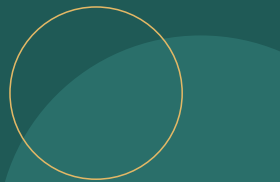


Ingefluisterde gedachten

Over de innerlijke criticus die niet bij jou
is begonnen, een gids voor herkenning en
begrip.



Wat zijn ingefluisterde gedachten?

Ingefluisterde gedachten zijn kritische stemmen die ooit van buitenaf kwamen, maar op een gegeven moment zo vertrouwd werden dat ze aanvoelen als je eigen gedachten.

Denk aan een streng oordeel dat opduikt zonder duidelijke aanleiding, of een zin die precies klinkt zoals iemand vroeger tegen je sprak. De herkomst is vaak vergeten, maar de boodschap is blijven hangen.

Het is niet dat jij dit over jezelf bedacht hebt. Het is overgenomen, herhaald, en uiteindelijk geïnternaliseerd.

Waar ze vandaan komen

Herhaalde boodschappen

Kritiek of oordelen die vaak genoeg herhaald werden om als waarheid te gaan voelen.

Vergelijking

Voortdurend afgezet worden tegen anderen, waardoor je leerde jezelf ook zo te bekijken.

Straf-gerichte opvoeding

Een omgeving waarin fouten maken werd afgestraft in plaats van begeleid.

Prestatiedruk

Het gevoel dat liefde of waardering afhing van wat je presteerde, niet van wie je was.

Trauma-gerelateerde zelfbeschuldiging

De neiging om jezelf de schuld te geven van wat er is overkomen, als verklaring die op dat moment houvast gaf.

Hoe je ze herkent

Een streng innerlijk stemgeluid

Een oordeel dat sneller en harder is dan hoe je een ander zou beoordelen.

Gedachten die niet echt bij je passen

Als je er even bij stilstaat, merk je dat de gedachte niet klinkt zoals jij zelf zou denken.

Bekende zinnen

"Je bent nooit goed genoeg" of "stel je niet aan", zinnen die opvallend veel lijken op wat een ouder, leraar of ander gezag ooit zei.

Nooit genoeg

Een aanhoudend gevoel tekort te schieten, ongeacht wat je al bereikt of gedaan hebt.

Waarom ze zo hardnekkig zijn

Wat vaak genoeg herhaald wordt, wordt automatisch. De stem hoeft niet meer van buitenaf te komen, want hij is al opgeslagen als een vaste manier van naar jezelf kijken.

Het is niet dat je jezelf niet mag. Je hebt geleerd naar jezelf te kijken met de ogen van iemand die dat vroeger deed.

Deze stem hielp je ooit om erbij te horen, aan de eisen te voldoen, of erger te voorkomen. Dat maakte hem functioneel op dat moment, ook al klopt de boodschap niet meer met wie je nu bent.

Wat kan helpen

Herkennen dat het niet van jou is

Merken dat een gedachte een oude stem is, in plaats van een feit, schept meteen wat afstand.

De stem benoemen

Door de kritische stem een naam of plek te geven, wordt het makkelijker om er niet in mee te gaan.

Tegenspraak oefenen

Jezelf actief een ander, vriendelijker antwoord aanreiken, ook als dat eerst onwennig voelt.

Zelfcompassie

Oefenen om jezelf te benaderen zoals je een dierbare zou benaderen, met geduld in plaats van oordeel.

Professionele begeleiding

Een therapeut of coach kan helpen de oorsprong van deze stemmen te ontrafelen en er blijvend afstand van te nemen.

TOT SLOT

Die stem is niet de waarheid

Wat er ooit is ingefluisterd, mag je stap voor stap weer afleren. De stem verdwijnt niet in één keer, maar hij hoeft niet langer het laatste woord te hebben.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma en zelfbeeld. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl