

VOORWOORD VAN DE AUTEURS

We zijn heel dankbaar dat *Embracing your inner critic* in het Nederlands is uitgegeven. We hebben de afgelopen 25 jaar overal op de wereld onderwezen en gedurende die tijd is het ons duidelijk geworden hoe groot de macht van de Innerlijke Criticus is. Hij heeft een dodelijk effect op het leven van mensen.

Voor de meeste mensen is de Innerlijke Criticus een volkomen onbewust deel van de psyche. Toch haten die mensen hun gedachten, hun gedrag, hun geest en, niet te vergeten, hun lichaam. Er zijn mensen van wie de zelfkritiek wat minder extreem is, maar die zich steeds depressief voelen. Meestal hebben die mensen niet door dat een innerlijke stem voor die gevoelens verantwoordelijk is.

Als mensen zich bewust worden van de Innerlijke Criticus door een therapie, door volgens een andere methode aan zichzelf te werken of door te lezen, zien ze de Criticus over het algemeen als een vijand. Hij is iemand die ze moeten haten, verslaan, ontvluchten of, en dat komt nog het meeste voor, die ze moeten vernietigen. Dit heeft natuurlijk tot gevolg dat de Criticus meer en meer geïsoleerd raakt, nog machtiger wordt en hij zijn onophoudelijke aanvallen uitvoert op steeds diepere niveaus en op steeds meer gebieden van het leven.

Mensen letten vooral op de kritiek die ze van buitenaf krijgen. Dit is een belangrijk onderdeel van groeimethoden. Maar het volstaat niet. Tot we deze stem van binnen herkennen, blijven we het slachtoffer van mensen die ons veroordelen en misbruiken, en blijven we ons tegen hen verdedigen. Het patriarchaat bijvoorbeeld bestaat niet alleen buiten ons. Het is ook een innerlijke realiteit en elke vrouw draagt een Innerlijke Patriarch met zich mee. Daarom kan het probleem van de patriarchale overheersing niet opgelost worden door alleen de omstandigheden te veranderen.

De oplossing wordt duidelijk als we ons eenmaal bewust worden van de stem van de Innerlijke Criticus en ons van hem losmaken. Dan ontdekken we dat hij niet een gevreesde vijand is, maar iemand die maar al te graag onze bondgenoot wil zijn en die geprobeerd heeft om ons vanaf onze allereerste levensjaren te beschermen. We ontdekken dat hij bang is voor het leven en dat hij ons steeds dwingt om 'de regels' te volgen, om er zo voor te zorgen dat we helemaal veilig zijn in de wereld.

We onderzoeken eerst welke regels dat zijn en we maken ons daarvan los op een veilige en creatieve manier. Dan kunnen we onze innerlijke tegenstellingen gaan omarmen, en dat geldt zowel voor de delen van onze psyche waar we vertrouwd mee zijn als voor de minder bekende. Als we leren om deze tegenstellingen te omarmen, verliest de Innerlijke Criticus zijn macht.

Wij beschouwen de Innerlijke Criticus als de vuilnisbelt van onze psyche. Hij moet trachten ons leven te leiden op grond van de leefregels die wij hebben opgesteld. Hij kan de onzekerheid die tegenstellingen opleveren niet aan. Als we eenmaal de verantwoordelijkheid op ons hebben genomen om met deze tegenstellingen om te gaan, voelt onze vriend de Innerlijke Criticus zich vrij om een belangrijke rol in onze psychospirituele ontwikkeling te gaan spelen. Hij kan ons een steeds groter overzicht en concentratievermogen bezorgen en ons analytisch denken op een hoger niveau tillen.

Het is onze grootste wens dat dit boek uw leven zal verrijken en u zal helpen om die donkere wolk van zelfkritiek op te lossen die zovelen van ons ongelukkig maakt.

VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE EDITIE

Gezien het belang van het onderwerp ben ik buitengewoon verheugd over deze Nederlandse editie van *Embracing your inner critic*.

Mijn eerste ontmoeting met Hal en Sidra, in 1982, was voor mij een keerpunt in mijn leven. De door hen ontwikkelde Voice Dialogue methode gaf mij niet alleen een fantastisch werktuig in handen voor mijn eigen ontwikkeling, maar het theoretisch kader van de transformatie psychologie, dat zij presenteerden, verschaftte ook meer helderheid en een solide basis voor mijn werk als trainer in veranderingsprocessen. Tijdens mijn studie transformatiepsychologie in Los Angeles en gedurende de vele jaren dat wij samenwerkten, heb ik hen beiden leren kennen als inspirerende, toegewijde en liefdevolle begeleiders, en als mensen wier dagelijks zijn en handelen volledig in overeenstemming zijn met de ideeën die zij uitdragen.

Het doet mij veel deugd dat de Voice Dialogue methode inmiddels internationale waardering heeft gekregen en dat de belangstelling ervoor nog steeds groeiende is. Niet te onderschatten is de wezenlijke bemoeienis van Hal en Sidra persoonlijk met de verbreiding van Voice Dialogue en transformatie psychologie in Nederland, en van Nederland uit in andere Europese landen als Zwitserland, de Scandinavische landen, Frankrijk en Duitsland. Naast de meerdere keren dat zij hier zelf trainingen en workshops hebben gegeven, hebben zij immer veel aandacht, zorg en ondersteuning geboden aan mij en de andere oorspronkelijke leden van de Werkgroep Voice Dialogue Nederland.

