

Wat is een innerlijke criticus?

Een innerlijke criticus is een soort radiostation dat de hele dag uitzendt. Radio Kritiek en Wat Er Nog Beter Kan FM. Sommige mensen noemen het een stemmetje in hun hoofd dat ze telkens subtiel – en soms helemaal niet subtiel! – vertelt dat ze niet goed genoeg zijn. Dat ze iets niet goed hebben gedaan. Die ervoor zorgt dat je aan jezelf twijfelt. Dat stemmetje hoor je in de vorm van onbewuste gedachten. Wist je bijvoorbeeld dat we gemiddeld 60.000 onbewuste gedachten per dag hebben? Deze gedachten worden als het ware geproduceerd door je persoonlijkheidskanten. Bijvoorbeeld Schuldgevoel, Twijfel, Onzekerheid, Verantwoordelijke, Zorgzaamheid of een Pleaser. En dat dit vaak dezelfde gedachten zijn als gisteren, eergisteren, vorige maand en zo verder. Je bent je er vaak niet eens bewust van. En toch heeft het HEEL VEEL invloed op jou. Elke dag!

Hoe weet je of je een innerlijke criticus hebt?

Sommige mensen denken dat ze 'm niet hebben of zijn zich er niet zo van bewust: **onze innerlijke criticus**. Toch is de innerlijke criticus bij bijna iedereen in de wereld (!) de hele dag aanwezig. Of je nu directeur, miljonair, popster, toiletjuffrouw, coach, schrijver, YouTuber of werkloos bent, we hebben allemaal een innerlijke criticus die ons vertelt wat er allemaal nog niet goed genoeg is aan onszelf en onze prestaties. Om bij jezelf na te gaan of jouw innerlijke criticus actief is, kun je kijken of je een of meerdere dingen herkent in onderstaande lijstjes. Je innerlijke criticus is bijvoorbeeld actief:

In situaties waarin het gaat om presteren en doelen behalen



Je innerlijke criticus zegt dingen als:

- Je hebt veel ideeën maar voert er niet genoeg uit.
- Je hebt te weinig discipline.
- Je onderneemt te weinig actie.
- Je doet niet genoeg.
- Je hebt geen bijzondere talenten.
- Er is niet echt iets unieks aan jou.
- Je zult niet heel succesvol worden.
- Je hebt het niet in je om heel groots te worden.
- Je bent een mislukkeling.
- Je doet het niet goed genoeg.
- Anderen zijn beter/mooier/slimmer/succesvoller/leuker dan jij.
- Je bent het niet waard.
- Je verdient het niet.
- Je hebt te weinig omzet of je verdient niet genoeg.
- Het lukt je niet om je boodschap over te brengen, ze snappen je niet.
- Je bent niet intelligent of slim genoeg.
- Het gaat je toch niet lukken.
- Je weet te weinig, hebt niet genoeg kennis.
- Anderen doen iets beter, sneller of slimmer dan jij.
- Je bent niet adrem of verbaal krachtig genoeg.
- Je laat je mening te weinig horen.
- Je hebt niet de goede achtergrond, competenties of papieren.
- Straks komen ze erachter hoe je werkelijk bent. (imposter syndrome).
- Je bent maar een vrouw.
- Laat maar zitten. Stop er maar mee. Het gaat je toch niet lukken.
- Je bent dom.
- Je bent gewoon niet zo slim.
- Anderen zijn of doen het beter of worden meer gezien, geprezen of gewaardeerd.

Bij het beoordelen van je lichaam en uiterlijk



Hou je maar vast. Helaas pindakaas is uit onderzoek gebleken dat vooral bij vrouwen de innerlijke criticus zich laat horen op het gebied van uiterlijk en lichaam (joh, wat een verrassing). Die moppert nog weleens over:

