

De innerlijke criticus

DE INNERLIJKE CRITICUS



Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoofdstuk 1 Innerlijke criticus

1.1 Wat of wie is de innerlijke criticus?

Hoofdstuk 2 Werking van de innerlijke criticus

2.1 De innerlijke criticus en het ideale zelf in het huis van de ouders

2.2 De innerlijke criticus en de vier instanties

2.3 De innerlijke criticus als onderdeel van reflexmatige zelfzorg

2.4 Hoe de innerlijke criticus de werkelijke staat van Zijn onderdrukt

2.5 De innerlijke criticus aan de liefdeskant

2.6 De innerlijke criticus aan de waarheidskant

Hoofdstuk 3 Afrekenen met de innerlijke criticus

3.1 Hoe leer je te leven met jouw innerlijke criticus?

Tot slot

Bronvermelding

Voorwoord

Jarenlang was ikzelf in de ban van mijn innerlijke criticus, viel ik er voortdurend mee samen en liet ik me er door bepalen. Dag in, dag uit ging ik gebukt onder een enorme innerlijke pusher, die gevoed werd door mijn innerlijke criticus. Er speelde zich alleen 'moeten' af in mijn leven.

totdat ik op enig moment niet meer kon, me totaal uitgeblust en zonder energie voelde. Dat was het moment waarop ik besloot dat het anders moest, begon te zien dat het anders kon. Langzaam raakte ik bekend met mediteren in de vorm van Mindfulness. Ik volgde een cursus Zen meditatie en ik ontdekte dat er zoveel meer is dan alleen die innerlijke criticus. Na een tijdje besloot ik een opleiding te gaan volgen bij het Centrum Zijnsoriëntatie. Pas daar leerde ik mijn innerlijke criticus echt kennen, begrijpen en doorzien. Ik leerde de patronen die erachter schuilgaan kennen en bovenal leerde ik mijn innerlijke criticus op een vriendelijke, open manier te benaderen. Pas later toen ik dit proces van herkennen en vriendelijk benaderen doorlopen had, leerde ik mijn criticus weg te sturen, hem alleen op te merken, er niet meer mee samen te vallen en me vooral ook niet meer door hem te laten leiden. Dit dreef me ertoe om een paper te wijden aan de innerlijke criticus en de innerlijke reis die ik heb ervaren als het gaat om deze instantie.

In dit paper zal ik eerst ingaan op wat of wie de innerlijke criticus is. Ik zal de term 'innerlijke criticus' daarbij soms kort aanduiden met de letters IC. Vervolgens zal ik uiteenzetten hoe de innerlijke criticus ontstaat, hoe hij werkt en hoe hij zich toont. Daarna besluit ik mijn paper met enkele interventies om te leren leven met de innerlijke criticus.

Hier en daar zal ik uitweiden naar andere relevante onderwerpen die van belang zijn om te kennen en begrijpen als het gaat om de innerlijke criticus.

Hoofdstuk 1 Innerlijke criticus

1.1 Wat of wie is de innerlijke criticus

Vrijwel iedereen is bekend met een innerlijke stem die ons maant van alles te doen ofwel te laten. Een stem die onszelf of de ander veroordeelt. Die ons eens flink beetpakt en ons vertelt dat wat we zojuist hebben gedaan of juist hebben gelaten, echt niet door de beugel kan. De stem die ons erop wijst dat de ander het vast beter kan en dat de ander mooier, slimmer, wijzer, slanker etc. is dan wij zijn. Deze stem in ons, noemen we de criticus. Beter gezegd: de innerlijke criticus, aangezien niemand anders deze stem kan horen en hij zich intern, in ons en aan onszelf toont. Een oordeel van de criticus kan alleen maar vat hebben op jou, als het iets in jou raakt, waarvan iets in jou gelooft dat het waar is. Omdat jij gelooft dat er waarheid schuilt in dit oordeel, genereert het zelfafwijzing. Als dit gebeurt, dan val je dus ten prooi aan je innerlijke criticus. Hij krijgt al zijn voeding door jouw aandacht naar het verleden en de toekomst te sturen.

