

ONVOLMAAKT TEVREDEN

Omgaan met
je innerlijke criticus

FRANS SCHALKWIJK

Boom

INHOUD



| | |
|--|-----|
| Voorwoord | 7 |
| 1. Wat je voelt dat ben je zelf | 13 |
| 2. De psychologische geboorte van je innerlijke criticus | 28 |
| 3. Schuld of schaamte? | 49 |
| 4. Omgaan met schaamte | 70 |
| 5. Schaamte en je lijf | 95 |
| 6. Niets gedaan en toch schuldig | 115 |
| Tot slot | 136 |
| Literatuur | 140 |
| Verantwoording | 142 |

VOORWOORD



Je hebt alles wat je in je leven wilde bereiken, maar toch ben je regelmatig ontevreden met jezelf. 's Avonds kom je niet in slaap omdat je piekert over de dingen van de dag: 'Dat grapje via de mail, kwam dat wel goed over?', of: 'Weer vergeten te bellen om hem te feliciteren, wat ben ik toch een ... Morgen even "sorry" appen, of toch even bellen?' Het is slopend, zo'n kritische innerlijke stem waarmee je voortdurend evalueert of je het wel goed hebt gedaan, of – nog erger – of je wel goed genoeg bent.

In mijn praktijk ontmoet ik veel mensen bij wie hun innerlijke criticus nooit tevreden is. Het is onmogelijk die stem uit te zetten en te doen alsof hij niet bestaat. Dat is aan de ene kant maar goed ook, want je hebt enige zelfkritiek nodig om goed te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Het is gewoon verstandig en belangrijk om na te gaan of iets wat je hebt gedaan of gezegd goed is overgekomen. Dan kun je daar eventueel actie op ondernemen. Maar een te kritische stem is funest en kan leiden tot ontevredenheid over je lijf, relationele problemen, geremdheid of verlegenheid. Als je onder je innerlijke stem lijdt, raad ik je aan daar wat aan te doen. Die moge-

lijkheid heb je namelijk, want die innerlijke criticus is geen ‘stemmetje’ of ‘manneltje’ in je brein: die ben je helemaal zelf. In dit boek zal ik je helpen om je innerlijke criticus milder te maken.

Idealiter fungeert de innerlijke criticus als een welwillend baken waaraan je kunt spiegelen of wat je denkt, voelt of doet wat jou betreft door de beugel kan. Zolang het antwoord op de vraag of je het wel goed doet ‘ja’ is, merk je weinig van hem: je innerlijke criticus staat als een milde observator op de achtergrond en fluistert: ‘Ga maar door, niets aan de hand.’ Hij helpt je zelfwaardering positief te houden. Op andere momenten krijg je de waarschuwing dat wat jij denkt, doet of voelt niet door de beugel kan. Dan raakt je zelfwaardering uit balans en voel je je minder goed over jezelf. Op die momenten merk je dat je innerlijke criticus actief is: je ervaart schaamte of voelt je schuldig. Daar is op zich niets mis mee; dit soort emoties horen bij het leven. Het zou raar zijn als je ze nooit ervaart. Probeer je maar een wereld voor te stellen waarin mensen helemaal geen last zouden hebben van schuld- of schaamtegevoelens. Het moet echter niet de spuigaten uitlopen.

In de psychologie brengen we schaamte en schuld samen onder de noemer ‘zelfbewuste emoties’: emoties die je over jezelf hebt. Je ervaart die al vroeg in je leven, en je raakt ze ook nooit meer kwijt. Iedere volwassene heeft wel een messcherpe schaamtevolle of schuld-bewuste herinnering uit zijn kindertijd die hem haarscherp voor ogen staat. Zo herinner ik me dat ik door de grond wilde zakken van schaamte toen mijn leraar Nederlands het dictee besprak: ‘En dan schrijft iemand het woord leidraad op met dubbel d, waar geef ik jullie in vredesnaam les voor?’ Die malloot was ik. Ik wist het op dat moment niet meer en beredeneerde dat er een draad was die leidde, dus ‘leidraad’. Zulke herinneringen maken zo’n indruk omdat je op die momenten ervaart dat je tekortschiet, dat je faalt of dat je je slecht voelt. Tijdens het opgroeien worden aan dat ene barstje in

