

EMMA SEPPÄLÄ

# JE WARE LEVEN

Creëer je eigen levenspad en leef  
een gelukkig leven volgens jouw regels

(Sovereign)





## 1

# UITNODIGING

Autonoom zijn is innerlijke vrijheid en een relatie met jezelf waaraan je zoveel steun hebt in je leven en waardoor je zoveel energie krijgt dat je je volledige potentieel kunt bereiken. Het volledige potentieel waarmee je bent gebóren.

Geloof me, je hebt het gevoeld. Je hebt het autonome vuur, als een vlammetje diep vanbinnen op verschillende momenten in je leven, gevoeld. Het is dat vuur dat ervoor heeft gezorgd dat je uit de put kwam en bleef doorgaan tijdens de donkerste momenten in je leven. Het is die strijdkreet waardoor je weer opkrabbelde elke keer dat je werd neergeslagen; een uiting van je strijd en het recht je autonome leven te leiden, wat er ook gebeurt. Dat is wat je ondanks alles in leven heeft gehouden.

Ongeacht etniciteit, nationaliteit, religie, geslacht of sociale status; in onze kern zijn we allemaal hetzelfde: autonoom. We hebben allemaal hetzelfde verlangen om te leven in de meest volledige uitdrukking van onszelf.

*Je ware leven* stelt ons in staat om de schat aan mogelijkheden terug te winnen die in ons allemaal bestaat, als we dat toestaan.

Je bent geboren om autonoom te zijn.

Ergens diep vanbinnen weet je dat ook.

Laten we eens naar Maya kijken. Ze groeide op in een arbeider-

dersgezin op het platteland in Indiana. Verscheidene van haar familieleden waren alcoholist. Ze woonde als kind in een woonwagen en werd seksueel misbruikt. Toen ze lid werd van de National Guard, de reservestrijdkrachten van het Amerikaanse leger, voelde ze zich voor het eerst heel trots op zichzelf. Ze stond volledig achter de waarden van de National Guard: dienstbaarheid, toewijding en kameraadschap, en ze kreeg de hoop dat haar leven goed zou uitpakken. Totdat ze werd uitgezonden naar Irak. Overdag vocht ze in een oorlog, wat een hel op zich was, en 's nachts werd ze misbruikt door haar leidinggevende die uit hetzelfde dorp kwam als zij. Hij zette een pistool op haar hoofd en dwong haar om seks te hebben met andere soldaten. Als ze ooit iets zou zeggen, zo dreigde hij, zou ze niet levend terugkeren van de uitzending en zou ze haar kind nooit terugzien. Hedendaagse slavernij op slechts tweeëntwintigjarige leeftijd.

Maya was een deelnemer van een van de onderzoeken die mijn collega's en ik hielden. Ze is een vrouw die ik nooit zal vergeten. Ze verbaasde me, omdat ze ondanks alles autonoom was. Ze vertelde dat ons onderzoek (een ademhalingsoefening die ik in hoofdstuk 3 bespreek) haar had geholpen met haar PTSS. Zonder de oefening was ze alcoholist geweest. Maar ze had ook een hevig vuur dat in haar brandde en dat zag je in de glans van haar prachtige ogen. Dat vuur was autonomie. Ondanks alles wat ze had meegemaakt, was ze vastbesloten om een geweldige moeder voor haar zoon te zijn (een moeder die extra liefde en zorg besteedt aan een autistisch kind) en een vriendelijke en meelevende leider in haar gemeenschap. Tegen alle verwachtingen in is ze een zeer succesvolle leidinggevende bij een van de grootste technologische bedrijven in de Verenigde Staten.

Een ander voorbeeld is Nasreen Sheikh. Geboren in armoede en ongedocumenteerd in India begin jaren negentig, werd ze vanaf haar tiende gedwongen om onder slechte omstandigheden te werken in sweatshops in Kathmandu. Toch trotseerde Nasreen op zestienjarige leeftijd alle verwachtingen door een wereldberoemde mensenrechtenactivist en een succesvolle sociaal ondernemer te worden, om andere vrouwen te helpen die op dezelfde manier hadden geleden als zij.<sup>1</sup>

Buitengewone mensen zoals Maya en Nasreen, die door een hel gaan, maar het daarna toch goed doen, laten ons door hun bestaan zien waar we toe in staat zijn ondanks alles wat we hebben meegemaakt.

