

ZELFVERTROUWEN



DE PARADOX VAN HET SCHOONHEIDSIDEAAL

MEDIA EN ZELFBEELD

Het is een vaststaand feit – en vaak nog een groot taboe – dat de meeste mensen wel wat issues hebben met zelfvertrouwen. Al staan Instagram en Facebook bol van ijdele en zelfzekere foto's. Een wereld aan schone schijn.

Vaak is onzekerheid de meest gehoorde klacht in psychologische begeleiding. Soms is dit eerder verborgen en nog niet helemaal duidelijk voor de persoon zelf. Dan uit het zich in niet assertief durven zijn, meer bezig zijn met de noden van anderen dan met de eigen noden, steeds opnieuw onbereikbare partners kiezen die nogal afwijzend zijn in communicatie, of extreem hard werken omdat het gevoel overheerst dat het nooit 'goed genoeg' is.

Bij sommige mensen ligt het lagere zelfbeeld wél duidelijk aan de oppervlakte. Zij voelen zich ook uitgesproken onzeker. Vooral in de puberteit kan dit de kop opsteken, als uiterlijk en aandacht van leeftijdsgenoten plots het belangrijkste lijkt in de wereld. Vaak vergelijken mensen zich met anderen, waaruit ze concluderen dat de ander steeds mooier, slimmer, slanker is, of gewoon een veel leuker leven leidt. Social media helpen hier natuurlijk helemaal niet bij. Alles wat je daar ziet is zo 'gepimpt' en selectief positief dat de neiging tot sociale vergelijking – wat

trouwens een heel natuurlijk en biologisch fenomeen is – daar steeds opnieuw bedroevende resultaten geeft.

Gelukkig doen social media op dat vlak tegenwoordig ook goede dingen: steeds meer sterren tonen zich zonder make-up – hoewel sommigen duidelijk nog een vleugje make-up dragen op deze foto's, trap er niet in! Meer en meer zie je ook foto's die niet gefotoshopt zijn, of tonen sommige accounts je de oorspronkelijke of minder flatterende foto's van sterren.

Er is online en in de media gelukkig meer ruimte aan het komen voor de 'binnenkant'. Echtheid. Authenticiteit. Ook grote merken lanceren meer modellen met een maatje meer, knappe dames die niet beantwoorden aan het slanke 'ideaal', maar er prachtig uitzien met hun volle billen en borsten.

Ook is er meer een trend naar gelijkheid tussen man en vrouw, en wordt seksistische en geseksualiseerde inhoud niet zomaar meer aanvaard door de massa. Denk maar aan Baywatch in de jaren 1990. Vrouwen die – al dan niet met siliconenborsten – in een nietsverhullend badpak over het strand dartelden, alle vrouwelijke vormen sensueel bewegend. Daar zou nu een hoop commentaar op komen! Of wie herinnert zich nog de *trampoline girls*? Tussen twee tv-uitzendingen door kreeg je – later op de avond weliswaar – schaars geklede meisjes te zien die op en neer sprongen op een trampoline. Puur voor het entertainment van de snoepers onder ons. Vrouwen als seksueel object naar voren schuiven kan vandaag niet zomaar meer, en dat is een positieve evolutie voor het zelfbeeld van vrouwen. Vrouwen zullen zich altijd blijven vergelijken met andere vrouwen in de media, maar wij kunnen ervoor zorgen dat opgroeiende meisjes een ruimer beeld krijgen dan enkel 'sois belle et tais toi'.

OOK MANNEN ONTSNAPPEN ER NIET AAN

Deze evolutie naar gelijkheid tussen man en vrouw heeft er anderzijds wel toe geleid dat niet langer enkel vrouwen zich onzeker voelen. In een poging vrouwen niet meer als louter seksueel object naar voren te schuiven, heeft deze feministische drang naar gelijkheid er mee voor gezorgd dat er ook van mannen wel een en ander wordt verwacht als het gaat om uiterlijke présence.

