

Onvolmaakt tevreden. Omgaan met je innerlijke criticus

Frans Schalkwijk

Je hebt alles wat je in je leven wilde bereiken, maar toch ben je regelmatig ontevreden met jezelf. 's Nachts lig je wakker en pieker je over wat je gezegd hebt of vergeten bent. In sommige mensen komt de innerlijke criticus nooit tot rust. Dat resulteert in een voortdurende onrust, want je verwacht steeds weer nieuwe aanleidingen voor zelfkritiek. Als psychotherapeut spreek ik vooral mensen die ernstig lijden onder hun zelfkritiek, maar er 'gewoon' last van hebben vreet ook bergen energie. Zonde en niet nodig.

Wat je moet weten voordat je kan veranderen

De innerlijke criticus is geen stemmetje of mensje dat ergens in je hersenen commentaar zit te leveren, maar die ben je helemaal zelf. De eerste stap naar verandering is dan ook je als een welwillende onderzoeker op te stellen naar alles wat er in je omgaat; op die manier neem je wat afstand ten opzichte van jezelf, waardoor je jezelf vaak ook wat beter kan zien. Vervolgens probeer je te accepteren dat al die hersenspinsels bij jou horen: 'Dat ik dat allemaal denk en voel!' Dat hindert ook helemaal niet, want gedachten en emoties komen en gaan, net als eb en vloed. Alleen, wie een te sterke innerlijke criticus heeft denkt al gauw in alles-of-niets-termen, en geeft zichzelf dan ongenadig op z'n duvel: 'Dat je zo iemand bent!' Ik vertel mijn cliënten altijd dat gedachten en gevoelens vrij zijn, maar dat wat je er mee doet, is wat telt. Net als met je dromen, die komen ook vanzelf en ongevraagd, maar zijn wel jouw dromen.

Dat veranderen lastig is, komt doordat de manier waarop je in het leven staat al in de vroege jeugd is ontwikkeld. Je bent geboren met een bepaald temperament en vooral in de interactie met je ouders heb je voorkeuren ontwikkeld hoe je met emoties, jezelf en anderen wilt omgaan. Je gezin van oorsprong is bij uitstek belangrijk voor de ontwikkeling van de innerlijke criticus. Nu kan je feiten uit het verleden niet veranderen, maar als je je innerlijk begrijpt, kunnen wel je gevoelens over het verleden anders worden. Om de invloed van je innerlijke criticus te kunnen begrijpen, is het dus belangrijk na te denken over waar je vandaan komt. Hoe werd er thuis omgegaan met dingen die je goed of fout deed, hoe werd je genormeerd door een al of niet autoritaire ouder? Het antwoord op die vragen is belangrijk, omdat die hebben geleid tot zelfbewuste emoties als schaamte, trots, schuld of verlegenheid. En laten nou net die zelfbewuste emoties de kern van je innerlijke criticus vormen!

Het nut en de werking van je innerlijke criticus

Je innerlijke criticus heeft een nuttige functie, want hij houdt in de gaten of je zelfwaardering constant blijft. Steeds als je iets doet, denkt of fantaseert wat je zelfwaardering in gevaar kan brengen, geeft de innerlijke criticus een signaal: 'Pas op!' Wanneer dat signaal afgaat, verschilt van persoon tot persoon: waar de ene ouder zichzelf veroordeelt voor agressieve gedachten naar zijn of haar kind, gaat bij de andere pas een alarmbel af als de klap al is uitgedeeld. Waarschijnlijk ervaart de eerstgenoemde ouder schaamte, terwijl de tweede vooral schuld ervaart: 'Zo wil ik niet zijn' versus 'Zo wil ik niet doen.' Nu wordt het belang van het gezin van oorsprong duidelijk. Als je vaak te horen hebt gekregen dat je stout of slecht was en dat hebt

verinnerlijkt, zal je als kind en later als volwassene vooral schaamte voelen. Werd je echter aangesproken op je gedrag en de consequenties daarvan voor anderen, dan zal je als volwassene geneigd zijn schuld te ervaren. Als je al die ouderlijke uitspraken hebt verinnerlijkt als ware het uitspraken over jou, dan neig je er waarschijnlijk toe schaamte en schuld te verbinden met je identiteit: 'Ik ben iemand die altijd ...', en dat is natuurlijk funest voor je zelfwaardering. Als je daarentegen een milde innerlijke criticus hebt, ken je naast positieve en negatieve eigenschappen ook grijstinten aan jezelf toe. Dan ervaar je schaamtevolle of schuldbeladen momenten als incidenten. En ach, die gaan weer voorbij, net als eb en vloed.