Er zijn vele voorbeelden in de geschiedenis van mensen die autonoom waren; mensen die zichzelf waren en bleven. Denk bijvoorbeeld aan Diogenes, de Griekse filosoof. Nadat hij door piraten gevangen was genomen en als slaaf werd verkocht op een drukke markt, wist hij toch trouw aan zichzelf te blijven. Hij wees naar iemand terwijl hij schreeuwde: ‘Verkoop me aan deze man, hij heeft een meester nodig.’<sup>2</sup> Het is de boeddhistische monnik die hoewel hij werd geslagen steeds weer rechtop ging zitten en zijn meditatie hervatte totdat zijn aanvallers zich vol verbazing en overgave aan zijn voeten lieten vallen. Het is Dandamis, een beroemde yogi in de tijd van Alexander de Grote, die toen hij met de dood werd bedreigd als hij niet bij Alexander op bezoek ging, onverstoord en onbeweeglijk bleef en zei dat hij geen angst voor de dood had.<sup>1</sup> Het is Jeanne d’Arc, een ongeletterde zeventienjarige boerenmeid zonder status of opleiding, die de gedoopte vlam van het onderdrukte en ongeregelde Franse leger weer nieuw leven wist in te blazen waardoor de Franse soldaten uiteindelijk zegevierden.

Het zijn de Afrikaanse slaven in South Carolina, die zich toen

hun instrumenten van hen werden afgepakt tijdens de Stono-opstand in 1739 niet lieten weerhouden om te blijven zingen, dansen en feesten door hun handen en voeten te gebruiken, en zo ontstonden het step-<sup>4</sup> en tapdansen.<sup>5</sup> Deze voorbeelden en vele andere maken ons duidelijk dat de menselijke geest een kracht is waarmee je rekening moet houden.

Want je kunt iemand ketenen en zijn instrumenten van hem afpakken, maar je haalt daarmee niet het lied uit zijn ziel.

Je kunt de geest van mensen niet onderwerpen. De menselijke geest is ontembaar. Hij is autonoom.

Om Gurudev Sri Sri Ravi Shankar te citeren:

*There is a song deep inside you. You are born to sing a song and you are preparing. You are on stage holding a mic but you are forgetting to sing, you are keeping silent. 'Til that time you will be restless, until you can sing that song which you have come on the stage to sing. It doesn't matter if you feel a little out of tune for a minute or two. Go ahead! Sing!*

Ik draag dit boek aan jou op zodat je je lied kunt zingen.

En dat, mijn vriend, is mijn gevaarlijke, sterke uitnodiging voor jou.

Je bent hiervoor geboren. Je bent geboren om autonoom te zijn.

## **GEBONDEN ZIJN**

Maar autonomie is niet iets wat we dagelijks ervaren.

Het is eerder het tegenovergestelde, want we leven in wat ik

een geketende toestand noem. We staan niet langer in contact met ons lichaam, onze gedachten, emoties, geest en omgeving. Door ervaringen in het leven, angst en trauma, beginnen we los te raken van wie we echt zijn. Dagelijks hebben we te maken met afleidingen, onzekerheid en chaos. We zijn snel bang en zeer vatbaar voor krachten van buitenaf.

De crises waar de wereld mee te maken heeft, van pandemieën tot zinloze oorlogen en milieurampen, hebben voor een drastische toename van psychische gezondheidsproblemen gezorgd,<sup>6</sup> waardoor we nog meer wegwijnen.<sup>7</sup> De voortdurende stroom van nieuws, media en berichten die op ons afkomt verergert dat alleen maar.

Onderzoek toont aan dat meer dan de helft van alle werknemers uitgeblust,<sup>8</sup> ongeïnteresseerd (het gevoel van betrokkenheid is heel laag; slechts 34 procent volgens Gallup), overwelddigd en depressief is.<sup>9</sup>

De lockdown tijdens de coronapandemie was de eerste keer dat veel mensen bewust ervoeren hoe het is om vast te zitten. Er was een compleet gebrek aan controle, autonomie en vrijheid.

Hoewel deze tijd nu achter ons ligt, hebben we al veel langer in een geketende toestand geleefd. Een soort onzichtbare lockdown. Zo oud en zo vertrouwd in feite dat we het niet opmerken. Zo normaal dat we niet eens weten dat het er is.

