

Hal & Sidra Stone

De Innerlijke Criticus ontmaskerd

Werken met de Voice Dialogue methode



AnkhHermes

Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

www.ankh-hermes.nl

Oorspronkelijke titel: *Embracing your Inner Critic. Turning Self-Criticism into a Creative Asset*, uitgegeven door Harper San Francisco, San Francisco, Californië.

Herziene editie 2022

Vertaling: Hilde Bervoets

Omslag: Villa Grafica

Binnenwerk: 2-D'sign

ISBN 9789020219104

ISBN e-book 9789020219111

NUR 770

© 1993 by Delos, Inc.

© 2022 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uitgegeven met toestemming van HarperOne, een imprint van HarperCollins Publishers

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Voorwoord bij de herziene versie door Sidra Stone	9
Voorwoord bij de herziene versie door Robert Stamboliev	11
DEEL 1 Kennismaken met je Innerlijke Criticus	
1 Wat is je Innerlijke Criticus en waar komt hij vandaan?	17
2 Hoe we praten met de Innerlijke Criticus	43
DEEL 2 Hoe de Innerlijke Criticus te werk gaat	
3 De Criticus als de verkondiger van de absolute waarheid	49
4 De visie van de Criticus op het lichaam	55
5 De holistische Criticus, onze expert in persoonlijke groei	65
6 Een Aanval van de Criticus en hoe je daarmee kunt omgaan	77
7 De rol van de Innerlijke Criticus bij schaamte, depressiviteit en gebrek aan eigenwaarde	91
8 De Criticus als degene die het Innerlijke Kind mishandelt	97
9 De Criticus als moordenaar: het verstoten van onze instinctieve energie	107
10 De verschillen tussen de Innerlijke Criticus van mannen en vrouwen	117
DEEL 3 De Innerlijke Criticus en relaties	
11 De Criticus als gezelschapsdier	137
12 Opgroeien in het gezin: verstoten ikken, veroordeling en de ontwikkeling van de Innerlijke Criticus	149
13 De Onvergelijkbare Vergelijker	169
14 Hoe de Innerlijke Criticus onze relaties saboteert	177
15 Samenvatting	201

DEEL 4 De transformatie van de Innerlijke Criticus	
16 De verborgen angst van de Innerlijke Criticus begrijpen	205
17 Een vader/moeder voor je Innerlijke Criticus worden	215
18 Het creatieve leven tegemoet: de getransformeerde Innerlijke Criticus	231
Appendix A De Innerlijke Criticus-enquête	239
Appendix B De twaalf belangrijkste eigenschappen van de Innerlijke Criticus	241
Appendix C De getransformeerde Criticus – de tien belangrijkste eigenschappen van een ondersteunende Criticus	242
Appendix D Een korte beschrijving van het Voice Dialogue-proces	243
Appendix E Met een vleugje humor en fantasie	245
Aanbevolen boeken	246
Informatie	247

Voorwoord bij de herziene versie door Sidra Stone

Iedereen kent tegenwoordig de Innerlijke Criticus. Hij is een deel van onze taal geworden – ook van de jouwe. Je hoeft geen diepgavend psychologisch onderzoek te doen en alles te weten over je familie van innerlijke ikken, om te weten dat je een kritische stem in je hoofd hebt die je door en door kent en er alles aan doet om je bewust te maken van je tekortkomingen. Het is fijn om het beestje een naam te kunnen geven.

Maar weet je eigenlijk wie de eerste mensen waren die over de Innerlijke Criticus spraken? Het waren Hal Stone en ik die, nadat we onze eigen Innerlijke Criticus hadden ontdekt, op onderzoek uitgingen naar de innerlijke ikken van anderen en ontdekten dat vrijwel iedereen een Innerlijke Criticus bleek te hebben. Waar de Innerlijke Criticus zich op focuste verschilde van cultuur tot cultuur en van persoon tot persoon, maar hij was er. Voortdurend! En hij liet ons weten op welke gebieden we ons moesten verbeteren. Voortdurend!

Dit is eigenlijk het eerste boek dat over de Innerlijke Criticus is geschreven – het is een term die wij midden jaren zeventig hebben bedacht. Het eerste voorbeeld van een Voice Dialogue-sessie met de Innerlijke Criticus werd gepubliceerd in het tijdschrift van het Center for the Healing Arts in 1978. En tussen 1978 en het moment dat *De Innerlijke Criticus ontmaskerd* werd geschreven in 1992, hebben Hal en ik Voice Dialogue onderwezen in de Verenigde Staten, Engeland, Canada, Europa, Australië en Israël.