Inmiddels 25 jaar na die eerste ontmoetingen, heeft het werk hier te lande een enorme vlucht genomen. In Nederland beschikken wij nu over de driejarige opleiding tot trainer van het Instituut voor Transformatiepsychologie (ITP) en meerdere korter durende opleidingen op diverse plekken in het land, waar mensen zich kunnen scholen in Voice Dialogue en andere methoden van de transformatie psychologie.

Voice Dialogue wordt meer en meer toegepast in individuele en relatie therapieën. De methode wordt geïntegreerd in diverse reguliere en alternatieve beroepsopleidingen, zoals daar zijn: opleidingen voor psychotherapeuten, drama-opleidingen, de Academie voor sociale studies, instituten voor lichaams- en energiewerk en de vrouwenhulpverlening. Een door het ITP ontwikkelde training *Wie 'managet' de manager* lijkt aan te slaan bij doelgroepen in het bedrijfsleven, terwijl er voorts ook vraag is naar diverse op maat geleverde trainingen voor bedrijfsleven en organisaties. In al het werk met Voice Dialogue blijkt steeds weer dat één bepaalde subpersoonlijkheid groot ongemak en veel belemmeringen veroorzaakt en in sommige gevallen zelfs ronduit destructief is. Welnu, deze boosdoener is de Innerlijke Criticus. Het destructieve effect van deze subpersoonlijkheid is niet te onderschatten en is in heel veel gevallen de oorzaak van depressie, relatieproblemen, angsten en fobieën, lage zelfwaardering en ander psychisch ongemak. Ook bij minder uitgesproken klachten blijkt de Innerlijke Criticus vaak een rol van betekenis te spelen. In het algemeen kunnen we stellen dat, indie deze subpersoonlijkheid niet door de betrokkene wordt herkend, hij bij bijna iedereen een verstorende werking heeft. Het is moeilijk te stellen hoe de samenleving eruit zou zien zonder de alom aanwezige en in ieder van ons werkzame energie van de innerlijke Criticus.

Maar er is hoop! Het vele pionierswerk van Hal en Sidra Stone, waarvan dit boek de neerslag is, heeft ons veel aanknopingspunten en werkwijzen opgeleverd. Op de eerste plaats gaat het erom de Innerlijke Criticus in uzelf te herkennen, om vervolgens een andere, gezondere relatie met hem op te bouwen. Dan blijkt in veel gevallen dat deze energie zelfs op positieve wijze ingezet en benut kan worden in uw dagelijks leven.

In dit boek gaan de auteurs eerst in op de vele manieren waarop de Innerlijke Criticus werkt, zodat u hem beter kunt herkennen. Vervolgens geven zij tal van aanwijzingen en oefeningen om deze energie te transformeren, en hem *voor* u, in plaats van *tegen* u, te laten werken. Het herkennen van de Innerlijke Criticus kan op elk moment in iemands leven plaatsvinden.

Ik wens de lezer veel voldoening met dit boek toe.

Drs Robert Stamboliev, directeur ITP

DEEL 1

KENNISMAKEN MET JE INNERLIJKE CRITICUS

HOOFDSTUK 1

WAT IS JE INNERLIJKE CRITICUS EN WAAR KOMT HIJ VANDAAN?

Laten we op onze ontdekkingsreis naar onszelf toch eens ophouden met zoeken naar wat er mis is met ons. Laten we liever ontdekken wie we zijn en hoe we in elkaar zitten! Laten we ons oordeel aan de kant zetten terwijl we dat verbazingwekkende stelsel van ikken in onszelf verkennen en met steeds meer eerlijkheid, keuze en vrijheid leren leven.

Er was eens een ontzettend slechte dwerg. Op een dag kreeg hij een schitterend idee. Hij zou een spiegel maken die alles wat goed en mooi was zo weerspiegelde dat het er verschrikkelijk uitzag of op zijn minst nogal onbenullig. Als je erin keek, zou je niets van de goede of mooie dingen in jezelf of in de wereld kunnen zien. De prachtigste landschappen zouden net vuilnisbelten lijken en de beste mensen zouden afstotelijk of dom lijken. De gezichten van de mensen zouden zo veranderd worden dat ze onherkenbaar werden en als er ook maar iets was waar iemand zich voor schaamde of dat hij wilde verbergen, kon je er zeker van zijn dat de spiegel dát nu juist extra goed zichtbaar maakte.

De dwerg ging aan de slag en toen hij klaar was met zijn spiegel was hij verrukt van het resultaat. Iedereen die erin keek kon alleen nog maar het lelijke en slechte zien en alles wat goed en mooi was in de wereld werd onherkenbaar verwrongen.

Op een dag besloten de helpers van de dwerg de spiegel mee te nemen naar de hemel, zodat zelfs de engelen die erin zouden kijken zichzelf dom en lelijk zouden vinden. Ze hoopten dat zelfs God zelf er misschien wel in zou kijken! Maar toen ze aankwamen bij de hemel hield een onzichtbare kracht ze tegen en lieten ze de verschrikkelijke spiegel vallen. En toen hij viel brak hij in miljoenen stukjes.

En toen gebeurde het allerergste. De stukjes waren amper zo groot als een korreltje zand en ze vlogen over de hele wereld. Als iemand een stukje glas in zijn oog kreeg bleef het zitten en dan vond hij alles er lelijk en akelig uitzien. Alles wat goed was leek vreselijk. Want ieder piepklein stukje glas bezat dezelfde kracht als de hele spiegel!