Vrouwen zijn ook al lang niet meer financieel afhankelijk van mannen, zij hebben zelf carrières en worden kieskeuriger als het aankomt op hun toekomstige. Dat hij geld in het laatje brengt is niet meer de hoofdreden om een mannelijke partner te kiezen. Hij moet ook verzorgd zijn en mooi om naar te kijken. Meer en meer zien we ook blote, gespierde torso's op tv, volle haardossen en zelfs stijlnormen naar kleding. De tijd 'dat ne echte vent mag stinken' als noeste arbeider ligt lang achter ons. Nu heeft een man ook producten in zijn badkamerkastje staan 'voor hem'. En is het makkelijke *tondeuse-broske* al lang verleden tijd. Netjes getrimde baardjes. Een zijstreep in het haar. Mooi opgeschooren met een langere bles. Soms zelfs wat highlights. Gespierde armen. Een sportief postuur. Verzorgde witte tanden. En een sixpack. Het lijstje waar mannen tegenwoordig aan moeten beantwoorden, wordt langer en langer. Veertigers doen er tegenwoordig alles aan om hun kaalheid te verbergen en hun buikje weg te sporten. We zien dan ook veel meer mannen die onzeker worden en zich verworpen voelen door het schoonheidsideaal.

Maar ook op dat vlak is er tezelfdertijd een andere evolutie gaande. Denk maar aan de lancering van de term 'dad bod'. Een afkorting van dad body. Een verering van mannen die er 'echt' uitzien, en die – zoals je vader – misschien wel wat meer in het vel zitten en geen sixpack hebben.

TO PHOTOSHOP OR NOT TO PHOTOSHOP

Toch zien we nog steeds glamourfoto's van mannen en vrouwen op social media en tv die de 'perfecte' modellen naar voor schuiven en dwepen met het ouderwetse schoonheidsideaal.

Je kan als mens vooruitstrevend en open-minded zijn, en kritisch kijken naar alles wat op je scherm passeert. Maar als je die overdreven perfecte beelden maar vaak genoeg op je netvlies gebrand krijgt, beïnvloedt het ons allemaal. In meerdere of mindere mate. En krijgen we toch een vertekend beeld van hoe we er zouden moeten uitzien. Vaak knaagt dit onbewust aan ons zelfvertrouwen.

En dat terwijl we er allemaal anders uitzien. En die modellen aan wie we ons soms vergapen gefotoshopt zijn. Zelfs in video's. Het is een illusie waar we naar opkijken. Het is fake wat we willen. De overgrote meerderheid van de bevolking ziet er zo niet uit, maar is knap op zijn of haar eigen manier.

NIEMAND KIJKT NAAR JOU ZOALS JIJ IN DE SPIEGEL KIJKT

Jaren geleden ontmoette ik een mooie vrouw, Brigitte. Zij voelde zich niet knap genoeg, en was snel onzeker over zichzelf. Ze zag er prachtig uit. En toch voelde ze dat zelf niet. Als jong meisje had ze geworsteld met eetstoornissen en dat beeld bleef nog altijd hangen bij haar. Ze was slank, had een fantastisch figuur, en toch zag ze zichzelf als 'niet mooi genoeg'.

Dit wordt ook wel *body dysmorphia* genoemd. Jij ziet jezelf dan niet zoals anderen dat doen. Het beeld dat je in de spiegel ziet, raakt dan vertekend door je eigen geest.

Hier hebben we allemaal in meerdere of mindere mate wat last van. Vaak vinden we onszelf verschrikkelijk op de foto staan. En focussen

we op kleine onvolmaaktheden bij onszelf waar anderen totaal niet op letten. Die koortslip. Die ene teen die langer is. Een asymmetrie in ons lichaam. Dat rolletje vet op onze heupen. Dat litteken. Die ene tand. Dat buikje. Die moedervlek. Die rimpels. Wij staren er ons blind op. Het is ook telkens het eerste wat we zien als we in de spiegel kijken. En in ons hoofd overheerst het al de rest van onze présence.

