

Ingefluisterde gedachten



Auteur: Ambrosius Duuk

Ingefluisterde gedachten

DEEL I

De stem van buiten

Hoe kritiek binnenkomt en waarom het brein haar bewaart

Er was een moment. Je weet het niet meer. Misschien was je vier, misschien twaalf. Misschien herinner je het nog haarscherp, of misschien is het weggezonden in de stille laag van het lichaam waar woorden niet komen. Maar er was een stem. En die stem zei iets. En iets in jou nam het aan.

Dit eerste deel gaat over dat moment en over alles wat eraan voorafging en erop volgde. Over hoe woorden landen, wie ze uitsprak, en hoe het brein ze omzette van geluid naar identiteit. Niet als aanklacht, niet als verklaring, maar als begrip. Want je kunt alleen ongedaan maken wat je begrijpt.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 1

Woorden die landen

Over hoe opmerkingen zich vastzetten en waarom sommige dat doen en andere niet

Niet elk woord dat je hoort, blijft. De meeste verdwijnen zoals ze gekomen zijn: als geluid dat door de ruimte beweegt en wegsterft. Maar sommige woorden doen iets anders. Ze landen. Ze zakken door de oppervlakte heen en nestelen zich ergens dieper, in lagen die je niet bewust beheert. Je weet het soms niet eens op het moment zelf. Pas jaren later merk je dat er een gedachte is die keer op keer terugkomt, die dezelfde woorden gebruikt, die klinkt als een mening maar aanvoelt als een feit.

Dat is geen toeval. Het is neurobiologie.

Het brein en de dreiging

Het menselijk brein is niet gebouwd voor geluk. Het is gebouwd voor overleving. Dat betekent dat het voortdurend en automatisch scant op signalen van gevaar, fysiek, sociaal, emotioneel. En kritiek, zeker kritiek van iemand op wie je afhankelijk bent, activeert datzelfde dreigingssysteem.

Wanneer iemand iets negatiefs over je zegt, iets dat raakt aan wie je bent, niet alleen aan wat je doet, reageert de amygdala. Dit kleine gebied diep in het brein verwerkt emotioneel geladen informatie en stuurt een signaal: dit is belangrijk. Onthoud dit. De hippocampus, verantwoordelijk voor het vormen van expliciete herinneringen, werkt nauw samen met de amygdala. Emotioneel geactiveerde herinneringen worden sterker geconsolideerd dan neutrale informatie. Dat is waarom je je de opmerking van een leraar op je tiende nog herinnert, maar niet wat je die dag at.

Maar er is meer. Kritiek activeert niet alleen het geheugen ze activeert ook het beoordelingssysteem. Het brein vraagt: klopt dit? Is dit waar? En hier begint het probleem. Want of iets 'klopt', bepaalt het brein niet vanuit een objectieve positie. Het bepaalt het vanuit de context van de relatie, de emotionele lading, de mate van herhaling — en de beschikbaarheid van een tegengeluid.

"De amygdala slaat op. De prefrontale cortex oordeelt. Maar bij een kind in opbouw is die prefrontale cortex nog lang niet volwassen. Het oordeel heeft weinig in te brengen tegen het gewicht van de emotie."

Ingefluisterde gedachten

Emotionele valentie en geheugenconsolidatie

In de geheugenpsychologie wordt gesproken van emotionele valentie: de mate waarin een ervaring positief of negatief geladen is. Ervaringen met een hoge negatieve valentie worden anders opgeslagen dan neutrale ervaringen. Ze worden sneller geconsolideerd, sterker verankerd, en zijn moeilijker te overschrijven.

Dit heeft evolutionaire logica. Een wezen dat beter onthoudt wat gevaarlijk was, overleeft. Maar die logica wordt problematisch wanneer de 'dreiging' niet een roofdier is maar een opmerking van een vader, het worden uitgelachen door een klasgenoot, een verachte blik van een leerkracht. Het brein maakt dat onderscheid niet. Het registreert: hoge emotionele lading, sociale dreiging, potentieel gevaar voor verbinding of status. Opslaan.

Wat volgt is consolidatie. De eerste uren en dagen na een emotioneel geladen ervaring zijn cruciaal: het brein herhaalt, herordent, verankert. En zonder een storende correctie, een tegengeluid, een geruststellende context, een veilig gesprek, wordt de opmerking vastgelegd zoals ze was: rauw, absoluut, als waarheid.

...

Een meisje van negen krijgt te horen dat ze 'te gevoelig' is. Ze huilt te vaak, zegt haar moeder, met de vermoeidheid van iemand die zelf nooit heeft mogen huilen. Het meisje begrijpt het niet als oordeel. Ze begrijpt het als feit. Veertig jaar later aarzelt de vrouw die zij werd nog steeds voor ze een traan laat — ook als er niemand kijkt.

Kwetsbaarheidsvensters

Niet alle periodes in het leven zijn even ontvankelijk voor internalisering. Er zijn kwetsbaarheidsvensters: momenten waarop het brein en de identiteit bijzonder open staan voor externe input en daarmee ook voor externe kritiek.

De vroege kindertijd is het meest kwetsbare venster. Het jonge brein bouwt zijn wereldmodel op basis van ervaringen met primaire hechtingsfiguren. Die figuren zijn de bron van veiligheid, voedsel, warmte en tegelijkertijd de eerste spiegels waarin het kind zichzelf ziet. Als die spiegel een vertekend beeld geeft, heeft het kind geen referentiepunt om het te corrigeren. Er is geen buitenwereld om tegenaan te meten. Er is alleen dit.

Ingefluisterde gedachten

De adolescentie is een tweede venster. De identiteit is in opbouw, de peer group wordt cruciaal, en de neurobiologie van de puberteit maakt het brein extra gevoelig voor sociale beoordeling. Opmerkingen over uiterlijk, intelligentie, populariteit of 'normaliteit' landen in een brein dat al in staat van verhoogde sociale waakzaamheid verkeert.

Maar ook latere kwetsbare periodes tellen mee: een depressie, een burn-out, een rouwproces, een periode van isolement. Wie zich al kwetsbaar voelt, is extra ontvankelijk voor bevestiging van zijn slechtste overtuigingen over zichzelf.

Toon, herhaling en context als versterkers

De inhoud van een opmerking is zelden het enige dat telt. Minstens zo bepalend zijn toon, herhaling en context.

Toon communiceert meer dan woorden. Een neutraal gestelde opmerking kan door een bepaalde toon worden omgezet in afwijzing. Het brein registreert prosodie, de melodie van taal, parallel aan de inhoud, en weegt die informatie zwaar mee. Minachting, vermoeidheid, ongeduld, ironie: ze geven de woorden een lading die de woorden zelf niet hebben.

Herhaling is de krachtigste versterker. Een opmerking die één keer wordt gemaakt, kan vergeten worden. Maar dezelfde boodschap, keer op keer, in wisselende formuleringen maar met dezelfde kern, wordt structureel. Het brein stopt met bevragen en begint te accepteren. Herhaling is de taal van de waarheid, althans, zo ervaart het zenuwstelsel dat.

Context bepaalt de macht van de spreker. Een opmerking van een vreemde landt anders dan een opmerking van een ouder. Kritiek van iemand op wie je afhankelijk bent voor veiligheid, liefde of erkenning, heeft een disproportioneel groot gewicht. De afhankelijkheid maakt het onmogelijk om de opmerking eenvoudig te verwerpen want dat zou ook de relatie verwerpen.

Klinische kijk

In de behandelkamer is het zinvol om niet alleen te vragen wát er werd gezegd, maar hóé, door wie, hoe vaak en in welke periode. De ernst van internalisering is zelden te aflezen aan de inhoud alleen. Een blik kan meer doen dan een zin. Stilte kan meer doen dan kritiek. Vragen naar de sensorische herinnering — wat zag je, wat hoorde je, wat voelde je in je lichaam, opent vaak lagen die het verbale verhaal niet bereikt.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 2

Wie fluisterde

Over de bronnen van geïnternaliseerde kritiek

Geïnternaliseerde kritiek komt ergens vandaan. Ze heeft een stem, een gezicht, een context. Soms is die bron duidelijk aanwijsbaar, een ouder, een leerkracht, een ex-partner. Soms is ze diffuser: een sfeer, een systeem, een tijd. Maar altijd is er een buiten dat binnenkomt.

Het is niet de bedoeling van dit hoofdstuk om schuldigen aan te wijzen. De meeste mensen die kritiek uitspreken die later wordt geïnternaliseerd, doen dat niet met de intentie om te beschadigen. Zij dragen vaak dezelfde stemmen mee die hen werden ingefluisterd. Dat maakt het niet minder reëel in zijn gevolgen. Maar het verschuift de vraag van schuld naar systeem.

Primaire hechtingsfiguren, de paradox van liefde en kritiek

Ouders en andere primaire verzorgers zijn de eerste en meest invloedrijke bronnen van geïnternaliseerde kritiek. Niet omdat ouders slecht zijn, maar omdat ze zo cruciaal zijn. De liefde en de kritiek komen van dezelfde plek en dat maakt de kritiek onmogelijk te verwerpen.

Een kind kan de kritiek van een vreemde naast zich neerleggen. Maar de kritiek van degene van wie je houdt en van wie je afhankelijk bent, vraagt om een ander verwerkingssysteem. Het kind staat voor een onmogelijke keuze: óf de ouder heeft ongelijk, wat de veiligheid van de hechtingsrelatie bedreigt óf het kind heeft iets fout. Die tweede optie is, paradoxaal genoeg, veiliger. Want als het aan mij ligt, kan ik het ook oplossen.

Dit is de kern van veel geïnternaliseerde kritiek uit de vroege jeugd: het kind neemt de schuld op zich om de relatie intact te houden. Het is geen bewuste keuze. Het is een overlevingsstrategie van een brein dat afhankelijkheid boven waarheid stelt omdat afhankelijkheid op dat moment letterlijk over leven gaat.

"Ouderliefde en ouderkritiek komen van dezelfde hand. Dat maakt de kritiek zo moeilijk te ontwarren van de liefde zelf."

Ingefluisterde gedachten

De schoolomgeving

School is de eerste context buiten het gezin waarin het kind wordt beoordeeld, systematisch, vergelijkend en openbaar. Cijfers zijn oordelen. Klasopstellingen zijn hiërarchieën. De blik van een leerkracht is gezegd dat het kind niet kan ontvluchten.

Leerkrachten hebben een aanzienlijke definitiemacht: zij bepalen mede wie slim is, wie lastig is, wie 'moeilijk doet' en wie potentie heeft. Kinderen internaliseren die definities snel, zeker wanneer ze worden herhaald of door medeleerlingen worden bevestigd. 'Je bent niet goed in taal' kan een kind zijn hele schoolloopbaan meenemen en ver daarna.

De peergroep voegt een eigen dimensie toe. Sociale uitsluiting, pesterij en groepsoordelen activeren hetzelfde dreigingssysteem als fysiek gevaar. Voor een adolescent is sociale acceptatie geen luxe maar een neurologische noodzaak. Kritiek van leeftijdsgenoten, over uiterlijk, gedrag, interesses, identiteit wordt geïnternaliseerd in een brein dat al op maximale sociale alertheid staat.

Culturele en religieuze kaders

Niet alle stemmen hebben een gezicht. Culturen en religies fluisteren ook, via normen, verwachtingen, verhalen over wie je hoort te zijn en wat je hoort te doen. Die stemmen zijn zo alomtegenwoordig dat ze nauwelijks als extern worden ervaren. Ze voelen als lucht: onzichtbaar, vanzelfsprekend, overal.

Wie opgroeit in een omgeving met strakke normen rond geslacht, prestatie, schaamte, reinheid of gehoorzaamheid, absorbeert die normen als onderdeel van het zelf. De kritiek is niet één persoon die iets zegt, het is een systeem dat voortdurend bevestigt wat goed en fout is, wat normaal en afwijkend, wat de moeite waard en wat beschamend.

Het bijzondere van culturele en religieuze internalisering is dat ze zelden wordt herkend als internalisering. Ze voelt als overtuiging, als waarde, als identiteit. Het onderscheid maken tussen 'ik geloof dit' en 'ik heb dit van buiten opgenomen' is een van de meest uitdagende aspecten van het werk met geïnternaliseerde kritiek.

Ingefluisterde gedachten

Digitale stemmen

De generaties die opgroeien in het digitale tijdperk kennen een nieuwe laag: de constante, openbare vergelijking van sociale media. Likes zijn beoordelingen. Volgers zijn bewijs van waarde. Het algoritme toont voortdurend wat ideaal is en wat jij niet bent.

Sociale media voegen aan de klassieke bronnen van internalisering een nieuwe kwaliteit toe: de stem heeft geen gezicht meer, maar is wel alomtegenwoordig. De kritiek komt niet van één leerkracht of één ouder, maar van een diffuus collectief dat altijd beschikbaar is, nooit slaapt en nooit genoeg heeft.

Bovendien is de beloningsstructuur van sociale media gebouwd op externe validatie. Dat traint het brein om voortdurend buiten zichzelf te zoeken naar bevestiging van waarde en dat is precies de voedingsbodem voor internalisering.

Meervoudige bronnen

In de praktijk komen geïnternaliseerde stemmen zelden van één bron. Ze stapelen zich op. De kritische ouder, de neerbuigende leerkracht, de pestende klasgenoot, de religieuze norm, het sociale medium, elk voegt een laag toe. En lagen versterken elkaar.

Wanneer meerdere bronnen dezelfde boodschap afgeven, ook al formuleren ze die anders, wordt de boodschap steeds meer vanzelfsprekend. Het voelt niet meer als iemands mening. Het voelt als feit. Als de werkelijkheid. Als jijzelf.

Klinische kijk

In de intake en vroege behandeling is het waardevol om een 'stemmenstamboom' te maken: wie zijn de bronnen van de dominante binnen stemmen? Hoe oud was de cliënt? In welke context? Welke relaties waren in het geding? Dit is geen beschuldigen maar situeren, de stem haar context teruggeven. Want een stem die gesitueerd is, is minder absoluut. En minder absoluut is de eerste stap naar minder bindend.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 3

Het moment van opname

Over het mechanisme waarmee externe kritiek intern eigendom wordt

Er is een grens. Een dunne, nauwelijks zichtbare grens tussen het horen van een opmerking en het overnemen ervan als onderdeel van je zelfbegrip. Aan de ene kant van die grens staat een extern oordeel, iemand anders zijn mening. Aan de andere kant staat een overtuiging, jouw waarheid over jezelf.

Hoe kom je van het een naar het ander? Dat is de vraag die dit hoofdstuk probeert te beantwoorden. Niet om het te ontmaskeren als iets wat nooit had mogen gebeuren, maar om te begrijpen hoe het kon gebeuren. Want dat begrip is de voorwaarde voor alles wat daarna komt.

Identificatie versus internalisering

Het is zinvol om onderscheid te maken tussen twee verwante maar verschillende processen: identificatie en internalisering.

Identificatie is bewust en selectief. Je herkent jezelf in iemand, een eigenschap, een gedrag, een waarde en je neemt die over als model. Een kind identificeert zich met een ouder, een held, een leraar. Dit is een actief, deels bewust proces van zelfvorming.

Internalisering is anders. Het is stiller, minder bewust, en heeft minder te maken met bewondering dan met noodzaak. Je neemt iets over niet omdat je het wilt, maar omdat het de enige manier is om de wereld begrijpelijk te houden. Een kind dat hoort dat het 'lastig' is, internaliseert dat niet omdat het zichzelf lastig wil vinden, maar omdat de autoriteit van de spreker en de herhaling van de boodschap geen ruimte laten voor een ander narratief.