De criticus heeft een castrerende werking: op je energie, op je kwaliteiten, op je wil. Het is een innerlijke stem die gebaseerd is op afwijzing van jezelf. Het is nooit goed genoeg, wat we ook doen. Het kan altijd beter, mooier, langer, etc. Deze stem stamt meestal af van een van de ouders. Als kind word je geconfronteerd met een externe criticus in de vorm van je ouders. Deze externe criticus heeft invloed op je gedrag en is ook bedoeld om invloed te hebben op je gedrag. Omdat je als kind afhankelijk bent van de zorg en liefde van je ouders, ga je aangepast gedrag vertonen, je gaat je committeren aan de verwachtingen van je ouders, om op die manier geliefd en gewaardeerd te worden door hen. Uiteindelijk raak je zo gewend aan deze externe criticus en het onnatuurlijke gedrag wat daarbij hoort, waardoor hij geleidelijk aan verinnerlijkt en onderdeel van jezelf wordt. Op dat moment wordt het jouw innerlijke criticus en bevind je je zoals we dat binnen de Zijnsoriëntatie noemen: in het huis van de ouders. Het huis van de ouders is voor te stellen als een landkaart die ingetekend is met de routes en landschappen die bekend zijn bij je ouders. Jouw eigen landkaart kan er heel anders uitzien, maar is niet ingekleurd op de plekken die onbekend zijn voor je ouders. Het is aan jou om die delen van je landkaart te ontdekken en kleur te geven.

JE BENT VEEL LEUKER
DAN JE INNERLIJKE
CRITICUS DOET
GELOVEN



Hoofdstuk 2 Werking van de innerlijke criticus

2.1 De innerlijke criticus en het ideale zelf in het huis van de ouders

Hierboven gaf ik reeds aan dat de meeste mensen leven 'in het huis van de ouders'. Ik benoemde al dat dit te maken heeft met hetgeen je ouders je meegeven, de normen en waarden waarmee zij bekend zijn en de manier waarop zij in het leven staan. Binnen het huis van de ouders heeft de criticus een 'ideaal zelf' bedacht. Dit ideale zelf behelst het zijn van die persoon, die volgens de criticus, door de ouders gezien wordt als ideaal. De persoon die het waard is om liefde, aandacht, compassie mededogen etc. te mogen ontvangen van de ouders. Als het ware gaat het om het gedrag dat je bijvoorbeeld als baby hebt geleerd te vertonen om de aandacht te krijgen die je nodig hebt. Dit ideale zelf wordt bedacht en in stand gehouden door de innerlijke criticus, die daarmee zijn eigen werkelijkheid/waarheid 'veilig' stelt. Dit ideale zelf vertoont je als mens in contact met andere mensen. Dus niet alleen in het bijzijn van je ouders vertoont je dit gedrag, maar ook op je werk, bij je vrienden, op de sportclub etc. Je hebt namelijk geleerd dat dit gedrag je iets oplevert. Ook hier zal de criticus er alles aan doen om te voorkomen dat dit ideale zelf in duigen valt. Dat het onwaar wordt, waarmee de criticus en het hele beeld dat deze over jou heeft opgetuigd, onwaar wordt. De grootste ramp van de criticus is te verdwijnen, niets meer te zijn, afhankelijk te zijn. Dit ideale zelf kan dit in zijn ogen voorkomen. Wat de criticus dus in wezen doet is grip houden op je leven en je gevangen houden in de wereld van het verleden.

Wanneer de criticus is verinnerlijkt dan betekent dat, dat je ermee samenvalt. Je hebt niet meer in de gaten dat er een innerlijke criticus is. Die stem in je hoofd die je maant van alles te doen of te laten, die je afvalt t.o.v. anderen en die je op je kop geeft als je weer eens iets stoms hebt gedaan, die is onbewust geworden.