Als je als jong meisje ook nog eens gepest bent geweest, of van iemand te horen hebt gekregen dat je niet mooi genoeg was, kan deze ene kritiek je zelfbeeld vervormen voor de rest van je leven. Jammer genoeg. En aangezien mensen vaak niet strooien met complimentjes – als tegengewicht –, kan dit bij veel vrouwen voor een verwrongen zelfbeeld zorgen. Enkel de negatieve herinnering blijft onbewust in het geheugen gebrand.

De meeste vrouwen zijn sowieso enorm kritisch voor zichzelf. Vaak heb je weleens een mindere dag of zie je er wat vermoeid uit. Dat zie jij natuurlijk onmiddellijk: ‘Amai, ik zie er zo slecht uit vandaag’, ‘Oh nee, met dit haar valt er vandaag helemaal niks aan te vangen’, ‘Iedereen kijkt naar mijn wallen’. Hierdoor maak je je klein en onzeker bij anderen – die er volgens jou natuurlijk altijd perfect uitzien –, ben je je voortdurend zelfbewust en voel je je niet zo goed in je vel.

Maar de waarheid is: niemand ziet dat. Jouw wallen. Jouw bleekheid. Je vermoeide gezicht. Mensen focussen niet op dat soort details. Kijk jij ooit zo kritisch naar een ander? Zie jij elke dag of iemand er beter of slechter uitziet dan gisteren? De kans is groot dat het beeld dat je hebt van ‘de ander’ constant en stabiel is, waarin je weinig verschillen ziet van dag tot dag. Dus waarom zouden anderen jou wél zo onder de loep nemen? *They don't.*

In ons hoofd kennen mensen onze gezichten en lichamen even goed als jij je spiegelbeeld kent. Met alle kleine gebreken die je daarin opvallen. Maar in realiteit is niemand met jou bezig. *Iedereen is op dat vlak enkel bezig met zichzelf.*

Iedereen is bezorgd dat anderen zullen zien dat ze er vandaag vreselijk uitzien. Iedereen vreest dat dat zal opvallen. Maar niemand kijkt op die manier naar de ander, dat doen we enkel naar onszelf. Is dat niet hilarisch als je er goed over nadenkt? We zijn allemaal bang voor iets dat niet zal gebeuren, omdat iedereen gepreoccupeerd is door zijn eigen bezorgdheden.

Het moment waar dit het best naar voor komt, is als je een aantal groepsfoto's hebt genomen, waarvan je er samen eentje moet kiezen om in te kaderen of op social media te plaatsen. Is het je nog niet opgevallen hoe iedereen snel de reactie geeft 'Oh, maar op die foto zie ik er verschrikkelijk uit!', terwijl de anderen dat heel vaak niet zien? Iedereen is enkel op zijn eigen 'foute verschijning' aan het letten, en vindt meestal dat de anderen er prachtig uitzien.

Bottomline: het is dus helemaal niet nodig om zo onzeker te zijn! Het enige wat anderen misschien zullen merken, is je onzekerheid, maar niet dat je wallen iets groter zijn dan anders, of dat je haar vandaag slechter zit. Geniet van hoe jij eruitziet, want anderen vinden jou vaak er heel leuk uitzien terwijl jij je beklaagt in de spiegel.

Voor Brigitte was dit inzicht een aha-erlebnis: ze putte er de kracht uit om minder onzeker te zijn over hoe ze er van dag tot dag uitzag, en meer te beseffen dat anderen haar zien zoals zij hen ziet: helemaal oké! Onzekerheid verdwijnt niet als sneeuw voor de zon, maar je kan wel je denken een handje helpen door meer aandacht te schenken aan dit soort constructieve en realistische (!) ideeën. Voor Brigitte veranderde dit alvast een heleboel. Zij besepte dat zij vaak de enige was die deze kleine imperfecties aan zichzelf opmerkte. Hierdoor belemmerde het minder haar sociaal functioneren en voelde ze zich weer 'vrijer' tussen de mensen als ze een offday had.