Mensen waren bijzonder geïnteresseerd in de Innerlijke Criticus en wilden altijd meer weten over die van henzelf. We ontmoetten allerlei soorten Innerlijke Critici en verzamelden veel informatie over

hen, hun ontwikkeling en de manier waarop ze te werk gingen. En zo kwam het dat we dit tot het onderwerp maakten van een van onze allereerste geluidsopnames – we besteedden twee uur in plaats van de gebruikelijke één aan de presentatie ervan. Het benoemen van de Innerlijke Criticus en de oorspronkelijke uitgave van het boek, *Embracing Your Inner Critic*, hebben voor grote veranderingen gezorgd.

Tegenwoordig praten mensen gemakkelijk over hun Innerlijke Criticus en zijn er tientallen – zo niet honderden – boeken en artikelen geschreven over hoe je ermee om moet gaan. Ieder jaar kregen we van dankbare lezers te horen dat hun leven was veranderd door ons boek.

Hal is er niet meer. Maar wat we samen gecreëerd hebben blijft bestaan en zal nieuwe generaties lezers blijven aanspreken. Dit weet ik zeker omdat Uitgeverij AnkhHermes van ons boek *De Innerlijke Criticus ontmaskerd* deze nieuwe editie uitgeeft. En terwijl ik aan mijn bureau zit en uitkijk over de weilanden en naar de lucht staar (aan hetzelfde bureau als toen), denk ik met tevredenheid terug aan de dertig jaar sinds hij en ik het voor het eerst schreven hier in ons huis in Noord-Californië en aan de impact die dit boek heeft gehad in zoveel delen van de wereld en op zoveel individuele levens. Het is een echte klassieker en ik ben dankbaar dat dit boek ook in de toekomst zal blijven bijdragen.

Sidra Stone, Ph.D.

Voorwoord bij de herziene versie door Robert Stamboliev

Hal en Sidra Stone hebben met hun boek *De Innerlijke Criticus ontmaskerd* en de Voice Dialogue-methode de afgelopen dertig jaar een niet te onderschatten bijdrage geleverd aan het welzijn van vele duizenden mensen wereldwijd. Ik ben dan ook buitengewoon verheugd dat er een nieuwe versie van deze klassieker op het gebied van persoonlijke ontwikkeling verschijnt.

Steeds weer blijkt dat één bepaalde subpersoonlijkheid bij mensen ongemak en belemmeringen veroorzaakt en in sommige gevallen zelfs ronduit destructief is: de Innerlijke Criticus. Het destructieve effect van deze subpersoonlijkheid is vaak de oorzaak van depressie, relatieproblemen, angsten, fobieën, lage zelfwaardering en ander psychisch ongemak. Ook bij minder uitgesproken klachten blijkt de Innerlijke Criticus vaak een rol van betekenis te spelen. In het algemeen kunnen we stellen dat wanneer de Innerlijke Criticus niet wordt herkend, hij bij vrijwel iedereen een verstorende werking heeft.

Maar gelukkig is er hoop! Het werk van Hal en Sidra Stone met de Innerlijke Criticus, waarvan dit boek de neerslag is, geeft ons veel aanknopingspunten en een manier om deze te transformeren. De auteurs gaan in op de vele manieren waarop de Innerlijke Criticus werkt, zodat je hem beter kunt herkennen. Ze leren je om goed te luisteren naar wat hij precies te zeggen heeft en om met hem in gesprek te gaan met behulp van de Voice Dialogue-methode. Dit geeft inzicht in de regels waaraan we moeten voldoen om onze kwetsbaarheid te beschermen. Als we ons bewust worden van de subpersoonlijkheden die door de Criticus als het ware 'aan' worden gezet én van de onderliggende kwetsbaarheid, kunnen we leren om op

een andere, prettiger en efficiëntere manier voor onze kwetsbaarheid te zorgen. We nemen de Criticus dan als het ware de wind uit de zeilen.

Het op deze manier werken met de Criticus leidt tot meer bewustzijn en innerlijke vrijheid. Hierdoor kunnen we vervolgens een andere, gezondere relatie met hem opbouwen, hij wordt dan een bondgenoot in plaats van een plaaggeest. In veel gevallen kan deze energie zelfs op positieve wijze ingezet en benut worden in het dagelijks leven.