De last van schaamte

Schaamte is ingrijpend, omdat schaamte altijd gaat over wie jij als mens bent (als je iets doet, denkt of fantaseert). Schuld is emotioneel minder belastend, omdat schuld vooral gaat over wat je doet, denkt of fantaseert (en minder over wie jij als mens bent). Vooral schaamte tast de zelfwaardering aan of houdt een lage zelfwaardering in stand. Dat is het schrijnende gevolg van bijvoorbeeld seksuele of lichamelijke mishandeling, of discriminatie: 'Ik ben iemand waarmee ze dat kunnen doen.' Wie zulke conclusies trekt, is iemand die met schaamte omgaat door zichzelf op z'n duvel te geven. Maar er zijn ook andere manieren om met schaamte om te gaan. Sommige mensen vermijden situaties waarin ze zich kunnen schamen of doen net alsof er helemaal niets is gebeurd. Ik kom in mijn praktijk ook wel cliënten tegen die hun schaamte wegmaken door boos te worden op een ander. Dan voelen ze zich niet rot door zichzelf, maar maken ze de ander daarvoor verantwoordelijk. Realiseer je dat dit structureel problemen in relaties veroorzaakt.

Als je de last van schaamte wilt verminderen, is een eerste stap te vermijden in alles-of-nietstermen te denken en gebeurtenissen niet als typerend voor jou te zien: 'Dat kan iedereen gebeuren, ook mij.' Het is belangrijk trots te zijn op kwaliteiten van jezelf die bijzonder of goed zijn, ook al hoef je er geen moeite voor te doen. Ook is het belangrijk je de schaamte toe te eigenen: 'Dat klopt, hier voel ik me zeer ongemakkelijk bij, maar ben ik daarom minder?' Voor veel vrouwen, meer dan voor mannen, kan het (seksuele) lijf ook een belangrijke bron van schaamte zijn. Dat is niet zo gek: zowel vrouwen als mannen beoordelen dat lijf, terwijl weinigen zich druk maken over een mannenbuikje of hun knokige knieën. De schaamte over het lijf loopt snel op als je 'deel voor het geheel'-denkfouten maakt. Alsof een specifiek aspect van je lichaam voor het gehele lichaam staat. Dat maakt een positieve beleving inderdaad wel moeilijk. Ik denk dat het belangrijk is je lichaam te gaan ervaren als een bron van troost en van goede herinneringen. Het kan ook nog zijn dat je je aandacht richt op het vermeend tekortschieten van je lichaam, zodat je de schaamte over wie je bent, vermijdt. Een concreet iets als je lichaam afkeuren is soms gemakkelijker dan jezelf afkeuren, vanuit de hoop dat je aan je lichaam nog iets kunt doen. Seksualiteit kan een heikel punt zijn: mag je lichaam een bron van lust zijn? En mag je in de liefde egocentrisch zijn, of vind je dat egoïstisch?