- Je gewicht: je bent te dik, te vol, te dun of te mager.
- Je huid is te slap, te rimpelig, te dun of te hobbelig.
- Je knieën zijn raar (als je maar lang genoeg kijkt, zijn alle knieën raar).
- Je bent lelijk.
- Je bent te oud (oei, dat is echt een misdaad tegenwoordig).
- Je gezicht is niet mooi.
- Je bent niet aantrekkelijk genoeg.
- Je decolleté lijkt wel een oorlogsgebied door teveel zon.
- Je borsten hangen (foei), ze zijn te klein of ze zijn te groot.
- Je kont is te dik of juist te klein.
- Je hebt cellulitis.
- Je hebt een buikje.
- Je hebt teveel heupen of helemaal geen heupen (het is ook nooit goed).
- Je hebt geen taille.
- Kleren staan je niet (zonder is ook niet wat), niets staat jou.
- Kortom: je ziet er niet uit.
- En o ja: je bent ook niet zo mooi als de buurvrouw, Doutzen Kroes en het meisje dat 20 jaar jonger is dan jij.

Vrouwen maken zich vaak drukker om hun uiterlijk. Een klant van mij vertelde dat ze niet graag naar het strand gaat. Als ze dan gaat, dan doet ze een doek om die ze afknoopt bij het water zodat ze er snel ongezien in en uit kon. Ik heb dat mannen nog niet zien doen...

En dan nog wat: **heb jij ooit een mok gezien met daarop: 'Vrouwen worden knappen naarmate ze ouder worden'?**

Bij de opvoeding



We zijn er nog niet. Als je ouder bent, dan heeft je innerlijke criticus vaak ook wat te melden. Bijvoorbeeld:

- Je bent een slechte ouder omdat je ze patat hebt laten eten en te laat naar bed laat gaan.
- Je bent sowieso een slechte moeder/vader/opa/oma.
- Je bent er te weinig.
- Je bent niet consequent genoeg.
- Je hebt te weinig aandacht.
- Ze luisteren niet naar je.
- Ze gedragen zich niet zoals het hoort.
- Je bent geen goed voorbeeld.
- Je kunt geen nee zeggen.
- Je had het allemaal beter moeten doen.
- Ze zijn te lawaaiig, te druk, te....
- Je zorgt niet goed genoeg voor ze.

Als het gaat om je levensstijl



- Je eet te veel, te vet, teveel suiker, te weinig bio, te slecht en te ongezond.
- Je bent te druk, lijkt wel een kip-zonder-kop, je hebt geen goede balans in je leven.
- Je bent zwak (een loser eigenlijk).
- Je hebt weer een zak chips, een rol koekjes leeg gevreten.
- Je kon de verleiding weer niet weerstaan (en vind jezelf een slappeling).
- Je beweegt te weinig.

Het is nooit goed genoeg! En jij dus ook niet.

Wat je ook doet, je innerlijke criticus blijft je wijzen wat er allemaal niet goed is aan jou, wat er mis is en wat beter zou moeten. Het is nooit goed genoeg. Je schaamt je regelmatig voor jezelf, je gedrag, je uiterlijk, je status en ga zo maar door.

De innerlijke criticus heeft een dodelijk effect op het leven van mensen. Het ontnemt ons energie en de motivatie om actie te ondernemen, om onszelf te laten zien. Kortom; je innerlijke criticus:

Saboteert

Geeft kritiek

Vertraagt, stelt uit, stopt

Laat je twijfelen

Houdt je kleiner dan je bent

Dwarsboomt je

Laat je dingen doen die je eigenlijk niet wilt

Zorgt voor schuldgevoel en schaamte

Maakt je onzeker.

En nou komt ie: je innerlijke criticus staat niet alleen! Hij heeft hulp van een aantal andere kanten van jou die hem ondersteunen. Ik pik er een paar uit. De rest hoor je wel tijdens de workshop.

De Behager, Pleaser of de Verantwoordelijke (en soms heb je ze alledrie, jippie!)

Deze kanten zorgen ervoor dat we niet goed genoeg voor onszelf zorgen, dat we de behoeften van anderen voorrang geven. Als er goed voor anderen gezorgd is, dan kom jij aan de beurt (niet vaak) als je dan überhaupt nog weet wat je eigenlijk zelf wilt.

Gedrag dat voortkomt uit deze kanten wordt vaak door anderen beloond waardoor het nog sterker wordt.

Voor de Pleaser is het belangrijk wat een ander van ze vindt. Ze hebben vaak het gevoel dat ze toestemming van de ander nodig hebben als ze iets voor zichzelf willen doen.