We zitten vast in schadelijke overtuigingen, gewoontes, patronen, ideeën, relaties, verslavingen en misvattingen. Daarom hebben zovelen van ons het gevoel dat er meer is in het leven. Dat er iets ontbreekt. Dat het leven leeg voelt. Daarom hebben zoveel mensen last van angstaanvallen, depressie, verslaving, stress en burn-out en zijn ze ongelukkig.<sup>10</sup>

Het is gemakkelijk om je niet bewust te zijn van iets waar je

middenin zit, net zoals een vis niet weet dat hij zich in water bevindt omdat hij nooit wat anders heeft meegemaakt.

Bijna iedereen zit ergens aan vast. Omdat dat de norm is. Omdat we sociaal zo geconditioneerd zijn. Het is wat we hebben geleerd, wat we ons eigen hebben gemaakt, en wat we generaties lang met ons mee hebben gedragen. Het is diepgeworteld in onze gedachten. Het weerhoudt ons om ons meest vrije, dappere en authentieke leven te leiden. Het zorgt er ook voor dat we blijven lijden, of we dat nu beseffen of niet.

Kijk eens naar wat volgens de maatschappij succes is: mensen met enorme spierballen of goedgevulde portemonnees, met zeer veel roem of macht, schoonheid of lef. Wanneer je voorbij het oppervlak kijkt, zie je dat ze vaak vergezeld worden van ellende, oppervlakkigheid of zelfvernietiging, zoals we in de volgende hoofdstukken zullen bespreken.

Als je jezelf niet ziet als iemand die autonoom is, zoals ikzelf ervoer, geven deze krachtige dingen ook verslagenheid weer, omdat ze vaak betekenen dat je jezelf fundamenteel verraadt en dat kost je enorm veel energie.

## **AUTONOMIE**

Autonomie heeft geen zwak punt. Autonoom zijn draait om een zeer positieve, respectvolle, energie gevende en levendige relatie met jezelf en anderen. Je kunt volledig jezelf zijn in deze relatie en je bent in staat om je ware ik geheel te laten zien.

De weg om je autonomie terug te krijgen begint met je bewust worden van de ketenen waarmee je vastzit en vervolgens leer je hoe je je ervan kunt bevrijden.

Er is een manier om bij jezelf te blijven en geaard te zijn ondanks de chaos. Ondanks de onvoorspelbaarheid van deze

tijden. Ondanks alles. Die manier is autonoom zijn. Als er ooit een tijd was waarop we heel sterk innerlijke kracht en evenwicht nodig hebben in deze wereld en het vermogen om deze allebei, wat er ook gebeurt, te behouden, dan is het nu. Vandaar dit boek.

Kort na de coronapandemie begon ik met het schrijven van dit boek. Hoewel het een trieste tijd was, bracht deze pandemie en de nasleep van oorlog, chaos en verdeeldheid een krachtig fenomeen met zich mee. Doordat we de realiteit van de dood onder ogen moesten zien, gingen we ook beseffen hoe waardevol het leven was en hoe we ons leven wilden leven, namelijk op onze eigen voorwaarden.

Terwijl *De flow van het geluk (The Happiness Track)* lezers uitnodigde om (met hulp van de wetenschap) zichzelf te bevrijden van ouderwetse en schadelijke theorieën over succes en zo echt geluk te vinden, gaat *Je ware leven* een stukje verder. Ik heb dit boek zo praktisch mogelijk gehouden door anekdotes te gebruiken uit mijn eigen leven (mijn man besluit misschien wel om na het lezen van het manuscript zijn naam te veranderen). Ook vind je verhalen van vrienden, wetenschappelijke onderzoeken en casestudies in dit boek en zelfs poëzie, die tot me kwamen tijdens het creatieve proces. Dit boek is een uitnodiging voor jou om je eigen autonomie op te eisen en je ware leven te leiden.

Als je autonoom bent, ervaar je niet alleen geluk en welzijn, maar je maximaliseert je gaven en je sterke punten en brengt met gemak het beste in jezelf naar boven.

Net zoals je vingerafdrukken uniek zijn voor je identiteit, ben je ook een unieke uiting van leven met individuele gaven; of je dat nu beseft of niet. Autonomie stelt je in staat om al je gaven te uiten. Op die manier is autonomie niet alleen een geschenk



voor jezelf, maar ook een geschenk voor iedereen die je tegenkomt.