In de praktijk lopen beide processen door elkaar. Maar het onderscheid is therapeutisch relevant: identificatie kan worden uitgedaagd via bewuste reflectie. Internalisering vraagt om een diepere aanpak, omdat ze niet als een keuze werd ervaren, kan ze ook niet als een keuze worden teruggedraaid.

"Internalisering is geen keuze geweest. Ze kan dus ook niet door een keuze worden opgeheven. Dat is geen excuus, het is uitleg."

Ingefluisterde gedachten

De rol van herhaling

Herhaling is de snelste weg naar internalisering. Het brein is een patroonmachine: wat herhaaldelijk voorkomt, wordt efficiënter verwerkt, dieper verankerd en minder kritisch bevestigd. Dit geldt voor motorische vaardigheden, voor taalverwerving en voor oordelen over het zelf.

Een enkelvoudige negatieve opmerking kan, afhankelijk van de context en de emotionele lading, al worden geïnternaliseerd. Maar bij herhaling neemt de drempel snel af. Na de derde keer dat je hoort dat je 'te gevoelig' bent, begint het brein te stoppen met controleren of het klopt. Het wordt aanname. Na de tiende keer is het feit.

Herhaling werkt ook indirect. De boodschap hoeft niet steeds dezelfde woorden te gebruiken. Een patroon van kritiek, van niet gezien worden, van hogere verwachtingen dan anderen, van voortdurende correctie, dat patroon communiceert een boodschap zonder haar ooit expliciet te formuleren. Het brein extraheert de kern en slaat die op als waarheid.

Onbewuste opname

Het meest verraderlijke aspect van internalisering is dat het grotendeels buiten het bewustzijn plaatsvindt. We merken het zelden op het moment dat het gebeurt. Er is geen klok die slaat, geen signaal dat waarschuwt: let op, dit ga je meenemen voor de rest van je leven.

Dat heeft te maken met de aard van impliciete verwerking. Veel van wat we 'weten' over onszelf is niet opgeslagen als expliciete herinnering maar als impliciete overtuiging een gekleurde bril waardoor we de wereld zien zonder te beseffen dat we een bril dragen. Het kind dat leert dat het 'te veel' is, draagt die overtuiging niet als gedachte maar als reflex: terugtrekken, kleiner worden, excuses aanbieden voordat er iets wordt gevraagd.

Dit is ook waarom mensen in therapie soms verbaasd zijn over de oorsprong van hun binnen stemmen. Niet omdat ze het verdrongen hebben maar omdat het nooit als bewuste opname is ervaren. Het was er gewoon. Altijd al.

Hij kon zich het moment niet herinneren. Niet de dag, niet de zin, niet eens de stem. Maar hij wist wel dat hij zijn hele volwassen leven had geleefd alsof hij te weinig was. Te weinig slim. Te weinig gedisciplineerd. Te weinig het moeite waard. Waar dat vandaan kwam, kon hij pas benoemen toen iemand vroeg: van wie hoorde je dat voor het eerst?

...

Ingefluisterde gedachten

Het ontbreken van een tegengeluid

Internalisering gaat niet alleen over wat er wél werd gezegd. Het gaat ook, misschien even vaak, over wat er níet was.

Een kind dat kritiek ontvangt maar ook consequent tegenwicht ervaart, erkenning, correctie in liefdevolle context, herstel na conflict, kan de kritiek plaatsen. Het wordt niet alles. Maar een kind dat kritiek ontvangt in een vacuüm van bevestiging, heeft niets om de kritiek tegenaan te meten. De stem vult de leegte.

Dat tegengeluid hoeft niet perfect te zijn. Het hoeft niet altijd aanwezig te zijn. Maar het moet er in voldoende mate zijn. Een ouder die af en toe kritisch is maar vaker liefdevol aanwezig, geeft het kind een kader. Een ouder die consequent afwezig, koud of kritisch is, laat een brein achter dat zijn zelfbegrip moet bouwen op het weinige dat er wél is en dat weinige is de kritiek.

Internalisering als adaptief mechanisme

Het is verleidelijk om internalisering alleen te zien als iets wat fout ging. Maar er is ook een andere lezing: internalisering is functioneel. Het is een aanpassing aan een omgeving die bepaalde boodschappen consistent afgeeft.

Als jij in een omgeving opgroeit waarin je voortdurend te horen krijgt dat je te veel bent, dan is de meest adaptieve reactie: kleiner worden. De internalisering van die boodschap dient een doel, je aanpassen aan de omgeving, de relatie intact houden, het gevaar minimaliseren. Het probleem is dat de adaptatie blijft werken ook als de omgeving verandert. Wat ooit beschermde, blokkeert nu.

Dit inzicht is klinisch en menselijk relevant: het haalt de schuld weg bij het mechanisme. Je was niet zwak. Je was slim genoeg om je aan te passen. Het is alleen zo dat 'aanpassen' en 'groeien' op een gegeven moment verschillende richtingen op gaan.

Klinische kijk

Bij cliënten die moeite hebben met het idee dat iets 'hun eigen schuld' is, kan het helpen om internalisering expliciet te benoemen als adaptief, als wat het brein deed om te overleven. Daarmee verschuift de vraag van 'waarom heb ik dit laten gebeuren' naar 'wat deed mijn brein om te overleven'. Die verschuiving is niet alleen therapeutisch zachter, ze is ook neurobiologisch nauwkeuriger.

Ingefluisterde gedachten

Afsluiting Deel I

Drie hoofdstukken. Drie bewegingen.

Eerst: hoe woorden binnenkomen. Niet toevallig, niet willekeurig, maar op basis van emotionele lading, herhaling, afhankelijkheid en de kwetsbaarheid van een brein dat nog in aanbouw is.

Dan: wie die woorden uitsprak. Ouders die hun eigen stemmen doorgaven. Leerkrachten met definitiemacht. Systemen die zo groot waren dat ze onzichtbaar werden. En nieuwe stemmen, digitaal en diffuus, die de aloude fluistercircuits voeden met een nooit eindigend aanbod van vergelijkingsmateriaal.

Tot slot: het moment van opname. Het stille, meestal onbewuste proces waarbij een extern oordeel wordt omgezet in intern feit. Niet door zwakte. Niet door naïviteit. Maar door het functioneren van een brein dat overleven stelt boven waarheid en terecht, want op het moment van opname was dat ook wat er nodig was.

Wat volgt in Deel II is de vraag: wat doet die binnen stem? Hoe gedraagt geïnternaliseerde kritiek zich als ze eenmaal binnen is? Hoe klinkt ze, hoe maskeert ze zich, en hoe houdt ze zichzelf in stand?

Maar voor we daarheen gaan, eerst dit: het feit dat je dit leest, betekent dat je de stem herkent. En herkenning, hoe pijnlijk ook, is altijd het begin.

...

Ingefluisterde gedachten

DEEL II

De stem van binnen

Hoe geïnternaliseerde kritiek zich gedraagt als eigen gedachte

De stem is er. Ze is niet meer van buiten, ze is van binnen. Ze heeft geen gezicht meer, geen naam, geen herkomst die je kunt aanwijzen. Ze klinkt als jijzelf. Ze gebruikt jouw woorden, jouw toon, jouw manier van redeneren. En precies daarom is ze zo moeilijk te betwisten.

Dit deel gaat over het leven met de binnen stem. Niet over hoe ze ontstond, dat hebben we in Deel I bekeken, maar over hoe ze zich gedraagt. Hoe ze zich vermomt als gedachte. Hoe ze gedrag stuurt zonder dat je het doorhebt. Hoe schaamte haar vasthoudt. En hoe ze zichzelf steeds opnieuw bevestigt via de manier waarop je de wereld ziet.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 4

De binnen stem

Over de fenomenologie van geïnternaliseerde kritiek — hoe het klinkt, hoe het aanvoelt

Vraag iemand met een sterke binnen stem om haar te beschrijven, en je krijgt zelden een verhaal. Je krijgt een toon. Een aanwezigheid. Een druk die er altijd is, ook als er geen woorden aan vast zitten. De binnen stem is minder een stem dan een klimaat en klimaten merk je pas op als je er lang genoeg buiten hebt gestaan.

Dat maakt geïnternaliseerde kritiek zo lastig te benoemen. Ze heeft niet altijd de vorm van een zin. Ze heeft vaker de vorm van een gevoel dat opkomt zodra je iets doet, zegt of overweegt. Een onbehagen. Een samentrekking. Een reflex om terug te trekken, kleiner te worden, het nog eens over te doen en dan nog eens.

Stemmen zonder gezicht

Een van de meest kenmerkende eigenschappen van geïnternaliseerde kritiek is haar anonimiteit. Ze heeft de oorsprong verloren. Wie ooit die woorden sprak, is niet meer aanwezig als herinnering, alleen de boodschap is gebleven, losgemaakt van haar context en daardoor verheven tot algemene waarheid.

Dit is het verschil met actieve herinnering aan kritiek. Als je je herinnert dat je vader zei dat je nooit ergens goed in zou zijn, zit er nog een gezicht bij, een moment, een context die je kunt bevragen. Maar als die uitspraak jaren lang is herhaald en opgeslagen als impliciete overtuiging, is het gezicht verdwenen. Wat overblijft is: ik ben nergens goed in. Zonder aanhalingstekens. Zonder bron. Als feite.

Die anonimiteit maakt de binnen stem extra krachtig. Een mening van een specifiek persoon kun je weerleggen, mensen kunnen het mis hebben, mensen hebben hun eigen motieven. Maar een feit over jezelf is niet te weerleggen door de bron aan te vallen. De bron is weg. Wat blijft, is de overtuiging.

"Geïnternaliseerde kritiek heeft geen naam meer. Ze heeft jouw naam aangenomen."

Ingefluisterde gedachten

Automatische gedachten en hun oorsprong

In de cognitieve psychologie wordt gesproken van automatische gedachten: snelle, reflexmatige gedachten die opkomen in reactie op situaties, zonder bewuste redenering. Aaron Beck, de grondlegger van cognitieve therapie, beschreef hoe deze gedachten worden aangestuurd door dieperliggende overtuigingen, schema's, die zijn gevormd door vroege ervaringen.

Geïnternaliseerde kritiek is de trauma therapeutische tegenhanger van die automatische gedachten. Het gaat om dezelfde mechanismen, maar met een explicieter begrip van hoe die schema's zijn gevormd: niet door cognitieve fouten alleen, maar door reële ervaringen met reële mensen die reële dingen hebben gezegd. De automatische gedachte 'ik doe het toch fout' is niet uit het niets ontstaan. Ze is het sediment van jaren kritiek, herhaling en onvoldoende tegenwicht.

Dit onderscheid is relevant voor de behandeling. Cognitieve herstructurering, het uitdagen van automatische gedachten, werkt beter wanneer de therapeut begrijpt waar die gedachten vandaan komen. Een gedachte die is geworteld in vroegkinderlijke internalisering vraagt om meer dan een rationele weerlegging. Ze vraagt om erkenning van de ervaringslaag eronder.

De overtuigingskracht van het vertrouwde

Er is nog een reden waarom de binnen stem zo geloofwaardig is: ze is vertrouwd. Ze klinkt als jijzelf. Ze gebruikt jouw cadans, jouw woordenschat, jouw manier van redeneren. Ze is niet een vreemde die binnenkomt, ze is het meubilair. Ze was er al voordat je wist dat ze er was.

Vertrouwdheid wordt door het brein geassocieerd met waarheid. Wat we kennen, vertrouwen we eerder. Wat we herhaaldelijk hebben gedacht, voelt waar. Dit is het zogeheten illusory truth effect: herhaling verhoogt de perceptie van waarheid, ongeacht de werkelijke juistheid. De binnen stem profiteert maximaal van dit effect, ze is immers de meest herhaalde boodschap die je ooit hebt ontvangen.

Dit maakt het ook zo moeilijk om haar te betwisten. Een nieuw argument van buitenaf, 'maar je doet het toch goed', moet concurreren met een stem die al decennia aanwezig is. Het nieuwe argument is vreemd, de binnen stem is thuis. En thuis wint bijna altijd.

Ingefluisterde gedachten

Wanneer herkenning de stem versterkt

Er is een paradox in het werk met geïnternaliseerde kritiek: het moment van herkenning, het moment waarop iemand eindelijk benoemt wat je al jaren voelt, kan tegelijkertijd verlichtend en versterkend zijn.

Verlichtend, omdat het een naam geeft aan iets wat naamloos was. Versterkend, omdat de herkenning ook bevestiging lijkt: zie je wel, het klopt dus. Als anderen het ook herkennen, dan is het toch echt zo. De binnen stem gebruikt de herkenning als bewijs van haar eigen gelijk.

Dit is een klinisch aandachtspunt van formaat. Herkenning is noodzakelijk, maar niet voldoende. Het moet worden vergezeld van een cruciale reframing: het feit dat velen dit herkennen, bewijst niet dat de inhoud van de stem waar is, het bewijst dat het mechanisme menselijk en wijdverbreid is. Herkenning is een sociaal fenomeen, geen inhoudelijke validatie.

...

Ze had al twintig jaar therapie gehad. Goede therapie, zei ze, maar iets bleef. En dat iets, ontdekte ze, was niet iets wat ze had bedacht. Het was iets wat ze had gehoord. Zo vroeg, zo vaak, dat het ophield een herinnering te zijn en een vanzelfsprekendheid werd. De therapeut die dat voor het eerst hardop zei, keek haar aan en vroeg: herken je dat? Ze knikte. En pas later besepte ze dat knikken niet hetzelfde is als bevestigen.

Hoe mensen de binnen stem beschrijven

In gesprekken met mensen die geïnternaliseerde kritiek als dominant thema kennen, keren bepaalde beschrijvingen terug. Niet als diagnose, maar als fenomenologie, als poging om onder woorden te brengen wat zich grotendeels aan taal onttrekt. Sommigen beschrijven de stem als een commentator die altijd aanwezig is. Die bij elke actie iets zegt. Die beoordeelt, relateert, ontkracht. Niet altijd luid, soms nauwelijks hoorbaar, maar nooit weg. Anderen beschrijven het meer als een gevoel dan als woorden. Een samentrekking in de borst als ze iets goed doen en denken dat het niet zal duren. Een wazige onrust die opkomt bij complimenten. Een reflex om te bagatelliseren, te relativiseren, weg te wuiven. Weer anderen beschrijven de stem als een rechter. Niet meedogenloos, niet altijd, maar aanwezig. En altijd klaar om te oordelen voordat de wereld de kans krijgt.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Vraag cliënten niet alleen naar de inhoud van de binnen stem, maar naar de fenomenologie ervan: klinkt hij als woorden of als gevoel? Is hij continu of situationeel? Heeft hij een toon, streng, vermoeid, minachtend, teleurgesteld? Heeft hij een tempo? Het situeren van de stem als ervaring opent de ruimte om haar te externaliseren en externalisering is een van de krachtigste eerste interventies bij geïnternaliseerde kritiek.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 5

Maskers en vermijding

Over de gedragspatronen die ontstaan als reactie op geïnternaliseerde kritiek

De binnen stem laat zich zelden onbewogen staan. Ze vraagt om een reactie. En die reactie, de manier waarop mensen omgaan met de voortdurende aanwezigheid van interne kritiek, vormt een gedragslaag die zichtbaar is in het dagelijks leven, in relaties, in werk, in de manier waarop iemand door een ruimte beweegt.

Die gedragslaag wordt zelden herkend als reactie op de binnen stem. Ze wordt herkend als karakter. Als persoonlijkheid. Als 'zo ben ik nu eenmaal'. En dat klopt ook, deels, ze is zo geworden door jarenlange herhaling. Maar ze begon als antwoord op iets. Ze begon als aanpassing.