Onderzoek heeft bovendien uitgewezen dat mensen vallen voor anderen zelfvertrouwen. Waarschijnlijk heb je dit zelf al eens meegemaakt. Iemand die op het eerste gezicht helemaal niet beantwoordt aan de schoonheidsidealen, maar zo veel zelfvertrouwen uitstraalt dat die persoon enorm aantrekkelijk wordt. En hoe meer je hem of haar leert kennen, hoe knapper hij of zij wordt. Zelfvertrouwen is een mega turn-on. Ook in de slaapkamer. Mannen kijken trouwens helemaal niet naar je striemen of cellulitis. Een vrouw die ondanks haar kleine imperfecties zelfvertrouwen uitstraalt en van haar eigen lichaam houdt, is de mooiste vrouw van allemaal. Vraag maar aan je mannelijke vrienden wat zij verkiezen: een slanke vrouw die bang is om zichzelf te tonen in bed en onzeker is over zichzelf, of een vollere vrouw die zichzelf als een herboren venus beweegt omdat ze dol is op haar eigen lichaam?

DARWIN

Ik beseef maar al te goed dat ik me hier vooral focus op vrouwen, als het gaat om lichamelijke onzekerheid. Terwijl hetzelfde natuurlijk opgaat voor mannen! Mannen kunnen zich ook minderwaardig voelen door wat zij zien als lichamelijke imperfecties. Een buikje. Minder haar. Minder spieren. De hoeveelheid schoonheidsmiddeltjes die tegenwoordig voor mannen worden verkocht en het aantal fitnessapparaten dat in huis wordt gehaald, onderstrepen deze tendens.

Toch zien we dat bij mannen uiterlijk maar een deelaspect blijft van hun identiteit, en zij onzekerheid daarrond vaak wel kunnen compenseren door zelfvertrouwen op andere vlakken. Professioneel succes. Humor. Fierheid rond het vaderschap. Opgaan in een hobby. Een leuke vriendengroep.

Vrouwen blijken nog steeds het onzekerste gender, alle positieve evoluties op het vlak van media ten spijt. Darwin kan dit vanuit zijn evolutietheorie verklaren. Al klinkt dit statement in onze oren nogal achterhaald en antifeministisch, toch kunnen we duizenden jaren aan evolutie niet

zomaar negeren. Vroeger moest een vrouw vooral aantrekkelijk zijn om de beste man te kunnen binnenhalen, die zou zorgen voor een genetisch sterk nageslacht. Hier werd aantrekkelijkheid gezien als een teken van vruchtbaarheid. Een man moest vooral sterk zijn en status hebben, want dat garandeert dat hij zijn kroost kan beschermen en financieel onderhouden. Deze strikte tweedeling gaat vandaag de dag niet meer op, omdat vrouwen ook gaan werken en niet meer afhankelijk zijn van de ‘sterke’ man. Maar er blijven restanten hangen van deze eeuwenoude paringsdans.

Onderzoeken tonen nog steeds aan dat vrouwen sneller jaloers worden als hun liefdesrivale mooi is, terwijl mannen sneller last hebben van jaloezie als hun rivaal intelligent is en sociale status heeft. Al zijn deze verschillen wel wat aan het vervagen. We willen graag dat dit geen rol meer speelt in deze moderne tijd, maar onderhuids laat het ons zichtbaar nog niet helemaal los.

SCHOONHEID OP LATERE LEEFTIJD

Het goede nieuws is: hoe ouder je wordt, hoe relatiever uiterlijke schoonheid wordt. Uiterlijk speelt nog wel een rol, maar wát je mooier vindt, verandert. Vaak zijn het dan de kleine imperfecties waar juist veel van gehouden wordt.

‘Haar neus is wat groter, I love it. Het maakt haar tot wie ze is.’
‘Hij is wat zwaarder, maar hij is mijn teddybeer. Heerlijk om er
’s avonds tegenaan te kruipen in de zetel.’