je zelfvertrouwen steeds nieuwe ervaringen toegevoegd, waardoor het barstje dieper wordt. Omdat dit een geleidelijk proces is, weet je uiteindelijk niet meer waar het ooit begon, of waarom je vindt dat je zo vaak tekortschiet. Dan is je innerlijke criticus geen welwillend baken meer, maar juist belastend: je bent tegelijk de rechter die je veroordeelt, de cipier die je gevangen houdt en de gevangene. Vrij naar de Engelse filosoof Baggini (2015) is het te verwoorden als: ‘Schaamte en schuld zijn net als regenbuien: of hun aanwezigheid goed is, hangt af van waar en in welke mate de buien vallen.’

Dit boek gaat over het herkennen van zelfbewuste emoties als schaamte, schuld en trots, en over hoe belangrijk het is dat je die niet wegstopt, maar dat je ze toe-eigent. Dergelijke emoties kunnen de voedingsbodem zijn voor wat ik de ‘streng innerlijke criticus’ noem. Ik heb mijn boek niet uitsluitend geschreven voor mensen die last hebben van hun innerlijke criticus. Je kunt het ook lezen als je twijfelt over hoe afwijkend je op dit terrein bent of over je manier van opvoeden. Geloof me: als je erover na durft te denken, valt het meestal mee. Want nogmaals: schaamte en schuld zijn niet per definitie nare emoties. Milde schuld is bijvoorbeeld een prettige emotie: die zorgt ervoor dat je meestal het goede doet en het slechte laat. Je weet dat de caissière die te veel geld teruggeeft aan het einde van de dag in de problemen zit, dus je ervaart direct een mild schuldgevoel als je merkt dat ze te veel terug wil geven. Wat is mooier dan haar op de fout te wijzen en tevreden met jezelf de winkel uit te gaan? Schuld wordt pas belastend als je je voortdurend schuldig voelt over situaties of gedachten, of je hele leven boete doet over een schuldig makende situatie uit je verleden. Ook milde schaamte kan geen kwaad; veel goede omgangsvormen zijn hierop gebaseerd. Als ik al append tegen iemand oloop, dan is het mooi om de schaamte daarover te gebruiken als signaal om me met een glimlach te verontschuldigen:

‘Sorry, mijn fout.’ Maar intense schaamte is belastend, want die tast je zelfwaardering en identiteit aan.

Maar hoe doe je dat, minder streng zijn voor jezelf als je last hebt van je innerlijke criticus? Uit mijn jarenlange ervaring als psychotherapeut weet ik: het voornemen op zich helpt helaas niet. Je komt in dit boek dan ook geen opgewekte aanmoedigingen tegen om de knop om te zetten. In mijn werk heb ik geleerd dat simpele adviezen niet werken. Oké, ze helpen wel om je ogen te openen en je te realiseren dat het opvallend is wat je doet of hoe je je voelt. Maar daadwerkelijk jezelf veranderen is niet makkelijk, omdat het om ingeslepen patronen gaat die alleen geleidelijk veranderen. Mijn advies aan cliënten is daarom altijd: leer accepteren dat je ook onaangename kanten hebt. En vervolgens kijken we samen hoe de last van schaamte en schuld daarover geleidelijk kan verminderen.