Perfectionisme als bescherming

Perfectionisme is een van de meest voorkomende en meest sociaal geaccepteerde vormen van adaptatie aan geïnternaliseerde kritiek. Het is de gedachte, veelal onbewust, dat als je het maar goed genoeg doet, perfect genoeg, de stem geen gelijk kan krijgen. Dat de kritiek geen greep heeft op iets wat vlekkeloos is.

Perfectionisme is dus niet primair een streven naar excellentie. Het is een verdedigingsstrategie. Een poging om de binnen stem één stap voor te blijven. Maar de stem past zich aan. Wat gisteren goed genoeg was, is vandaag het minimum. Het lat gaat mee omhoog, altijd. Want de stem beoordeelt niet het resultaat, ze beoordeelt de persoon. En personen zijn nooit af.

Dit verklaart waarom complimenten bij perfectionisten zo moeilijk landen. Het compliment raakt het resultaat. Maar de angst zit bij de persoon. Zolang die angst niet wordt aangepakt, blijft het compliment aan de oppervlakte glijden, het komt niet binnen bij de plek die het nodig heeft.

"Je kunt het werk perfect maken. De stem beoordeelt niet het werk. Ze beoordeelt jou."

Ingefluisterde gedachten

Faalangst en uitstelgedrag

Waar perfectionisme een aanval is, harder werken, beter doen, de stem overwinnen door prestatie, is faalangst een terugtrekking. Het vermijden van situaties waarin de binnen stem gelijk zou kunnen krijgen.

Als ik het niet probeer, kan ik niet falen. Als ik het uitstel, heb ik nog geen bewijs geleverd. Als ik me op voorhand al verontschuldig, is de klap kleiner als hij komt. Dit is de logica van faalangst, niet irrationeel, maar beschermend. Bescherming tegen de pijn van bevestiging: de stem had gelijk.

Uitstelgedrag is een van de meest zichtbare uitingen van faalangst, en tegelijk een van de meest verkeerd begrepen. Wie uitstelt, wordt vaak gezien als lui, ongemotiveerd of ongedisciplineerd. Maar wie uitstelt vanuit geïnternaliseerde kritiek is niet ongemotiveerd, hij is bang. De taak is niet te moeilijk. De taak is te gevaarlijk: ze kan bewijzen wat de stem al zo lang beweert.

...

Ze had het rapport al drie weken af. Het lag op haar bureau, klaar om te sturen. Maar elke keer als ze het bestand opende, was er die samentrekking. Die stem die zei: en als het niet goed genoeg is? Ze wist dat het goed was. Ze had het drie keer nagelezen. Maar weten en geloven zijn niet hetzelfde. En de stem geloofde er niets van.

Het sociale masker

Veel mensen met sterke geïnternaliseerde kritiek worden door hun omgeving gezien als zelfverzekerd, competent, sociaal vaardig. Dat is het masker, niet in pejoratieve zin, maar in de letterlijke betekenis: een gezicht dat je draagt voor de buitenwereld, omdat het gezicht daaronder te kwetsbaar is om te tonen.

Het masker kost energie. Veel energie. De permanente discrepantie tussen wie je laat zien en wat je van binnenuit ervaart, is uitputtend. Mensen die lang een masker hebben gedragen, beschrijven een constante moeheid die moeilijk te verklaren is. ze doen toch niet zo veel. Maar ze zijn voortdurend bezig met een dubbele actie: functioneren naar buiten, en de binnen stem in toom houden naar binnen.

Het masker heeft ook een relatiefunctie: het houdt anderen op afstand. Zolang niemand weet hoe het er van binnen uitziet, kan niemand de binnen stem bevestigen. Nabijheid is gevaarlijk, want nabijheid betekent zichtbaarheid en zichtbaarheid is de voorwaarde voor afwijzing.

Ingefluisterde gedachten

Zelfopoffering en grenzeloosheid

Een minder voor de hand liggend maar veel voorkomend patroon bij geïnternaliseerde kritiek is de neiging tot zelfopoffering. Het voortdurend beschikbaar zijn voor anderen, het moeilijk stellen van grenzen, het prioriteren van andermans behoeften boven de eigen, niet uit vrijgevigheid alleen, maar uit een diepere logica.

Die logica luidt: als ik nuttig ben, ben ik de moeite waard. Als ik geef, verdien ik mijn plek. Als ik anderen tevreden houd, is er minder kans dat ze ontdekken wat de binnen stem al weet. Zelfopoffering is in deze context geen deugd maar een strategie, een poging om via externe validatie te compenseren voor het ontbreken van interne geruststelling.

Het probleem is dat deze strategie zichzelf ondermijnt. Hoe meer je geeft om bevestiging te krijgen, hoe meer je afhankelijk raakt van die bevestiging. En elke keer dat de bevestiging uitblijft, elke keer dat je geeft en het niet wordt opgemerkt, gewaardeerd of gespiegeld, bevestigt dat precies wat de binnen stem beweerde: ik ben niet genoeg.

Aangeleerde reactie versus karakter

Het is belangrijk om hier een misverstand uit de weg te ruimen. De patronen die in dit hoofdstuk worden beschreven, perfectionisme, faalangst, het masker, zelfopoffering, zijn geen karaktertrekken in de zin van onveranderlijke eigenschappen. Ze zijn aangeleerde reacties op een omgeving die bepaalde boodschappen consistent afgaf.

Dat onderscheid heeft praktische betekenis. Een karakter verander je niet. Een aangeleerde reactie kun je leren herkennen, begrijpen in haar functie, en geleidelijk, langzaam, met veel geduld, loslaten als de omstandigheden veilig genoeg zijn om het te proberen.

Dit is ook waarom de vraag 'waarom doe ik dit toch steeds' zo weinig oplevert. Die vraag veronderstelt een persoonlijk falen. De betere vraag is: wat beschermt dit ooit, en beschermt het me nu nog? Dat is een vraag die ruimte laat voor begrip en begrip is de voorwaarde voor verandering.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Wanneer gedragspatronen zoals perfectionisme, uitstelgedrag of overmatige zorgzaamheid worden herkend in de behandeling, is het therapeutisch waardevol om ze te situeren als aangeleerde adaptaties in plaats van karakterdefecten. Dit verschuift de behandelrelatie: de cliënt is niet iemand die iets fout doet maar iemand die ooit iets nodig had om te overleven en dat nu mag onderzoeken. De vraag 'waarvoor diende dit gedrag?' is vaak de sleutel naar de onderliggende geïnternaliseerde overtuiging.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 6

Schaamte als bindmiddel

Over de centrale rol van schaamte bij het vasthouden van geïnternaliseerde kritiek

Als geïnternaliseerde kritiek een gebouw is, dan is schaamte het cement. Niet de stenen, die zijn de specifieke oordelen, de herhaalde boodschappen, de ingefluisterde woorden. Maar het cement dat alles bij elkaar houdt, dat de boel ondoordringbaar maakt, dat verhindert dat er licht tussen de voegen door komt, dat is schaamte.

Schaamte is ook het meest onderschatte aspect van geïnternaliseerde kritiek. Ze wordt zelden als zodanig benoemd. Ze presenteert zich als stilte, als vermijding, als een reflex om het gesprek ergens anders te brengen. Ze is de reden waarom mensen weten dat de binnen stem ongegrond is en haar toch geloven.

Schaamte versus schuld

Het onderscheid tussen schaamte en schuld is fundamenteel voor het begrijpen van geïnternaliseerde kritiek. Schuld zegt: ik heb iets fout gedaan. Schaamte zegt: ik *bén* fout. Schuld richt zich op een handeling; schaamte richt zich op de persoon. Schuld kan worden hersteld, door te erkennen, te herstellen, te vergeven. Schaamte kan dat niet, want er valt niets te herstellen aan het bestaan zelf.

Dit is de reden waarom schaamte zo hardnekkig is. Ze laat geen herstelweg open. Ze is categorisch. En geïnternaliseerde kritiek die is omgezet in schaamte, is daarmee ook onttrokken aan de normale mechanismen van uitdaging en correctie. Je kunt iemand overtuigen dat hij iets goed heeft gedaan. Je kunt hem veel moeilijker overtuigen dat hij goed is.

"Schuld is een handeling die je kunt herstellen. Schaamte is een identiteit die je moet verdragen."

Ingefluisterde gedachten

Schaamte als sociaal regulatiemechanisme

Schaamte is niet van nature destructief. Ze heeft een evolutionaire functie: het reguleren van sociaal gedrag. Wie iets doet wat de groep afkeurt, ervaart schaamte en dat signaal stuurt gedrag bij. In die zin is schaamte een sociaal instrument, bedoeld om verbinding en samenwerking te bewaken.

Het probleem ontstaat wanneer schaamte niet wordt gekoppeld aan een specifieke handeling maar aan de persoon zelf. Wanneer een kind niet leert 'ik deed iets wat niet goed was' maar 'ik ben iemand die niet goed is'. Die verschuiving, van daad naar identiteit, is de kern van toxische schaamte.

En die verschuiving is bijna altijd het gevolg van externe input. Een kind wordt niet geboren met de overtuiging dat het fundamenteel tekortschiet. Die overtuiging wordt geconstrueerd, door stemmen die het kind niet kon weerspreken, in een context waar het niet anders kon dan aannemen.

Toxische schaamte

De term toxische schaamte werd door de schrijver en therapeut John Bradshaw geïntroduceerd om het onderscheid te maken tussen gezonde, functionele schaamte en de chronische, identiteitsbepalende variant. Toxische schaamte is niet situationeel, ze is constitutief. Ze maakt geen onderscheid tussen wat je deed en wie je bent.

Toxische schaamte kenmerkt zich door een aantal herkenbare eigenschappen. Ze is aanhoudend, ze verdwijnt niet na excuses of herstel. Ze is globaal, ze kleurt alle domeinen van het zelf, niet alleen de specifieke situatie die haar activeerde. Ze is stilgevend, ze verhindert praten, uitleggen, verdedigen. En ze is zelfreferentieel, ze bewijst zichzelf door de manier waarop ze het denken kleurt.

Geïnternaliseerde kritiek en toxische schaamte versterken elkaar in een cirkel. De kritische boodschap wordt geïnternaliseerd als identiteitsuitspraak. Die uitspraak voedt schaamte. Schaamte verhindert het uitdagen van de uitspraak. En daarmee blijft de geïnternaliseerde kritiek onaangetast. . . .

Hij wist het. Hij wist dat hij het goed had gedaan. De projectleider had het bevestigd, zijn collega's hadden het gezegd, de cijfers lieten het zien. En toch, 's avonds, terwijl iedereen al sliep, zat hij aan de keukentafel en dacht: ze vergissen zich. Ze weten nog niet hoe ik echt ben. Hij noemde het geen schaamte. Hij noemde het eerlijkheid.

Ingefluisterde gedachten

De lichamelijke dimensie van schaamte

Schaamte is niet alleen een cognitief of emotioneel fenomeen. Ze is lichamenlijk. Ze heeft een fysiologie: hoofd dat naar beneden gaat, schouders die inzakken, blik die wegwijkt, stem die zachter wordt of stilvalt. Het lichaam voert schaamte uit, niet als bijwerking maar als kern van de ervaring.

Dit lichamenlijke aspect van schaamte is klinisch relevant. Schaamte wordt niet alleen gedacht, ze wordt gevoeld in het lichaam. En dat betekent dat cognitieve interventies alleen vaak onvoldoende zijn. De schaamte die in het lichaam zit, moet ook via het lichaam worden aangesproken, via regulatie, via veiligheid, via de ervaring van niet-afgewezen worden in een moment van kwetsbaarheid.

Neuroceptie, het onbewuste, subcorticale scannen van de omgeving op veiligheid of gevaar, speelt hier een centrale rol. Schaamte activeert het dreigingssysteem. Een veilige therapeutische relatie kan, via herhaalde ervaringen van veiligheid in kwetsbare momenten, bijdragen aan het kalmeren van dat systeem. Dat kost tijd. Maar het is de enige weg die bij de wortel aankomt.

Schaamte en zwijgen

Schaamte gedijt in stilte. Ze is de emotie die het minst wordt uitgesproken, het minst wordt gedeeld, het minst in de buitenwereld wordt gebracht en daardoor het meest zijn kracht behoudt. Wat niet wordt gezegd, wordt niet weerlegd. Wat niet wordt gedeeld, wordt niet genormaliseerd. Wat in het donker blijft, behoudt zijn absolute karakter.

Dit is ook waarom de therapeutische relatie bij schaamte zo cruciaal is. Niet omdat de therapeut de schaamte wegneemt dat kan niemand. Maar omdat het uitspreken van schaamte in een veilige relatie iets fundamenteels doorbreekt: de overtuiging dat dit onzegbaar is, dat dit te erg is om te delen, dat dit de relatie zou verbreken.

Elke keer dat schaamte wordt uitgesproken en de relatie overeind blijft, elke keer dat de ander niet wegloupt, niet oordeelt, niet bevestigt, is een kleine correctieve ervaring. Klein. Onvoldoende om alles te veranderen. Maar cumulatief, over tijd, in een veilige relatie, iets dat wel degelijk iets beweegt.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Wees als therapeut alert op schaamte die zich niet presenteert als schaamte. Ze verbergt zich in plotselinge stiltes, in onderwerpen die consequent worden omzeild, in zelfverkleining die plaatsvindt net voor iets belangrijks wordt gezegd. Een therapeut die schaamte kan opmerken zonder haar te benoemen op het verkeerde moment, biedt de cliënt iets zeldzaams: gezien worden zonder afgerekend te worden. Dat is, voor veel cliënten, een ervaring die ze nog niet kennen.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 7

Herkenning en bevestiging

Over hoe geïnternaliseerde kritiek zichzelf in stand houdt

Geïnternaliseerde kritiek is niet passief. Ze werkt. Ze organiseert actief de manier waarop je de wereld ziet, interpreteert en betreft. Ze is geen conclusie die je ooit hebt getrokken en sindsdien bewaart, ze is een filter dat voortdurend actief is, dat informatie selecteert, kleurt en ordent op een manier die haar eigen gelijk steeds opnieuw bevestigt.

Dit is waarom geïnternaliseerde kritiek zo moeilijk te doorbreken is door louter positieve ervaringen. Het is niet zo dat mensen met een sterke binnen stem geen complimenten ontvangen, geen successen boeken, geen liefde ervaren. Ze ontvangen die dingen wel, maar ze worden verwerkt door een systeem dat ze filtert voordat ze aankomen.

Cognitieve schema's en bevestigingsbias

In de cognitieve psychologie is het concept van het schema fundamenteel: een cognitieve structuur die informatie organiseert op basis van eerder gevormde overtuigingen. Schema's zijn efficiënt, ze maken snelle verwerking mogelijk. Maar ze zijn ook conservatief: ze handhaven zichzelf door nieuwe informatie te interpreteren in het licht van bestaande overtuigingen.

Geïnternaliseerde kritiek werkt als een negatief zelfschema. Informatie die het schema bevestigt, kritiek, mislukking, afwijzing, wordt opgenomen, herhaald en onthouden. Informatie die het schema tegenspreekt, complimenten, succes, verbinding, wordt geminimaliseerd, verklaard of genegeerd. Dit heet bevestigingsbias: de neiging om informatie te zoeken en te interpreteren op een manier die bestaande overtuigingen ondersteunt.

Het resultaat is een gesloten systeem. De overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' genereert gedrag dat die overtuiging bevestigt, terugtrekken, niet proberen, anderen voor je laten gaan. En dat gedrag produceert uitkomsten die de overtuiging verder ondersteunen. De cirkel is gesloten.

"De binnen stem zoekt geen waarheid. Ze zoekt bevestiging. En ze is er erg goed in."

Ingefluisterde gedachten

Relationele patronen die de binnen stem voeden

Mensen zijn geen eilanden. Ze kiezen relaties, situaties en omgevingen en die keuzes worden, deels onbewust, gestuurd door wat vertrouwd is. En wat vertrouwd is, is ook wat overeenkomt met het bestaande zelfbeeld.

Dit is de ongemakkelijke kant van herhalingscompulsie: de neiging om te kiezen voor relaties en omgevingen die herhalen wat vroeg werd geleerd. Niet omdat mensen masochisten zijn, maar omdat het bekende veiliger aanvoelt dan het onbekende, ook als het bekende pijn doet. Een relatie met een kritische partner voelt voor iemand met sterke geïnternaliseerde kritiek misschien ongemakkelijk maar ook vertrouwd. Een relatie met iemand die consequent positief en accepterend is, voelt misschien onecht, te goed, verdacht.

De binnen stem kiest dus mee. Ze filtert niet alleen de informatie die binnenkomt ze beïnvloedt ook welke situaties iemand opzoekt, welke relaties iemand aangaat, welke kansen iemand benut of laat liggen. Ze is actief in de wereld, niet alleen in het hoofd.

De rol van de omgeving: nieuwe kritiek op oud terrein

Elke nieuwe kritische opmerking landt niet op blanco bodem. Ze landt op een terrein dat al jaren is bewerkt door eerdere kritiek. En dat maakt haar disproportioneel zwaar.

Een opmerking die voor iemand zonder uitgesproken geïnternaliseerde kritiek landt als milde correctie, kan voor iemand met een sterke binnen stem landen als bevestiging van zijn ergste overtuigingen over zichzelf. De opmerking is hetzelfde. Het terrein is anders.

Dit verklaart ook waarom mensen met geïnternaliseerde kritiek soms disproportioneel reageren op ogenschijnlijk kleine kritiek. De reactie is niet op de opmerking, de reactie is op alles wat de opmerking activeert. Op het netwerk van eerdere kritiek, vroegere momenten, oude stemmen die plotseling weer luid zijn. De buitenstaander ziet een reactie op een kleine correctie. De persoon zelf ervaart de echo van een heel verleden. . . .

Haar leidinggevende had één zin gezegd. Eén zin, neutraal bedoeld, over de opzet van een presentatie. Ze had geknikt en was weggelopen. Thuis had ze een uur gehuild. Niet om de presentatie. Om alles wat die ene zin had wakker gemaakt: de stem van haar vader, de blik van haar leraar, de jaren van proberen en nooit genoeg zijn. Haar leidinggevende had dat allemaal niet gezegd. Maar ze had het wel gehoord.

. . .

Ingefluisterde gedachten

Wanneer succes niet helpt

Een van de meest verwarrende ervaringen voor mensen met sterke geïnternaliseerde kritiek is dat succes niet helpt. Ze presteren, ze worden erkend, ze bereiken wat ze nastreefden en de stem is er nog. Even hard, even overtuigend, even aanwezig.

Dit heeft te maken met het niveau waarop de binnen stem opereert. Ze beoordeelt niet de prestatie ze beoordeelt de persoon. En geen enkel succes is groot genoeg om een oordeel over een persoon te weerleggen. Dat zou immers betekenen dat de volgende prestatie ook moet kloppen, en de daaropvolgende, en altijd. De lat kan nooit permanent worden gehaald, omdat de lat niet over de prestatie gaat.

Dit is ook de reden waarom het imposters-syndroom, het gevoel een bedrieger te zijn, wachtend op het moment dat anderen doorhebben dat je helemaal niet zo goed bent als je lijkt, zo hardnekkig is bij mensen met hoge prestaties. Extern zijn alle bewijzen aanwezig dat ze competent zijn. Intern is er een stem die zegt: maar ze weten nog niet hoe ik echt ben.

Het onderscheid tussen realistische zelfkritiek en geïnternaliseerde stem

Niet alle zelfkritiek is geïnternaliseerde kritiek. Realistische zelfreflectie, het vermogen om je eigen handelen eerlijk te beoordelen, fouten te erkennen en van te leren, is een gezonde en waardevolle eigenschap. Het onderscheid met geïnternaliseerde kritiek zit in een aantal kenmerken.

Realistische zelfkritiek is situationeel: ze gaat over een specifieke handeling, in een specifieke context, en verdwijnt als de situatie is verwerkt. Geïnternaliseerde kritiek is globaal: ze gaat over de persoon, in alle contexten, en verdwijnt niet als de situatie verandert.

Realistische zelfkritiek is proportioneel: ze weegt de fout naar verhouding. Geïnternaliseerde kritiek is catastrofaal: ze maakt van een fout een bewijs van fundamenteel tekortschieten.

Realistische zelfkritiek is motiverend: ze stuurt richting verbetering. Geïnternaliseerde kritiek is verlamdend: ze bewijst dat verbetering zinloos is.

En realistische zelfkritiek is stil na verwerking. Geïnternaliseerde kritiek keert terug. Altijd.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Het onderscheid tussen gezonde zelfreflectie en geïnternaliseerde kritiek is in de behandelkamer niet altijd onmiddellijk helder, zeker niet bij cliënten die hun binnen stem hebben omgevormd tot een narratief van 'eerlijkheid' of 'realisme'. Vragen als 'zeg je dit ook over anderen in dezelfde situatie?' of 'hoe lang blijft dit hangen?' kunnen helpen om het onderscheid operationeel te maken zonder de cliënt in de verdediging te duwen.

Ingefluisterde gedachten

Afsluiting — Deel II

Vier hoofdstukken. Vier lagen van hetzelfde verschijnsel.

De binnen stem die geen gezicht meer heeft maar wel een gewicht. De gedragspatronen die zijn gegroeid als bescherming maar zijn gebleven als gevangenis. De schaamte die alles bij elkaar houdt, die zwijgen afdwingt en uitdaging verhindert. En de bevestigingscirkel die ervoor zorgt dat de stem zichzelf voedt, via wat je ziet, wat je kiest, hoe je interpreteert, wat je gelooft.

Wat opvalt in deze vier bewegingen is hoe coherent het systeem is. Geïnternaliseerde kritiek is geen losse collectie van negatieve gedachten. Het is een organisatieprincipe, een manier van in de wereld staan die intern logisch is, al kost ze veel.

Deel III gaat dieper: naar de variaties, de gradaties, de complicerende factoren. Want niet alle geïnternaliseerde kritiek is gelijk en niet alle wegen naar herstel zijn dezelfde.

Maar eerst dit. Als je jezelf herkent in de patronen van dit deel, in de perfectionist, de vermijder, de maskerdrager, de zelfopofferaar, dan is dat geen aanleiding voor meer zelfkritiek. Dat zou de ironie ten top zijn: jezelf veroordelen voor het lezen van een boek over zelfveroordeling.

Herkenning is het begin. Niet het bewijs.

...

Ingefluisterde gedachten

DEEL III

De anatomie van de duivel

Verdieping: soorten, gradaties en complicerende factoren

Niet alle binnen stemmen zijn gelijk. Niet alle geïnternaliseerde kritiek heeft dezelfde wortels, dezelfde ernst of dezelfde reikwijdte. Er zijn mensen die een milde, goed te beheersen binnen stem kennen, een die soms opdoemt maar ook weer wegzakt. En er zijn mensen bij wie de stem zo alomtegenwoordig is dat hij niet langer als stem wordt ervaren, maar als werkelijkheid. Als wie ze zijn.

Dit deel gaat over de variatie en de diepte. Over hoe vroegkinderlijke hechting de ernst van internalisering bepaalt. Over hoe trauma een eigen dimensie toevoegt. Over hoe stemmen van generatie op generatie worden doorgegeven, niet als verhaal maar als zenuwstelsel. En over hoe bredere culturele en maatschappelijke systemen bijdragen aan een klimaat van internalisering dat zo alomtegenwoordig is dat het nauwelijks als extern wordt herkend.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 8

Niet alle stemmen zijn gelijk

Over het spectrum van geïnternaliseerde kritiek — van milde zelfkritiek tot destructief zelfbeeld

Er is een neiging in boeken over psychologische thema's om het onderwerp te presenteren als een eenheid, alsof iedereen die geïnternaliseerde kritiek kent, dezelfde ervaring heeft, dezelfde ernst, dezelfde gevolgen. Dat klopt niet. Geïnternaliseerde kritiek bestaat op een spectrum. En waar iemand op dat spectrum zit, bepaalt in grote mate wat er nodig is.

Dat spectrum loopt ruwweg van adaptief via belastend naar destructief. Die termen zijn geen diagnoses. Ze zijn een manier om te denken over gradatie, hoe diep de stem is geworteld, hoe breed ze het functioneren beïnvloedt, en hoe toegankelijk ze is voor bewuste reflectie en verandering.

Adaptief, de stem die meeloopt

Aan het ene uiteinde staat geïnternaliseerde kritiek die functioneel is gebleven. Ze is aanwezig, ze heeft een geschiedenis, maar ze is niet overheersend. Ze doet mee als stemmetje op de achtergrond, niet als dictator.

Mensen op dit deel van het spectrum herkennen de stem vaak wel. Ze weten dat ze streng voor zichzelf zijn, dat ze de neiging hebben zichzelf te onderschatten, dat bepaalde complimenten moeilijk binnenkomen. Maar ze kunnen er ook afstand van nemen. Ze kunnen de gedachte zien als gedachte, haar niet onmiddellijk als feit aannemen. Er is, ergens, een tegengewicht ontwikkeld.

Voor deze mensen kan bewustwording al een krachtige interventie zijn. Het benoemen van het mechanisme, het leren herkennen van de stem als stem in plaats van als waarheid, is vaak voldoende om de greep te verminderen. Diepgaande traumaverwerking is hier zelden nodig, wel reflectie, ruimte en soms een corrigerende relatie.

Ingefluisterde gedachten

Belastend, de stem die domineert

In het midden van het spectrum staat geïnternaliseerde kritiek die het dagelijks functioneren substantieel beïnvloedt. De stem is luid, frequent aanwezig en moeilijk te weerleggen. Ze kleurt keuzes, relaties, werk en zelfbegrip op een manier die merkbaar beperkend is, maar die de persoon zelf vaak moeilijk van buitenaf kan zien, juist omdat de stem zo vertrouwd is.

Mensen op dit deel van het spectrum functioneren doorgaans. Ze hebben banen, relaties, een leven. Maar dat leven kost onevenredig veel energie. De constante aanwezigheid van de binnen stem vraagt voortdurende compensatie: extra hard werken, extra zorgzaam zijn, extra waakzaam voor tekenen van afwijzing. De vermoeidheid die dat oplevert, wordt zelden in verband gebracht met de stem. Ze wordt toegeschreven aan de omstandigheden. Aan het werk. Aan de tijd. Aan alles behalve de bron.

Voor mensen in dit deel van het spectrum is bewustwording noodzakelijk maar onvoldoende. Hier is therapeutisch werk nodig, gericht op het begrijpen van de oorsprong van de stem, het ontwikkelen van een intern tegengewicht, en het leren verdragen van de onzekerheid die ontstaat als de stem minder macht krijgt.

"De stem die domineert, is niet per definitie de luidste. Soms is het de stem die nooit zwijgt."

Destructief, de stem die overneemt

Aan het andere uiteinde staat geïnternaliseerde kritiek die zo diep en breed is geworteld dat ze het zelfbegrip volledig heeft overgenomen. Er is geen afstand meer tussen de persoon en de stem. De stem is niet iets wat de persoon heeft, de stem is wie de persoon denkt te zijn. Dit niveau van internalisering hangt vrijwel altijd samen met vroegkinderlijk trauma, ernstige verwaarlozing, langdurig misbruik of een omgeving van chronische onveiligheid. Het brein heeft, om te overleven, de kritische boodschappen zo diep geïncorporeerd dat ze de kern van de identiteit zijn geworden. Er is geen zelf meer dat losstaat van de stem of althans, dat zelf is zo klein, zo onderdrukt, zo zelden gezien, dat het nauwelijks toegankelijk is. Voor mensen in dit deel van het spectrum is bewustwording in eerste instantie niet de primaire interventie. Veiligheid is dat. Stabilisatie.

Ingefluisterde gedachten

De therapeutische relatie als eerste ervaring van consistent gezien worden zonder beoordeling. Pas als er een veilige basis is opgebouwd, kan worden gewerkt aan de stemmen zelf.

De rol van vroegkinderlijke hechting

Waar iemand op het spectrum terechtkomt, wordt voor een groot deel bepaald door de kwaliteit van vroegkinderlijke hechting. Dat is geen moreel oordeel over ouders, het is een neurobiologisch gegeven.

Veilige hechting, een omgeving van voldoende consistente responsiviteit, herstel na conflict, emotionele beschikbaarheid, biedt het kind een intern regulatiesysteem en een basaal gevoel van eigenwaarde dat niet volledig afhankelijk is van externe bevestiging. Geïnternaliseerde kritiek kan hier ook optreden, maar ze vindt weerstand in een steviger fundament.

Onveilige hechting, in haar varianten vermijdend, angstig-ambivalent en gedesorganiseerd, laat een kwetsbaarder fundament achter. Het kind heeft geen stabiel intern referentiepunt ontwikkeld. Externe stemmen, ook kritische, worden niet getoetst aan een stevig zelfgevoel. Ze vallen in een vacuüm en vullen dat.

Gedesorganiseerde hechting, waarbij de hechtingsfiguur zelf de bron van angst is, is de meest kwetsbare positie. Het kind heeft geen veilige haven, geen plek om naar terug te keren. De kritiek van diezelfde figuur heeft daarmee een absolute autoriteit die nauwelijks te doorbreken is.

Trauma en geïnternaliseerde kritiek, overlap en onderscheid

Geïnternaliseerde kritiek en trauma overlappen, maar zijn niet identiek. Niet elk trauma leidt tot geïnternaliseerde kritiek. En niet alle geïnternaliseerde kritiek is traumatisch in de klinische zin van het woord. Maar waar ze samenkomen, waar kritiek is ontvangen in omstandigheden van onveiligheid, afhankelijkheid en herhaling, is de internalisering het diepst en het hardnekkigst. Trauma voegt aan de geïnternaliseerde stem een lichamelijke laag toe: de kritiek zit niet alleen in overtuigingen maar in het zenuwstelsel, in de manier waarop het lichaam reageert op situaties die de oorspronkelijke context activeren. Dit onderscheid is klinisch relevant. Wie werkt vanuit een puur cognitief kader, gedachten uitdagen, overtuigingen herformuleren, bereikt de lichamelijke laag niet.

Ingefluisterde gedachten

Wie werkt vanuit een puur lichamelijk kader, regulatie, somatische interventies, bereikt de narratieve laag niet altijd. Integratief werken, dat beide lagen adresseert, is bij getraumatiseerde geïnternaliseerde kritiek de meest werkzame benadering.

...

Hij kon precies vertellen waar het vandaan kwam. Hij had het al honderd keer verteld in therapie. Hij kende de patronen, de namen, de contexten. Hij begreep het volledig. En toch, elke ochtend als hij wakker werd, was de stem er. Niet als gedachte. Als sfeer. Als de lucht in de kamer. Begrijpen, had hij geleerd, is niet hetzelfde als helen.

...

Klinische kijk

Bij intake is het waardevol om niet alleen te vragen naar de inhoud van de binnen stem maar naar de ernst en breedte ervan: hoe lang is de stem al aanwezig? In welke domeinen speelt ze? Heeft de cliënt ooit periodes gekend zonder de stem, of is ze er altijd geweest? Kan de cliënt afstand nemen van de stem, of identificeert hij er volledig mee? Deze vragen helpen om de positie op het spectrum in te schatten en het behandelaanbod daarop af te stemmen. Zwaardere internalisering vraagt om meer stabilisatiefase, meer nadruk op de therapeutische relatie, en voorzichtigheid met vroege traumaverwerking.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 9

Generationalele echo's

Over hoe geïnternaliseerde kritiek zich van generatie op generatie overdraagt

Er zijn mensen die zichzelf terugvinden in de patronen van dit boek en denken: maar mijn jeugd was niet zo slecht. Mijn ouders deden hun best. Er was geen sprake van misbruik of verwaarlozing. En toch is de stem er. Luid, hardnekkig, vertrouwd.

Die discrepantie is reëel. En ze heeft een verklaring: geïnternaliseerde kritiek hoeft niet het gevolg te zijn van expliciete kritiek die aan jou werd gericht. Ze kan ook het gevolg zijn van iets wat je opving, iets wat er was in de sfeer, in de manier waarop je ouder in de wereld stond, in het zenuwstelsel dat hij of zij meebracht naar de opvoeding.

Stemmen reizen. Niet altijd als woorden. Soms als klimaat.

Transgenerationale overdracht, klimaat als erfenis

In de ontwikkelingspsychologie en de traumawetenschap wordt steeds meer aandacht besteed aan transgenerationale overdracht: het verschijnsel waarbij ervaringen van één generatie doorwerken in het functioneren van de volgende. Dat kan via opvoedingsgedrag, via hechtingspatronen, via de atmosfeer in een gezin en via het zenuwstelsel van de primaire verzorger.

Een ouder die zelf is opgegroeid met geïnternaliseerde kritiek, draagt dat mee. Niet als bewuste boodschap die hij zijn kind geeft, maar als onderstroom. Als de manier waarop hij reageert op fouten, van zichzelf en van zijn kind. Als de spanning die in zijn lichaam zit als het kind iets nieuws probeert. Als de goedkeuring die net iets te veel voorwaardelijk is, net iets te afhankelijk van prestatie of gedrag.

Het kind absorbeert die onderstroom. Het leert niet alleen wat er expliciet wordt gezegd, het leert hoe de wereld aanvoelt. En als de wereld aanvoelt als een plek waar je voortdurend op je hoede moet zijn voor beoordeling, dan is dat de lens waarmee het kind zijn eigen bestaan gaat bekijken.

"Een ouder geeft niet alleen woorden door. Hij geeft een zenuwstelsel door. Een manier van voelen. Een manier van zijn."

Ingefluisterde gedachten

Ouders die doorgeven wat hen werd aangedaan

De meeste ouders die geïnternaliseerde kritiek overdragen op hun kinderen, zijn zich daar niet van bewust. Ze herhalen geen bewust beleid. Ze reageren vanuit een zenuwstelsel dat zelf is gevormd door ervaringen die zij niet hebben gekozen.

Een vader die als kind consequent te horen kreeg dat hij niet goed genoeg was, heeft een intern systeem ontwikkeld dat altijd beoordeelt, zichzelf en anderen. Als hij zijn kind beoordeelt, doet hij dat niet als externe criticus. Hij doet het als iemand die niet anders kent. Zijn beoordelende blik is niet wreedheid, het is het enige wat hij ooit heeft geleerd als standaard.

Dit inzicht maakt het mogelijk om de oorsprong van geïnternaliseerde kritiek te situeren in een groter systeem, zonder het te bagatelliseren en zonder te vervallen in eindeloze schuld richting ouders. Het gaat niet om schuld. Het gaat om het begrijpen van de keten. En het begrijpen van de keten is de voorwaarde voor het doorbreken ervan.

De binnen stem van de ouder als opvoedingsomgeving

Er is een specifiek mechanisme dat hier aandacht verdient: de binnen stem van de ouder als omgevingsfactor voor het kind. Een ouder met een sterke negatieve binnen stem leeft in voortdurende spanning met zichzelf. Die spanning is zichtbaar, in lichaamstaal, in toon, in de manier waarop hij reageert op onverwachte situaties. Het kind leeft in die spanning mee, zelfs als de ouder zijn best doet om het te verbergen. Kinderen zijn extreem gevoelig voor de emotionele toestand van hun verzorgers, dit is geen persoonskenmerk maar evolutionaire noodzaak: de toestand van de verzorger bepaalt de veiligheid van het kind. Een ouder die zichzelf voortdurend afwijst, creëert een sfeer van latente afwijzing, ook als die afwijzing niet expliciet op het kind is gericht. Het kind ervaart: er is iets in de lucht. Er is iets wat ik moet oplossen, vermijden of compenseren. En in die poging om te compenseren, absorbeert het kind de grondtoon van de ouders binnen stem als zijn eigen beginpunt.

...

Ze kon het niet aanwijzen. Er was geen incident. Geen grote scène, geen harde woorden. Haar moeder had haar nooit uitgescholden, nooit geslagen, nooit expliciet afgewezen. Maar er was altijd die spanning. Die adem die net iets te kort was. Die blik die net iets te snel wegkeek. Ze had jaren gedacht dat het aan haarzelf lag. Pas veel later begreep ze dat ze de spanning van haar moeder had opgenomen als de waarheid over zichzelf.

Ingefluisterde gedachten

Epigenetische dimensies

De wetenschap beweegt zich voorzichtig naar een terrein dat tien jaar geleden nog als speculatief gold: epigenetica en transgenerationale overdracht van stresservaringen. Onderzoek, onder meer bij nakomelingen van Holocaustoverlevenden en bij diermodellen, suggereert dat ernstige stresservaringen methyleringspatronen kunnen achterlaten op het DNA die, onder bepaalde omstandigheden, overdraagbaar zijn op volgende generaties. Dit is geen determinisme. Epigenetische veranderingen zijn niet onveranderlijk, en de wetenschap hier is nog volop in ontwikkeling. Maar het biedt een biologisch kader voor iets wat klinisch al lang wordt gezien: dat de effecten van trauma niet stoppen bij de drager, maar kunnen doorwerken in de volgende generatie, ook zonder dat er sprake is van bewust opvoedingsgedrag dat trauma overdraagt. Voor de praktijk betekent dit: wees als therapeut nieuwsgierig naar de generaties boven de cliënt. Niet als schuldvraag wie, deed wat aan wie, maar als contextualisering. Soms zit de wortel van een binnen stem niet in het eigen leven maar in het leven van degene die voor je ging.

Systeem therapeutische invalshoeken

De systemische benadering biedt waardevolle kaders voor het begrijpen van transgenerationale overdracht. Murray Bowen beschreef hoe emotionele processen zich herhalen over generaties heen via mechanismen als triangulatie, fusie en differentiatie. Ivan Boszormenyi-Nagy introduceerde het concept van loyaliteitsbanden en onzichtbare rekeningen: de manier waarop kinderen onbewust de schulden en pijn van hun ouders dragen als eigen last. In systemisch werk wordt geïnternaliseerde kritiek soms zichtbaar als een loyaliteitspatroon: het kind draagt de stem van de ouder niet alleen omdat het die heeft opgenomen, maar ook omdat het loslaten van die stem voelt als het loslaten van de ouder zelf. De stem is een verbinding, zij het een pijnlijke. En verbinding, hoe pijnlijk ook, is soms het enige wat er was. Dit maakt het loslatingsproces complexer dan het op het eerste gezicht lijkt. Het gaat niet alleen om het uitdagen van overtuigingen. Het gaat ook om het rouwen om een relatie die anders had moeten zijn en om het vinden van een manier om verbonden te blijven met de ouder zonder de pijnlijke erfenis als identiteit te dragen.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Vraag cliënten bij wie de oorsprong van de binnen stem niet helder is naar het klimaat van het gezin van herkomst, niet de gebeurtenissen maar de atmosfeer. Hoe voelde het thuis? Wat was er in de lucht? Wat leerde je over jezelf zonder dat iemand het ooit hardop zei? Genogrammen kunnen helpen om patronen over generaties zichtbaar te maken. Wees voorzichtig met het framen als 'schuld van de ouder', het gaat om begrip van een systeem, niet om een rechtbank.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 10

Culturele en maatschappelijke stemmen

Over hoe grotere systemen bijdragen aan geïnternaliseerde kritiek

Tot nu toe hebben we gesproken over stemmen die een gezicht hebben, ouders, leerkrachten, leeftijdsgenoten. Maar er zijn ook stemmen die geen gezicht hebben. Stemmen die zo groot zijn dat ze niet als stem worden herkend maar als werkelijkheid. Als de manier waarop de wereld in elkaar zit. Als wat normaal is, wat verwacht wordt, wat telt.

Cultuur is zo'n stem. Maatschappij is zo'n stem. Ze fluisteren niet in je oor, ze ademen je in. Ze bepalen de lucht die je inademt voordat je weet dat je ademt. En ze laten sporen na in hoe je jezelf beoordeelt, zonder dat je je ooit bewust bent geweest van de beoordeling.

Normativiteit als fluisteraar

Elke samenleving heeft normen, impliciete en expliciete maatstaven voor wat normaal, gewenst en waardevol is. Die normen hebben betrekking op lichaam, gedrag, prestatie, relaties en identiteit. En ze produceren voortdurend een vergelijkingspunt: ben jij dit? Voldoe jij hieraan? Ben jij genoeg?

Voor mensen die niet vanzelfsprekend in de dominante norm passen, vanwege lichamelijke kenmerken, gedrag, interesses, identiteit of achtergrond, is die normativiteit een permanente bron van impliciete kritiek. Niet één persoon die iets zegt, maar een systeem dat voortdurend communiceert: jij bent de uitzondering. Jij bent het probleem. Jij moet je aanpassen.

Die boodschap wordt geïnternaliseerd op dezelfde manier als expliciete kritiek, maar met de extra kracht van haar anonimiteit en alomtegenwoordigheid. Je kunt een ouder weerspreken. Je kunt een systeem nauwelijks weerspreken als je er volledig in bent ondergedompeld.

"Normativiteit heeft geen gezicht. Maar ze heeft een oordeel. En dat oordeel is overal."

Ingefluisterde gedachten

Gender, klasse en etniciteit als versterkers

Bepaalde posities in de samenleving maken mensen structureel kwetsbaarder voor geïnternaliseerde kritiek vanuit het systeem. Gender is daar een van de meest onderzochte voorbeelden.

Meisjes en vrouwen groeien op in een culturele context die hun lichaam, hun emoties, hun ambities en hun stem op specifieke manieren beoordeelt. De boodschap dat je te veel of te weinig bent, te assertief of te passief, te emotioneel of te koel, is niet de boodschap van één persoon. Het is de boodschap van een systeem dat vrouwen al eeuwenlang beoordeelt op een manier die ze zelden zelf hebben bepaald. Die boodschappen worden geïnternaliseerd, worden binnen stem, worden zelfkritiek.

Klasse voegt een eigen dimensie toe: de voortdurende boodschap, impliciet en expliciet, over wat je waard bent, wat je kunt verwachten, hoe je praat, hoe je je beweegt, of je erbij hoort. Mensen die opgroeien in armoede of aan de onderkant van de sociale ladder absorberen die boodschappen in een omgeving die ze voortdurend herhaalt.

Etniciteit en raciale identiteit voegen een laag toe die in de Nederlandse context soms wordt onderschat: de systematische boodschap, via media, instituties en sociale interacties, over wie de norm is en wie de uitzondering, wie als competent wordt gezien en wie moet bewijzen dat hij het waard is. Die boodschappen worden niet alleen extern ervaren, ze worden, na jarenlange herhaling, intern.

Institutionele stemmen

Instituties, onderwijs, religie, zorg, justitie, hebben definitiemacht. Ze bepalen wie slim is, wie goed is, wie normaal is, wie hulp verdient. En die definities worden doorgegeven met het gezag van een systeem, niet van een individu.

De school beoordeelt via cijfers, rapporten en de impliciete hiërarchie van wie wordt opgeroepen, wie wordt geprezen, wie als lastig wordt aangemerkt. De kerk of moskee beoordeelt via normen van reinheid, gehoorzaamheid en moraal. De zorg beoordeelt via diagnostische categorieën die mensen vertellen wat er mis met hen is. De justitie beoordeelt via straffen die communiceren: jij bent een probleem voor de samenleving.

Ingefluisterde gedachten

Al deze institutionele oordelen kunnen worden geïnternaliseerd, met des te meer kracht omdat ze gezaghebbend zijn, schriftelijk vastgelegd, moeilijk te betwisten. Een kind dat op zijn rapport staat beschreven als 'druk', 'ongeconcentreerd' of 'onderpresteren', neemt die beschrijving mee. Niet als administratieve notitie maar als definitie.

Sociale media als internalisatiemachine

Sociale media verdienen een eigen paragraaf, niet omdat ze fundamenteel anders zijn dan andere culturele systemen, maar omdat ze de mechanismen van normativiteit en vergelijking hebben geïntensiveerd op een manier die historisch zonder precedent is.

De kern van sociale media is zichtbaarheid en beoordeling. Wat je post, wordt beoordeeld, in likes, volgers en reacties, of het ontbreken daarvan. Wat je bent, is meetbaar. En wat je niet bent, is voortdurend zichtbaar in de presentaties van anderen. Het algoritme toont ideaalbeelden die zijn geoptimaliseerd voor engagement, dat wil zeggen: beelden die activeren, vergelijken, doen verlangen.

Voor het brein is dit een ononderbroken stroom van vergelijkingsinformatie. En vergelijking, zeker neerwaartse vergelijking, waarbij je jezelf vergelijkt met iemand die beter, mooier, succesvoller, gelukkiger lijkt, activeert hetzelfde dreigingssysteem als directe sociale afwijzing. Het brein maakt geen onderscheid tussen een afwijzende blik van een klasgenoot en een foto op Instagram die communiceert: dit is de norm, en jij bent het niet.

De generaties die opgroeien met sociale media als dagelijkse omgeving, internaliseren normen die niet menselijk zijn in hun maatstaf, ze zijn algoritmisch. Ze zijn gemaakt om te activeren, niet om te kloppen.

Ze had de app al drie keer verwijderd. En drie keer was ze teruggekomen — niet omdat ze het miste, maar omdat de stilte die volgde erger voelde dan de onrust die ze kende mét de app. Alsof ze, zonder de vergelijking, niet meer wist wie ze was. De stem had een nieuw adres gevonden. En dat adres was altijd open.

Ingefluisterde gedachten

Sociaal-culturele contextualisering in de behandelkamer

Een van de risico's van individueel psychologisch werk is dat het de oorzaken van geïnternaliseerde kritiek volledig bij de persoon of het gezin legt, zonder oog te hebben voor de bredere systemen die bijdragen. Dat kan leiden tot een behandeling die de cliënt vraagt zich aan te passen aan een systeem dat mede de bron van de kritiek is.

Contextualisering betekent niet dat het systeem de schuld krijgt en de cliënt niets kan doen. Het betekent dat de cliënt begrijpt dat zijn binnen stem deels een reactie is op werkelijke boodschappen van werkelijke systemen en dat die boodschappen niet per definitie juist zijn, ook als ze massaal worden herhaald.

Dit inzicht kan bevrijdend zijn. De stem die zegt dat je te weinig bent, heeft niet alleen een persoonlijke maar ook een structurele oorsprong. En een stem die je kunt situeren in een systeem dat belang had bij jouw kleinhouden, is een stem die je kunt leren wantrouwen.

Klinische kijk

Vraag bij de intake ook naar de culturele en maatschappelijke context van de cliënt. Welke normen golden in het gezin van herkomst? In de gemeenschap? Welke boodschappen ontving de cliënt over zijn identiteit, zijn lichaam, zijn plek? Wees je bewust van hoe je eigen normatieve kader als therapeut de behandeling kan kleuren. Culturele competentie is geen luxe, het is een voorwaarde voor het begrijpen van de volle breedte van iemands geïnternaliseerde kritiek.