Ondanks het feit dat je soms schrijnende verhalen hoort over mannen of – vooral – vrouwen van wie de partner hen heeft vervangen door een jonger en strakker exemplaar, zien de meeste mensen toch het liefst het uiterlijk van iemand van hun eigen leeftijd. Je gaat de karakterlijnen in het gezicht van je leeftijdsgenoten meer appreciëren als je ouder wordt, en het ‘lege canvas’ – zoals iemand het ooit noemde – van het gezicht van een twintiger trekt dan minder aan. Mensen houden over het algemeen meer van mensen van hun eigen leeftijd, omdat je levenservaring min of meer gelijkloopt, je over dezelfde dingen kan praten en dezelfde levensfasen achter de rug hebt. Interesses veranderen tijdens het leven, en je vindt meer aansluiting bij iemand van je eigen leeftijd. Het uitstralen van levenservaring wordt ook als aantrekkelijk gezien. Schoonheid vind je op elke leeftijd. Het zal niet de eerste keer zijn dat een 70-jarige man zijn even oude vrouw nog steeds de mooiste van de wereld vindt.

Natuurlijk is het voor velen een opdracht om om te gaan met de eigen vergankelijkheid en het vervagen van de jeugdigheid. Het kleine buikje, de slappere huid, de lijnen in het gezicht. Dat is niet altijd evident, jezelf zien veranderen. Daar moeten we allemaal door. Voor jezelf is dat vaak veel moeilijker om mee om te gaan dan voor anderen. Anderen zien een oudere knappe vrouw of man. Jij focust je op die lijntjes om je lip en op je dijen die tegen elkaar plakken bij warm weer. *Nobody cares. You are beautiful.*

De kans is trouwens enorm groot dat als je ouder bent en je foto's terugziet van jezelf als jong veulen, je je afvraagt waarom je toen zo onzeker was. En dan pas ziet wat voor een prachtig, mooi persoon er op de foto staat. Dan zal je waarschijnlijk wensen dat je je niet zo druk had gemaakt om die 'schoonheidsfoutjes' die je bij jezelf constant zag en meer vanuit zelfvertrouwen had geleefd. *Think about it.* We krijgen allemaal maar één lichaam, één gezicht, één leven. *Learn to love it.* Want de tijd vliegt.

DE VLOEK VAN DE INNERLIJKE CRITICUS

De innerlijke criticus was een van de mooiste ontdekkingen op mijn pad naar eigen ontplooiing en begeleiding van anderen. Als je je hiervan bewust wordt en de criticus op de juiste manier aanpakt, heeft het een grote impact op je mentaal welzijn.

Dit is een concept waar we allemaal mee te maken krijgen in ons leven. Al is de juiste timing in deze ontdekking heel belangrijk om je aangesproken te voelen door de inzichten.

Ben je op?

Heb je het gevoel dat alles een MOET-en is?

Voel je een burn-out om de hoek loeren?

Of voel je dat je veel te streng bent voor jezelf?

Zit je in een actieve innerlijke zoektocht naar meer rust?

Dan is dit helemaal voor jou.

IEDEREEN HEEFT EEN INNERLIJKE CRITICUS

Zelfs mensen met veel zelfvertrouwen hebben een innerlijke criticus. Het is het geniepige stemmetje dat je steeds zegt dat wat je doet niet goed genoeg is.

Het is het besluipende schuldgevoel omdat je dit weekend niet naar je ouders kon gaan.

Het is de dwingende gedachte dat 'goed niet goed genoeg is', waardoor je streeft naar perfectie op het werk.

Het is de kritiek die je jezelf geeft als je in de spiegel kijkt.

Het is het lastige gevoel dat je 's avonds voelt als je de dag overloopt vlak voor je je ogen sluit, omdat iets niet liep zoals jij het wou. Het is het knagende stemmetje dat ons niet met rust laat als we een flater hebben begaan, omdat we misschien (!) iemand hebben gekwetst.

