

INHOUD



Inleiding: *Hoe ik de criticus ontdekte en een uitweg vond* 9

DEEL 1. DE CRITICUS: HET TOTAALPLAATJE

1. Verandering is mogelijk: *Neuroplasticiteit en de kracht van een keuze* 20
OEFENING: De dingen positief bekijken 24
2. Je bent niet alleen: *De epidemie van zelfoordelen* 26
OEFENING: De criticus overal opmerken 28
3. Het oplichterssyndroom: *Als ze zouden weten wie ik echt ben...* 30
OEFENING: Het oplichterssyndroom herkennen 32
4. De vredesdief: *De criticus als oorzaak van een laag zelfbeeld* 34
OEFENING: De innerlijke balans herstellen 37
5. Jij bent niet jouw schuld: *Je gedachten niet persoonlijk nemen* 39
OEFENING: De dingen niet persoonlijk nemen 43
6. Hoe ben ik hier beland? *De oorsprong en functie van de criticus* 45
OEFENING: De oorsprong van de criticus begrijpen 49
7. Ter verdediging van de criticus: *De criticus begrijpen* 52
OEFENING: De waarheid aan het licht brengen 57
8. Van oordelend naar oordeelkundig:
Misplaatste loyaliteit aan de criticus 59
OEFENING: Oordelen vervangen door oordeelkundigheid 64

DEEL 2. ZELFOORDELEN BEGRIJPEN

9. Het gaat om *jou*, sufferd!
Hoe de criticus je aangeboren waarde aantast 68
OEFENING: Je verbonden voelen met je inherente waarde 72
10. De mantra 'niet genoeg': *Weten wanneer genoeg genoeg is* 75
OEFENING: Dankbaarheid cultiveren 80

11. Achteraf bekeken: <i>Hoe de criticus spijt veroorzaakt</i>	82
OEFENING: Gevoelens van spijt loslaten	86
12. De innerlijke vergaderzaal: <i>De stemmen in je hoofd begrijpen</i>	88
OEFENING: De leden van de raad identificeren	92
13. De draaideur van de criticus:	
<i>Wat naar buiten gaat, moet ook binnenkomen</i>	94
OEFENING: Het positieve vinden in andere mensen	96
14. De impact van de criticus: <i>Hoe oordelen ons beïnvloeden</i>	98
OEFENING: De impact van oordelen verminderen	102
15. Het is allemaal jouw schuld: <i>De criticus begrijpen in relaties</i>	104
OEFENING: De criticus in je relaties onder de loep nemen	108

DEEL 3. BEWUST AAN DE SLAG GAAN MET DE CRITICUS

16. Mindfulness: <i>De kracht van het bewustzijn</i>	110
OEFENING: Mindfulness cultiveren	115
17. Hallo, oordelen: <i>Beseffen dat oordelen gewoon gedachten zijn</i>	120
OEFENING: Je oordelende gedachten herkennen	123
18. Een geest van teflon: <i>De kracht van niet-identificatie</i>	125
OEFENING: Je niet identificeren met je oordelende gedachten	128
19. Houd het in de familie: <i>De oorsprong van de criticus achterhalen</i>	130
OEFENING: De stem van de criticus identificeren	133
20. Jij staat voor aap: <i>De grappige kant van de criticus zien</i>	135
OEFENING: Humor vinden in de criticus	138
21. Realitycheck: <i>Zijn je oordelen wel echt waar?</i>	139
OEFENING: De overtuigingen van de criticus ter discussie stellen	143
22. Sorry, ik ben niet geïnteresseerd:	
<i>Leven met desinteresse in de criticus</i>	145
OEFENING: Desinteresse in de criticus cultiveren	147