Autonomie werkt aanstekelijk. Een veteraan van het Amerikaanse Korps Mariniers die meedeed aan een van mijn onderzoeken, vertelde me dat tijdens moeilijke omstandigheden het niet de jongste en fitste mariniers waren die succes hadden. Vaak waren het de kleinste, oudste of zelfs de zwakste. Wat hen anders maakte, was hun innerlijke autonomie. Ze werden op dat moment leiders en doordat anderen zagen dat ze succesvol waren, gingen de anderen ook weer hun best doen. Iemand herinneren aan zijn of haar autonomie zorgt ervoor dat zijn of haar vlam sterker en helderder wordt. Autonomie werkt aanstekelijk. Als je geen autonomie wilt verwerven voor jezelf, doe het dan voor anderen.

Dit boek is een handleiding, een kaart, een manifest waardoor je je systematisch bewust kunt worden van alle gebieden in je leven waar je je autonomie in de steek hebt gelaten en wat je kunt doen om deze weer terug te krijgen. *Je ware leven* nodigt je uit om weer in contact te komen met je autonome ik op elk gebied; jezelf (hoofdstuk 2), je emoties (hoofdstuk 3), je geest (hoofdstuk 4), je relaties (hoofdstuk 5), je intuïtie (hoofdstuk 6) en je lichaam (hoofdstuk 7). In elk hoofdstuk vind je eerst een beschrijving van hoezeer we ons hebben onderworpen en vervolgens leer je hoe we onze autonomie weer terugkrijgen.

*Je ware leven* is gemaakt om je hoofdstuk na hoofdstuk bewust te maken van die gebieden in je leven waarin je jezelf geketend houdt, waar je vastzit en jezelf zo uitput. Ook laat het boek zien hoe je jezelf kunt bevrijden. Aan het eind van elk hoofdstuk zal ik de ‘bijwerkingen’ (dat wil zeggen de voordelen) van het autonoom worden op dat gebied van je leven samenvatten. Ik bied een gereedschapskist vol oefeningen aan om

de ideeën uit de hoofdstukken in de praktijk te brengen; en ik zal een gedicht delen dat bij me opkwam toen ik het schreef, en waarvan ik hoop dat het bij jou weerklank zal vinden terwijl we samen autonomie onderzoeken.

Terwijl je dit boek leest zijn er drie gebieden in je leven in het bijzonder die veel sterker zullen worden:

- je bewustzijn en inzicht tijdens dagelijkse ervaringen, keuzes en interacties;
- je energie als je op een meer stimulerende in plaats van energie slurpende manier gaat leven;
- je moed, kracht en lef.

*Je ware leven* lezen kan soms verbazend moeilijk zijn, want je gaat erdoor inzien hoezeer je je hebt onderworpen, welke beperkende overtuigingen en willoosheid je jezelf onbewust hebt opgelegd. Het boek opent ook je ogen voor de mogelijkheid om je leven ten volle te leven met kinderlijke onbevangenheid en een verheven geest. Als je jezelf bevrijdt, voel je een verandering in je lichaam en je geest, en deze kracht helpt je om vervolgens anderen te bevrijden.

Lezers die eerdere versies van dit manuscript hebben gelezen vertelden me dat *Je ware leven* zoveel dingen voor hen bereikbaar heeft gemaakt. De hoofdstukken zijn zo vormgegeven dat je op een vriendelijke manier wordt gedeprogrammeerd van de schadelijke conditionering die je stevig geketend hield, zodat je een vrijer en gelukkiger leven kunt leiden. Een leven waarin je trouw bent aan jezelf.

Ik wil je uitnodigen op dit speelterrein van vrijheid en authenticiteit, visie en innovatie, persoonlijke potentie en tevren-

denheid. Door dit boek te lezen verbeter je deze vaardigheden en raken ze op een leuke, praktische manier in je bewustzijn verankerd, waardoor je hopelijk ook af en toe hard kunt lachen. Het is een uitnodiging om het prachtige landschap van mogelijkheden dat wijd open voor je ligt en dat in je zit te betreden als je je autonome leven gaat leiden.

## *Je bent hier niet gekomen*

*Je bent hier niet gekomen  
om jezelf klein te houden,  
jezelf te verstoppen,  
om in de achtergrond op te  
gaan.*

*Je bent hier niet gekomen  
om je licht onder de koren-  
maat te steken,  
om geschrokken weg te  
kruipen,  
om je op te rollen tot een bal.*

*Je bent hier gekomen  
om een vuur aan te steken  
in je eigen hart,  
zodat het misschien  
warmte afgeeft en het vuur  
in de harten van anderen  
aansteekt.*

*Dat het oude, rotte overtui-  
gingen mag verbranden,  
dat het het pad mag verlich-  
ten naar belangrijkere  
waarheden,  
dat het oude, giftige, schim-  
melende systemen tot as  
verbrandt,  
zodat je ruimte kunt maken  
voor nieuwe planten om te  
bloeien.*





## JE AUTONOME IK

Ik stond voor een zaterdag geboekt als hoofdspreker op een internetconferentie. Ik werk meestal niet op zaterdag, dus zonder erover na te denken nam ik de kinderen mee naar een park dat zo'n drie kwartier rijden bij ons vandaan ligt.