Doordat er binnen Zijnsoriëntatie heel veel gewerkt wordt met vriendelijkheid en het 'jezelf' zijn, met het 'je eigen waarheid' leven, begin je langzaam weer zicht te krijgen op de innerlijke bemoeienis van de criticus. Zo ontwikkelt zich het Zijnswerk. Dit kan er in eerste instantie voor zorgen dat de criticus heviger wordt en dat er een dubbele laag komt. Een criticus die de criticus bekritiseert. Met name de vriendelijke en open houding die men binnen de Zijnsoriëntatie naar zichzelf leert te ontwikkelen is enorm belangrijk om zicht te krijgen op de criticus, om er niet meer mee samen te vallen en om hem uiteindelijk te doen verzachten en te doen transformeren naar de innerlijke supporter. Realiteit en het hier en nu zijn de ingrediënten die hier het meest bij helpen. Wat is er voelbaar? Wat ben je hier en nu, al lezend, gewaar in de breedste zin? Het hoofdingrediënt van in contact zijn met de realiteit is aandacht voor datgene dat het meest waar voelt in het huidige moment. Om een puurder leven te leiden, dichtbij je werkelijke staat van Zijn, is het van belang om de ideologie achter jouw innerlijke criticus te leren kennen. Wat drijft hem? Door dit met jezelf te onderzoeken, door hier open en nieuwsgierig naar te zijn leer je jezelf beter begrijpen. Dit begrip is nodig om een vriendelijke houding te kunnen aannemen naar je criticus. Hij heeft je immers enorm behoed en gesteund in moeilijke tijden! Het opmerken van de criticus, van deze innerlijke stem, is dus het begin van de ontmaskering ervan. Er vervolgens begrip voor hebben en er vriendelijk naar zijn is het vervolg. Wanneer je hierin slaagt en je je criticus in het merendeel van de tijd naar je bewustzijn hebt kunnen halen, dan wordt het van belang om hem niet meer zo op de voorgrond te laten treden. Je valt er dan niet meer mee samen en je hebt door dat er meer is dan deze innerlijke stem. Vanuit wijsheid kan je vanaf nu je criticus gaan opmerken en hem vriendelijk, doch dringend, verzoeken je met rust te laten. Als dit lukt, dan wordt je steeds vrijer en kom je meer bij je authentieke zelf. Je valt niet meer samen met, maar kijkt vanaf een afstand naar datgene dat zich in jou voordoet. Vanuit deze staat van Zijn ben je in de mogelijkheid zelf te zien en te kiezen wat van belang is voor jou, in jouw leven.

2.2 De innerlijke criticus en de vier instanties

Natuurlijk is het niet alleen de criticus die zich als innerlijke stem manifesteert binnen ons ego. Dat brengt me bij de 4 instanties binnen een persoon. Al vroeg na de geboorte begint het proces dat ik hierboven beschreven heb. Er komen allerlei lagen over de oorspronkelijke, natuurlijke staat van Zijn, waarin je deze wereld betreed, waaronder dus de criticus. De criticus heeft als doel kwetsing te voorkomen. Dat wil zeggen dat de criticus allerm minst bereid is om gekwetstheid toe te laten en te voelen. Net zo min is de criticus bereid om kwetsbaarheid toe te laten. De IC heeft het moeilijk met de kwetsbaarheid, maar wordt wel geïnspireerd vanuit de kwetsbaarheid, vanuit de afhankelijkheid. Daar komen we opnieuw terug bij het kleine kind dat kwetsbaar en afhankelijk is t.o.v. de ouders. Zoals ik al eerder omschreef is dat het moment waarop de IC is ontstaan doordat het kind zich ging aanpassen richting het gedrag dat de ouders wensten, om zo liefde en goedkeuring te (blijven) ontvangen. De IC wil de kwetsbaarheid voorkomen, is daar juist om ontstaan. Het gevoel van kwetsbaarheid dat voor het kleine kind zo groots en overweldigend is en dat het kleine kind niet kan dragen. Daarvan denkt je volwassen ik in het hier en nu nog altijd als dat kleine kind, dat dit deel niet kan dragen. Rationeel bezien weten we allemaal dat de situatie niet meer zo is en toch heeft ons complete systeem de overtuiging dat het wel zo is en zet het de aanval (de IC) in.

De 4 instanties die ik hierboven benoemde, zijn:

- De gekwetste
- De kwetsbare
- De rebel
- De innerlijke criticus

(Als vijfde instantie is hier de wijsheid die het overall-perspectief kan innemen en conclusies kan trekken).

De rebel is evenmin een aangename instantie voor de criticus. Sterker nog, de innerlijke criticus heeft een enorme hekel aan de rebel. Deze kan in de ogen van de criticus verward worden met de innerlijke wijsheid. De criticus kan de wijsheid juist zien als de rebel, omdat deze er bijvoorbeeld voor kan zorgen dat bepaalde dingen niet gedaan worden, of anders worden gedaan (op een eigenzinnige manier bijvoorbeeld). De rebel kan afwijzing uitlokken en daarmee gekwetstheid en dat is niet iets waar de criticus op zit te wachten. In tegendeel, dat is juist wat de criticus ten alle tijden probeert te voorkomen.

Ook andersom is het mogelijk dat de rebel de wijsheid verward met de criticus, omdat de wijsheid er voor kan kiezen om hard te werken en bijzonder resultaat af te leveren voor iets dat je heel erg leuk en fijn vindt om te doen. De rebel kan dit zien als prestatiedruk (en daarmee dus werk van de innerlijke criticus). Deze verwarring zorgt ervoor dat het heel ingewikkeld kan zijn om de verschillende instanties en de wijsheid van elkaar te onderscheiden. Daar is werk, toewijding en zelfrealisatie leidend tot zelfactualisatie voor nodig: jezelf realiseren wie je eigenlijk bent en jezelf op die manier in de wereld brengen.