Sommige mensen kregen een splinter in hun hart en dat was ook verschrikkelijk, want dan veranderde hun hart in een ijsklomp en kon het geen liefde meer voelen.

De dwerg zag dit allemaal gebeuren en hij lachte tot hij er buikpijn van kreeg. En nog steeds vlogen de kleine glasscherfjes alle kanten uit.

En daar zullen we nu alles over horen . . .

Vrij naar 'De sneeuwkoningin' van Hans Christian Andersen

De Innerlijke Criticus lijkt op zo'n stukje spiegel dat ons een verwrongen beeld laat zien. Hij is die innerlijke stem die ons bekritiseert en op een minachtende manier over ons praat. Hij maakt dat alles er lelijk uitziet. De meesten van ons zijn zich er niet eens van bewust dat het een stem is, een deel van onszelf, die binnenin ons spreekt, omdat zijn niet aflatende oordeel ons al vanaf onze vroegste jeugd vergezelt en zijn doorlopende kritische commentaar aanvoelt als iets wat helemaal bij ons hoort. Hij ontwikkelt zich al vroeg in ons leven en neemt de kritiek van de mensen om ons heen en de verwachtingen van de maatschappij waarin we leven in zich op. Wanneer we over die kritische stem in ons praten, bedenk dan dat deze Innerlijke Criticus de stem in ons innerlijk is die onszelf bekritiseert, terwijl de Rechter ons innerlijke ik is dat ánderen bekritiseert.

DE INNERLIJKE CRITICUS ALS WERELDBURGER

Terwijl we de wereld rondreisden en met mensen van alle mogelijke culturen werkten, zagen we tot onze verbazing hoe krachtig en universeel de Innerlijke Criticus was. Hij mocht dan een ander pak aantrekken, maar hij was zo te herkennen! Of we nu lesgeven in Europa, Israël, Australië of de Verenigde Staten, of werkten met mensen uit Japan, China of Zuidoost-Azië, de Innerlijke Criticus was er altijd bij, merkten we. De inhoud van zijn kritiek wisselde echter al naar gelang het waardestelsel van elke cultuur. Juist die varianten vonden we heel fascinerend.

In Amerika, bijvoorbeeld, zal je Criticus je waarschijnlijk bekritisieren als je niet bijzonder genoeg bent of niet superieur aan anderen. Je Criticus wil niet dat je gewoon bent of opgaat in de massa. Australische Critici denken daar precies andersom over. In Australië hebben ze een spreekwoord in de trant van 'steek je kop niet boven het maaiveld uit, want dan wordt hij eraf gehakt.' Het is niet de bedoeling dat je op de voorgrond treedt, bijzonder bent, of iets doet dat alle aandacht op je vestigt. Nederland en andere Noord-Europese landen met een sterk calvinistische inslag hebben een soortgelijk waardestelsel en ook daar is het belangrijk dat je niet opvalt, ook al heb je iets bijzonders gedaan. In die landen worden mensen die teveel opvallen of bijzonder willen zijn sterk veroordeeld door hun Innerlijke Criticus.

De grote overeenkomst die ons is opgevallen tussen de Innerlijke Critici over de hele wereld is hun vermogen om mensen te verlammen en ze ongelukkig en incompetent te houden. Hoewel het interessant is om je af te vragen hoe het leven zou zijn zonder die kritische stem, komen we er in werkelijkheid nooit vanaf en dat zouden we ook niet willen. Zoals we in de loop van dit boek zullen zien, kan de Criticus onze bondgenoot worden als we hem eenmaal hebben leren herkennen en hanteren. Maar zolang we ons niet van hem bewust zijn, moeten we voortdurend concessies aan hem doen.

JE KUNT HET JE INNERLIJKE CRITICUS NOOIT NAAR DE ZIN MAKEN

Wat je ook probeert, je Innerlijke Criticus is nooit tevreden. Hoe goed je ook naar hem luistert en probeert jezelf te veranderen zoals hij dat wenst, hij achtervolgt je en wordt alleen maar sterker. Hij is precies een vader of moeder die kritiek op je levert. Je doet het nooit goed. Hij is net een draak waar almaar nieuwe koppen aan groeien zolang je niet definitief met hem afrekent. Hoe meer je probeert te veranderen, hoe sterker hij wordt. Probeer het hem naar de zin te maken en hij wordt alleen maar groter. De oplossing is het spelletje niet meer meespelen en daar gaat dit boek over: afleren het spel van de Criticus mee te spelen.

RADIO GEKKENWERK

De Innerlijke Criticus is al vroeg in ons leven geboren, met de bedoeling ons bescherming en veiligheid te geven. Het is belangrijk dat we ons goed realiseren dat de Innerlijke Criticus al sinds we klein waren als een radiozender in de lucht is en voortdurend verslag doet van alles wat er mis is met ons. We noemen deze zender Radio Gekkenwerk. Aangezien hij al tientallen jaren uitzendt hoort vrijwel geen mens er nog iets van, want het lijkt net achtergrondmuziek en die valt ons niet meer op.

Als mensen zich bewust worden van de Innerlijke Criticus en eindelijk Radio Gekkenwerk beginnen op te vangen, komt het vaak voor dat ze tegen ons zeggen: ‘Weet je, ik heb die stem al m’n hele leven gehoord, maar ik dacht gewoon dat ik dat was!’ Wij zeggen je duidelijk en ondubbelzinnig:

Jij bent niet je Innerlijke Criticus!!