In dit boek wil ik met jou dezelfde weg naar verandering inslaan. De eerste stap naar verbetering is echt begrijpen hoe je innerlijke criticus functioneert. Je kunt je opstellen als een geïnteresseerde onderzoeker naar je innerlijk leven. Dit creëert ruimte om ingeslepen, onbewuste patronen bloot te leggen. In de eerste twee hoofdstukken beschrijf ik wat zelfwaardering, zelfbewuste emoties en je innerlijke criticus precies zijn. Het daaropvolgende hoofdstuk helpt je onderzoeken of jij iemand bent die sterk geneigd is om schaamte of schuld te voelen. Je stelt jezelf vragen om te ontdekken of schaamte en schuld in je emotionele leven spelen, en om te herkennen hoe je hiermee omgaat. De tests in dit boek helpen je hierbij. Ook staan aan het einde van elk hoofdstuk tips waarmee je aan de slag kunt. Dat zijn geen simpele adviezen (omdat die toch niet werken), maar relativerende gedachten en adviezen die je helpen bewuster met je innerlijke criticus om te gaan. Op die manier kun je in de loop van de tijd je innerlijke criticus wat milder maken: tien tegen een dat je innerlijke criticus na het lezen van dit boek al een stuk minder te horen is. Dit is een hele klus, maar zeker niet onmogelijk!

Er staan veel voorbeelden in het boek, die voor een belangrijk deel afkomstig zijn uit mijn eigen praktijk. Mijn cliënten vertelden mij hun ervaringen, in het vertrouwen dat alles wat zij zeiden tussen de vier muren van de spreekkamer zou blijven. Dat vertrouwen mag en wil ik niet beschamen. Daarom zijn de gevalsbeschrijvingen samenvattingen geworden van ervaringen van verschillende cliënten, zodat de oorspronkelijke verhalen van cliënten onherkenbaar blijven. Ik heb ervaren dat, hoe uniek ieders verhaal ook is, bepaalde onderliggende thema's of conflicten bij velen van ons spelen. Ik geef in dit boek ook voorbeelden uit mijn eigen leven.

Hoewel alleen ik verantwoordelijk ben voor de inhoud van mijn boek, wil ik Suzanne, Edwin en Minke bedanken, die mij enorm hebben geholpen. Ze hebben alle drie een fors stempel op het boek gedrukt. Suzanne Batelaan, redacteur bij Boom, heeft me inhoudelijk en redactioneel intensief begeleid. Natuurlijk is het heerlijk om veel aandacht te krijgen, maar elke minuut werd er serieus gewerkt. Ze had weinig clementie met mijn stokpaardjes en kon met een vriendelijke glimlach de ingrijpendste wijzigingen voorstellen. Edwin Oden, psycholoog, heeft mij ingewijd in een voor mij nieuwe manier van schrijven. Niet meer academisch een betoog opbouwen dat 'dwingend' naar een conclusie leidt, maar gewoon meteen ter zake komen met waar het nu eigenlijk om gaat. Minke de Jong, psychoanalytica en psychoanalytisch psychotherapeut, heeft met mij het hele manuscript vakinhoudelijk besproken. Ze is sinds jaar en dag mijn vaste maat bij het schrijven en kan haar jarenlange ervaring in simpele wijsheden samenvatten. Suzanne, Edwin en Minke: dank jullie wel voor de intensieve, leerzame en inspirerende samenwerking!

Een bijzondere ervaring was dat ik het manuscript voorlegde aan de buurvrouw en drie van haar vriendinnen. Dat was in meerdere opzichten een leerzame ervaring. Ze gaven me adviezen en voorbeelden, en lieten me zien hoe dat gaat als vier vrouwen bij de wijn aan

de praat raken. Ines van Gasselt, Anja ter Haar, Anja Rosier en Jantien Wijsman, dank jullie wel! Anne Vollaard heeft het manuscript geredigeerd en zinvolle wijzigingen voorgesteld. Kristel Dumoulin dacht mee over hoe 'we' dit boek zouden gaan maken. Anne en Kristel, ook jullie zeer bedankt!

1. WAT JE VOELT DAT BEN JE ZELF



'SORRY!'