DEEL 4. DE KRACHT VAN DE LIEFDE

23. Vriendschap sluiten met jezelf: <i>Je bent geen vijand van jezelf</i>	150
OEFENING: Je innerlijke wonden genezen	155

24. De kracht van kwetsbaarheid: <i>De verborgen kracht van je hart</i>	159
OEFENING: Jezelf openstellen voor kwetsbaarheid	163
25. De kracht van de liefde: <i>Van zelfhaat naar zelfliefde</i>	165
OEFENING: Zelfliefde cultiveren	169
26. Pijn transformeren: <i>Van zelfbeschadiging naar zelfcompassie</i>	171
OEFENING: Medeleven voor jezelf ontwikkelen	175
27. De hoop op een beter verleden loslaten:	
<i>Van zelfverwijten naar zelfvergeving</i>	177
OEFENING: Zelfvergeving koesteren	181

DEEL 5. DE CRITICUS VOORBIJ

28. Op koers naar het geluk: <i>Aandacht besteden aan het goede</i>	186
OEFENING: Je zelfperceptie opnieuw beoordelen	190
29. Wie ben jij?: <i>Het goede in anderen zien</i>	192
OEFENING: ‘Net als ik’-meditatie	195
30. Innerlijke vrede: <i>Een leven na de criticus</i>	198
OEFENING: De rust tussen gedachten herkennen	201
31. De gereedschapskist van de criticus:	
<i>Jezelf verdedigen tegen oordelen</i>	204
Referenties	217
Over de auteur	221

INLEIDING

HOE IK DE CRITICUS ONTDEKTE EN EEN UITWEG VOND



Ik werk 's ochtends vroeg, voordat mijn nare criticus ontwaakt – die wordt rond de middag wakker. Tegen die tijd heb ik al veel werk verricht.

– VIRGINIA WOOLF

In mijn late tienerjaren was ik een boze jongeman. Ik was een punkrocker, een anarchist en was voortdurend op zoek naar een doelwit om mijn woede op te richten. De anti-establishment- en punkrockbewegingen waren als politieke subculturen een perfecte uitlaatklep voor mijn woede. Die was vooral gericht tegen de regering, tegen bedrijven en tegen onrechtvaardigheid. Eigenlijk waren het gemakkelijke doelwitten.

Wat ik niet begreep, was dat ik onbewust het doelwit van een groot deel van mijn eigen haat was geworden. Ik was zeer bedreven in zelfkastijding en vond mezelf nooit goed of slim genoeg. Dit deuntje van tekortkoming was als een mantra die zich eindeloos herhaalde in mijn hoofd. Elke beslissing en elke zet die ik nam, waren vanuit het standpunt van mijn innerlijke criticus verkeerd, dom of hopeloos.

Veel van wat ik zozegd zou moeten nastreven of willen – academisch succes, status, rijkdom, zelfs de recreatieve drugs die mijn vrienden overvloedig gebruikten – had ik verworpen. Maar ik vond

‘het’ niet. En een zoektocht is altijd moeilijk als je niet precies weet wat je zoekt. Toch herinnert het leven ons er soms aan dat het antwoord dichterbij is dan we misschien denken. En zo gebeurde het dat ik terecht kwam op het pad van mindfulnessmeditatie, een pad dat ik letterlijk ontdekte om de hoek van het huis waar ik toen illegaal als kraker woonde. Mindfulness zou me de antwoorden geven waarnaar mijn ziel zo intens had verlangd.

Deze innerlijke reis begon toen ik botste op iets wat op dat moment, in 1984, een vrij zeldzaam gegeven was: een meditatiecentrum in het hartje van een achtergestelde buurt in mijn stad. Toen ik het centrum binnenstapte, besepte ik dat de mensen die er werkten met iets bijzonders bezig waren. In hun ogen en in de manier waarop ze bewogen en spraken, sprankelde een helderheid, sereniteit en doelgerichtheid. Stuk voor stuk eigenschappen waaraan het de meeste mensen met wie ik mij toen omringde absoluut ontbrak. Ik wist niet echt wat het was, maar ik wilde het en had het hard nodig.