De last van schuld

Een lichte neiging tot je schuldig voelen is een zegen in het leven. Lichte schuldgevoelens tasten je zelfwaardering niet aan en helpen je af te zien van handelingen die een zwaar schuldgevoel zouden opleveren. Maar helaas zitten onze zelfbewuste emoties niet logisch in elkaar, waardoor je je schuldig kan voelen over iets waar een ander geen enkele gedachte aan wijdt. Soms leidt dat tot een inperking van wat je wilt doen, durft te denken of te fantaseren: op voorhand houd je rekening met het risico dat je je schuldig kan gaan voelen. Mijn ervaring is dat het helpt te denken in termen van psychische conflicten, waarin je behoeften en verlangens tegenstrijdig waren. Meestal gaat het over een specifiek thema: je losmaken van je ouders, anderen willen overtroeven, seksuele fantasieën of woedende gedachten. Je kan je over alles schuldig voelen, zelfs over gebeurtenissen waar je echt niets mee te maken hebt, zoals dat voor jou een zusje of broertje is doodgegaan, dat je familie in een oorlog is uitgemoord en zelfs dat je (groot)ouders ooit een foute keuze hebben gemaakt. Thema's die een leven lang (gezins)geheim vormen, zijn enorm belastend en vaak ook beschamend: stel je voor dat ze uitkomen!

Om je schuldgevoel te verminderen is het in ieder geval belangrijk het verschil te kennen tussen egocentrisme en egoïsme, en tussen jaloezie en afgunst. Ook, net als bij schaamte, is het belangrijk te onderkennen of je vaak denkt in termen van zwart-wit, of je onjuiste oorzaak-gevolgconclusies trekt en je je denken gelijkstelt aan doen. Dan wordt denken inderdaad zeer belastend! Veel beter dan jezelf op je duvel geven, is je voor te nemen het vanaf vandaag anders en beter te gaan doen: 'Ik leer van mijn fouten. Goed van mij.'

Tot slot

Ieder psychisch gezond mens heeft intense herinneringen aan schaamtevolle of schuldig makende gebeurtenissen. Geloof me, die gaan ook nooit meer weg en daar moet je mee leven. Bovendien houden ze je innerlijke criticus alert en maken ze begrijpelijk hoe je gebeurtenissen, gedachten of fantasieën in het heden beleeft. Overigens is de intensiteit van die gebeurtenis volstrekt uniek: wat de een volstrekt onbelangrijk vindt, beleeft de ander als het slechtst denkbare scenario. Zoals gezegd, je ontwikkelingsgeschiedenis bepaalt in sterke mate hoe je doen, denken en fantaseren beleeft. Schaamte zul je moeten accepteren vanuit de wetenschap dat je nu eenmaal een mens bent en soms ook dingen doet, voelt of fantaseert waarvoor je je schaamt. Dat zegt iets over hoe je ook kan zijn. Let op denkfouten als 'deel voor het geheel' en foutieve oorzaak-gevolgconclusies; die vertekenen je beleving meestal ten negatieve. Door veel na te denken over al die zaken en te accepteren, maak je je strenge innerlijke criticus milder en wordt je zelfwaardering positiever. Leer jezelf te troosten in tijden van slecht weer en ontwikkel compassie voor het kind dat je ooit was. Want dat kind heeft beschermingsmechanismen ontwikkeld die toen misschien goed, maar nu slecht uitpakken. Als je dat niet op eigen houtje lukt, is de gang naar een psychotherapeut zinvol. En verwacht ook dan geen instant oplossingen, maar neem er de tijd voor.

© 2016 Frans Schalkwijk

© 2016 Boom uitgevers Amsterdam

Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, info@boompsychologie.nl of (020) 524 45 14.



‘Dat grapje via de mail, kwam dat wel goed over?’ of ‘Weer vergeten haar te feliciteren, wat ben ik toch een ...’. Je kritische innerlijke stem evalueert voortdurend of je het wel goed doet, of – nog erger – of je wel goed genoeg bent. Als die kritische stem een groot deel van je leven beheerst, merk je dat in ontevredenheid over je lijf, relationele problemen, geremdheid of verlegenheid. In *Onvolmaakt tevreden* geeft Frans Schalkwijk relativerende gedachten en adviezen die je helpen bewuster met je innerlijke criticus om te gaan. Het boek helpt de lezer om zichzelf te onderzoeken. Hoe beter je jezelf begrijpt, hoe meer grip je krijgt op die innerlijke criticus.

Lees meer en bestel *Onvolmaakt tevreden* op www.boompsychologie.nl