Het is een stem die zich om specifieke redenen ontwikkeld heeft. Het is geen stem die de rest van jouw leven hoeft te bepalen!

DE INNERLIJKE CRITICUS IN DE GLANSROL

Zoals we zullen zien is ieder individu samengesteld uit veel verschillende ikken. De reden dat we de Innerlijke Criticus in dit boek de absolute glansrol toekennen is dat hij bij uitstek de stem in ons is die onze persoonlijke groei volledig tot stilstand kan brengen, of op zijn minst ernstig kan belemmeren. Hoe dat in zijn werk gaat?

Laten we zeggen dat het midden in de nacht is en dat je naar de keuken bent gegaan en twee heerlijke boterhammen met hagelslag hebt gegeten. Zodra je ze hebt opgegeten, begint de Innerlijke Criticus je er flink van langs te geven. Hij zegt dat je een sukkel en een slappeling bent. Hij zegt dat je geen zelfbeheersing hebt en dat je die ook nimmer zult aankweken. Hij zegt dat je een hopeloos geval bent en dat hij een gloeiende hekel aan je heeft, dat hij van je walgt. De litanie van je zonden kan eindeloos doorgaan en al gauw is twee boterhammen met hagelslag eten een halsmisdrijf geworden.

Zo’n stem houdt alle groei tegen. Het is bijna onmogelijk om dieper in te gaan op de kwestie van eten en wat het voor ons betekent wanneer die

stem van ons nachtelijke smikkelfeestje een halsmisdrijf heeft gemaakt. Hij bezorgt ons zo'n schuldgevoel over die boterhammen — zoveel vernedering en schaamte — dat de Criticus zelf het hoofdprobleem wordt. De kwestie is niet meer wat eten in ons leven betekent en op welke manier we er gebruik van maken en behoefte aan hebben om stress en zorgen aan te kunnen. De kwestie is nu wat we aanmoeten met deze aanval van een losgeslagen kritische stem die eten tot een ziekelijke afwijking heeft verklaard. Is de Innerlijke Criticus eenmaal dermate gezaghebbend geworden, dan komt het niet zelden voor dat de manier waarop mensen eten, roken of drinken, waarop ze met drugs, seks of lichaamstraining omgaan dwangmatig wordt, om het rotgevoel dat de Criticusaanval ze bezorgt weg te stoppen. De oorspronkelijke kwestie is uit het oog verloren en de Criticus zelf is het probleem geworden.

Als je eenmaal begrijpt dat dit de stem van je Innerlijke Criticus is, dat Radio Gekkenwerk weer in de lucht is, dan kun je keuzes maken en is het mogelijk langzamerhand meer vat op dit deel van je leven te krijgen. Je kunt leren de radio zachter te zetten of zelfs af te zetten. Je kunt leren een ander zender op te zoeken. Op den duur kun je zelfs de inhoud van de programma's op die zender veranderen. Je kunt het gedrag en de instelling van deze Innerlijke Criticus leren veranderen. Maar eerst moet je leren de muziek bewust te horen.

WAAR KOMT JE INNERLIJKE CRITICUS VANDAAN?

Wanneer we kijken naar de herkomst van de Innerlijke Criticus, houd dan altijd het volgende in gedachten:

De oorspronkelijke taak van de Innerlijke Criticus is om ons schaamte en pijn te besparen.

Dat helpt je de zaak helder te houden als we bezig zijn de ontwikkeling van de Criticus en zijn doel in ons leven te onderzoeken. Terwijl je opgroeit moeten je ouders je leren een goede indruk te maken en je te gedragen zoals het hoort om in het leven te kunnen slagen, zowel thuis als op je werk. Want wiens schuld zou het uiteindelijk zijn als er niets van je terecht kwam? Daarom kijken je ouders naar je, doen hun best erachter te komen wat er mis is met je en gaan dan aan je sleutelen tot je weer in orde bent.

Hetzelfde gaat op voor familieleden, leraren, religieuze autoriteiten, mensen op je werk en bekenden in het algemeen. Aan je laten sleutelen en sleutelen aan anderen is een belangrijk onderdeel van de menselijke interactie.

Moeders valt het meteen op als je er niet helemaal uitziet zoals het hoort en zij proberen de fouten die ze menen te zien te corrigeren. Ze maken je deelgenoot van hun zorgen over je uiterlijk en bespreken hoe het beter kan. Ze zeggen dat je in bad moet of je haar moet wassen of rechtop moet staan om er beter uit te zien. Ze zetten je op dieet om je magerder of dikker te maken. Ze krullen je haar of ontkrullen je haar. Ze zeggen je wat er mankeert aan je kleding of misschien hoeveel beter iemand anders zich kleedt of hoeveel beter iemand anders eruit ziet.

Sommige moeders zijn indirecter in de manier waarop ze aan je sleutelen, door erop te wijzen wat er mankeert aan de manier waarop andere mensen zich kleden of gedragen, zodat jij weet hoe je 't niet moet doen. Sommige moeders zeggen helemaal niets. Die kijken alleen naar je met een zorgelijk gezicht en dan moet je maar raden wat er aan je mankeert! Je vader valt het op dat je niet netjes genoeg werkt als je hem helpt met karweitjes of als je je huiswerk maakt, dus wijst hij je op je fouten of zegt dat je onhandig of slordig bent. Hij wil dat je gedisciplineerd bent, en netjes en slim. Hij wil dat je zelf dingen kunt uitdokteren en problemen leert oplossen. Als je hem zo aanhoort begin je je behoorlijk stom te voelen. Ouders moeten er van zichzelf in slagen een fatsoenlijk mens van je te maken — wat dat volgens hen ook mag inhouden — om een goed gevoel over zichzelf te hebben. Achter dat alles zit hun eigen onzekerheid en hun eigen angst om als ouders te falen.

Sommige dingen die je doet geven je ouders een nogal onbehaaglijk gevoel. Ze vinden het vervelend als je ze in de rede valt, als je luidruchtig doet, als je kwaad bent, of als je niet stil kan zitten. Ze kunnen zich generen voor je nieuwsgierigheid en je seksualiteit. Als je niet gehoorzaamt raken ze geïrriteerd. Als zij vinden dat je moet slapen, willen ze dat je gaat slapen, of je nou slaap hebt of niet. Je moet van ze eten wat zij willen dat je eet en ze houden niet per definitie rekening met jouw smaak. Je moet eten wat goed voor je is en op tijdstippen die hun goed uitkomen. Je ouders willen van alles en nog wat aan je veranderen, puur omdat zij zijn wie ze zijn!

Wat hun motivatie ook mag zijn, de wezenlijke boodschap die je al met al van je ouders ontvangt is: 'Er is iets mis met jou.' De onuitgesproken gevolgtrekking is dat het allemaal wel goed met je zou komen als je jezelf maar eens aanpakte.

Uit bescherming tegen de pijn en schaamte om altijd maar te licht te worden bevonden, ontwikkelt zich een stem in ons die een echo is van de bezorgdheid van onze ouders, van ons kerkgenootschap of van andere mensen die belangrijk voor ons waren in onze vroege jeugd. We ontwikkelen letterlijk een 'ik', een afzonderlijke subpersoonlijkheid, die ons bekritiseert voordat onze ouders — of wie dan ook — het kunnen doen!

De Innerlijke Criticus is een ik (of subpersoonlijkheid) die ontstaat om te voorkomen dat ons schaamte of pijn wordt aangedaan. Hij verlangt ernaar, bijna wanhopig, dat we zullen slagen in het leven en dat anderen ons zullen accepteren en aardig vinden. Hij is niet de enige ik die in ons woont. In onze andere boeken, *Thuiskomen in jezelf* en *Thuiskomen bij elkaar* kun je uitgebreid lezen over onze vele ikken, hoe ze zich ontwikkelen en hoe ze functioneren in relaties.

HOE KLINT DIE INNERLIJKE CRITICUS?

De Innerlijke Criticus is in veel opzichten zeer bijzonder. Het lijkt wel of hij een verscherpt bewustzijn kan inzetten op ieder denkbaar terrein. Hij kan zien, horen en voelen wat er mis met ons is alsof hij de meest geavanceerde technologie ter beschikking heeft. Hij heeft de intelligentie van een genie, een griezelig scherpe intuïtie, het vermogen onze gevoelens en motivatie te analyseren, een overzicht dat het kleinste detail nog niet ontgaat en al met al een feilloos vermogen om al onze fouten en tekortkomingen te zien en op te blazen. Hij lijkt een stuk intelligenter en opmerkzamer dan wij gewone stervelingen.

Als je goed luistert, kun je hem praktisch de hele tijd in je oor horen fluisteren. Hier heb je een paar van zijn lievelingsuitspraken:

Wat er mis is met jou is . . .

Je bent gewoon door en door lelijk. Daar kun je niets tegen beginnen.

Van jou kan toch niemand echt houden. Of: Eigenlijk vindt niemand jou aardig.

Je bent egoïstisch.

Je bent gemeen.

Jouw karakter deugt gewoon niet.

Je bent dik.

Je hebt vetkwabben.

Je bent te klein. Kleine mensen worden niet serieus genomen.

Je wordt oud.

Die kleren staan je niet. Je ziet er bespottelijk uit.

Je hebt geen talent.

Je bent saai.

Dat had je niet moeten zeggen.

Als jij niet twee keer zo hard werkte als ieder ander, zou je 't nooit redden.

Je moet iets aan die neus laten doen.

Je hebt ze misschien wel wijsgemaakt dat je zo slim bent, maar wacht maar eens tot ze doorkrijgen hoe weinig je er eigenlijk vanaf weet.

Achter die façade ben je eigenlijk een nepfiguur.

Dit zijn maar een paar uitspraken van de Innerlijke Criticus. De Innerlijke Criticus gebruikt woorden als een machtig wapen. Een van zijn stopwoorden is fout. Dat woord heeft hij innig lief. 'Dat was fout. Ik had niet moeten gaan lunchen. Ik had die brief niet moeten sturen. Ik had die boterham niet moeten eten. Ik had die uitnodiging moeten aannemen.' Achter al dat 'moeten' en 'niet moeten' schuilt de basisgedachte dat we een fout hebben gemaakt. Fouten zijn onaanvaardbaar en telkens als we er een gemaakt hebben voelen we ons ellendig.

Als we kijken hoe de Criticus taal hanteert, moeten we vooral het woord *symptoom* en soortgelijke omschrijvingen niet vergeten. Overgewicht wordt een *symptoom* van het een of ander. Teveel eten wordt een *symptoom*. Hoofdpijn wordt een *symptoom*. Teveel koffie wordt een *verslaving*. Een sterke gehechtheid aan een ander mens wordt *verslavingsgedrag*. De behoefte om belangrijk te zijn voor andere mensen, die universeel is, wordt *codependency*, een nieuwe diagnostische categorie. Dat wil niet zeggen dat sommige van die termen niet zinnig zijn. Ze zijn heel nuttig gebleken voor mensen die worstelen met bepaalde vormen van gedrag. Het probleem is dat de Innerlijke Criticus die termen opvangt en ze inzet als wapen tegen onze groei.

Stel, iemand wordt ziek en een New Age-vriend zegt tegen die persoon: 'Je hebt je ziekte zelf gecreëerd en je bent zelf verantwoordelijk voor je gezondheid.' Denk eens aan iemand met kanker of een andere ernstige ziekte en stel je eens voor hoe de Innerlijke Criticus met zoiets aan de haal gaat. Afstemmen op de Innerlijke Criticus is een verbazingwekkende ervaring als tot ons begint door te dringen hoe machtig en allesdoordringend de oordelende stemmen zijn die ons omringen en de Criticus in onze maatschappij voeden.

WAT IS DE EIGENLIJKE BEDOELING VAN JE CRITICUS EN HOE BEÏNVLOEDT HIJ JE DAADWERKELIJK?

De Innerlijke Criticus wil eigenlijk dat het goed met je gaat. Hij wil eigenlijk dat je het maakt in de wereld, dat je een goede baan hebt, genoeg geld verdient. Hij wil eigenlijk dat je liefde krijgt, dat je succesvol bent, geaccepteerd wordt, een gezin hebt. Hij is in je vroegste jaren ontstaan om je kwetsbaarheid te beschermen, door je te helpen je aan te passen aan je omgeving en te voldoen aan de eisen die deze stelde, wat die eisen ook waren. Om zijn werk goed te kunnen doen, moest hij je natuurlijke neigingen beknotten en je acceptabel maken voor anderen, door je gedrag te bekritisieren en te corrigeren voordat anderen je konden bekritisieren of afwijzen. Op die manier, redeneerde hij, kon hij liefde en bescherming voor je verdienen en je tegelijkertijd veel schaamte en pijn besparen.

Maar het punt is dat de Innerlijke Criticus niet van ophouden weet. Hij weet niet wanneer het welletjes is en heeft de neiging door te groeien tot hij onbeheersbaar wordt en ons begint te ondermijnen en werkelijk te schaden. Zijn oorspronkelijke bedoeling raakt in de loop van de tijd ondergesneeuwd. Als een goed getraind geheim agent, heeft de Innerlijke Criticus geleerd ieder hoekje van je bestaan te infiltreren en hij houdt je nauwgezet in de gaten om te zien of je zwakheden of onvolkomenheden vertoont. Aangezien zijn voornaamste werk is om je te beschermen tegen een te grote kwetsbaarheid tegenover de wereld, moet hij alles van je weten dat jou aan een aanval van buitenaf zou kunnen blootstellen.

Maar op een gegeven moment gaat de Criticus, als een dubbelspion, buiten zijn boekje, neemt zelf het heft in handen en begint zijn eigen acties te ondernemen. De informatie die oorspronkelijk bestemd was voor je bescherming en de bevordering van je welzijn, wordt nu tegen je gebruikt,

terwijl jij juist degene was die hij moest beschermen. Als de Criticus zijn oorspronkelijke doelstellingen vergeten is, rest hem alleen nog maar de opwinding van de jacht en dat heerlijk triomfantelijke gevoel van overwinning, terwijl hij heimelijk en zonder enige controle van buitenaf te werk gaat.

Wanneer de Criticus op die manier zijn oorspronkelijke bruikbaarheid begint te ontgroeien, wordt het echt problematisch. Vanaf dat moment bezorgt de Innerlijke Criticus je een rotgevoel over jezelf. Als je Innerlijke Criticus je in de gaten houdt bij alles wat je doet, voel je je steeds onbehaaglijker, onhandiger en banger dat je het fout gaat doen. Misschien begin je al nergens meer aan, omdat de Criticus zegt dat je de zaken helemaal verkeerd aanpakt en ongetwijfeld zult falen. Hier kan achter zitten dat de Criticus van je verwacht dat je zo volmaakt bent dat je niet zult falen, maar het gevolg ervan is dat al je pogingen al bij voorbaat geblokkeerd worden.

De Innerlijke Criticus doodt je creativiteit. Hoe kun je ooit iets nieuws of iets anders proberen als je al weet dat je het fout gaat doen?

De Innerlijke Criticus is, op innerlijk niveau, de bron van gebrek aan eigenwaarde. Hoe kun je ooit een positief gevoel over jezelf hebben als je van binnen een stem hebt die je voortdurend zegt wat er aan je mankeert?

De Innerlijke Criticus is een bron van schaamte. Hij vindt ieder aspect van jouw natuurlijke zelf onbevredigend en doet genadeloos pogingen daar verandering in te brengen. Er is geen stukje aan je dat zijn priemende blikken kan ontwijken — zelfs niet de diepste gevoelens, dromen en impulsen die je misschien voor de buitenwereld wel kunt verbergen.

De Innerlijke Criticus kan je depressief maken. Als je Criticus je leven bepaalt zonder dat het evenwicht hersteld wordt door iets anders, kan zijn voortdurende stortvloed van kritiek uitermate ondermijnend en ontmoedigend werken. Dit kan tot geestelijke en lichamelijke uitputting en depressiviteit leiden.