Voice Dialogue wordt meer en meer toegepast in individuele- en relatietherapie en in coaching. Ook heeft het zijn weg gevonden in diverse beroepsopleidingen, coachopleidingen, sociale studies, bij instituten voor lichaams- en energiewerk en in de hulpverlening. En ook in het bedrijfsleven worden de principes van Voice Dialogue steeds vaker toegepast, in onder andere organisatieontwikkeling, timemanagement en businesscoaching.

Om maatschappelijke kwesties en wereldproblematiek te begrijpen geven een aantal Voice Dialogue-principes houvast: de rol van kwetsbaarheid, het denken in polariteiten en de ontwikkeling van een bewust ik dat met die polariteiten kan omgaan.

Mijn eerste ontmoeting met Hal en Sidra Stone was in 1982 en betekende voor mij een keerpunt in mijn leven. De door hen ontwikkelde Voice Dialogue-methode gaf mij niet alleen een fantastisch werktuig in handen voor mijn eigen ontwikkeling, maar het theoretisch kader van de transformatiepsychologie dat zij presenteerden, was buitengewoon nuttig in mijn werk als psycholoog, coach en trainer. Gedurende de vele jaren dat wij samenwerkten heb ik hen beiden leren kennen als inspirerende, toegewijde en liefdevolle begeleiders, en als mensen wier dagelijks zijn en handelen volledig in overeenstemming zijn met de ideeën die zij uitdragen.

Hal is in 2020 op 92-jarige leeftijd vreedzaam in zijn slaap overleden. Sidra is nog actief als inspirator en therapeut. Hal's werk is vol-

bracht en het is geweldig om te zien dat de Voice Dialogue-methode inmiddels internationale waardering heeft gekregen en dat de belangstelling ervoor nog steeds groeiende is.

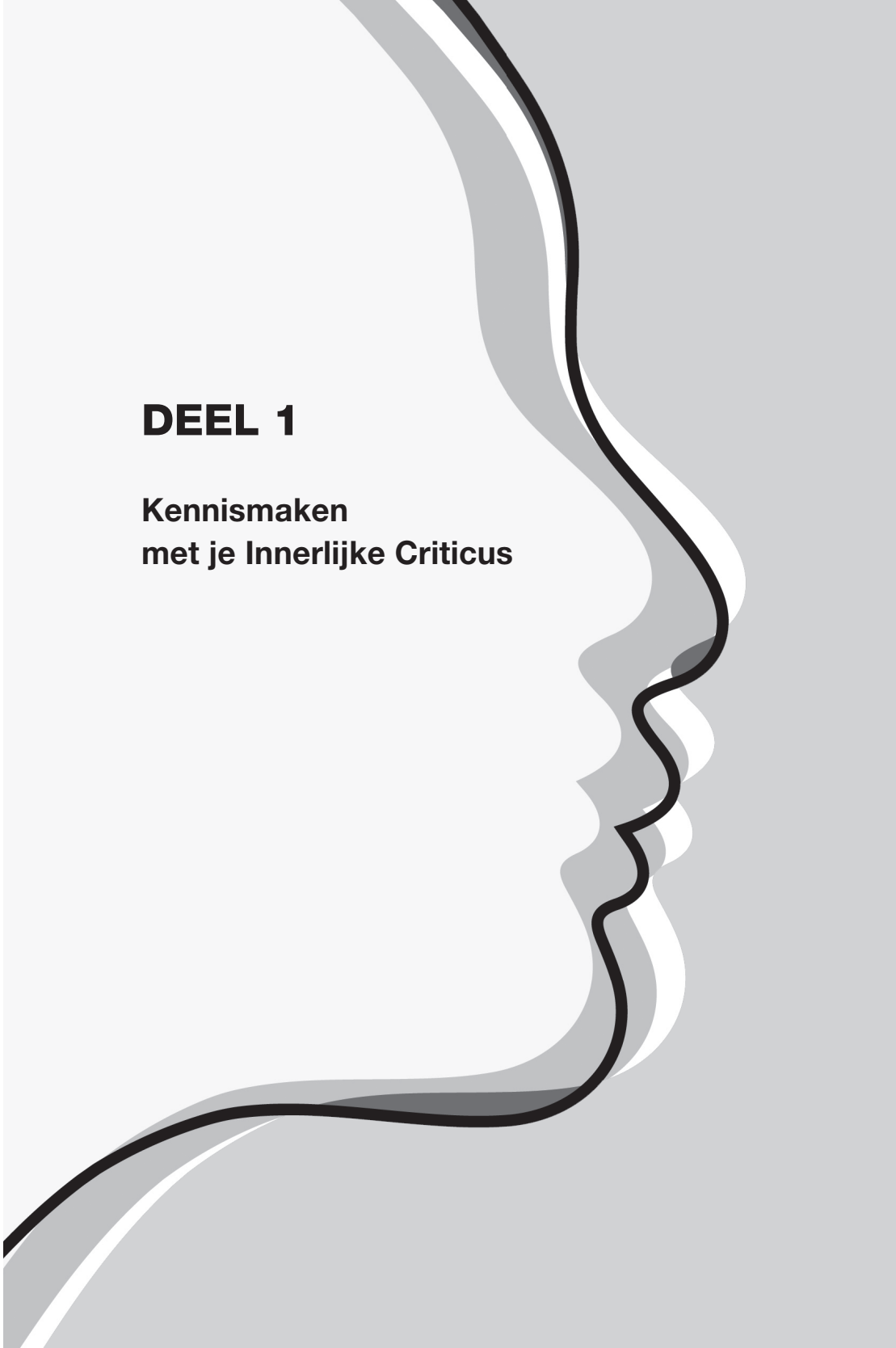
Ik wens de lezer veel voldoening met dit boek toe.

