



**LIFE**  
ALS HET GONST  
IN JE HOOFD

# Hoe tem je de innerlijke criticus?

Niets durven te beginnen omdat je toch de mist in zult gaan. Blijven malen over een fout. Jezelf bestoken met strenge stemmen in je hoofd. Herkenbaar? De innerlijke criticus dwarsboomt ons vaker dan we willen, zelfs op momenten dat we dat niet eens beseffen. Psychotherapeut Wilfried Van Craen en schrijfster Isabelle Rossaert weten hoe ze hem om de tuin kunnen leiden.

**DOOR** KAAT SCHAUBROECK **ILLUSTRATIES** DEBORA LAUWERS

# T

Toen ik gisteren ging wandelen met mijn nogal kleine hond, was ik diep in gedachten verzonken. Er woont blijkbaar een olijke deejay in mijn hoofd die maar blijft doorraten, en tussendoor onnozele liedjes afspeelt (*Klein konijntje Pinkie, o-o lief klein konij-ijntje*). Zo kwam het dat ik te laat zag hoe drie honden vanop hun erf op ons af stormden. Vanuit de diepte van hun enorme lijven klonk een gegrom, en al snel begon mijn hond terug te grommen: die heeft werkelijk geen idee van zijn formaat. Weg waren daarna de zachte mijmeringen, klein konijntje Pinkie en de deejay. Toen ik mijn hond optilde, wegwandelde en bad dat de hellehonden de achtervolging zouden stopzetten, zat in mijn hoofd een schoolmeestertje te dreinen. (*Waarom let je niet beter op? De hond had dood kunnen zijn. Dat is nu eens altijd hetzelfde.*)

Ik ken die stem, al lang. U kent ze ongetwijfeld ook. Het is de innerlijke criticus die ons vertelt dat we losers zijn. Hij blokkeert ons als we aan iets nieuws willen beginnen, duwt ons de dieperik in na een mislukking. Hij vertelt ons dat we hoe dan ook nooit aan de verwachtingen zullen voldoen. (*Kunnen ze jou nu werkelijk niks toevertrouwen? Zelfs niet één klein hondje? Geen wonder dat je geen deftige job hebt.*)

## HOE BEN IK HIER GERAAKT?

‘Pure terreur’, noemt psychotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen het. Hij kan terugblikken op veertig jaar als therapeut, en een van de thema’s die vaak terugkomen in zijn praktijk en zijn cursussen, is hoe makkelijk wij onszelf de vernieling in piekeren. Dag in, dag uit – ongeveer de helft van de tijd – spoken er gedachten door ons hoofd, zo schrijft hij in zijn pas verschenen boek *Weet u, ik heb het ook niet gemakkelijk*. Soms zijn dat prettige mijmeringen, maar vaak zijn we ons leven aan het evalueren: *random episodic silent thinking about one’s life*. En als dat op dat moment niet loopt zoals we hadden gehoopt, dan zal de innerlijke criticus ons vertellen

dat het allemaal beter zou zijn – als we maar (een beetje beter ons best deden, slanker waren, slimmer waren, grotere honden hadden).

‘Soms ben je je ervan bewust dat die criticus weer aan het werk is’, zegt Van Craen. ‘Maar een aantal jaren geleden stootte ik tijdens mijn research op het *default mode network*. Dat is een netwerk van hersengebieden dat actief wordt op momenten dat je je geest de vrije loop laat. Onderzoekers vroegen aan mensen die in een hersenscanner gingen om aan niks te denken, en ze stelden vast dat er al snel hersenprocessen ontstonden die zeer analoog waren met piekeren. Toen men dat verder uitzocht, bleek dat mensen vaak piekerden op momenten dat ze dachten dat ze ontspanden.’

We doen het tijdens het wandelen, voor de tv, of in de auto. Mobiliteitsorganisatie Touring vertelt ons in een nieuwe campagne wel dat we ons niet mogen laten afleiden achter het stuur, omdat al dat sms’en, zingen, lachen en het kussen van geliefden onderweg levensgevaarlijk kan zijn. Alleen: je wilt ze natuurlijk de kost niet geven, de mensen die plots met hun auto op het werk aankomen. Geen idee wat er gebeurd is tussen vertrek en aankomst, ze waren de hele rit compleet wég. Weggegleeden in de rumoerige vergaderingen in hun hoofd.

Vaak zitten we dan te piekeren over de kloof tussen het leven dat we leiden – het werk, het huis, de geliefden – en alle normen die ons ooit zijn opgelegd. Vroeger kwamen die normen vooral uit het dorp, de cultuur, via de school, de ouders en de kerk. *Op je 25ste moet je van straat zijn. Een vrouw cijfert zich weg voor haar kinderen. De zondag is de dag des heren. Van masturbatie word je doof en blind*. Vandaag is het vooral het arbeidsethos van de neoliberale samenleving: *willen is kunnen, goed is niet goed genoeg*. Van Craens ouders leerden hem als vijftienjarige ook dat je hard moet werken om er te geraken. ‘Dat hebben ze met de beste bedoelingen gedaan, maar die normen hebben wel een vervaldatum. *Doe eens uw best, zorg dat je niet opvalt, zie dat*

*je de eerste bent*. Als je die ideeën nog volhoudt op je veertigste, dan zul je daar wellicht niet heel gelukkig van worden.’

## SCHILDEREN OP CORNFLAKESDOZEN

De innerlijke criticus beteugelen en de ideeën loslaten over hoe het hoort: het moet zowat de dagelijkse worsteling zijn van elke kunstenaar, schrijver, van elk buitenbeentje – mensen die elke dag weer het gevoel hebben dat ze in hun onderlijfje staan en van nul moeten beginnen. Ook Isabelle Rossaert kent die criticus maar al te goed. Als schrijfster, als coördinator van SchrijversAcademie, en als schrijfdocente. Met The Artist Way, een programma dat werd bedacht door schrijfster Julia Cameron, begeleidt ze mensen die een nieuw pad willen inslaan, en helpt ze hen omgaan met hun twijfels en de reacties van anderen.

