



Omgaan met zelfkritiek in negen stappen

Je zit jezelf vaak in de weg, je geeft jezelf weleens op je kop, je bent soms erg streng voor jezelf... Vervelend! Wil je ook minder kritiek op jezelf hebben en aardiger voor jezelf worden, ga dan aan de slag met de volgende negen stappen.

1. Herken zelfkritiek

Vrouwen geloven heel gemakkelijk in de stem van de innerlijke criticus: het is gewoon waar dat ze lui zijn en ongedisciplineerd. Of onsportief. Of asociaal. Zolang je daarin gelooft, heeft de innerlijke criticus je in de ban. Wees dus alert op zelfkritiek en stel de juiste vragen. Ben je echt lui en ongedisciplineerd, of alleen in situaties waarin je hart niet ligt? Ben je echt onsportief, of heb je je eigen favoriete manier van bewegen? Ben je echt asociaal, of heb je gewoon tijd voor jezelf nodig? De innerlijke criticus is vaak nogal ongenueanceerd. Breng de nuance aan en herken het harde oordeel als zelfkritiek.

2. Zeg en denk: 'Mijn innerlijke criticus vindt...'

Spreek of denk over zelfkritiek in de derde persoon. Zeg niet 'Ik ben een stommeling, want nu ben ik alweer mijn bibliotheekboek vergeten in te leveren.' Zeg: 'Mijn innerlijke criticus vindt mij stom, want hij ergert zich eraan dat ik mijn bibliotheekboek ben vergeten in te leveren.' Nu is er vanzelf al meer afstand tussen jouw innerlijke criticus en de leuke, intelligente persoon die jij in essentie bent.



3. Praat met een goede vriend of vriendin over zelfkritiek

Praat met een vriend of vriendin over je zelfkritiek. Misschien heb je de neiging om je mond te houden over je zelfkritiek, omdat je je ervoor schaamt. Het is niet 'cool'. Maar daardoor lijkt het soms net alsof jij de enige bent met zelfkritiek en alle mensen om je heen blaken van het zelfvertrouwen. Geloof mij, niets is minder waar! Kies de vriend of vriendin uit die je het meest vertrouwt. Vertel iets over je zelfkritiek, geef

een concreet voorbeeld en vraag aan de ander of hij zichzelf ook weleens afbrandt. Zo'n gesprek kan een hele opluchting zijn: het is normaal en je staat er minder alleen voor.

4. Praat tegen jezelf alsof je je eigen beste vriend of vriendin bent

Ga met jezelf om als je eigen beste vriend of vriendin. Zeg dus: 'Ik begrijp dat je je bibliotheekboek bent vergeten, want je was ook zo druk vanochtend toen je van huis ging. Je hebt een blouse gestreken, een gezond ontbijt en salade als meeneemlunch gemaakt en de telefoon ging ook nog onverwacht. Je had het allemaal goed geregeld. Helpt het je misschien als je het boek vanavond alvast in je tas doet?'

5. Zoek naar de bron van je zelfkritiek

Vraag je af waar je zelfkritiek vandaan komt. Herken je strenge normen van je ouders, opvoeders of leraren in de neerbuigende opmerkingen die je naar jezelf maakt? Heb je de strenge boodschappen van anderen ingeslikt, maar passen ze eigenlijk niet meer bij jou? Maak een onderscheid tussen de leefregels die je ouders zichzelf en jou oplegden, en de leefregels die je zelf wilt respecteren. Het leven anno 2017 is nu eenmaal anders dan het leven in 1960, 1980 of 2000.

6. Denk niet, maar voel

Geef je jezelf enorm op je kop omdat je iets echt verkeerd heb gedaan? Denk dan niet 'had ik maar...' of 'wat ben ik stom...', maar neem kortstondig een duik in je emoties. Voel je verdrietig, heb spijt, baal enorm. Ervaar het kamerbreed, maar blijf er niet in hangen. Stop na een uurtje - of een paar uurtjes - weer met het voelen van je emotie. Leid jezelf dan af met iets positiefs. Doe bijvoorbeeld een spelletje met een kind, ga naar de film, een concert, of maak een wandeling. Dan kun je niet te lang blijven piekeren.

7. Maak een lijstje van je zelfkritiek

Maak voor jezelf een lijstje van de twee of drie meest kritische opmerkingen waarmee je jezelf afbrandt. Teken er een streng poppetje onder, als symbool voor je innerlijke criticus. Berg het stuk papier op en vul het lijstje af en toe aan. Is het compleet en voel je langzaam maar zeker hoezeer je baalt van je zelfkritiek? Verscheur het briefje dan, of steek het in de fik.

8. Heb geduld

Zelfkritiek is niets iets wat je van vandaag op morgen kunt afleggen, zoals een vlinder uit een cocon kruipt. Het is zeker mogelijk om uit die cocon kruipen, maar het gaat heel langzaam en het vergt veel geduld. Geef jezelf de tijd om telkens weer een klein stapje te zetten om te leren begripvol en meelevend over jezelf te denken en met jezelf te praten. Morgen kun je al een heel klein beetje milder zijn voor jezelf!

9. Verdiep je kennis over de innerlijke criticus

Beschouw je zoektocht om los te komen van de innerlijke criticus als een langetermijnproject. Lees bijvoorbeeld regelmatig iets over zelfkritiek. Dan blijf je je bewust van je neiging om jezelf af te branden en kun je er soms anders mee omgaan. Er zijn talloze goede boeken, lezingen en workshops over zelfkritiek. Kijk voor meer informatie op omgaanmetzelfkritiek.nl.

Contact?

Nicole Baars is specialist op het gebied van omgaan met zelfkritiek. Ze heeft er een boek over geschreven, geeft workshops en verzorgt coaching over het onderwerp. Meer weten? Stuur een e-mail aan info@omgaanmetzelfkritiek.nl of bel voor een oriënterend gesprek naar (06) 15 00 33 19.

Drs. Nicole W. Baars-Verbrugge, omgaanmetzelfkritiek.nl