Robert Stamboliev M.A., directeur ITP



DEEL 1

**Kennismaken
met je Innerlijke Criticus**



Wat is je Innerlijke Criticus en waar komt hij vandaan?

Laten we op onze ontdekkingsreis naar onszelf toch eens ophouden met zoeken naar wat er mis is met ons. Laten we liever ontdekken wie we zijn en hoe we in elkaar zitten! Laten we ons oordeel aan de kant zetten terwijl we dat verbazingwekkende stelsel van ikken in onszelf verkennen en met steeds meer eerlijkheid, keuze en vrijheid leren leven.

- Er was eens een ontzettend slechte dwerg. Op een dag kreeg hij een schitterend idee. Hij zou een spiegel maken die alles wat goed en mooi was zo weerspiegelde dat het er verschrikkelijk uitzag of op zijn minst nogal onbenullig. Als je erin keek, zou je niets van de goede of mooie dingen in jezelf of in de wereld kunnen zien. De prachtigste landschappen zouden net vuilnisbelten lijken en de beste mensen zouden afstotelijk of dom lijken. De gezichten van de mensen zouden zo veranderd worden dat ze onherkenbaar werden en als er ook maar iets was waar iemand zich voor schaamde of dat hij wilde verbergen, kon je er zeker van zijn dat de spiegel dát nu juist extra goed zichtbaar maakte. De dwerg ging aan de slag en toen hij klaar was met zijn spiegel was hij verrukt van het resultaat. Iedereen die erin keek kon alleen nog maar het lelijke en slechte zien en alles wat goed en mooi was in de wereld werd onherkenbaar verwrongen. Op een dag besloten de helpers van de dwerg de spiegel mee te nemen naar de hemel, zodat zelfs de engelen die erin zouden kijken zichzelf dom en lelijk zouden vinden. Ze hoopten dat zelfs God zelf er misschien wel in zou kijken! Maar toen ze aankwamen bij de hemel hield een onzichtbare kracht ze tegen en lieten ze de verschrikkelijke spiegel vallen. En toen hij viel brak hij in miljoenen stukjes.

En toen gebeurde het allerergste. De stukjes waren amper zo groot als een korreltje zand en ze vlogen over de hele wereld. Als iemand een stukje glas in zijn oog kreeg bleef het zitten en dan vond hij alles er lelijk en akelig uitzien.

Alles wat goed was leek vreselijk. Want ieder piepklein stukje glas bezat dezelfde kracht als de hele spiegel! Sommige mensen kregen een splinter in hun hart en dat was ook verschrikkelijk, want dan veranderde hun hart in een ijsklomp en kon het geen liefde meer voelen.