Ingefluisterde gedachten

Afsluiting Deel III

Drie hoofdstukken. Drie lagen van complexiteit.

Eerst: het spectrum. Niet iedereen die geïnternaliseerde kritiek kent, staat op dezelfde plek. De ernst varieert, de wortels variëren, en wat nodig is om iets te laten bewegen, varieert mee. Een boek dat dat negeert, doet de lezer tekort.

Dan: de generaties. Stemmen reizen. Ze reizen niet altijd als woorden maar als atmosfeer, als zenuwstelsel, als de manier waarop een ouder in de kamer staat. Het kind neemt op wat er is, ook als wat er is nooit hardop werd gezegd.

Tot slot: de systemen. Cultuur, maatschappij, instituties, algoritmes, ze fluisteren allemaal. En hun fluisteren is des te krachtiger omdat het onzichtbaar is, alomtegenwoordig, en zelden als oordeel wordt herkend maar als werkelijkheid.

Deel IV keert terug naar het individu, maar nu met de rijkere context van wat we hebben begrepen. Want de weg terug begint pas echt als je weet hoe breed het terrein is dat je hebt doorkruist.

Die weg gaat niet over stilte. Ze gaat over regie. Over leren welke stem van jou is en welke ooit van buiten werd ingefluisterd.

...

Ingefluisterde gedachten

DEEL IV

De weg terug

Niet naar stilte, maar naar eigen regie over de stem

De stem zal niet verdwijnen. Dat is het eerste wat gezegd moet worden, eerlijk, zonder omwegen. Wie dit deel ingaat met de verwachting dat er aan het einde een leven wacht zonder binnen stem, zonder geïnternaliseerde kritiek, zonder enige echo van wat ooit werd ingefluisterd, zal teleurgesteld worden. En die teleurstelling zou onterecht zijn, want dat is niet wat herstel betekent.

Herstel betekent iets anders. Het betekent dat de stem minder macht krijgt. Dat je haar hoort zonder haar onmiddellijk te geloven. Dat je weet waar ze vandaan komt, en dat je haar daarmee kunt situeren, als product van een geschiedenis, niet als waarheid over je wezen. Het betekent dat je een eigen stem ontwikkelt die sterk genoeg is om tegenover de binnen stem te staan. Niet om haar te vernietigen. Om haar niet langer het laatste woord te geven.

Dat is de weg terug. Niet naar het begin, want het begin bestaat niet meer. Maar naar iets nieuws: een leven waarin jij beslist welke stem je gelooft.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 11

Herkennen zonder oordeel

Over het eerste en meest onderschatte deel van het proces: de stem zien voor wat zij is

Voor alles wat komt, is dit nodig: het vermogen om de stem te horen zonder er onmiddellijk in mee te gaan. Dat klinkt eenvoudig. Het is het niet. Want de stem is vertrouwd, ze is snel, en ze heeft decennia geoefend in het overtuigen. Haar eerste woorden zijn al binnen voordat je beseft dat ze heeft gesproken.

Herkennen is niet hetzelfde als oplossen. Het is niet hetzelfde als weerleggen, bestrijden of negeren. Het is iets subtielers: de stem waarnemen als stem. Haar zien als een fenomeen, iets wat er is, iets wat een geschiedenis heeft, iets wat is ingefluisterd, in plaats van als de onweerlegbare waarheid over jezelf.

Dat onderscheid, tussen hebben en zijn, tussen horen en geloven, is het eerste en misschien belangrijkste kantelpunt in het hele proces.

Mindfulness en de observerende positie

Mindfulness biedt een van de meest bruikbare kaders voor dit eerste herkennen. Niet in de populaire, verwaterde vorm van 'even ontspannen', maar in de oorspronkelijke betekenis: het bewust en niet-oordelend waarnemen van wat er in het moment aanwezig is, gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, zonder er onmiddellijk op te reageren.

Voor geïnternaliseerde kritiek betekent dit: leren zitten met de stem zonder haar te volgen. De stem opmerken, daar is ze weer, die vertrouwde kritiek en haar vervolgens kunnen laten passeren als een wolk, zonder haar als identiteitsuitspraak aan te nemen. Dit is geen onderdrukken. Het is het tegenovergestelde van onderdrukken: volledig aanwezig zijn bij wat er is, zonder te fuseren met de inhoud.

Die observerende positie, het deel van jezelf dat kijkt naar de stem in plaats van vanuit de stem, is een vaardigheid. Ze is niet vanzelfsprekend aanwezig. Ze wordt geoefend, opgebouwd, versterkt. En elke keer dat iemand erin slaagt even de observerende positie in te nemen, groeit de afstand tussen persoon en stem. Niet genoeg om te vergeten. Maar genoeg om te kiezen.

"Je hoeft de stem niet te doden. Je hoeft haar alleen niet meer voor de werkelijkheid aan te zien."

Ingefluisterde gedachten

Externaliseren, de stem een naam, een vorm, een afstand geven

Een van de krachtigste technieken bij het herkennen van geïnternaliseerde kritiek is externalisering: de stem bewust buiten jezelf plaatsen door haar een naam, een vorm of een karakter te geven. Niet om haar te ridiculiseren, dat werkt zelden, maar om haar te situeren als iets dat er is, zonder dat het jij bent.

In narratieve therapie, ontwikkeld door Michael White en David Epston, is externalisering een kernprincipe: het probleem is niet de persoon, de persoon heeft een probleem. Toegepast op geïnternaliseerde kritiek: jij bent niet de stem. Jij hebt een stem. En een stem die een naam heeft, die een vorm heeft, die een geschiedenis heeft, is minder absoluut. Ze is identificeerbaar. En wat identificeerbaar is, kan worden bevraagd.

Hoe dat eruitziet, verschilt per persoon. De een noemt de stem bij een naam, de criticus, de rechter, de fluisteraar. De ander geeft haar een kleur, een gewicht, een plek in het lichaam. Weer een ander beschrijft haar als een oude opname op een cassettespeler die spontaan afspeelt. De specifieke vorm is minder belangrijk dan de functie: afstand creëren. Ruimte tussen horen en geloven.

Het onderscheid herstellen, dit is niet mijn stem

Het herkennen van de stem als ingefluisterd, als van buiten komend, ook al voelt ze allang van binnen, is een cognitief en emotioneel werk. Het vraagt om het systematisch verbinden van de binnen stem met haar oorsprong: wanneer hoorde ik dit voor het eerst? Van wie? In welke context? Wat was er toen in het geding?

Dat verbinden is geen intellectuele oefening alleen. Het heeft ook een emotioneel gewicht. Want de stem terugbrengen naar haar bron betekent ook: ogen openen voor wat er toen niet klopte. Voor de ongelijkheid in de relatie. Voor wat het kind nodig had en niet kreeg. Voor de pijn die eronder zit, onder de kritiek, onder de jaren van aanpassing.

Maar het verbinden heeft ook iets bevrijdends. Want een stem die gesitueerd is, die een gezicht heeft, een datum, een context, is minder absoluut. Ze is niet de waarheid. Ze is een opname van een oordeel, geuit door een specifiek persoon, op een specifiek moment, in een specifieke omstandigheid. En opnamen kunnen worden beluisterd zonder te worden geloofd.

Ingefluisterde gedachten

Waarom herkenning alleen niet genoeg is

Herkennen is noodzakelijk. Maar wie denkt dat herkenning voldoende is, zal merken dat de stem na een tijdje gewoon terugkomt. Misschien iets minder luid. Misschien iets minder geloofwaardig. Maar aanwezig.

Dat heeft te maken met het niveau waarop geïnternaliseerde kritiek is opgeslagen. Ze zit niet alleen in bewuste gedachten, ze zit in impliciete geheugenstructuren, in lichaamsgeheugen, in automatische reacties die worden getriggerd voordat de bewuste geest heeft kunnen ingrijpen. Cognitieve herkenning raakt die lagen maar gedeeltelijk.

Herkenning is de ingang. Maar achter die ingang ligt een gang, en achter die gang liggen kamers. De kamers bezoek je niet in één sessie of door één inzicht. Ze vragen tijd, herhaling, veiligheid en onvermijdelijk de aanwezigheid van een ander die je helpt ze in te gaan.

Ze had het boek gelezen. Ze had de workshops gevolgd. Ze begreep het mechanisme haarfijn. Ze kon haar eigen binnen stem beschrijven, analyseren, historisch situeren. En toch, op dinsdagochtend na een vergadering die niet helemaal liep zoals gepland, was de stem er. Zo vertrouwd als ademen. Begrip, had ze inmiddels geleerd, is het begin van de reis. Niet de aankomst.

Klinische kijk

Herkenning als eerste stap vraagt in de therapeutische context om zorgvuldige dosering. Te vroeg vragen naar de oorsprong van de stem, voordat er voldoende veiligheid en vertrouwen is opgebouwd, kan activerend werken zonder dat er voldoende regulatievermogen aanwezig is om de activatie op te vangen. Begin met de fenomenologie van de stem in het hier en nu: hoe klinkt hij, waar voel je hem, wanneer is hij het luidst? Situeer pas later, als de grond steviger aanvoelt.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 12

Het lichaam als bondgenoot

Over somatische benaderingen bij geïnternaliseerde kritiek

Geïnternaliseerde kritiek leeft niet alleen in het hoofd. Ze leeft in het lichaam. In de spanning die opkomt als iemand je complimenteert. In de samentrekking achter het borstbeen als je iets nieuws probeert. In de adem die korter wordt als je beoordeeld dreigt te worden. In de schouders die naar voren zakken, de blik die wegstijgt, de stem die zachter wordt voordat je zelf hebt besloten dat te willen.

Het lichaam registreert, herinnert en reageert op geïnternaliseerde kritiek op een manier die de cognitie vaak voor is. En dat betekent dat een aanpak die zich uitsluitend op gedachten en overtuigingen richt, een groot deel van het terrein onbehandeld laat. Het lichaam moet ook worden betrokken, niet als bijzaak maar als ingang.

De binnen stem heeft een lijf

Elk emotioneel proces heeft een lichamelijke tegenhanger. Angst voelt anders in het lichaam dan verdriet. Schaamte anders dan woede. Dit geldt ook voor geïnternaliseerde kritiek: ze heeft een fysiologie, een patroon van lichamelijke activering dat keer op keer terugkeert in situaties die de stem activeren.

Die lichamelijke patronen zijn vaak ouder dan de bewuste herinnering. Ze zijn gevormd in een tijd voordat taal er was, of voordat taal voldoende was om te verwerken wat er gebeurde. En ze zijn opgeslagen als procedureel geheugen, als automatische programma's die worden uitgevoerd zodra de relevante trigger aanwezig is, zonder dat de bewuste geest er iets tussen krijgt.

Het werken met het lichaam begint met het leren herkennen van die patronen: waar in het lichaam voel je de stem? Wat doet je adem als de kritiek opkomt? Wat gebeurt er met je houding, je spanning, je beweging? Dat bewust worden van de lichamelijke dimensie is niet alleen informatief, het is ook het begin van regulatie. Want wat je kunt waarnemen, kun je ook beïnvloeden.

Ingefluisterde gedachten

Neuroceptie en veiligheid als voorwaarde

Stephen Porges introduceerde het concept van neuroceptie: het onbewuste, subcorticale proces waarmee het zenuwstelsel voortdurend de omgeving scant op signalen van veiligheid of gevaar. Dit scannen gebeurt buiten het bewuste bewustzijn, het lichaam beslist al wat het registreert voordat de geest heeft kunnen oordelen.

Bij mensen met sterke geïnternaliseerde kritiek staat de neuroceptie vaak ingesteld op verhoogde alertheid. Het zenuwstelsel heeft geleerd dat sociale situaties potentieel gevaarlijk zijn, dat beoordeeld worden beoordeling betekent, dat nabijheid kwetsbaarheid betekent, dat kwetsbaarheid afwijzing kan betekenen. En vanuit die instelling reageert het lichaam op situaties die objectief veilig zijn alsof ze gevaarlijk zijn.

Dit heeft een cruciale implicatie: verandering in geïnternaliseerde kritiek is alleen mogelijk vanuit een toestand van voldoende veiligheid. Zolang het zenuwstelsel in een staat van chronische alertheid verkeert, is leren, integreren en veranderen beperkt. De eerste prioriteit is dus niet het uitdagen van overtuigingen, het is het creëren van de fysiologische voorwaarden waaronder verandering mogelijk is.

"Het zenuwstelsel verandert niet door overtuiging. Het verandert door herhaalde ervaring van veiligheid."

Ademhaling, beweging en regulatie als ingang

Als veiligheid de voorwaarde is voor verandering, dan zijn regulatietechnieken de ingang. Niet als trucje, niet als afleiding, maar als gereedschap om het zenuwstelsel te beïnvloeden van onderaf, via het lichaam, in plaats van, van bovenaf via de cognitie.

Ademhaling is een van de krachtigste regulatiemiddelen die we hebben. De adem is het enige autonome lichaamsfunctie dat ook bewust kan worden aangestuurd, een brug tussen het willekeurige en het onwillekeurige zenuwstelsel. Verlengde uitademing, in het bijzonder, activeert het parasympatische zenuwstelsel en brengt het lichaam uit de staat van verhoogde alertheid. Dit is niet ontspanning als doel op zich, het is het creëren van de fysiologische ruimte waarin andere processen mogelijk worden.

Ingefluisterde gedachten

Beweging voegt een eigen dimensie toe. Trauma en chronische stress leiden tot immobilisatie, niet alleen letterlijk, maar ook in de manier waarop het lichaam zijn eigen mogelijkheden ervaart. Bewegen, op welke manier dan ook, aangepast aan wat toegankelijk is, kan het gevoel van agency herstellen. Het lichaam dat iets doet, is een lichaam dat niet alleen ondergaat.

Oriëntatie is een eenvoudige maar krachtige techniek: bewust de ruimte innemen door de ogen langzaam te laten bewegen, de omgeving te verkennen, de voeten op de grond te voelen. Dit activeert de dorsale vagale rem, het deel van het zenuwstelsel dat verbonden is met sociale betrokkenheid en veiligheid en helpt het zenuwstelsel zich te heroriënteren op het hier en nu in plaats van op een verleden gevaar.

Polyvagaaltheorie in de praktijk

De polyvagaaltheorie van Stephen Porges biedt een neurobiologisch kader dat bijzonder bruikbaar is bij het werken met geïnternaliseerde kritiek. Porges beschreef drie fysiologische toestanden, elk verbonden met een ander circuit van het autonome zenuwstelsel.

Het veiligheidscircuit, het ventrale vagale systeem, is actief als het zenuwstelsel veiligheid registreert. In deze toestand is sociale betrokkenheid mogelijk, is leren toegankelijk, is het vermogen tot zelfreflectie aanwezig. Dit is de toestand waaruit verandering kan plaatsvinden.

Het mobilisatiecircuit, het sympathische systeem, activeert bij dreiging: verhoogde hartslag, gespannen spieren, verhoogde alertheid. Bij mensen met sterke geïnternaliseerde kritiek wordt dit circuit snel geactiveerd door sociale situaties, beoordeling of nabijheid.

Het immobilisatiecircuit, het dorsale vagale systeem, activeert bij overweldiging: ineenzakken, dissociëren, emotioneel afsluiten. Dit is de toestand die het meest wordt gezien bij mensen met ernstige geïnternaliseerde kritiek die gepaard gaat met vroegkinderlijk trauma.