De kinderen waren steentjes in het meer aan het gooien toen ik een sms'je kreeg.

*Lukt het niet om in te loggen?* De toespraak. Ik was het helemaal vergeten. We hadden hier zes maanden aan gewerkt en nu liet ik hen zitten. Ik kon wel door de grond zakken. Ik voelde de golf van schaamte door mijn hele lichaam gaan.

Ooit een enorme blunder begaan? Een vernederend moment meegemaakt? Een totale mislukking geweest? Denk even kort terug aan de laatste keer dat je een tenenkrommende fout maakte of jezelf compleet voor schut zette.

Als je dat eenmaal hebt gedaan, denk dan aan de woorden die je tegen jezelf zei op dat moment.

Te oordelen naar de duizenden studenten en leidinggeevenden aan wie ik deze vraag ook stelde en afgaande op mijn eigen ervaring, zullen die woorden ongeveer hierop lijken:

*Je bent echt een idioot.*

*Je bent zo stom.*

*Je hoort hier niet.*

*Dacht je echt dat dit een goed idee was?*

*Je doet dit altijd!*

*Je maakt overal zo'n puinhoop van.*

Lees deze keiharde uitspraken nog eens door en merk op hoe je je voelt als je ze leest. Dit zijn de woorden die mensen gebruiken om zichzelf te bekritisieren.

Dit hoofdstuk gaat over de relatie die we hebben met onszelf. Deze kan tot onderworpenheid leiden, iets wat we eerst zullen bespreken, of tot autonomie, wat we erna bespreken. Terwijl onderworpenheid je naar beneden haalt, je al je energie ontnemt en je uitput, is autonomie stimulerend; ze geeft je energie en levenslust. De eerste beperkt je potentie. De tweede bevrijdt je potentie. Tot slot bespreek ik manieren waarop je je autonomie terug kunt krijgen.

## **JEZELF KETENEN**

Als faculteitshoofd van het onderwijsprogramma voor leidinggevendenden aan de Yale School of Management geef ik elk jaar les aan talloze getalenteerde leidinggevendenden. Ik heb gezien dat het grootste obstakel op hun weg vaak de relatie met hun eigen ik is. Ik vergeet nooit hoe op een dag een zeer talentvolle vrouw van middelbare leeftijd, een leidinggevende in een Fortune 500-bedrijf, na de les naar me toe kwam en zei: 'Nou, ik heb een 10 voor leidinggeven en een 5 voor opvoeden' en ze liep weg. Mijn hart brak door haar gebroken hart.

'Ik ben niet goed genoeg' is helaas een virus dat in de hoofden van de meeste mensen zit. 80 procent van de millennials bevestigt de uitspraak 'ik ben niet goed genoeg' voor bijna elk on-

derdeel van zijn of haar leven!<sup>1</sup> Onze hersenen richten zich meer op het negatieve dan op het positieve, de zogeheten negativiteitsfout verklaart waarom.<sup>2</sup> Zo negeren we tijdens een evaluatiegesprek of een sessie waarbij we feedback krijgen de negen complimenten die worden gegeven en kunnen we niet stoppen met denken aan dat ene punt van kritiek, waardoor we ons zeer gedeprimeerd voelen.

## Zelfverachting

We horen vaak over ‘ongezonde relaties’, maar wat we niet beseffen is dat velen van ons een ongezonde relatie hebben met zichzelf. Daardoor raken we geketend en komen we vast te zitten.

Als je geketend bent, heb je een schadelijke relatie met jezelf. Dat put je uit en het houdt je tegen om je volledige potentie te bereiken. Het is zelfverachting. Je denkt misschien dat zelfverachting niet op jou van toepassing is, maar denk eens even na over het volgende: hoeveel kritiek lever je op jezelf?

Als ik aan mijn studenten van verschillende leeftijden, met diverse beroepen en culturele achtergronden vraag om hun hand op te steken als ze kritisch op zichzelf zijn, gaat bijna elke hand de lucht in. Elke keer weer. De kans is groot dat ook jij zeer kritisch bent op jezelf.