De innerlijke criticus is net zo sterk als er kwetsbaarheid is. Dat wil zeggen: hoe meer kwetsbaarheid er is, hoe meer werk de innerlijke criticus heeft om die kwetsbaarheid te onderdrukken en niet te voelen en hoe sterker hij dus is.

2.3 De innerlijke criticus als onderdeel van reflexmatige zelfzorg

De innerlijke criticus is een vorm van reflexmatige zelfzorg, wat wil zeggen dat het niet puur is. Het is een manier om niet te hoeven voelen wat er werkelijk aan de hand is. Je wordt bijvoorbeeld gekwetst door iemand en de innerlijke criticus start met je op de kop te geven en met jezelf af te

wijzen, waardoor je niet hoeft te voelen hoe pijnlijk de kwetsing eigenlijk is. Het is een manier om je af te leiden van wat er werkelijk is. De innerlijke criticus baseert zich op allerlei onwaarheden over jezelf en over de wereld, zo ook over het gevoel van kwetsing. De innerlijke criticus gaat er vanuit dat het gevoel van kwetsing dusdanig heftig is, dat het ervoor kan zorgen dat we als persoon verdwijnen, niet meer bestaan. Als reactie daarop zal de innerlijke criticus er dan ook alles aan doen om ervoor te zorgen dat het werkelijk voelen van die kwetsing niet aan de orde komt.

Als mens ben je dus voortdurend bezig om weg te bewegen van wat er werkelijk is. Dat geldt voor zowel de moeilijke als de mooie dingen. Niets wordt werkelijk meer gevoeld en ervaren. We zijn niet meer in het hier en nu. We leven in onze eigen 'gecreëerde' werkelijkheid. We worden overgenomen door alle stemmen binnen in ons, waarmee we samenvallen en waarvan we denken dat ze ons werkelijke IK zijn. Niets is minder waar. Al zouden we dat hier en nu even overwegen en onszelf toestaan te ervaren wat er werkelijk is, zonder ons te laten verleiden tot iets anders. Dan zouden we ontdekken wat onze innerlijke criticus aan terrein gewonnen heeft en mogelijk zouden we een glimp kunnen opvangen van de staat van Zijn die ons in de gelegenheid stelt om de innerlijke criticus te kunnen doorzien. Dan hoeven we er niet meer mee samen te vallen en dan wordt ons leven zoveel eenvoudiger en puurder.

2.4 Hoe de innerlijke criticus de werkelijke staat van Zijn onderdrukt

Eenzijds is de criticus gericht op het behoud van de relatie (liefdesmens), anderzijds het laten zien dat wij van waarde zijn (waarheidsmens). De criticus is altijd bereid ons te waarschuwen voor zaken die van invloed (kunnen) zijn op de relatie met de ander. Zo leeft de criticus op oordelen over onszelf en de buitenwereld. De een heeft een heel sterk ontwikkelde criticus naar buiten toe en de ander heeft een sterk ontwikkelde criticus naar binnen toe. 1 ding is zeker: hoe sterker de oordelen/kritiek van anderen ervaren worden, hoe sterker de eigen innerlijke criticus.

De ziel is de echte 'ik', het is de 'nu'-ervaring van jezelf, het gevoel van levend zijn dat er nu is. De ziel is hetgeen dat op dit moment deze woorden leest en ze ervaart. De ziel kan beter gevoeld en gekend worden in je hart, dan in je hoofd. Het huidige moment is de hoogste kwaliteit van de ziel. De criticus stelt alles in het werk om te voorkomen dat je contact maakt met deze werkelijke staat van Zijn. Dat zou namelijk betekenen dat je ego afbrokkelt en dat is iets wat de criticus naarstig probeert te voorkomen. De criticus gaat uit van een soort 'bedacht concept' over jezelf, over wie jij bent. De criticus zal er alles aan doen om dit concept in stand te houden, omdat hij bang is om te verdwijnen als dit concept verdwijnt. Dat is direct ook de reden dat de criticus in eerste instantie alleen maar sterker en sterker zal worden, ofwel heviger tekeer zal gaan op jou als je hem door begint te krijgen, als je hem begint te ontmaskeren. Het gevaar van je bewust worden van zelfveroordeling en haar negatieve effecten, is dat dit bewustzijn vaak de basis wordt van nog meer oordelen. Het enige alternatief van zelfveroordeling is de waarheid over wie je echt bent. Zodra je diep van binnen weet en voelt dat je een uniek en kostbaar geschenk bent en zodra je jezelf volledig accepteert, kan je beginnen jezelf te bevrijden van de behoefte aan positieve feedback en goedkeuring van anderen en van je eigen criticus.