Op het eerste gezicht kan dit onschuldig lijken. Het spoort ons toch aan om het beter te doen? Sorry te zeggen? Beter ons best te doen? Uiteraard mag je jezelf af en toe kritisch onder de loep nemen. Op een constructieve manier.

Maar als het gaat over honderd microkritieken per dag, gaat het te ver. Dit verloopt zo snel en zo sluipend dat we helemaal niet doorhebben dat we onszelf aan de lopende band veroordelen.

Het is ook het stemmetje dat je je echt slecht doet voelen. En je niet met rust laat. Het gaat voorbij aan een 'Hé, dit had ik anders kunnen aanpakken', maar neigt eerder naar een 'Wat ben ik toch weer onhandig geweest, dat doe ik nu altijd, typisch!' Je haalt jezelf naar beneden en blijft met een slecht gevoel achter.

Dit verandert niets aan de situatie en heeft dus ook helemaal geen zin. Elke veroordeling van jezelf – hoe klein die ook is – is in feite zinloos. Je haalt jezelf enkel naar beneden en wordt je eigen grootste vijand. Vaak zonder het te beseffen.

NOOD AAN BEVESTIGING?

Mensen die veel hengelen naar bevestiging van anderen, hebben vaak een venijnige en actieve innerlijke criticus. Die maakt het hen op dagelijkse basis zo moeilijk dat ze hiervoor tegengewicht moeten zoeken in de positieve woorden van anderen.

Deze mensen zijn vaak enorm streng voor zichzelf, zonder het te beseffen. Vaak kunnen ze zich ook enkel goed voelen over zichzelf wanneer anderen hen bewieroken. In hun eentje slagen ze er niet in om hun zelfbeeld staande te houden. Enkel de stem van de ander kan soelaas brengen. De eigen innerlijke criticus breekt enkel af.

Herken je jezelf hierin? Of iemand die je graag ziet? Dit uitermate streng zijn voor jezelf moet aangepakt worden. Het gaat immers ver voorbij aan alle rede.

EEN VERBORGEN GEVAAR

Vaak opereert de innerlijke criticus stiekem. Veel mensen denken er niet zo veel last van te hebben, maar blijken na grondig doorvragen en doorpraten toch een sluwe innerlijke criticus te hebben die zich slim verborgen houdt.

Elke verliest zich in haar werk. Ze heeft het gevoel constant op de tippen van haar tenen te moeten lopen. Omdat alles perfect moet gaan en niks mag mislukken. Ze kan moeilijk delegeren omdat de collega's te nonchalant zijn, en daardoor verdrinkt ze zelf in het werk.

Mensen zoals Elke hebben een zeer actieve innerlijke criticus die zich verbergt onder perfectionisme. Ze vinden geen rust tot hun project meer dan 100% klopt en kunnen/willen zich geen menselijke fouten veroorloven.

Elkes innerlijke criticus houdt haar vaak 's nachts wakker met vragen of wat ze gepresteerd heeft, wel goed genoeg was. Ze bedenkt nu al hoe ze haar volgende opdracht gaat aanpakken, want elke stap moet zorgvuldig en tot in de puntjes geregeld zijn.

Dit is een extreem voorbeeld van een dynamiek die we allemaal wel op een of andere manier kennen in ons leven. Op professioneel vlak,

als vader of moeder of op eender welk domein van ons leven. Je rot voelen als er ergens iets misloopt, en moeilijk fouten van jezelf kunnen verdragen. Deze bewijsdrang komt ergens vandaan. Het is je innerlijke criticus die je vertelt dat het ‘niet goed genoeg’ is als je fouten maakt. Die op de achtergrond influistert dat anderen je zullen veroordelen als het niet perfect is.

DE INNERLIJKE CRITICUS ALS EXTERN ‘PERSONAGE’?

Het valt je misschien op dat ik de innerlijke criticus bijna beschrijf als een aparte entiteit, als een andere persoon die iets in je oor fluistert.