Therapeutisch werken met het polyvagale kader betekent: de cliënt helpen zijn fysiologische toestand te herkennen, en vanuit die herkenning te leren schakelen richting het veiligheidsvenster, niet door wilskracht, maar door gerichte lichamelijke interventies en de regulerende aanwezigheid van de therapeut.

Ingefluisterde gedachten

Hij had het altijd als zwakte gezien, die neiging om in te zakken als iemand te dicht bij kwam. Om kleiner te worden, stiller, minder aanwezig. Totdat zijn therapeut het anders benoemde: dit is je zenuwstelsel dat doet wat het altijd heeft gedaan om je te beschermen. Het werkte ooit. Het werkt nu te goed. Hij had een moment nodig om dat te laten landen. En toen, voor het eerst in jaren, voelde hij iets wat op mededogen leek. Niet voor de therapeut. Voor zichzelf.

Klinische kijk

Somatische interventies vragen om specifieke kennis en training, ze zijn niet zonder risico bij cliënten met een getraumatiseerde achtergrond. Werk nooit met lichaamsgerichte technieken zonder voldoende opleiding en supervisie. Maar zelfs zonder specialistische somatische training kan elke therapeut aandacht geven aan de lichamelijke dimensie: vragen naar wat er in het lichaam gebeurt, de adem opmerken, de houding observeren. Die aandacht op zichzelf communiceert al iets: het lichaam telt mee. Dat is voor veel cliënten een nieuwe en soms ontroerende boodschap.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 13

Nieuwe stemmen leren vertrouwen

Over het opbouwen van een intern tegenwicht

Herkennen is de ingang. Het lichaam kalmeren is de voorwaarde. Maar dan, dan begint het eigenlijke werk: het opbouwen van iets nieuws. Niet het uitwissen van de oude stem, want dat is niet wat er kan gebeuren. Maar het cultiveren van een andere stem, een die sterker wordt naarmate ze vaker wordt gehoord, naarmate er vaker op wordt vertrouwd, naarmate ze langzaam geloofwaardiger begint te klinken dan haar tegenhanger.

Dat is het paradoxale hart van dit werk: de weg naar een eigen stem loopt niet via de vernietiging van de binnen stem. Ze loopt via het opbouwen van iets wat groot genoeg is om ernaast te kunnen staan.

De therapeutische relatie als correctieve ervaring

De meest fundamentele interventie bij geïnternaliseerde kritiek is niet een techniek. Het is een relatie. Specifiek: een relatie die anders is dan de relaties die de stem hebben gecreëerd. Een relatie van consistente aanwezigheid, eerlijke spiegeling en niet-voorwaardelijke acceptatie, ook als de cliënt op zijn slechtst is, ook als hij de stem gelooft, ook als hij de therapeut op afstand duwt.

John Bowlby beschreef de therapeutische relatie als een veilige haven, een plek waar het hechtingsstelsel opnieuw kan worden gekalibreerd. Niet door te praten over vroegere relaties, maar door te ervaren dat een relatie ook anders kan zijn. Die ervaring, herhaald over vele sessies, over maanden en soms jaren, begint iets te doen aan de impliciete overtuiging dat nabijheid gevaarlijk is en beoordeling onvermijdelijk.

Dit is langzaam werk. Het gaat niet in rechte lijn. Er zijn terugvallen, periodes van wantrouwen, momenten waarop de cliënt de therapeut test, bewust of onbewust, om te zien of de acceptatie ook standhoudt als hij moeilijk doet. En juist die momenten, als de therapeut standhoudt zonder het contact te verbreken, zijn de meest formatieve. Ze bewijzen, niet via woorden maar via ervaring, dat de stem het mis heeft.

"De therapeutische relatie bewijst niet met woorden dat de stem ongelijk heeft. Ze bewijst het met aanwezigheid."

Ingefluisterde gedachten

Zelfcompassie, theorie, onderzoek en praktijk

Kristin Neff definieerde zelfcompassie als het vermogen om jezelf te behandelen met dezelfde vriendelijkheid en begrip die je een goede vriend zou bieden in moeilijke tijden. Dat klinkt voor mensen met sterke geïnternaliseerde kritiek bijna aanstootgevend eenvoudig en dat is veelzeggend.

Want de weerstand tegen zelfcompassie is zelf een product van de binnen stem. Zelfcompassie voelt als zwakte, als zelfmedelijden, als het opgeven van de standaard. De stem heeft de cliënt geleerd dat hard zijn voor zichzelf noodzakelijk is, dat mededogen naar zichzelf gelijkstaat aan laksheid, aan falen, aan het loslaten van de enige rem die hem nog op koers houdt.

Onderzoek door Neff en anderen laat iets anders zien. Zelfcompassie hangt samen met hogere psychologische veerkracht, minder angst en depressie, meer motivatie en minder uitstelgedrag. De strenge binnen stem maakt mensen niet beter, ze maakt ze angstig. En angst is een slechte motivator voor duurzame verandering.

In de praktijk betekent het cultiveren van zelfcompassie niet dat pijn of tekortkomingen worden ontkend. Het betekent dat ze worden erkend, als onderdeel van de gedeelde menselijke ervaring, niet als bewijs van persoonlijk falen. Die verschuiving, van isolement naar verbondenheid, van zelfkritiek naar erkenning, is klein maar transformatief.

Innerlijk kind, compassionate mind en andere kaders

Naast zelfcompassie zijn er verschillende therapeutische kaders die het opbouwen van een intern tegenwicht ondersteunen. Ze verschillen in benadering maar overlappen in essentie: het gaat altijd om het activeren van een intern systeem van mededogen en zorg dat toegankelijk is voor het deel van de persoon dat het meest te lijden heeft onder de binnen stem.

Schematherapie werkt met het concept van de Gezonde Volwassene, een intern perspectief dat de kwetsbare kindmodi kan erkennen, de kritische oudermodus kan beperken en geleidelijk de regie kan overnemen. Dit is niet een fantasie oefening maar een functioneel kader voor het cultiveren van een intern klimaat van zorg.

Ingefluisterde gedachten

Compassion Focused Therapy, ontwikkeld door Paul Gilbert, richt zich specifiek op het activeren van het zorgcircuit, het systeem in het brein dat verbonden is met warmte, veiligheid en verbondenheid, als antwoord op het hyperactieve dreigingssysteem dat bij geïnternaliseerde kritiek dominant is. De techniek van de compassionate self, het innemen van de houding van een wijs, warm en sterk innerlijk perspectief, helpt het lichaam en de geest te oefenen in een andere modus dan de kritische.

Traumagerichte therapie, waaronder EMDR en parts-gebaseerd werken zoals IFS (Internal Family Systems), biedt aanvullende ingangen: het werken met de onderliggende traumatische ervaringen die de stem hebben gevoed, en het integreren van de delen van het zelf die rondom die ervaringen zijn bevroren.

Het verschil tussen positief denken en geloofwaardige tegenstemmen

Hier is een valkuil die benoemd moet worden: positief denken als remedie voor geïnternaliseerde kritiek werkt niet. Of beter gezegd: het werkt niet diep genoeg, en het kan averechts werken.

Een affirmatie als 'ik ben goed genoeg' klinkt, voor iemand met een sterke binnen stem, als lege herhaling. De stem weet meteen: dit klopt niet. En de discrepantie tussen de affirmatie en de diepgewortelde overtuiging maakt de overtuiging soms alleen maar sterker, als protest, als bewijs dat het positieve denken nep is.

Een geloofwaardige tegenstem is anders. Ze is niet onvoorwaardelijk positief. Ze is genuanceerd, eerlijk en compassievol tegelijk. Ze erkent de pijn, de moeite, de tekortkoming en plaatst die in een menselijk kader. Niet 'ik ben perfect' maar 'dit was moeilijk, en ik deed wat ik kon'. Niet 'de stem heeft ongelijk' maar 'de stem heeft een geschiedenis, en die geschiedenis bepaalt niet mijn toekomst'.

Die genuanceerde tegenstem is geloofwaardiger en daarmee krachtiger dan elke affirmatie. Ze vraagt niet om de binnen stem te negeren. Ze vraagt om haar niet het laatste woord te geven.

Ze had de oefening belachelijk gevonden. Haar handen op haar borst leggen en zichzelf vriendelijkheid toewensen — het voelde als iets voor mensen die geen echte problemen hadden. Maar haar therapeut had gezegd: probeer het eens, ook als het nep voelt. Ze had het geprobeerd. En ergens in de derde minuut, zonder aanwijsbare reden, was er iets gekomen. Niet vrede. Niet inzicht. Alleen maar tranen. Tranen voor een meisje dat dit al heel lang had verdiend en het nooit had gekregen.

Ingefluisterde gedachten

Klinische kijk

Wees alert op de weerstand tegen zelfcompassie als klinisch gegeven op zich. Die weerstand is niet irrationeel, hij is de binnen stem die zijn eigen voortbestaan verdedigt. Verken de weerstand met nieuwsgierigheid: wat zegt de stem dat er zal gebeuren als je vriendelijker voor jezelf bent? Wat zou er verloren gaan? Die vragen openen vaak de deur naar de onderliggende overtuigingen die het meeste werk nodig hebben.

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 14

Leven met resterende stemmen

Over het aanvaarden dat niet alle stemmen verdwijnen — en wat dat vraagt

Er komt een punt in het herstelproces waarop de vraag verschuift. Niet meer: hoe kom ik van de stem af? Maar: hoe leef ik met een stem die minder macht heeft, maar nog steeds aanwezig is? Hoe integreer ik wat er is geweest, zonder het te worden?

Die verschuiving is geen capitulatie. Ze is volwassenheid. Ze is het loslaten van de illusie dat er ooit een punt komt waarop alles stil is, alles geneest, alles vergeten is. En in het loslaten van die illusie zit, paradoxaal, meer ruimte dan in het najagen ervan.

Acceptatie versus capitulatie

Het woord 'acceptatie' roept weerstand op bij mensen die hard hebben gevochten om verandering. Accepteren voelt als opgeven. Als de stem gelijk geven. Als stoppen met proberen.

Maar acceptatie in psychologische zin, zoals bedoeld in Acceptance and Commitment Therapy en in de bredere context van psychologische veerkracht, betekent iets anders. Het betekent niet instemmen met de inhoud van de stem. Het betekent stoppen met vechten tegen het feit dat ze er is.

Want het vechten kost energie. Enorme hoeveelheden energie. Energie die niet meer beschikbaar is voor het leven zelf. Wie zijn hele dag besteedt aan het bestrijden van de binnen stem, is een fulltime baan kwijt aan een taak die nooit af is. Acceptatie, de stem er laten zijn, haar waarnemen, haar niet voeden maar ook niet bestrijden, bevrijdt die energie. Voor dingen die er wel toe doen. Voor het leven naast de stem.

“Acceptatie is niet: de stem heeft gelijk. Acceptatie is: de stem is er, en ik ben ook er. Allebei tegelijk.”

Ingefluisterde gedachten

Geïntegreerde identiteit

Een van de meest diepgaande verschuivingen die mogelijk is in dit werk, is de overgang van een gespleten naar een geïntegreerde identiteit. Gespleten, in de zin dat de binnen stem en het 'ware zelf' als vijanden tegenover elkaar staan, waarbij het herstel betekent dat het ware zelf wint en de stem verliest.

Geïntegreerd, in de zin dat de stem deel uitmaakt van de geschiedenis van het zelf, erkend, begrepen, gesitueerd, zonder dat ze de definitie van dat zelf is. De stem is niet de vijand. Ze is een spoor van wat er is geweest. En een spoor hoef je niet te verwijderen om verder te kunnen lopen. Je kunt het zien, begrijpen wat het betekent, en dan je eigen richting kiezen.

Die integratie vraagt om het vermogen om ambiguïteit te verdragen: ja, die stem is er. En nee, ze heeft niet het laatste woord. Ja, die ervaringen zijn gebeurd. En nee, ze bepalen niet wie ik ben. Beide zijn waar tegelijk. Dat is niet zwakte. Dat is de complexe waarheid van een mensenleven.

Rouw om wat de stem heeft gekost

Er is een aspect van herstel dat zelden voldoende aandacht krijgt: rouw. Rouw om de jaren dat de stem de baas was. Om de kansen die niet werden genomen omdat de stem te luid was. Om de relaties die anders hadden kunnen zijn. Om de versie van jezelf die misschien had kunnen bestaan als de stem er niet was geweest.

Die rouw is reëel en verdient ruimte. Ze is geen zelfmedelijden, ze is het eerlijk onder ogen zien van wat er is verloren gegaan. En rouw, doorleefd in plaats van vermeden, maakt iets vrij. Ze laat het verleden het verleden zijn, in plaats van een permanent aanwezig verlies dat ongenoemd rondloopt.

In de therapeutische context is het van belang om de rouw te onderscheiden van de binnen stem. De stem zegt: kijk wat jij hebt verpest. De rouw zegt: kijk wat er is gemist. De eerste is zelfkritiek. De tweede is verdriet. En verdriet, anders dan zelfkritiek, heeft een einde.

Ze was vijftig geworden. Op haar verjaardag had ze, voor het eerst in haar leven, een feest gegeven zonder de hele avond bezig te zijn met of het goed genoeg was. Niet omdat de stem weg was — ze was er nog. Maar ergens was er ook iets anders: een gevoel dat ze recht had op de ruimte. Niet verdiend. Niet bewezen. Gewoon: recht. Ze wist niet precies wanneer dat was begonnen. Ze wist alleen dat het er nu was. En dat was genoeg.

Ingefluisterde gedachten

Duurzame veerkracht, wat helpt op de lange termijn

Herstel van geïnternaliseerde kritiek is geen project met een einddatum. Het is een levenshouding. Een voortdurende, soms vermoeiende, maar ook steeds meer vanzelfsprekende manier van omgaan met wat er is.

Wat helpt op de lange termijn, is consistentie in kleine dingen. Niet de grote doorbraak, de alles veranderende inzicht, de perfecte therapiesessie, maar de dagelijkse oefening van het herkennen van de stem, het even pauzeren voor je haar gelooft, het kiezen voor de eigen stem ook als die minder luid is.

Relaties spelen een cruciale rol. Relaties waarin je gezien wordt, waarin je fouten mag maken zonder dat de verbinding breekt, waarin je niet hoeft te presteren om erbij te horen, die relaties zijn het tegenovergestelde van wat de stem predikt. Ze zijn het bewijs, in levend contact, dat de stem het mis heeft.

Zelfkennis is een derde pijler. Weten wanneer je kwetsbaar bent voor de stem, bij vermoeidheid, bij stress, bij momenten die lijken op vroegere pijn, maakt het mogelijk om preventief te reguleren, om extra zacht voor jezelf te zijn op de momenten dat de stem het luidst is.

En tenslotte: betekenis. Mensen die iets doen wat aansluit bij hun eigen waarden, niet bij de waarden die de stem oplegt, maar bij wat hen zelf wezenlijk is, ervaren de binnen stem als minder bepalend. Niet omdat de stem minder luid is, maar omdat er iets anders is dat ook roept. Iets wat van hen zelf is. En dat is, uiteindelijk, waar dit allemaal over gaat.

Klinische kijk

Afsluiting van een behandeling bij geïnternaliseerde kritiek vraagt om expliciete aandacht voor borging. Wat heeft de cliënt geleerd? Welke technieken zijn toegankelijk gebleven onder druk? Welke relaties zijn ondersteunend? Wat zijn de vroege signalen dat de stem weer meer ruimte neemt en wat helpt dan? Een terugvalpreventieplan dat aansluit bij de specifieke triggers en copingstijl van de cliënt is geen bureaucratische formaliteit maar een wezenlijk onderdeel van duurzaam herstel. Benoem ook expliciet dat terugval, een periode waarin de stem weer luider is, geen bewijs is van falen maar onderdeel van het proces.

