

## Je innerlijke criticus



Tom Diestroek



# Je innerlijke criticus

Hoe ga je er slim mee om?

Aldo

Alle rechten voorbehouden

© 2019 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Nederlandse uitgave:

© 2021 Leo van Santen en uitgeverij Aldo Manuzio – Kampen

Aldo is het non-fictielabel van Aldo Manuzio

[www.aldomanuzio.nl](http://www.aldomanuzio.nl)

Vertaling: Leo van Santen

Omslagontwerp: Brainstorm

Omslagillustratie: Frank Wowra

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

ISBN 9789492600417

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opgedragen aan iedereen  
die gebukt gaat onder zijn of haar  
innerlijke criticus



Wow. Ik begin aan een nieuw boek. Spannend!

Is dat per se **nodig**?  
Waarom juist dit **onderwerp**?  
Wie is er eigenlijk geïnteresseerd  
in zijn innerlijke criticus?  
Het onderwerp is te serieus om er zo  
luchtig mee om te gaan.

Je schrijft veel **te**  
**oppervlakkig!**

Dat boek koopt toch niemand.  
Je uitgever wil natuurlijk iets  
**totaal anders.**  
En je collega's zullen hun neus ervoor  
ophalen.  
Schrijf liever vakliteratuur.  
Maar dat kun je natuurlijk ook al niet.

Erg bedankt, Herman.

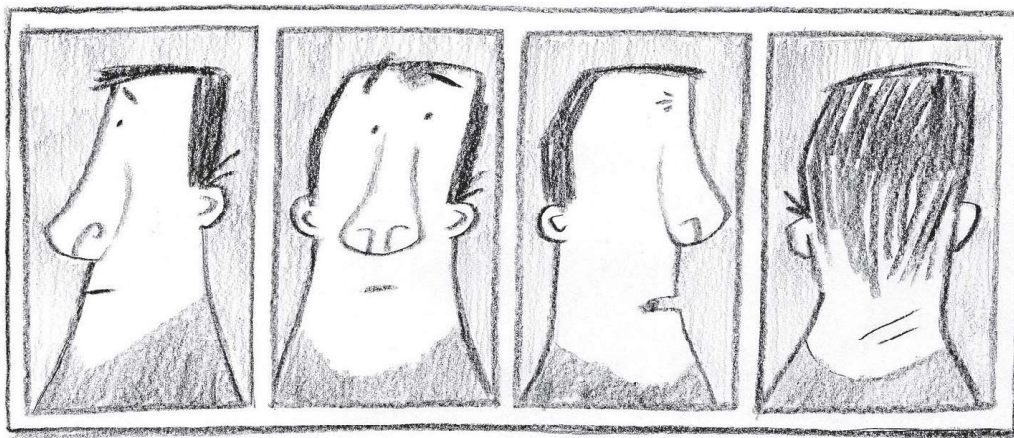




Eerste deel

# Ach, Herman...

Dit is Herman:



**H**erman is een van de zogeheten ‘innerlijke critici’. Zij huizen als geesten in ons hoofd en hart en lijken er alleen maar op uit om ons leven moeilijker te maken. Op alles wat we denken, doen of voelen, hebben ze iets aan te merken.



We kunnen ons uiterste best doen. We kunnen aardig zijn, ons werk goed doen, fit blijven en op ons uiterlijk letten. Ook al worden we gewaardeerd door onze vrienden en collega's, voor Herman is het nooit goed genoeg!

Allemaal kennen we mensen die carrière maken, die er goed uitzien en bij iedereen populair zijn: supersportief, hyperintelligent, uitblinkers met een enorme uitstraling en een lijf dat zo in een tijdschrift kan. Zij hebben natuurlijk helemaal geen innerlijke criticus, want zij doen toch alles goed? Waarschijnlijk is dat in werkelijkheid echter heel anders!

We lezen over *megastars* en *supermodels*, over mensen die rijk en beroemd zijn – en zich volstoppen met drank en drugs. We horen over dik betaalde topmanagers, die hun leven alleen maar aankunnen dankzij de pillen van hun apotheker. Heeft Herman hier misschien een vinger in de pap?

Niemand praat graag over zijn innerlijke criticus! Wie geeft er vrijwillig toe dat hij gekweld wordt door diepe twijfels aan zichzelf? Daarom denken de meeste mensen dat zij een van de weinigen zijn die een Herman kennen. Op het werk mag niemand weten dat we eigenlijk minder van onszelf overtuigd zijn dan de collega's zouden kunnen vermoeden. Misschien vertellen we dit alleen aan onze beste vrienden. En dan horen we dat zij precies dezelfde gevoelens hebben.