‘Ik ga ervan uit dat we in ons hoofd verschillende kamers hebben, en dat de innerlijke criticus er daar eentje van inpalmt’, zegt ze. ‘Dat is prima, zolang die niet in alle andere kamers komt en schreeuwt: je bakt er niks van, wat gaan de mensen ervan denken? De kunst is om die criticus op het juiste



JE WIL ZE DE KOST  
NIET GEVEN, DE  
MENSEN DIE PLOTS  
MET HUN AUTO OP  
HET WERK AANKOMEN  
ZONDER TE WETEN  
WAT ER GEBEURD IS  
TUSSEN VERTREK  
EN AANKOMST

in het leven wil staan.’

Een tweede techniek is *the artist date*: elke week verken je iets wat je interesseert, iets wat je prikkelt om te spelen, te experimenteren en helemaal op te gaan in de flow. ‘Het is typisch zo’n activiteit »

waarbij je gaat neuriën', zegt Rossaert. Zelf tekent ze sinds kort met pastelkrijtjes, op stukken karton die ze uit cornflakesdozen knipt. Het helpt haar om te experimenteren – wie neemt er nu een cornflakesdoos ernstig? 'Je traint jezelf om je oordeel nog even uit te stellen. Iets gelijkaardigs doe ik als ik aan een roman werk. Ik schrijf eerst met de hand, zodat ik alles later nog moet overtypen. Dat geeft me de ruimte om te zeggen: het is nog niet definitief.'

Wat Isabelle Rossaert vooral probeert, is de innerlijke criticus ook wat op te voeden, zodat hij de juiste taal spreekt. 'Niet: het trekt op niks. Wel: dit zijn de punten waarop het nog beter kan.' Het is een vorm van mildheid voor jezelf, die ook Wilfried Van Craen bepleit: 'Zeg tegen jezelf wat je tegen een goede vriend zou zeggen.'

#### **WELKOM, MAAR IK HEB NU GEEN TIJD**

Het probleem is niet zozeer dat de criticus er is, wel dat we geloven wat hij ons vertelt. Het was voor Wilfried Van Craen een eyeopener toen hij ontdekte dat wij ons vaak zo ellendig voelen door de constructies die we maken in ons hoofd, en dat je ook anders naar de werkelijkheid kunt kijken. Dat was 25 jaar geleden, op het moment dat hij aan de slag ging met de cognitieve psychologie: 'Ik zag dat cliënten vaak samenvielen met hun innerlijke criticus. Maar als je alles gelooft wat die vertelt, dan zit je echt in de miserie.'

Later maakte hij kennis met mindfulness, dat leert hoe je een mildere houding kunt aannemen: je verzet je niet meer, je zegt de innerlijke criticus niet dat hij ongelijk heeft, maar neemt meer afstand. In *Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk* reikt Van Craen ideeën uit de twee strekkingen aan voor wie soms stuk dreigt te lopen op zijn eigen gepieker. 'De westerse benadering is zinvol, maar als ze niet werkt, biedt mindfulness een interessant alternatief. Je erkent dan dat die innerlijke criticus er is. Je zegt: welkom, zet u, maar ik heb nu niet veel tijd voor u. En je schenkt er verder geen aandacht aan.'

Zijn tip: leer de criticus kennen, ontdek wanneer hij het actiefst is. 'Dat zijn vaak periodes waarin je kwetsbaar bent, maar er zijn ook situaties die hem uitlokken. Tijdens het autorijden, bijvoorbeeld. Tijdens die lege momenten moet je je gedachten een taak geven, door aandachtig te zijn voor wat er op dat moment is. Dat hoeft niet eens aangenaam te zijn: het gebrom van een vliegtuig, krekels in het veld, je ademhaling, het werk dat je doet.'

Wat ook kan helpen, zegt Wilfried Van Craen, is de niet-ik-strategie. 'Stel dat ik stress heb omdat het hier niet opgeruimd is. Als ik weet dat die stress komt door de innerlijke criticus die zegt dat iedereen mij een slordigaard zal vinden, dan weet ik: dat is de stem van ma. Dan kan ik zeggen: ik ben Wilfried, ik ben niet mijn moeder, niet mijn vader, of mijn leraar. Het helpt om afstand te nemen.'

Tot slot, als de innerlijke criticus bijzonder taai is, werkt Van Craen op afspraak. Het is te zeggen: hij geeft hem een moment waarop hij eens echt mag tekeergaan. 'Zeg: beste criticus, ik merk dat je niet aflaat. Ik ben nu bezig, maar ik zal elk avond tussen zeven en tien over zeven naar je luisteren. Dat lijkt vreemd, maar pas dat eens toe. In de praktijk stel je al snel vast dat het een eentonig verhaaltje wordt. En dan zeg je: is dat alles wat je te vertellen hebt?'

#### **MEER INFORMATIE**

- *'Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk'* is zopas verschenen bij Standaard Uitgeverij.
- Onder de noemer *'Rust in je hoofd'* geeft Wilfried Van Craen dit najaar ook trainingen voor wie te veel piekert: [wilfriedvancraen.be/rustinjehoofd](http://wilfriedvancraen.be/rustinjehoofd)
- Isabelle Rossaert start met een nieuwe reeks van *The Artist Way* vanaf 9 november. Meer info: [deschrijfkaravaan.be](http://deschrijfkaravaan.be)

---

**EINDE**