Dat is ook helemaal de bedoeling. En zo mag je het ook gerust bekijken. Deze stem valt niet samen met wie je bent. Hij heeft ooit zijn nut gehad toen je opgroeide, nu heeft die dat al lang niet meer. Later daarover meer. Toch doemt deze stem op de meest onmogelijke momenten op, als je absoluut geen nood hebt aan kritiek op of twijfel aan jezelf. Deze stem komt vanuit je onbewuste, en het voelt alsof je hem niet echt in de hand hebt. Om ermee om te gaan, kan het zelfs helpend zijn om deze onnodige zelfkritieken te verpersoonlijken en te gaan voorstellen als een ‘strengere rechter’ die je af en toe berispt. Als een ‘slechte raadgever’ waarvan je zelf kan kiezen of je ernaar luistert of zijn ‘raad’ in de wind slaat. Dat gaat het voor jou ook makkelijker maken om ermee om te gaan. Jij valt niet samen met deze stem, en je moet er dus ook geen rekening mee houden als je dat niet wilt.

WAAR KOMT DEZE INNERLIJKE KRITISCHE STEM VANDAAN?

Als je kind bent, ben je nog een onbeschreven blad. Je kijkt heel erg om je heen om te leren hoe je de dingen moet aanpakken. Wat een kind het liefst van al wil, is de liefde van zijn verzorgers. Onder verzorgers mag je niet enkel je ouders rekenen, maar ook andere volwassenen – of zelfs leeftijdsgenootjes – die veel invloed hadden op jou.

Het kind leert dan ook al snel hoe het zich moet gedragen om zichzelf te kunnen verzekeren van die liefde en zorg. Het leert vanuit zijn opvoeding en omgang met anderen.

Geen vuur aanraken.
Lief zijn voor broertjes en zusjes.
Geen geld stelen.
Beleefd zijn tegen de leerkracht.
Je kamer opruimen.

Al deze regeltjes zijn nodig om op te groeien tot een volwassene die zichzelf staande kan houden in het leven. ‘Je moet dit doen’, ‘Je mag dat niet doen’ en ‘Je mag je zo niet gedragen’ zijn regeltjes die kinderen zich op den duur onbewust eigen maken. Het wordt op termijn een tweede natuur als het ware. De stem van de verzorgers wordt opgeslagen in het denken van het kind, dat de regeltjes begint te kopiëren en te volgen zodat het zeker de nodige liefde zal blijven krijgen. Jonge kinderen kunnen een fase hebben waarin ze vaak letterlijk luidop herhalen wat niet mag. Of hoe iets moet gebeuren. Ook naar broertjes en zusjes: ‘Mag niet, hé?’ Dat is het internalisatieproces.

Dit gaat niet enkel over voor de hand liggende praktische regeltjes als ‘Je mag niet liegen’ of ‘Je moet altijd netjes zijn’. Het kan ook dieperliggende culturen van het huis van herkomst, vrienden, familie of de school mee internaliseren die in het latere leven niet altijd even handig zijn.

‘In de spotlights staan is voor aanstellers.’
‘Een goede job is het allerbelangrijkste.’
‘Als je anderen geen last bezorgt, ben je flink.’
‘Je mag niet tegenspreken, doe maar braaf wat er van je verwacht wordt.’

Veel van deze regeltjes hebben ergens hun nut in de kindertijd, maar kunnen soms zo diep geïnternaliseerd worden dat ze zelfs onbewust in je volwassen leven nog een rol blijven spelen. Terwijl deze richtlijnen dan helemaal niet meer van toepassing zijn, en het volwassen leven hele andere gedragingen vraagt. Waar het belangrijk is dat een kind ‘braaf’ is, is deze eigenschap op volwassen leeftijd niet altijd zo handig. Zeker niet als je moet opkomen voor jezelf op de werkvloer, of in een moeilijke relatie.

De innerlijke criticus vormt zich op jonge leeftijd. Zeker gewetensvolle of gevoelige kinderen zijn vatbaar voor het te diep internaliseren van richtlijnen. Kleine rebellen, daarentegen, blijven wat meer hun eigen koers varen.