Als ik het bericht open, straalt me een geinig bedoelde foto van een balkende ezel tegemoet. In het tekstballontje staat met grote letters 'Sorry!' Daaronder heeft Jolien, mijn tennismaatje, het voor alle duidelijkheid ook nog een keer zelf geschreven: 'Duizend excuses dat ik onze afspraak was vergeten! Stom! Volgende keer ben ik er echt!' De boodschap is duidelijk, zeker omdat zij afgelopen vrijdagmiddag ook al een appje had gestuurd met dezelfde boodschap, toen ik haar vanaf de tennisbaan vroeg waar ze bleef. Ik baalde die middag natuurlijk wel toen bleek dat ze met een vriendin zat te borrelen. Daar ging het leuke begin van mijn weekeinde. Nu, bij het zien van haar bericht, denk ik met een glimlach: 'Typisch Jolien, zo'n appje met humor.' Voor mij had ze het niet hoeven sturen, want afgezien van dat ik even baalde, was er voor mij verder niets aan de hand. Het kan gebeuren dat iemand een afspraak vergeet, dat tast de vriendschap wat mij betreft niet aan. Als ik zelf een afspraak vergeet, vertrouw ik daar ook op. Al vind

ik het eerlijk gezegd toch erger als ik het zelf doe dan als iemand anders het doet: welkom in de wondere wereld van de zelfkritiek.

Ook Carla ligt het woord 'Sorry!' op de lippen bestorven. Ze wil in therapie omdat ze altijd vanuit schuldgevoel met anderen in de weer is. Ze is doodmoe van het piekeren daarover. Ze is een lieve goedzak die altijd maar appjes stuurt naar iedereen, om te laten weten dat zij aan hen denkt of hen beterschap of succes wenst. Het komt regelmatig voor dat ze zich verontschuldigt voor wat ze eruit heeft gefloept ('Sorry! Had niet naar je moeder moeten vragen! Liefs, C.'). In therapie vertelt ze uitgebreid over haar stroom van appjes. Helemaal gek wordt ze van dat piekeren over wanneer ze mogelijk tekortschoot. Ik leg haar voor: 'Kijk, op zich kan verontschuldigende appjes sturen natuurlijk gewoon adequaat zijn. Maar jij beschrijft dat je daar de hele tijd mee bezig bent en dat je er onder lijdt. Kunnen we eens onderzoeken wat voor jou de emotionele lading van die appjes is? Dan komen we waarschijnlijk verder.' Carla is even in verwarring; die vraag heeft ze zichzelf nog nooit gesteld. Een beetje kribbig zegt ze: 'Weet ik veel wat de emotionele lading is, dat moet gewoon.' Ik reageer uitdagend: 'O? Van wie moet dat dan?' Natuurlijk heeft ze niet direct een antwoord paraat, en dat hoeft ook niet. Maar ze denkt er wel over na.

Gaandeweg ontdekken we dat Carla zich in die appjes als het ware excuseert voor het feit dat ze een eigen leven leidt en dat ze daarom haar vriendinnen moet laten weten dat ze heus wel aan hen denkt. Als we daarover doorpraten, vertelt ze dat ze eigenlijk altijd vol zelfkritiek zit en er niet op vertrouwt dat ze goed genoeg is. Elke vriendin kan zomaar op elk moment de vriendschap afbreken: 'Het is toch niet voor niets dat Julia laatst zat te gapen toen ik over mijn werk vertelde en dat Anne pas na een dag reageerde op mijn bericht? Ik bedoel maar, aanwij-

zingen genoeg.' Mijn vraag: 'Is het ook nog in je opgekomen dat Julia misschien gewoon moe was en dat Anne er niet eerder aan was toegekomen?', opende een nieuw perspectief.

Als ik rationeel over Carla's probleem nadenk, is er niets aan de hand: ze is een aardige vrouw die niemand kwaad doet en iets te veel appjes stuurt. Maar als ik me in haar inleef, zie ik dat ze last heeft van schuld, schaamte, onzekerheid en verlatingsangst. Onzekerheid en verlatingsangst kunnen je leven inderdaad vergallen, dat kunnen we ons allemaal voorstellen. Maar heb je er wel eens bij stilgestaan dat je ook flink last kunt hebben van schuld en schaamte? Dergelijke emoties ontstaan als je jezelf evalueert en de uitkomst daarvan negatief voor je uitvalt. Als die uitkomst positief is, ben je natuurlijk trots.