2.5 De innerlijke criticus aan de liefdeskant

Binnen Zijnsoriëntatie kennen we 2 soorten mensen:

- Liefdesmensen
- Waarheidsmensen

Ik geef hier een korte beschrijving van beide vormen, om op die manier een overstap te kunnen maken naar de manier waarop de innerlijke criticus zich aan beide kanten kan tonen. Belangrijk hierbij is om te vermelden dat het zijn van een liefdes- of een waarheidsmens geen vaststaand feit is. Dit kan per situatie verschillen en gaandeweg het zijnsgeoriënteerde pad zuivert dit zich steeds meer. Iemand die dus in eerste instantie het gevoel/idee heeft een waarheidsmens te zijn, kan uiteindelijk alsnog een liefdesmens blijken te zijn en andersom.

Liefdesmensen zijn erg gericht op de volgende aspecten:

- Niemand zijn
- Behoud van de relatie (en dus angst voor relatieverlies)
- Zichzelf aanpassen
- Zichzelf opofferen

Gezien bovenstaande aspecten laat de criticus aan de liefdeskant zich leiden door bezig te zijn met het behoud van de relatie. Hij maant je om je aan te passen, jezelf weg te cijferen en om niemand te zijn in de relatie met iemand anders. Meestal zijn mensen die zich meer aan de liefdeskant bevinden goed bekend met een interne criticus en minder met de innerlijke rebel. De rebel kan er namelijk voor zorgen dat je iemand bent en dat je van jezelf laat horen en dat is niet iets waar een liefdesmens voor staat. Wat een liefdesmens van nature te ontdekken heeft, is dat hij/zij eigenlijk liefde is. Zodra hij die liefde werkelijk kan voelen, ervaren, kan zijn, dan is de criticus weggefallen. Die maakt plaats voor wat werkelijk IS.

Eerder schreef ik al over het ideale zelf. Aan de liefdeskant ziet dit ideale zelf als doel ergens toe te behoren, relatiewinst te behalen (en dus een netwerk te hebben), succes te hebben bij een ander. Een liefdesmens probeert dit ideale zelf in stand te houden door zijn/haar individuele zelf te vergeten. Zoals ik hierboven aangaf komt dit individuele zelf tevoorschijn, wanneer je je opent voor wat er werkelijk voelbaar is, voor de (Zijns)kwaliteiten die zich dan voor doen en door je te realiseren dat dit is wie je werkelijk bent.

2.6 De innerlijke criticus aan de waarheidskant

Waarheidsmensen zijn er gericht op de volgende aspecten:

- Verschil maken
- Iemand zijn
- Gezien willen worden
- Zichzelf laten horen
- Bijzonder willen zijn

Sommige mensen herkennen zichzelf duidelijk in 1 van beiden typen. Andere mensen hebben van beiden een beetje. Dit kan gedurende je leven ook veranderen.

De criticus aan de waarheidskant is meer bezig met presteren, met gezien willen worden en met anders zijn. Mijn vermoeden is dat de criticus aan de waarheidskant zich sneller naar buiten toe richt en dus meer extern gericht is. Dat hij de ander 'afvalt' om zo zelf van meer waarde te zijn. Waarheidsmensen worden juist meer bepaald door de rebel.

Het ideale zelf aan de waarheidskant heeft als doel de waardigheid te verwerven door onderdrukking

van socialiteit en respect voor anderen. Het voorkomen van gezichtsverlies, misschien zelfs wel eerverlies, is hier het doel en daarmee gepaard gaand het versterken van het zelf.