Hartelijk welkom bij de club, waarvan we bijna allemaal lid zijn!



## De geest die steeds ontkent

**B**ij sommige mensen meldt Herman zich slechts af en toe en dan alleen in bepaalde situaties. Bij anderen staat hij bij het minste of geringste met zijn oordeel klaar. Sommigen kennen hem als een zacht, twijfelend stemmetje. Anderen zitten met een innerlijke dictator opgescheept, die brult, gemeen is en tot op het bot kwetst.

Hoe overdreven hard hij ook op ons inhakt, hoe extreem, en altijd negatief, zijn beeld van ons ook is, uiteindelijk zijn we toch bang dat hij misschien wel gelijk heeft. Andere mensen kunnen ons nog zo vaak zeggen dat ze ons graag mogen en waarderen; één scheve blik van Herman, en we (ver)twijfelen alweer.

Maar proberen we op basis van onze ervaringen en al ons verstand realistisch naar onszelf te kijken, dan zien we onszelf beslist in een positiever licht. Zo erg is het dan helemaal niet met ons gesteld. Maar dat duurt maar even. Want dan doet Herman het licht snel weer uit.

Onze innerlijk criticus gaat niet met ons in discussie. Hij onderbouwt zijn kritiek niet en duldt geen andere visie. Daarvoor is hij veel te kortzichtig! Nee, Herman heeft gewoon altijd gelijk. Wat hij zegt is waar en moet gebeuren. Ik ben dommer dan ieder ander? Ik heb geen smaak? Mijn vrienden vinden mij in werkelijkheid een watje? Als Herman het zegt, is dat zo.

En natuurlijk geeft hij ons geen complimenten. Nooit. Positieve kritiek kent hij niet. Hij legt op elke slak zout, of hij houdt z'n mond.



## Is Herman er altijd al geweest?

Voor zover ik me kan herinneren, was hij er nog niet toen ik een kind was. Want kinderen kennen geen innerlijke criticus. Wat kinderen denken, voelen, spelen en doen, is wat het is. En dus juist en goed. Wat ze met hun verf- of legodoos tot stand brengen, is altijd grote kunst. En hun vragen zijn nooit te dom.

Als het met mij op school niet zo lekker liep, kon mij dat eigenlijk niets schelen en vond ik alleen het commentaar van mijn leraren en ouders vervelend. En dat ik niet kon voetballen, was voor mij ook geen probleem. Maar op een bepaald moment was ik mijn kinderlijke onschuld kwijt. Andere kinderen hadden betere cijfers en ik zag opeens dat hun tekeningen mooier waren dan die van mij en dat ze bij sommige vakken meer wisten dan ik. En voetbal was niet langer zomaar een spelletje; nee, op het trapveldje werden ware helden geboren! Of juist losers.

Op een dag vond ik dat ik niet meer goed genoeg was. En dat was moeilijk en deed pijn! Toen is Herman waarschijnlijk in mijn leven gekomen.

Ging dat bij jou ook zo? Heb je herinneringen aan de tijd voordat Herman er was? En aan het moment dat hij bij je ging wonen en een deel van je leven werd? Bij sommigen van ons gebeurde dat al vroeg, bij anderen later. En daarna kwamen we niet meer van hem af.



## Zoals in het oude Rome

En innerlijke criticus heeft weinig gemeen met critici die we kennen van de televisie of uit de krant. Zij houden zich bezig met muziek, literatuur, sport of toneel en moeten een balans zien te vinden tussen een negatief en een positief oordeel. Want niemand is geïnteresseerd in alleen maar lof. En niemand leest graag ongefundeerde vernietigende kritieken. Zo'n criticus moet een deskundige op zijn gebied zijn, om met zijn kritieken serieus te worden genomen. Hij dient te weten waarom iets goed of slecht is, en wanneer iets het predicaat 'zeer goed' verdient. Dat is logisch!

Herman is een ander type criticus: lof, erkenning of zelfs enthousiasme? Kent hij niet. Genuanceerde oordelen? Niet echt zijn ding. Zijn commentaren luiden als volgt:

Heel slecht

Dat moet veel beter

Je doet je best niet

Stel je niet zo belachelijk aan

Hoe gênant



Daarmee red je het **nooit**

Daar word je absoluut om

**uitgelachen**

Je hebt het verpest

Daarvoor ben je veel te oud

te groot te klein **te dom**

te onaantrekkelijk te fantasieloos

te onsympathiek te langzaam

te **bang** te onsportief