Ik werd er blootgesteld aan mijn eerste ‘gereedschapskist’. Het was geen gewone gereedschapskist natuurlijk, maar een reeks vaardigheden die heel anders waren dan alle andere vaardigheden waaraan ik tot op dat moment was blootgesteld. Dit was een gereedschapskist voor de geest.

Tot op dat moment had ik er eigenlijk nooit aan gedacht om mijn aandacht naar binnen te richten. Ik had er nooit aan gedacht naar mezelf te kijken om te ontdekken waarom ik ongelukkig was, waarom ik zoveel mentale angst had. Ik was te druk bezig met naar buiten kijken, op zoek naar iets of iemand om de schuld te geven. Maar deze focus op het innerlijke was de richting die ik nu gevraagd werd uit te gaan.

Ik ontdekte dat mindfulnessmeditatie een vaardigheid is die je het bewustzijn geeft om, met een gerichte helderheid, te zien wat er gaande is in je geest en lichaam. Deze meditatie geeft je het vermogen om alle gedachten en stemmen in je hoofd te begrijpen en ermee te werken. Ze helpt je in te zien wat er echt aan de oorsprong van je lijden ligt en hoe

je de problemen die erdoor worden veroorzaakt, kunt oplossen. Wat ik ontdekte was bevrijdend en effectiever dan om het even welke pil, filosofie of zogenaamd wondermiddel. En mediteren werkte veel beter dan in kokende woede tekeergaan tegen het systeem.

Nu vraag je je misschien af wat er eigenlijk in deze ‘gereedschapskist voor de geest’ zat en waarom die zo handig was. In de eerste training leerde ik dat je twee essentiële vaardigheden nodig hebt om de innerlijke en uiterlijke stormen van het leven door te komen: bewustzijn en medeleven. Ze zijn als de vleugels van een vogel: je hebt ze nodig om te vliegen.

Bewustzijn ontstaat door het beoefenen van mindfulness; dit is een manier om aandacht en inzicht te cultiveren. Compassie of medeleven stelt je in staat om jezelf en het leven tegemoet te gaan met vriendelijkheid, zorg en meelevendheid. Ik heb meer dan twintig jaar gewerkt met mensen uit de hele wereld en heb gemerkt hoe belangrijk zachtmoedig medeleven is. Er is zoveel pijn in het leven. En het is triest om te zien hoe mensen zinloos bijdragen aan die pijn door het zichzelf moeilijk te maken. Dankzij de liefde in ons hart zijn we kwetsbaar genoeg om de lasten die we meedragen te herkennen. Liefde geeft ons een stille kracht die ons helpt om de criticus op afstand te houden, onze pijn teder te dragen en de reis van genezing te starten.

Hoewel ik mezelf heb uitgerust met deze vleugels, ben ik niet onmiddellijk gaan vliegen. Zoals alles in het leven manifesteerde de echte verandering zich langzaam. Deze twee ‘gereedschappen’, bewustzijn en medeleven, leerden me echter voor het eerst hoe ik de lens van de aandacht op mezelf moest richten, op mijn eigen geest en hart, met vriendelijkheid en helderheid. En dat is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Zoals romanschrijver Anne Lamott ooit schreef: ‘Mijn geest blijft een slechte buurt die ik liever niet alleen doorkruis.’

Wat ontdekte ik toen ik mijn blik naar binnen ging richten? Ik zag hoe hard ik was voor mezelf. Ik begreep hoe wreed en vreselijk meedogenloos ik was over mijn eigen tekortkomingen en onzekerheden. Ik

ontdekte hoe oordelend ik was over alles wat ik zei en alles wat ik deed. En elke keer dat ik iets nieuws probeerde, voelde ik de onredelijke verwachting om onmiddellijk perfect te zijn. In plaats van geknoei en verkeerde keuzen – die essentieel zijn voor elk leerproces – te accepteren, strafte ik mezelf ontzettend hard. Ik ging inzien dat mijn innerlijke criticus me het leven zuur maakte. Als ik naar hem bleef luisteren, zou ik me hopeloos, boos, waardeloos en depressief voelen.