Ik kan je nog veel meer vertellen over dit vrolijke kwartet maar dat doe ik nu even niet. Wel in de online workshop natuurlijk.

De Regelgever

Deze kant schrijft ons voor wat voor mens we moeten zijn en wat voor eigenschappen we beslist niet mogen hebben. De Regelgever vertelt ons ook hoe we ons moeten gedragen. De regelgever vindt het bijvoorbeeld niet goed dat je:

- lui bent;
- slordig bent;
- niet nuttig genoeg bent;
- opvalt;
- dat je je successen deelt;
- veel geld wilt verdienen;
- boos bent;
- oneerlijk bent.

Je innerlijke criticus houdt steeds in de gaten of je niet onder de gestelde normen komt.

De Drammer, Pusher, Streber, Presteerder, de Nuttige

Is actief bij:

- werk- en schoolprestaties;
- doelen bereiken;
- groeien, vooruitkomen in het leven;
- helpt ons succes te hebben.

De Drammer is nooit tevreden. We kunnen altijd meer doen, sneller en beter. Hij stelt eisen die voortdurend veranderen. Het doel is erkenning, gezien en gewaardeerd worden. Deze kant(en) helpt/helpen je om dingen

te bereiken maar deze kanten kunnen doorslaan. De kant die altijd maar nuttig wil zijn, is meer aan het doen, dan aan het 'zijn'. Altijd druk. Geen rust in hun kont.

Deze kanten (allemaal!) zijn bij mij erg actief. Ik zat net even in de tuin om pauze te houden. Mijn pusher zorgt er dan voor dat ik onrust voel en met mijn hoofd alweer hiermee bezig ben. Die zegt eigenlijk: 'Kom met die luie reet uit die tuinstoel en ga weer verder!' Ik lag in de tuinstoel met mijn ene been over de leuning. Ik werd me er ineens bewust van dat ik dus feitelijk met mijn benen wijd lag. Dat is het werk van de regelgever en de innerlijke criticus die mij erop wijzen dat ik als een vent lig en dat ik 'verdorie, mijn benen bij elkaar moet doen!'

O la la: De Perfectionist

O jee, de Perfectionist. Da's een hardnekkige! Die zegt bijvoorbeeld:

- Je moet er perfect uitzien.
- Je huis moet er perfect uitzien.
- Alles is belangrijk!
- Je mag pas ontspannen als je alles klaar hebt.

Je innerlijke criticus, jawel daar is ie weer, die spoort imperfecties op en wijst je erop.

Je zou er uitgeput van raken.

De innerlijke criticus helpt ons om de doelen van de perfectionist te bereiken hoe onrealistisch of onterecht het soms ook is. Soms helpt de perfectionist ons ook om de lat zo hoog te leggen dat je niet meer begint of het uitstelt en dan kan het ook niet mislukken of niet goed genoeg zijn.

Van prioriteiten is geen sprake. Alles moet.

Je snapt natuurlijk wel: als je deze kanten in je persoonlijkheid hebt zitten en ze zijn vaak actief, dan onderdruk je bepaalde andere kanten van jezelf.

Je verstoot en onderdrukt bepaalde kanten in jouw persoonlijkheid, zoals:

- Je gezonde egoïst.
- Je assertieve kant die grenzen aangeeft.
- Je levensgenieter.
- Je ontspannen kant.
- De kant die plezier kan maken.
- Je zelfverzekerde kant.
- Je zelfvertrouwen.
- Je relaxte kant.
- Je kant die balans aanbrengt tussen wat je energie, tijd en aandacht waard is en wat niet.
- Je kant die ook tevreden kan zijn met een 7.

Veel klanten van mij zeggen dat ze zichzelf kwijt zijn. Dat ze weer willen worden wie ze vroeger waren. Leuker, meer ontspannen. Als je innerlijke criticus en zijn maatjes jouw leven regeren dan kan je vaak ook niet meer zo leuk zijn voor je omgeving als je wilt. Niet uitzonderlijk is dat vrouwen zeggen dat ze moe zijn, zeuren en mopperen terwijl ze dat diep in hun hart helemaal niet willen.