WAAROM ZOU JE JEZELF DE MAAT NEMEN?

Als psychotherapeut spreek ik regelmatig met mensen die zichzelf, bewust of minder bewust, de maat nemen. Het overmatig sturen van verontschuldigende appjes is daarvan maar één van de uitingsvormen. Sommige mensen lopen 's avonds in bed alle ontmoetingen van die dag nog eens na, of vragen voortdurend aan hun partner wat hij of zij ervan vindt. Dit hoeft niet problematisch te zijn. Als je kort bezig bent met evalueren, het kunt overslaan en als je jezelf meestal kunt geruststellen, dan is jezelf af en toe kritisch bevragen bijzonder adaptief en voldoende. Dan houdt het je scherp en bewaakt het je zelfbeeld.

Natuurlijk kan Carla rationeel bedenken dat een vriendschap echt niet zo snel verbroken wordt, maar het voelt voor haar wel zo. Haar gevoelens wijzen niet op een gebrekkig denkvermogen, maar op ingeslepen emotionele patronen uit haar kindertijd. Carla groeide op in een gezin waarin ze vaak ervoer dat contact met anderen makkelijk verbroken kon worden. Zolang ze gehoorzaam was en deed en zei wat de bedoeling was, was er niets aan de hand. Maar als ze eens iets anders wilde dan haar moeder, dan fronste haar moeder teleurgesteld haar wenkbrauwen. Carla had het gevoel dat haar moeder haar niet lief vond als ze te veel 'een eigen willetje' had. Eigenlijk kon ze alleen maar haar moeders warme aandacht krijgen als ze goed keek naar wat zij van haar wilde en ze zich daarnaar gedroeg.

Als er in een kinderleven te veel teleurstellende interacties zijn, gaat een kind piekeren over waarom haar ouders zo vaak teleurgesteld in haar zijn: 'Ik wil blijkbaar iets waarom mijn ouders me niet meer willen.' Dat is een beangstigende ervaring, want als kind ben je van hen afhankelijk en verlang je naar onvoorwaardelijke liefde. Als je jeugd veel van dergelijke teleurstellingen kende, word je later mogelijk een volwassene voor wie voortdurende zelfevaluatie vanzelfsprekend is: 'Heb ik het goed gedaan? Is mijn moeder/partner/vriend(in) niet teleurgesteld in mij?' Je bent op je hoede, en je innerlijke criticus zorgt ervoor dat je voortdurend in de gaten houdt of je niet tekortschiet. Het vervelende is dat die evaluatie vaak negatief uitvalt.

Meneer Jansen opent het kennismakingsgesprek met een verontschuldiging: 'Ik moet u van mijn vrouw zeggen dat zij vindt dat ik echt hulp nodig heb. Maar zelf twijfel ik of ik u wel met mijn muizenissen kan lastigvallen. Ik zag dat u een lange wachtlijst hebt, en er zijn vast men-

sen die uw hulp veel meer nodig hebben dan ik.' In drie zinnen legt meneer Jansen zijn innerlijke criticus op tafel: 'Mag ik er wel zijn, ben ik niet te veel?'

Je innerlijke criticus het zwijgen opleggen door te beredeneren of anderen laten bevestigen dat je wel goed genoeg bent, helpt meestal niet. Het is als water naar de zee dragen. Want zelfs als die ene specifieke situatie vandaag goed is verlopen, dan biedt dat nog geen garantie voor de daaropvolgende situatie. Daarom werkt het voor de meeste mensen niet als ze zichzelf dwingen iets niet meer te doen: het gedrag wordt opgeheven, maar niet de innerlijke onrust die eraan ten grondslag ligt. Jezelf opleggen je 'nooit' meer te verontschuldigen als je minder dan tien minuten te laat bent, roept waarschijnlijk zeker de eerste tijd meer onrust op dan zoals gewoonlijk 'sorry' te zeggen.