DE INNERLIJKE CRITICUS EN DE INNERLIJKE IKKEN-FAMILIE

De Innerlijke Criticus is niet alleen. Hij is slechts één van de primaire ikken die onze persoonlijkheid vormen en bepalen wie we zijn in de wereld.

Ieder van ons komt op de wereld als een uniek menskind. We worden geboren met genetisch eigenschappen die ons fysieke uiterlijk bepalen en

tot op zekere hoogte ons gedrag beïnvloeden. Bovendien worden we geboren met onze eigen 'psychische vingerafdruk', een unieke en ondefinieerbare, maar duidelijke kwaliteit die onze identiteit bepaalt en ons anders maakt dan ieder ander. Die kwaliteit is waar je aan denkt als je een bepaald persoon in gedachten neemt. Het heeft niets te maken met uiterlijk of gedrag; het is veel subtieler. Die psychische vingerafdruk wordt gedragen door ons ik van het eerste uur, het Kwetsbare Kind, dat ons hele leven bij ons zal zijn. En als laatste, maar zeker niet geringste eigenschap, krijgen we het vermogen mee om een onbepaald aantal ikken te ontwikkelen. Die ikken zijn de bouwstenen van de persoonlijkheid die we krijgen als we ouder worden.

Als baby zijn we uiterst gevoelig en staan we helemaal open voor alles wat er rondom ons en met ons gebeurt. Voor de liefde en zorg die we nodig hebben om in leven te blijven zijn we totaal afhankelijk van anderen. Zonder de juiste zorg zullen we de volwassenheid niet halen.

Wat kunnen we doen om er zeker van te zijn dat we in leven blijven? Hoe kunnen we ons ervan verzekeren dat anderen voor ons zorgen en ons geen kwaad doen? Om aan die behoeften te beantwoorden, ontwikkelen we een persoonlijkheid die ons zowel beschermt als aantrekkelijk maakt voor anderen. Die persoonlijkheid is samengesteld uit een groep subpersoonlijkheden of ikken, die ons helpt in onze omgeving te passen. Die ikken worden 'primaire ikken' genoemd omdat ze van primair belang zijn in ons leven — ze bepalen wie we zijn en hoe we handelen.

Naarmate we deze primaire ikken ontwikkelen, raken we verwijderd van onze psychische vingerafdruk en passen we ons aan aan de wereld om ons heen. Stel je eens een pasgeboren baby in de wieg voor. Hij wil zich prettig voelen, toegelachen, opgetild en geknuffeld worden. Boven de wieg is iemand, een moeder, die naar de baby kijkt. Als hij lacht, lacht deze moeder terug, ontdekt hij. Ze is warm en blij en ze tilt het kind op en houdt het in haar armen. Ze maakt lieve geluiden. Het leven is goed.

DE BEHAGER

Hoewel lachen misschien vaak spontaan bij de baby opkomt, leert hij gauw genoeg dat lachen een belangrijke daad is. Het leven is veel prettiger wanneer hij lacht. Dit luidt de geboorte in van een van de eerste primaire ikken, de Behager. Deze Behager begint de natuurlijke neiging tot lachen

terzijde te schuiven en zet het kind veel vaker tot lachen aan dan het normaliter, zonder de instructies van de Behager, zou doen. Want op die manier is de moeder blij. Zo voelt het kind zich veilig en is de wereld een heel stuk prettiger. Met de Behager als primaire ik maken we anderen blij en dan maken zij, op hun beurt, ons weer blij. Op die manier wordt onze kwetsbaarheid beschermd.

Nu de Behager een primaire ik geworden is, moeten tegengestelde energieën (of ikken) uit de buurt gehouden worden, zodat de Behager zijn werk goed kan doen. De baby leert dat hij, wanneer hij ongelukkig of boos is en hard huilt, genegeerd wordt of misschien zelfs een klap krijgt. In het gunstigste geval zal zijn moeder proberen hem stil te krijgen, maar ze is niet dezelfde blijde lieve moeder die op de Behager reageert. Door het gehuil raakt ze gespannen en geïrriteerd en de wereld is toch niet meer zo fijn als toen de Behager het voor het zeggen had. Het kind leert dus dat huilen slecht is en zo wordt kwaadheid een verstoten ik.

*Een verstoten ik is een ik dat wordt onderdrukt
en niet toegelaten in ons bewuste leven.*

*Het is gelijkwaardig en tegengesteld aan het primaire ik
dat onze persoonlijkheid vormt.*

We weten misschien wel dat het daarbinnen zit, maar we doen ons best om het eronder te houden. De baby weet misschien wel dat hij wil huilen, maar onderdrukt die reactie. Als dit lang genoeg doorgaat, en als de Behager sterk genoeg wordt, is het jonge kind zich er misschien niet eens meer van bewust dat de kwaadheid of de tranen er *zijn*.

Dit geeft je een beeld van de manier waarop onze persoonlijkheid zich ontwikkelt. Zoals gezegd is onze persoonlijkheid opgebouwd uit een groep primaire ikken die bepalen wie we zijn en hoe we ons gedragen. Ze nemen onze besluiten automatisch voor ons. We hebben geen keus zolang we ons niet van hen bewust zijn. Als de Behager een van mijn primaire ikken is, moet ik aardig tegen jou zijn en me schikken naar jouw wensen en daar heb ik eigenlijk geen keus in. Het is niet zo dat ik oneerlijk ben of je manipuleer. Het punt is dat ik, of eigenlijk mijn Behager, jouw behoeften voorrang *moet* geven boven de mijne.