Lees nog een keer de lijst door van dingen die mensen tegen zichzelf zeggen. De meeste mensen zouden zulke dingen niet eens tegen hun ergste vijand zeggen. Toch zeggen ze die dingen tegen zichzelf. Psychologen omschrijven zelfkritiek als een vorm van zelfverachting.<sup>3</sup>

Dit is het punt waarop je misschien denkt: hé, wacht eens even. Het is toch gezond om een bepaalde mate van zelfkritiek te hebben? Is het niet de sleutel tot het verbeteren van jezelf?

Het is toch belangrijk om hard voor jezelf te zijn zodat je niet achteropraakt of faalt in het bereiken van je potentie?

Hier moeten we onderscheid maken tussen zelfkritiek en zelfinzicht.

- Zelfkritiek is jezelf op je kop geven voor je fouten en tekortkomingen. Je veroordeelt jezelf omdat je dingen niet goed hebt geregeld en je schaamt je daardoor constant. Dat is gemeen.
- Zelfinzicht betekent dat je weet wat je zwakke punten zijn zonder jezelf erom te veroordelen of dingen te verwijten.
- Zelfinzicht is eerlijk, zorgt voor groei en je leert erdoor. Maar het is niet schadelijk of veroordelend. Je bent je ervan bewust waar je hulp nodig hebt. Het roept geen schuld- of schaamtegevoelens op en het geeft je ook geen onzeker gevoel.

In mijn geval bijvoorbeeld: ik ben niet zo goed in statistiek als ik zou kunnen zijn. Als ik zelfkritiek zou hebben, zou ik mezelf dat verwijten. Zelfinzicht betekent dat ik erken dat ik meer expertise nodig heb en dat ik een statisticus moet uitnodigen om deel uit te maken van mijn onderzoeksteam, iets wat ik dan ook doe.

### **De innerlijke terrorist**

Terug naar de massale bekentenissen over zelfkritiek in mijn lessen. Het is interessant, vind je niet, dat we hard voor onszelf zijn, samen met anderen die net zo hard voor zichzelf zijn. Iedereen maakt zichzelf verwijten. Zelfverachting is zo'n wijd-



verspreid virus; ik zeg ‘virus’ omdat het a) vaak voorkomt, b) besmettelijk is doordat het in families en hele maatschappijen voorkomt, en c) het zo schadelijk is. Dodelijk zelfs.

Als ik aan mijn studenten vraag wat zelfkritiek met hen doet, word ik begroet met ongemakkelijk gepiep en pijnlijke grimassen. Ze weten hoeveel pijn het doet, maar ze zien niet hoe ze zichzelf erdoor ketenen.

Hoe komt het dat we door zelfverachting vast komen te zitten? Onderzoek laat zien dat zelfkritiek vergelijkbaar is met een agressieve relatie met jezelf hebben. Het is zeer schadelijk, leidt tot angstaanvallen, depressiviteit, moeite met het nemen van beslissingen, faalangst en verminderde motivatie, prestatie en veerkracht.<sup>4</sup> Je raakt erdoor opgebrand en het vermindert ernstig je middelen en energie.

Stel je voor dat er nu een terrorist de kamer binnenloopt en zijn wapen op je richt. Je sympathische zenuwstelsel (je vecht-, vlucht- of bevriesmodus) wordt in werking gesteld, wat zich uit in angst, onrust, een verhoogde hartslag en bloeddruk, en paniek.

Je innerlijke criticus lijkt op die terrorist. Maar deze terrorist woont in jou en martelt je. Door je hartslag te verhogen en andere acties van het sympathisch zenuwstelsel in gang te zetten, verslechtert de terrorist na verloop van tijd je lichamelijke en psychische gezondheid.<sup>5</sup> Het is geen verrassing dat zelfkritiek een grote rol speelt bij angstaanvallen, depressiviteit en eetstoornissen.<sup>6</sup>

Zelfkritiek is een dader die binnen in je zit, en het wapen is schaamte. Schaamtegevoelens zorgen ervoor dat je eigenwaarde een duikvlucht neemt; het ontnemt je alle energie. Het put je uit en zuigt je leeg. Er is niet positiefs aan.

Ironisch gezien speel je zowel de rol van slachtoffer als die van dader. Je zit in de val en wordt geketend door je eigen ik.