Hoofdstuk 3 Afrekenen met de innerlijke criticus

3.1 Hoe leer je te leven met jouw innerlijke criticus?

Hierboven heb ik al een aantal zaken benoemd die belangrijk zijn om je criticus minder prominent aanwezig te laten zijn in je leven. Een belangrijke manier om met de IC te werken is doen wat je echt wilt, want dat is namelijk het versterken van de hoofdpersoon. Hoe meer je doet wat je echt wilt en wat klopt, hoe minder vat de criticus op je kan hebben. In eerste instantie lok je hem hiermee uit de tent en dat is nodig. Dat is een onvermijdelijke zaak. Alleen op die manier ga je de werking ontdekken, door vriendelijk te zijn voor jezelf en te doen wat je echt wil. Hierdoor ga je je eigen normen ontdekken van wat klopt voor jou. Hoe meer je dat doet, hoe minder macht de IC heeft. Dan kom je in je energie, vitaliteit en in je (levens)stroom. Hierbij is het van belang om je lichaam te gaan voelen en begrijpen. Je lichaam zendt voortdurend signalen uit in de vorm van gevoelens. Zodra je in de gaten hebt wat je buik bedoelt, wat je benen willen, waar je hart naar verlangt en ga zo maar door, kan je gaan herkennen wat klopt voor jou. Dan is het de kunst om afgestemd op de signalen van je lichaam te gaan handelen naar de boodschappen die het lichaam naar je uitzendt. Daar wordt de criticus vanzelf stiller van, omdat doen wat je echt wilt als vanzelf een gevoel van rust en ontspanning brengt in je lijf. Geen reden dus voor paniek en dus voor de criticus om zich te laten zien. Hoe meer we doen wat we echt willen, hoe sterker we 'de hoofdpersoon' maken en hoe minder nodig de criticus is. Een van de manieren om te werken met wat we echt willen is te werken met verlangens. Zodra we opmerken waarna we ten diepste verlangen en zodra we dat daadwerkelijk vanuit het lijf kunnen voelen en letterlijk belichamen, zijn we aan het loslaten. We laten hiermee waar zijn wat er is en dat brengt rust en ontspanning. De IC is juist geneigd om onszelf niet serieus te nemen, dus wanneer we ons openen voor onze verlangens en onszelf daarmee werkelijk serieus gaan nemen, dan is er minder ruimte voor de IC. Wanneer we er bijvoorbeeld naar verlangen vrij te zijn, we dit waar laten zijn en we dit werkelijk voelen in ons lichaam, dan verdwijnt de IC als vanzelf. Bijkomend is dat we hierdoor ook meer en meer op onszelf geraken en op onszelf vertrouwen. We leren onszelf op een constructieve manier te begeleiden op moeilijke momenten, waardoor we meer en meer bij de werkelijke kern van ons Zijn komen.

Binnen de Zijnsoriëntatie omschrijven we bovenstaande weg als de weg van zelfbevrijding, naar zelfrealisatie, naar zelfactualisatie. Dat wil zeggen: we starten met onszelf te accepteren zoals we zijn, daarmee komen we dicht en dicht bij de realisatie van wie wij werkelijk Zijn en wat klopt voor ons. Zodra we dat weten kunnen we onszelf in onze werkelijke staat van Zijn in de wereld brengen: zelfactualisatie.

Nawoord

Tijdens het schrijven van dit paper heb ik gemerkt dat mijn innerlijke criticus getriggerd werd door erover te schrijven. Hij wilde mij bepalen en beheersen tijdens het schrijven. Door dit te zien heb ik hiermee kunnen werken. Wat mij daarbij erg geholpen heeft is in het wilde weg starten met typen, zonder samenhang, zonder duidelijk plan. Puur laten ontstaan wat er wilde ontstaan. Daar is dit paper uit voortgevloeid.

Met trots en enige geraaktheid kijk ik nu terug op het resultaat. En ik kan met de nodige humor zeggen dat mijn criticus heel tevreden is. Wetende dat de criticus altijd onderdeel zal uitmaken van een deel van mij, dat ik lange tijd 'mij' heb genoemd. Nu kijkend vanuit een ruimere versie van mij, mijn werkelijke ik, dat mij in staat stelde om dit paper te schrijven. Daar voel ik mij dankbaar voor.

*Een zwarte lijn boven, een gele eronder
De gele langzaam wat breder dan de zwarte*

*De zwarte uit verhouding en hakkelig
De gele als een bliksemflits, krachtig*

*Een zwart vlak, zo recht en nietszeggend
Het pure van het geel, geheel in eigen vorm*

*Zo is het ook met de innerlijke criticus,
Overschaduwd en verlicht door het gele vlak*

*Stromende voeten, het leven door mij heen
Ontspanning en tevredenheid..*

De criticus ging heen

Bronvermelding

| | |
|--------|---|
| Bron 1 | Boek 'Soul without shame' van Byron Brown |
| Bron 2 | Artikel 'Zelfbegeleiding en het superego-complex' van Chris Kersten |
| | |