



Stel je voor dat we al die negatieve zelfkritiek die we onszelf toedichten op papier zouden zetten; we zouden waarschijnlijk verbaasd zijn als we die harde woorden hardop zouden uitspreken.

Het lijkt haast ondenkbaar om tegen een vriend te zeggen: "Je hebt donkere kringen onder je ogen, je ziet er niet goed uit" of "Je hebt jezelf belachelijk gemaakt in dat gesprek." Maar merkwaardig genoeg vinden we het veel gemakkelijker om dergelijke woorden tegen onszelf te richten. Als het over onszelf gaat, blijken we een bijna bovennatuurlijke bekwaamheid te hebben om onszelf te kastijden met kwetsende en denigrerende opmerkingen.

DE INNERLIJKE CRITICUS ONTMASKERD: EEN WEG NAAR ZELFCOMPASSIE

Het uiten van deze innerlijke criticus is helaas een alledaagse praktijk in onze samenleving. Als we deze schadelijke gedachten ongebreideld laten voortwoekeren, kunnen ze een vernietigende invloed hebben op ons dagelijks leven. Ons ongefilterd zelfoordeel kan ons uiteindelijk omvormen tot onze eigen ergste vijand, onze mogelijkheden beperken en ons gevoel van eigenwaarde aantasten.

Misschien vraag je je af waarom we zo hard zijn voor onszelf. Het antwoord op die vraag verschilt voor iedereen, omdat elke innerlijke criticus is gevormd in een unieke context.

Wat voor ons allemaal geldt, is dat de toon van die innerlijke stem een weerspiegeling is van onze levenservaring, beïnvloed door mensen om ons heen en doordrenkt met maatschappelijke overtuigingen en gedragspatronen. Deze overtuigingen variëren van buitensporige eisen, obsessief perfectionisme tot het beschouwen van fouten als onvergeeflijke mislukkingen, eerder dan als waardevolle leermomenten.

Als je jezelf herkent in dit profiel, nodigen we je uit om verder te lezen. In deze blog delen we waardevolle tips om vriendelijker en compassiever tegenover jezelf te staan en een gezondere relatie met je innerlijke criticus op te bouwen.

1. Leer je innerlijke criticus kennen

De eerste stap naar het temmen van je innerlijke criticus is om deze beter te leren kennen. Hoe uit hij zich? In welke situaties verschijnt hij het vaakst? Welke opmerkingen maakt hij? Luister naar deze kritische innerlijke stem en houd bij wanneer hij zich manifesteert. Door hem te begrijpen, kun je effectievere maatregelen nemen om hem onder controle te houden.

2. Geef het een naam om afstand te nemen

Zodra je je innerlijke criticus hebt geïdentificeerd, geef hem een naam. Hoewel het misschien vreemd lijkt om je eigen gedachten een naam te geven, is dit een effectieve cognitieve therapie techniek. Door je innerlijke criticus een naam te geven, maak je hem los van je eigen identiteit. Jij bent dan niet langer degene die kritiek geeft; in plaats daarvan kun je hem beschouwen als een afzonderlijk personage. Dit helpt je om emotioneel afstand te nemen en de invloed ervan te verminderen.

3. Laat het spreken

In plaats van te proberen je innerlijke criticus te negeren of te onderdrukken, sta hem toe om zichzelf te uiten. Vaak komen kritische gedachten voort uit onderliggende angsten of onzekerheden die moeten worden aangepakt. Door zijn aanwezigheid te accepteren, kun je de onderliggende zorgen onderzoeken en aanpakken. Luister naar wat hij te zeggen heeft, maar onthoud dat je niet alles wat hij zegt hoeft te geloven.

4. Oefen vriendelijkheid en zelfcompassie

Uiteindelijk is het cruciaal om met vriendelijkheid en zelfcompassie te reageren op je innerlijke criticus. Behandel jezelf zoals je een vriend in een vergelijkbare situatie zou behandelen. In plaats van jezelf te bekritisieren na een fout, herinner jezelf eraan dat iedereen fouten maakt en dat deze fouten waardevolle leermomenten zijn. In plaats van je te concentreren op wat je nog niet hebt bereikt, vier je je prestaties en inspanningen.

Onthoud dat we allemaal een innerlijke criticus hebben, maar het is aan ons om ermee om te gaan. Door dit te doen, kan deze kritische stem een belangrijk onderdeel worden van onze zelfkennis en persoonlijke groei. Door met deze innerlijke criticus om te gaan, kun je de hardheid waarmee je jezelf beoordeelt verminderen. Je zult je mislukkingen niet meer zien als rampen, maar als kansen om te leren en te groeien.

Dus, als je vaak hard bent voor jezelf, besef dan dat elke stap op deze reis naar zelfkennis een stap is naar een meer authentieke, gezondere en compassievollere versie van jezelf. En deze transformatie is iets om trots op te zijn.