De dwerg zag dit allemaal gebeuren en hij lachte tot hij er buikpijn van kreeg. En nog steeds vlogen de kleine glasscherfjes alle kanten uit.

En daar zullen we nu alles over horen...

Vrij naar 'De sneeuwkoningin' van Hans Christian Andersen ■

De Innerlijke Criticus lijkt op zo'n stukje spiegel dat ons een verwrongen beeld laat zien. Hij is die innerlijke stem die ons bekritiseert en op een minachtende manier over ons praat. Hij maakt dat alles er lelijk uitziet. De meesten van ons zijn zich er niet eens van bewust dat het een stem is, een deel van onszelf, die binnen in ons spreekt, omdat zijn niet aflatende oordeel ons al vanaf onze vroegste jeugd vergezelt en zijn doorlopende kritische commentaar aanvoelt als iets wat helemaal bij ons hoort. Hij ontwikkelt zich al vroeg in ons leven en neemt de kritiek van de mensen om ons heen en de verwachtingen van de maatschappij waarin we leven in zich op. Wanneer we over die kritische stem in ons praten, bedenk dan dat deze Innerlijke Criticus de stem in ons innerlijk is die onszélf bekritiseert, terwijl de Rechter ons innerlijke ik is dat ánderen bekritiseert.

De Innerlijke Criticus als wereldburger

Terwijl we de wereld rondreisden en met mensen van alle mogelijke culturen werkten, zagen we tot onze verbazing hoe krachtig en universeel de Innerlijke Criticus was. Hij mocht dan een ander pak aantrekken, maar hij was zo te herkennen! Of we nu lesgaven in Europa, Israël, Australië of de Verenigde Staten, of werkten met men-

sen uit Japan, China of Zuidoost-Azië, de Innerlijke Criticus was er altijd bij, merkten we. De inhoud van zijn kritiek wisselde echter al naar gelang het waardestelsel van elke cultuur. Juist die varianten vonden we heel fascinerend.

In Amerika, bijvoorbeeld, zal je Criticus je waarschijnlijk bekritisseren als je niet bijzonder genoeg bent of niet superieur aan anderen. Je Criticus wil niet dat je gewoon bent of opgaat in de massa. Australische Critici denken daar precies andersom over. In Australië hebben ze een spreekwoord in de trant van ‘steek je kop niet boven het maaiveld uit, want dan wordt hij eraf gehakt’. Het is niet de bedoeling dat je op de voorgrond treedt, bijzonder bent, of iets doet dat alle aandacht op je vestigt. Nederland en andere Noord-Europese landen met een sterke calvinistische inslag hebben een soortgelijk waardestelsel en ook daar is het belangrijk dat je niet opvalt, ook al heb je iets bijzonders gedaan. In die landen worden mensen die te veel opvallen of bijzonder willen zijn sterk veroordeeld door hun Innerlijke Criticus.

De grote overeenkomst die ons is opgevallen tussen de Innerlijke Critici over de hele wereld is hun vermogen om mensen te verlammen en ze ongelukkig en incompetent te houden. Hoewel het interessant is om je af te vragen hoe het leven zou zijn zonder die kritische stem, komen we er in werkelijkheid nooit vanaf en dat zouden we ook niet willen. Zoals we in de loop van dit boek zullen zien, kan de Criticus onze bondgenoot worden als we hem eenmaal hebben leren herkennen en hanteren. Maar zolang we ons niet van hem bewust zijn, moeten we voortdurend concessies aan hem doen.

Je kunt het je Innerlijke Criticus nooit naar de zin maken

Wat je ook probeert, je Innerlijke Criticus is nooit tevreden. Hoe goed je ook naar hem luistert en probeert jezelf te veranderen zoals hij dat wenst, hij achtervolgt je en wordt alleen maar sterker. Hij is precies een vader of moeder die kritiek op je levert. Je doet het nooit goed. Hij is net een draak waar almaar nieuwe koppen aan groeien zolang je niet definitief met hem afrekent. Hoe meer je probeert te

veranderen, hoe sterker hij wordt. Probeer het hem naar de zin te maken en hij wordt alleen maar groter. De oplossing is het spelletje niet meer meespelen en daar gaat dit boek over: afleren het spel van de Criticus mee te spelen.