De ironie is dat het Kwetsbare Kind, wiens bescherming het doel van de primaire ikken is, bij dit alles zoek raakt. We moeten een persoonlijkheid, een reeks primaire ikken, ontwikkelen om dit Kwetsbare Kind te beschermen, anders kunnen we niet overleven. Maar terwijl we het beschermen, begraven we het.

Bewustwording van die ikken in ons verandert de manier waarop de primaire ikken actief zijn in ons leven. Door ons bewust te worden van onze primaire ikken wordt er een Bewust Ego geboren, dat we aan het eind van dit hoofdstuk zullen beschrijven. Dit Bewuste Ego kan het dan op een zachte, geleidelijke manier overnemen van de primaire ikken die al die jaren voor ons gezorgd hebben en kan ze verzekeren dat het ons kan beschermen. De ontwikkeling van dit bewustzijn en van een Bewust Ego ter vervanging van het Ego dat tot dusver werkzaam was is een uiterst belangrijk aspect van het werken met het Innerlijke Kind.

DE REGELGEVER

We hebben het al even gehad over de ontwikkeling van de Behager en het verstoten van kwaadheid. Nu zullen we je laten zien hoe enkele andere primaire ikken zich ontwikkelen, omdat ze allemaal hecht samenwerken met de Innerlijke Criticus. We hebben allemaal een Regelgever die ons voorschrijft wat voor soort mens we behoren te zijn en wat voor eigenschappen we beslist niet mogen hebben. Dit deel in ons ontwikkelt zich al vroeg in ons leven om onze kwetsbaarheid te beschermen. Hij kijkt om ons heen, ziet wat er beloond wordt en wat er wordt afgestraft en stelt dan een reeks leefregels op die onze veiligheid moeten garanderen.

Als je bijvoorbeeld opgroeit in een doorsnee Amerikaans gezin, vindt je Regelgever waarschijnlijk dat je verstandig, succesvol, ijverig, eerlijk, betrouwbaar, prestatiegericht, opgewekt, extravert, zelfverzekerd, leuk gekleed en goed verzorgd moet zijn en dat je goed manieren dient te hebben. Die kwaliteiten worden weerspiegeld in je primaire ikken. Je Regelgever vindt het waarschijnlijk niet goed dat je lui, slordig, boos, te seksueel, te emotioneel, luidruchtig, ongepast, verlegen, onaantrekkelijk, oneerlijk of egoïstisch bent. Deze gelijkwaardige en tegenovergestelde eigenschappen worden onze verstoten ikken.

Je Criticus werkt zeer nauw samen met de Regelgever. De Criticus moet ervoor zorgen dat je voldoet aan de normen van je Regelgever die, in de meeste gevallen, klinkt als een innerlijke combinatie van de stemmen van je ouders en die van de maatschappij. Je Criticus zal je scherp in de gaten houden om te zorgen dat je niet onder de gestelde norm blijft. Overbodig te zeggen dat geen mens behalve Superman aan die norm kan beantwoorden, maar toch, hij bestaat. Het is essentieel dat we die relatie tussen de Innerlijke Criticus en de Regelgever begrijpen, want het is de taak van de Criticus om de hand te houden aan de regels die zijn vastgesteld. Leren omgaan met de Innerlijke Criticus betekent dat we ons ook moeten leren losmaken van de Regelgever. Als de Regelgever bijvoorbeeld wil dat we bekwaam en zelfverzekerd zijn, zal de Criticus ons gedrag daarop beoordelen en ieder teken van onbekwaamheid of onzekerheid, openlijk of bedekt, opsporen. Zelfs als iedere objectieve buitenstaander zou vinden dat we uitstekend werk geleverd hadden, kan onze Innerlijke Criticus, die weet wat er in ons omgaat, de onvolkomenheden opsporen, hetzij in onze prestatie, hetzij in onze innerlijke houding.

DE DRAMMER

De Drammer is nog zo'n primaire ik in velen van ons, en een trouwe teamgenoot van de Innerlijke Criticus. Hij ontwikkelt zich meestal om ons te helpen goede schoolprestaties te leveren. De Drammer heeft tot taak ons aan te zetten tot presteren, doelen bereiken, vooruitkomen in het leven. Hij helpt ons succes te boeken in de wereld. De Drammer is nooit tevreden. We kunnen altijd meer doen, of het sneller en beter doen. Hij stelt eisen die voortdurend veranderen. Net als we het einddoel halen, waar dat ook mag liggen, rent de Drammer voor ons uit en verlegt de eindstreep een stukje, zodat het weer buiten ons bereik ligt. Met een sterk ontwikkelde Drammer zijn we net windhonden die achter een kunsthaas aanrennen die ze nooit kunnen vangen.

Je Drammer heeft zich ontwikkeld als een primaire ik om erkenning voor je te verwerven en je te verzekeren van succes in de wereld. In de Amerikaanse cultuur bewonderen we degene die het meeste doet, die de records vestigt. Onze ouders hebben erg hun best gedaan harde werkers van ons te maken en toegegeven, zonder hulp van een Drammer zouden de meesten van ons niet veel bereiken. Maar de Drammers van deze wereld hebben de neiging een tikkeltje te ambitieus te worden.