Waarom gebruikt de innerlijke criticus zulke negatieve en veroordelende woorden, als onze verzorgers dat niet deden? Dat blijft voor een stuk een raadsel. We vermoeden dat positieve eigenschappen, zoals werkijver, oprechtheid, authenticiteit, empathie en gewetensvolheid, ervoor zorgen dat je jezelf als volwassene té streng toespreekt als je het gevoel hebt ergens te ‘falen’ in deze kernwaarden. Omdat je het zo graag goed wil doen. Jammer genoeg werkt dat vaak tegendraads. Deze eigenschappen kunnen er ook voor zorgen dat je niet enkel goedbedoelde regels vanuit je kindertijd, maar ook recente gebeurtenissen met een negatieve afloop toevoegt aan je arsenaal om jezelf kritisch toe te spreken. Zo groeit de innerlijke criticus enkel aan macht, in plaats van plaats te ruimen voor positiviteit.

Er is een tweede manier waarop dit overgedragen kan worden van verzorger op kind, dus niet enkel vanuit internalisering van de afgrenzende stem van de opvoeder. Het kan ook vanuit kopieergedrag. Als een kind regelmatig ziet dat een verzorger nogal streng is voor zichzelf, kan het dit gedrag gaan kopiëren. En ook leren dat streng zijn voor jezelf belangrijk of nodig is. Dus de innerlijke criticus die de verzorger ‘plaagt’ in zijn of haar dagelijkse doen en laten, kan overgenomen worden door het kind. Als een ouder snel het gevoel heeft niet goed genoeg te zijn, snel denkt alles verkeerd te doen of vaak met een schuldgevoel zit of twijfelt aan zichzelf, kan een kind dit gaan kopiëren.

Je leest het al, als ouder is het een uitdaging om ervoor te zorgen dat je kind niet opgroeit met een strenge innerlijke criticus. Je kind grenzen aanleren hoort nu eenmaal bij de opvoeding. Je kind beschermen is ook de taak van de ouders. Zelfs als je dit op een constructieve manier doet, kan het kind dit toch op een strenge manier internaliseren op latere leeftijd. Iedereen heeft dan ook een innerlijke criticus. Bij de ene is die al iets onverbiddelijker dan bij de ander, maar niemand ontsnapt eraan.

DE INNERLIJKE CRITICUS HOUDT NIET VAN VERANDERING

Het vervelende is dat de mantra's van de innerlijke criticus ons volwassen leven ook nog steeds sturen. Daarom is het voor velen van ons nog steeds moeilijk om risico's te nemen, of zijn we bang voor nieuwe paden. Omdat in de kindertijd veel ouders hun kinderen waarschuwen voor een hele hoop dingen. En dat moet ook, daar is niets mis mee! Maar als jij dat geïnternaliseerd hebt, kan dat je latere beslissingen knap moeilijk maken. Omdat de ondernemende en avontuurlijke eigenschappen die je wellicht hebt ontwikkeld, steeds worden bijgestuurd door de innerlijke criticus, die wil dat we voorzichtig zijn en klein blijven. Dus valt de innerlijke criticus bij iedere stap ons lastig: 'Zou je dat wel doen?', 'Is dat wel verstandig?', 'Is dat wel flink?' Wat vanuit de verzorgers in de kindertijd als een goedbedoelde beschermingsreflex startte, blijft zich nestelen in het hoofd van de latere volwassene. Zij het met een veel kritischer en meer beoordelend toontje dan oorspronkelijk.

HET IDEE LOSLATEN DAT HET JE INSTINCT IS DAT SPREEKT

In het omgaan met al deze onbewuste zelfkritieken is het goed te beseffen dat deze stem NIET de stem is van je instinct. Vaak denken we – als we voelen dat ons systeem ons waarschuwt, ons doet twijfelen of iets veroordeelt – dat het ons instinct is dat ons probeert te behoeden. Dat is het niet! Deze kritische stem is een overblijfsel uit onze kindertijd, toen we bepaalde regels moesten volgen. En deze regeltjes gelden in je