Radio Gekkenwerk

De Innerlijke Criticus is al vroeg in ons leven geboren, met de bedoeling ons bescherming en veiligheid te geven. Het is belangrijk dat we ons goed realiseren dat de Innerlijke Criticus al sinds we klein waren als een radiozender in de lucht is en voortdurend verslag doet van alles wat er mis is met ons. We noemen deze zender Radio Gekkenwerk. Aangezien hij al tientallen jaren uitzendt hoort vrijwel geen mens er nog iets van, want het lijkt net achtergrondmuziek en die valt ons niet meer op.

Als mensen zich bewust worden van de Innerlijke Criticus en eindelijk Radio Gekkenwerk beginnen op te vangen, komt het vaak voor dat ze tegen ons zeggen: 'Weet je, ik heb die stem al m'n hele leven gehoord, maar ik dacht gewoon dat ik dat was!' Wij zeggen je duidelijk en ondubbelzinnig:

Jij bent niet je Innerlijke Criticus!

Het is een stem die zich om specifieke redenen ontwikkeld heeft. Het is geen stem die de rest van jouw leven hoeft te bepalen!

De Innerlijke Criticus in de glansrol

Zoals we zullen zien is ieder individu samengesteld uit veel verschillende ikken. De reden dat we de Innerlijke Criticus in dit boek de absolute glansrol toekennen is dat hij bij uitstek de stem in ons is die onze persoonlijke groei volledig tot stilstand kan brengen, of op zijn minst ernstig kan belemmeren. Hoe dat in zijn werk gaat?

Laten we zeggen dat het midden in de nacht is en dat je naar de keuken bent gegaan en twee heerlijke boterhammen met hagelslag hebt gegeten. Zodra je ze hebt opgegeten, begint de Innerlijke Criticus

je er flink van langs te geven. Hij zegt dat je een sukkel en een slapeling bent. Hij zegt dat je geen zelfbeheersing hebt en dat je die ook nimmer zult aankweken. Hij zegt dat je een hopeloos geval bent en dat hij een gloeiende hekel aan je heeft, dat hij van je walgt. De litanie van je zonden kan eindeloos doorgaan en al gauw is twee boterhammen met hagelslag eten een ernstig vergrijp geworden.

Zo'n stem houdt alle groei tegen. Het is bijna onmogelijk om dieper in te gaan op de kwestie van eten en wat het voor ons betekent wanneer die stem van ons nachtelijke smulfeestijn een misdrijf heeft gemaakt. Hij bezorgt ons zo'n schuldgevoel over die boterhammen – zoveel vernedering en schaamte – dat de Criticus zelf het hoofdprobleem wordt. De kwestie is niet meer wat eten in ons leven betekent en op welke manier we er gebruik van maken en behoefte aan hebben om stress en zorgen aan te kunnen. De kwestie is nu wat we moeten met deze aanval van een losgeslagen kritische stem die eten tot een ziekelijke afwijking heeft verklaard. Is de Innerlijke Criticus eenmaal dermate gezaghebbend geworden, dan komt het niet zelden voor dat de manier waarop mensen eten, roken of drinken, waarop ze met drugs, seks of lichaamstraining omgaan dwangmatig wordt, om het rotgevoel dat de Criticusaanval ze bezorgt weg te stoppen. De oorspronkelijke kwestie is uit het oog verloren en de Criticus zelf is het probleem geworden.

Als je eenmaal begrijpt dat dit de stem van je Innerlijke Criticus is, dat Radio Gekkenwerk weer in de lucht is, dan kun je keuzes maken en is het mogelijk langzamerhand meer vat op dit deel van je leven te krijgen. Je kunt leren de radio zachter te zetten of zelfs af te zetten. Je kunt leren een andere zender op te zoeken. Op den duur kun je zelfs de inhoud van de programma's op die zender veranderen. Je kunt het gedrag en de instelling van deze Innerlijke Criticus leren veranderen. Maar eerst moet je leren de muziek bewust te horen.

Waar komt je Innerlijke Criticus vandaan?

Wanneer we kijken naar de herkomst van de Innerlijke Criticus, houd dan altijd het volgende in gedachten:

De oorspronkelijke taak van de Innerlijke Criticus is om ons schaamte en pijn te besparen.