Hersenwetenschapper Antonio Damasio (2010) legt uit dat emotionele delen van onze hersenen een grote rol spelen bij het gevoel van 'ik moet dat gewoon doen'. Er zijn twee systemen in onze hersenen. Rationele beslissingen neem je met het deel van de hersenen waarin processen bewust en logisch verlopen. Als je bijvoorbeeld wilt afvallen, dan kies je bewust hoeveel en wat je wilt eten om je streefgewicht te bereiken. Easy. Dat dit in het echt meestal niet zo gaat, komt omdat we ook een hersensysteem hebben waarin de processen onlogisch en associatief verlopen. Dat deel van het brein wordt in gang gezet door emoties bij wat er gebeurt, en het heeft weinig te maken met wat logisch zou zijn. En laten nou net de associatieve processen uit dat emotionele brein ons de hele dag aansturen, in plaats van die logische processen. Het is goed dit te weten als we het over de innerlijke criticus hebben, omdat de neiging om jezelf

steeds de maat te nemen is verbonden met dat emotionele, associatieve systeem in de hersenen.

Ik heb nog nooit een dieet gevolgd, maar probeer me wel in te houden met snoep. Ik loop dan ook regelmatig langs de koektrommel met het tevreden gevoel geen koekje te hebben gepakt. Ontelbaar vaak heb ik vervolgens vlak na die tevreden constatering alsnog een koekje gepakt. Ik denk dat het gewoon verzet is tegen de zelf opgelegde beperking: ‘Dat bepaal ik zelf wel, of ik een koekje mag!’ Maf natuurlijk, want degene die zich verzet is exact dezelfde als degene die zich de beperking oplegt: ikzelf. Zo gaat het dus met afvallen: we omarmen de logisch beredeneerde zegeningen van de nieuwste dieethype, omdat we de vorige om emotionele redenen niet volhielden. Zo’n belofte op succes is natuurlijk heerlijk, maar we vergeten dat we de vorige poging zelf saboteerden. Vanuit je ontevredenheid over de gebrekkige controle over het vorige dieet leg je jezelf een nieuw regime op, wat onvermijdelijk leidt tot een nieuwe teleurstelling in jezelf. Ja, zo houd je je innerlijke criticus wel levend, maar is dat nou hoe je met je jezelf wilt omgaan?

Een andere, schijnbaar onschuldige variant van het over je afroepen van innerlijke kritiek is het bedenken van goede voornemens in de maand december, die per 1 januari zullen ingaan. Ik geloof daar helemaal niet in. Het is naïef te geloven dat je met ingang van een magische datum iets kunt doen of laten wat voorheen niet lukte. Als je echt iets wilt veranderen, probeer het dan per direct en reken niet op de magie van het nieuwe jaar. Je kunt veel beter proberen je te realiseren welke emoties een rol spelen bij het gedrag dat je wilt veranderen, dan vast te houden aan logische redeneringen. Want van het emotionele brein gaat veel meer invloed uit.

In het kader van jezelf veranderen, kun je proberen om wat afstand tot jezelf te nemen, omdat je dan gemakkelijker naar jezelf kunt kijken. Dat kun je bijvoorbeeld doen door in gesprek met jezelf te gaan en jezelf troostend toe te spreken: ‘Nou, hier ben ik toch

wel echt van slag van. Wat naar. Even bijkomen.’ of: ‘Allemachtig, wat ben ik razend. Wat is dit frustrerend. Nou, gaat wel weer over.’ Je kunt ook proberen om je innerlijk te begrijpen en te onderzoeken, door over jezelf na te denken als gefascineerde en welwillende onderzoeker: ‘Dat is apart, dat ik zo van slag ben van die ene opmerking. Ik weet zeker dat er geen ramp is gebeurd, dus wat is het in mij dat ik er toch zo mee bezig blijf?’ Zo’n houding biedt veel meer mogelijkheden voor verandering dan vanuit zelfkritiek je gedrag te moeten veranderen en jezelf boos toe te spreken: ‘Sufferd, je had toch met jezelf afgesproken je niet meer op je duvel te geven. Hou daarmee op!’ Kortom: als we onszelf willen veranderen, zullen we onszelf eerst moeten begrijpen.