Naarmate ik bewuster en medelevender werd, begon ik dus langzaam korte metten te maken met mijn innerlijke kritische stemmen en met de onmogelijk hoge eisen die ik door hen aan mezelf stelde. Ik liet me minder beïnvloeden door de aanvallen van mijn innerlijke criticus. Ik begon niet alleen te zien dat er licht was aan het eind van de tunnel maar, belangrijker nog, dat pal voor mij het licht scheen van de helderheid van mijn eigen bewustzijn. Bewustzijn zou de fakkel zijn die mijn pad naar ontdekking verlichtte en de sleutel tot het blussen van de brandjes die fel in mij woedden. Ook jij kunt je bevrijden van je innerlijke criticus. De strategieën en technieken beschreven in dit boek zullen je tonen hoe dat in zijn werk gaat.

Hoe gebruik je dit boek?

Je kunt dit boek het best beschouwen als een kaart, een gids voor het verkennen van de jungle, de wirwar van de innerlijke wereld waar je eigen innerlijke criticus woont. In dit boek zul je ontdekken wat of wie die criticus is, hoe hij zich uit, waar hij vandaan komt en wat hem sterker en zwakker maakt. Dit boek is een praktische handleiding om deskundig en effectief te leren omgaan met je innerlijke criticus, om ervoor te zorgen dat hij je niet meer zoveel pijn berokkent. Het boek is onderverdeeld in vijf delen, zoals hieronder duidelijk wordt. Hoewel je vrij bent om er de hoofdstukken uit te pikken die je het meest aanspreken, zal het je waarschijnlijk meer opleveren als je het boek chronologisch gaat lezen.

Deel 1. De criticus: het totaalplaatje

Deel 1 verkent de aard en de invloed van je innerlijke criticus en hoe hij je je rust ontnemt. Dit deel verklaart ook de oorsprong, de functie en het gezichtspunt van de criticus.

Het goede nieuws van de neurowetenschap is dat je hersenen en je negatieve gewoonten kunnen veranderen door de manier waarop je je aandacht gebruikt. Dit principe staat ook bekend als ‘neuroplasticiteit’. De mogelijkheid van verandering door neuroplasticiteit ligt aan de grondslag van dit boek. Hoofdstuk 1 beschrijft hoe je zelfs heel oude gewoonten van jezelf om te veroordelen kunt transformeren door bewust te focussen op iets anders.

Hoofdstuk 2 kijkt naar de vaak significante invloed van de oordelende geest bij volwassenen, kinderen en de maatschappij in het algemeen en toont dat je absoluut niet alleen bent in je strijd met de innerlijke criticus. Deze strenge rechter kan een kweller, taakgever, vreugdebederver en tiran zijn. Zoals wordt besproken in dit hoofdstuk kan de innerlijke criticus leiden tot depressie en een chronische lage zelfachting als je hem niet in toom houdt.

Veel mensen, zelfs CEO's en professoren aan de beste universiteiten, lijden aan het ‘oplichterssyndroom’ en hebben dus het gevoel dat ze de boel belazeren. Hoofdstuk 3 beschrijft dit veelvoorkomende fenomeen en de angsten waarmee het gepaard gaat. Dit hoofdstuk toont hoe de criticus dit gevoel van onbekwaamheid versterkt en legt uit wat je eraan kunt doen.

Wanneer je beseft in welke mate je innerlijke criticus je je rust en zelfachting ontnemt, zul je minder geneigd zijn om hem je loyaliteit en aandacht te schenken. Hoofdstuk 4 vertelt hoe de criticus je levensvreugde kan vergallen en bespreekt in casestudy's wat er kan gebeuren als je de criticus de controle geeft.

De evolutionaire biologie herinnert ons eraan dat veel van onze denkprocessen genetisch bepaald zijn, geërfd van de familie waaruit