Dat helpt je de zaak helder te houden als we bezig zijn de ontwikkeling van de Criticus en zijn doel in ons leven te onderzoeken. Terwijl je opgroeit moeten je ouders je leren een goede indruk te maken en je te gedragen zoals het hoort om in het leven te kunnen slagen, zowel thuis als op je werk. Want wiens schuld zou het uiteindelijk zijn als er niets van je terecht kwam? Daarom kijken je ouders naar je, doen hun best erachter te komen wat er mis is met je en gaan dan aan je sleutelen tot je weer in orde bent. Hetzelfde gaat op voor familieleden, leraren, religieuze autoriteiten, mensen op je werk en bekenden in het algemeen. Aan je laten sleutelen en sleutelen aan anderen is een belangrijk onderdeel van de menselijke interactie.

Moeders valt het meteen op als je er niet helemaal uitziet zoals het hoort en zij proberen de fouten die ze menen te zien te corrigeren. Ze maken je deelgenoot van hun zorgen over je uiterlijk en bespreken hoe het beter kan. Ze zeggen dat je in bad moet of je haar moet wassen of rechtop moet staan om er beter uit te zien. Ze zetten je op dieet om je magerder of dikker te maken. Ze krullen je haar of ontkrullen je haar. Ze zeggen je wat er mankeert aan je kleding of misschien hoeveel beter iemand anders zich kleedt of hoeveel beter iemand anders eruitziet.

Sommige moeders zijn indirecter in de manier waarop ze aan je sleutelen, door erop te wijzen wat er mankeert aan de manier waarop andere mensen zich kleden of gedragen, zodat jij weet hoe je het niet moet doen. Sommige moeders zeggen helemaal niets. Die kijken alleen naar je met een zorgelijk gezicht en dan moet je maar raden wat er aan je mankeert! Je vader valt het op dat je niet netjes genoeg werkt als je hem helpt met karweitjes of als je je huiswerk maakt, dus wijst hij je op je fouten of zegt dat je onhandig of slordig bent. Hij wil dat je gedisciplineerd bent, en netjes en slim. Hij wil dat je zelf dingen kunt uitdokteren en problemen leert oplossen. Als je hem zo aanhoort begin je je behoorlijk stom te voelen. Ouders

moeten er van zichzelf in slagen een fatsoenlijk mens van je te maken – wat dat volgens hen ook mag inhouden – om een goed gevoel over zichzelf te hebben. Achter dat alles zit hun eigen onzekerheid en hun eigen angst om als ouders te falen.

Sommige dingen die je doet geven je ouders een nogal onbehaaglijk gevoel. Ze vinden het vervelend als je ze in de rede valt, als je luidruchtig doet, als je kwaad bent, of als je niet stil kan zitten. Ze kunnen zich generen voor je nieuwsgierigheid en je seksualiteit. Als je niet gehoorzaamt raken ze geïrriteerd. Als zij vinden dat je moet slapen, willen ze dat je gaat slapen, of je nou slaap hebt of niet. Je moet van ze eten wat zij willen dat je eet en ze houden niet per definitie rekening met jouw smaak. Je moet eten wat goed voor je is en op tijdstippen die hun goed uitkomen. Je ouders willen van alles en nog wat aan je veranderen, puur omdat zij zijn wie ze zijn!

Wat hun motivatie ook mag zijn, de wezenlijke boodschap die je al met al van je ouders ontvangt is: 'Er is iets mis met jou'. De onuitgesproken gevolgtrekking is dat het allemaal wel goed met je zou komen als je jezelf maar eens aanpakte.

Uit bescherming tegen de pijn en schaamte om altijd maar te licht te worden bevonden, ontwikkelt zich een stem in ons die een echo is van de bezorgdheid van onze ouders, van ons kerkgenootschap of van andere mensen die belangrijk voor ons waren in onze vroege jeugd. We ontwikkelen letterlijk een 'ik', een afzonderlijke subpersoonlijkheid, die ons bekritiseert voordat onze ouders – of wie dan ook – het kunnen doen! De Innerlijke Criticus is een ik (of subpersoonlijkheid) die ontstaat om te voorkomen dat ons schaamte of pijn wordt aangedaan. Hij verlangt ernaar, bijna wanhopig, dat we zullen slagen in het leven en dat anderen ons zullen accepteren en aardig vinden. Hij is niet de enige ik die in ons woont. In onze andere boeken, *Thuiskomen in jezelf* en *Thuiskomen bij elkaar* kun je uitgebreid lezen over onze vele ikken, hoe ze zich ontwikkelen en hoe ze functioneren in relaties.