Ingefluisterde gedachten

Afsluiting — Deel IV

Vier hoofdstukken. Vier bewegingen op de weg terug.

Eerst: herkennen. De stem zien voor wat ze is, ingefluisterd, gesitueerd, van buiten. Dat herkennen verandert niets aan haar volume. Maar het verandert haar autoriteit.

Dan: het lichaam. Want de stem leeft niet alleen in het hoofd. Ze leeft in de spanning, de adem, de houding. En het lichaam verandert niet door overtuiging, het verandert door veiligheid, herhaling en de aanwezigheid van een ander die helpt reguleren.

Vervolgens: nieuwe stemmen. De therapeutische relatie als correctieve ervaring. Zelfcompassie als oefening, niet als overtuiging. Het cultiveren van een intern tegenwicht dat eerlijk is, genuanceerd, geloofwaardig en daarmee sterker dan elke afirmatie.

Tot slot: het leven met wat blijft. Want de stem verdwijnt niet volledig. Maar ze kan kleiner worden. Minder gezaghebbend. Minder bepalend. En naast haar kan iets anders groeien, rustiger, steviger, van jou.

Deel V is voor de professional. Voor wie dit werk niet alleen ervaart maar ook begeleidt. Want ook de begeleider heeft een binnen stem. En ook die doet mee in de behandelkamer.

...

Ingefluisterde gedachten

DEEL V

Voor de professional

Reflecties op houding, methodiek en valkuilen

Je werkt met geïnternaliseerde kritiek. Dat betekent dat je werkt met mensen die diep overtuigd zijn van hun eigen ontoereikendheid, mensen die, als je te dichtbij komt, zullen wachten op het moment dat jij dat ook doorhebt. En ergens, op een manier die je misschien herkent of misschien nog niet, breng jij jouw eigen binnen stem mee de kamer in.

Dit deel is geschreven voor hulpverleners, coaches, therapeuten en iedereen die professioneel werkt met mensen die gebukt gaan onder stemmen die hen klein houden. Het gaat niet over technieken alleen, die zijn in de voorgaande delen voldoende aan bod gekomen. Het gaat over de houding die dit werk vraagt. Over de valkuilen die specifiek zijn voor dit terrein. Over wat het betekent om dicht bij andermans binnen stem te staan zonder er zelf in te verdwijnen.

En over de vraag die elke professional die dit werk serieus neemt, vroeg of laat zichzelf moet stellen: wat fluistert mijn eigen stem en wat doet dat in de behandelkamer?

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 15

De stem van de hulpverlener

Over hoe professionals hun eigen geïnternaliseerde kritiek meebrengen de behandelkamer in

Er is een stilzwijgende aanname in veel professionele opleidingen: de hulpverlener is het instrument, maar het instrument wordt geacht neutraal te zijn. Technisch bekwaam, methodisch geschoold, emotioneel beschikbaar, maar niet aangedaan. Niet persoonlijk betrokken op een manier die het werk vertroebelt.

Die aanname is menselijk onhoudbaar. En ze is bijzonder onhoudbaar wanneer het werk gaat over geïnternaliseerde kritiek, een thema dat zo universeel is dat het bijna ondenkbaar is dat de professional er geheel buiten staat. Wie werkt met mensen die worstelen met een stem die zegt dat ze niet goed genoeg zijn, heeft vrijwel zeker zelf ook zo'n stem. Misschien minder luid. Misschien anders van inhoud. Maar aanwezig.

Dat is geen zwakte. Dat is menselijkheid. Het probleem is niet dat de binnen stem van de hulpverlener bestaat, het probleem is als ze onopgemerkt meereist.

Parallel proces, wanneer de binnen stem van de cliënt de jouwe raakt

In supervisie en intervisie wordt gesproken van parallel proces: het verschijnsel waarbij dynamieken uit de therapeutische relatie zich herhalen in de supervisie relatie, of waarbij de emotionele toestand van de cliënt zich spiegelt in de therapeut. Het is een van de meest informatieve en tegelijkertijd meest onzichtbare fenomenen in het therapeutisch werk.

Bij geïnternaliseerde kritiek heeft parallel proces een specifieke gedaante. De cliënt die diep overtuigd is van zijn eigen ontoereikendheid, activeert bij de therapeut soms een drang om dat te weerleggen, enthousiast, overtuigend, met voorbeelden. Die drang lijkt helpend. Maar hij volgt de logica van de binnen stem van de cliënt: zie je wel, ook jij denkt dat ik bewijs moet leveren. De therapeut die te hard weerleggen, bevestigt onbedoeld het systeem.

Omgekeerd: de cliënt die zichzelf consequent kleineert, kan bij de therapeut een gevoel activeren van onmacht, van onvoldoende zijn, van niet genoeg helpen.

Ingefluisterde gedachten

Dat gevoel is het parallel proces. Het vertelt iets over hoe de cliënt zijn wereld ervaart en het is kostbare informatie, mits de therapeut het herkent als informatie en er niet in verdwijnt.

"Wat de cliënt binnenbrengt, brengt hij ook in jou. De vraag is of jij het herkent voordat je erop reageert."

Supervisie en intervisie als essentiële tegenwichten

Werken met geïnternaliseerde kritiek vraagt om een professionele omgeving waarin de eigen binnen stem van de hulpverlener een plek heeft. Niet als biechtstoel, niet als therapie, maar als geregelde, gestructureerde reflectieruimte waar het werk en de persoon die het doet samen worden bekeken.

Supervisie biedt de mogelijkheid om parallel processen te identificeren, blinde vlekken te benoemen en de eigen overdrachtdynamieken te verkennen. Een goede supervisor stelt niet alleen vragen over de cliënt, hij stelt ook vragen over de therapeut. Wat voelde je in die sessie? Wanneer raakte je de draad kwijt? Op welk moment voelde je de neiging om harder te helpen dan nodig was?

Intervisie, het geregeld bespreken van casuïstiek met gelijkwaardige collega's, voegt een andere kwaliteit toe: de ervaring van gezien worden door peers, zonder hiërarchie. Voor professionals die zelf kampen met geïnternaliseerde kritiek rond hun vakbekwaamheid, is die gelijkwaardige spiegeling soms het meest helende.

Wie dit werk doet zonder enige vorm van supervisie of intervisie, vraagt te veel van zichzelf. Niet omdat hij zwak is, maar omdat geen enkel menselijk wezen zijn eigen blinde vlekken kan zien zonder een ander die mee kijkt.

De valkuil van herkenning, meegaan in de bevestiging van de stem

Herkenning is een kracht in dit werk. Een therapeut die de ervaring van geïnternaliseerde kritiek begrijpt, ook vanuit eigen ervaring, kan zich invoegen op een manier die zuiver academische kennis niet toelaat. Er is een resonantie mogelijk die cliënten ervaren als: hier word ik begrepen zonder uitgelegd te hoeven worden. Maar herkenning heeft ook een schaduwzijde. De therapeut die te sterk herkent, kan meegaan in de werkelijkheidsconstructie van de cliënt, de binnen stem onbedoeld valideren door haar te serieus te nemen als beschrijving van de werkelijkheid in plaats van als product van internalisering.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Ingefluisterde gedachten

Als de cliënt zegt 'ik ben gewoon niet goed in contact maken' en de therapeut knikt in empathie zonder die zin te bevragen, bevestigt hij de stem.

Herkenning moet worden gecombineerd met milde maar consistente uitdaging. Niet de uitdaging van de advocaat die bewijzen verzamelt, want dat is de logica van de binnen stem zelf. Maar de uitdaging van de getuige: ik hoor je, en ik vraag me af of we hier naar de werkelijkheid kijken of naar een verhaal over de werkelijkheid. Dat onderscheid, keer op keer teruggekeerd, is een van de meest waardevolle bijdragen die een therapeut kan leveren.

Professionele bescheidenheid, wat je weet en wat je niet weet

Werken met geïnternaliseerde kritiek vraagt om een specifieke vorm van bescheidenheid: de erkenning dat je als professional de binnen stem van de cliënt niet kunt kennen beter dan hij zelf. Je kunt kaders bieden, je kunt spiegelen, je kunt patronen zichtbaar maken. Maar de innerlijke werkelijkheid van de cliënt is fundamenteel ontoegankelijk voor jou.

Die bescheidenheid heeft praktische implicaties. Ze betekent dat interpretaties altijd als interpretaties worden gepresenteerd, als tentatieve hypothesen, niet als diagnoses. Ze betekent dat de cliënt de autoriteit over zijn eigen ervaring behoudt, ook als de therapeut iets ziet wat de cliënt (nog) niet ziet. Ze betekent dat fouten, en die zullen er zijn, worden erkend en hersteld, omdat herstel na breuk een van de krachtigste modellen is voor wat de cliënt ook in zijn eigen leven kan leren.

Paradoxaal genoeg is bescheidenheid hier ook therapeutisch. Een therapeut die zijn onzekerheid kan verdragen, die het niet altijd hoeft te weten, die kan zeggen 'ik weet het niet, laten we het samen onderzoeken', modelleert precies wat de cliënt ook mag leren: dat niet-weten geen falen is.

Zelfzorg niet als slogan maar als praktijk

Het woord zelfzorg is zo vaak gebruikt dat het zijn betekenis dreigt te verliezen. Het is een begrip geworden dat op opleidingen wordt onderwezen, op posters wordt gezet en in beleidsplannen wordt opgenomen en vervolgens wordt genegeerd door de mensen voor wie het bedoeld is, juist omdat de cultuur van de hulpverlening zelfopoffering structureel beloont.

Ingefluisterde gedachten

Maar voor professionals die werken met geïnternaliseerde kritiek is zelfzorg niet optioneel. Het is een professionele verplichting. Want een hulpverlener wiens eigen zenuwstelsel chronisch overbelast is, kan geen veilige haven zijn voor het zenuwstelsel van zijn cliënt. Een therapeut wiens eigen binnen stem ongeremd opereert, kan niet effectief werken met de binnen stem van een ander. Een professional die zichzelf niet ziet, kan een ander maar beperkt zien.

Zelfzorg betekent in dit verband: voldoende slaap, voldoende hersteltijd tussen zware sessies, een eigen therapeut of coach als dat nodig is, grenzen die worden bewaakt niet vanuit regels maar vanuit zelfkennis. Het betekent ook: contact houden met wat dit werk je geeft, waarom je het doet, wat het je betekent, waar de voldoening zit. Want ook dat is zelfzorg: weten waarom je hier bent.

Ze werkte al vijftien jaar in de GGZ. Ze had honderden mensen begeleid bij hun herstel. Ze kende de theorie. Ze kende de valkuilen. Ze had supervisie gevolgd, intervisie bijgewoond, congressen bezocht. En toch, op een donderdagmiddag na een bijzonder zware sessie, zat ze in haar auto op de parkeerplaats en dacht: ik doe dit niet goed genoeg. De ironie ontging haar op dat moment volledig. Later niet meer.

Reflectievraag

Welke thema's uit dit boek herken je in je eigen binnen stem? Hoe beïnvloedt die stem jouw aanwezigheid in de behandelkamer en op welke momenten merk je dat het meest? Wanneer heb jij voor het laatst iemand gevraagd mee te kijken naar jouw werk?

Ingefluisterde gedachten

Hoofdstuk 16

Methodische overwegingen

Over hoe je als professional werkt met geïnternaliseerde kritiek

Dit laatste hoofdstuk is praktisch van aard. Het bouwt voort op alles wat in de voorgaande delen is besproken, maar richt zich nu specifiek op de professionele context: hoe herken je geïnternaliseerde kritiek in het klinische beeld? Hoe faseer je het werk? Hoe integreer je de verschillende beschikbare methoden? En waar liggen de grenzen van dit werkterrein?

Geen enkel methodisch kader vervangt de therapeutische relatie. Dat is het uitgangspunt. Alles wat volgt, is instrumentarium in dienst van die relatie, niet andersom.

Diagnostisch onderscheid, geïnternaliseerde kritiek in het klinische beeld

Geïnternaliseerde kritiek is geen diagnose in de DSM-zin. Ze is een psychologisch mechanisme dat zich kan manifesteren binnen een breed scala aanklinische beelden: depressie, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, complexe PTSS, eetstoornissen, burn-out, rouw. Ze is zelden de enige factor maar vrijwel altijd een relevante factor.

In de diagnostische fase is het van belang om geïnternaliseerde kritiek te onderscheiden van nauw verwante maar verschillende fenomenen. Van egosyntone negatieve overtuigingen bij persoonlijkheidsproblematiek, die vragen om een andere fasering en benadering dan geïnternaliseerde kritiek bij iemand zonder persoonlijkheidspathologie. Van realistische zelfkritiek, die soms verward wordt met pathologische internalisering maar een heel andere functie heeft. Van depressief negatief denken, dat qua inhoud kan overlappen maar in zijn dynamiek verschilt: depressief denken is vaak toestand gebonden, geïnternaliseerde kritiek is chronisch en egosynteent.

Een gerichte anamnese helpt het onderscheid te maken. Vragen als: hoe lang is deze stem aanwezig? Was ze er al voor de huidige klachten? Hoe klinkt ze, als eigen gedachte of als een stem van buiten? Herken je waar ze vandaan komt? Zijn er situaties waarin ze afwezig is? Die vragen leveren informatie op die diagnostisch en therapeutisch wijzender is.

Ingefluisterde gedachten

Fasering, wanneer welke interventie

Fasering is in het werk met geïnternaliseerde kritiek geen bureaucratische formaliteit, het is therapeutische noodzaak. De volgorde van interventies bepaalt in hoge mate of het werk beklijft of averechts werkt.

In de eerste fase staat stabilisatie centraal. Veiligheid opbouwen, de therapeutische relatie vestigen, psycho-educatie geven over het mechanisme van internalisering, regulatievaardigheden aanleren. Geen diepgaande traumaverwerking, geen intensief uitdagen van overtuigingen. Het zenuwstelsel moet eerst de capaciteit opbouwen om wat komen gaat te kunnen verdragen.

In de tweede fase, als er voldoende veiligheid en regulatiecapaciteit is, kan worden gewerkt aan de inhoud: het situeren van de stem, het verbinden met haar oorsprong, het verkennen van de onderliggende ervaringen. Dit is het werk van herkenning, externalisering en geleidelijke cognitieve en emotionele herstructurering.

In de derde fase staat integratie centraal: het opbouwen van een intern tegenwicht, het cultiveren van zelfcompassie, het oefenen van nieuwe gedragspatronen, het versterken van ondersteunende relaties. En de voorbereiding op wat daarna blijft: een leven met een stem die minder macht heeft, maar aanwezig blijft.

Deze fasen zijn niet waterdicht gescheiden. Ze lopen in elkaar over, er zijn terugvallen, soms moet worden teruggegaan naar stabilisatie terwijl al in de integratiefase was gewerkt. Fasering is een kompas, geen spoorboekje.

"Fasering is niet het nalopen van een protocol. Het is voortdurend luisteren naar wat de cliënt op dit moment aan kan."

Therapeutische alliantie als fundament

Onderzoek naar werkzame factoren in psychotherapie laat consistent zien dat de therapeutische alliantie, de kwaliteit van de werkrelatie tussen therapeut en cliënt, een van de sterkste voorspellers is van behandeluitkomst, ongeacht de gehanteerde methode.

Bij geïnternaliseerde kritiek is dit des te relevanter. Want de cliënt die gelooft dat hij niet goed genoeg is, zal die overtuiging ook meebrengen naar de therapeutische relatie. Hij wacht op het moment dat de therapeut hem doorziet.

Ingefluisterde gedachten

Hij interpreteert stiltes als afkeuring. Hij bagatelliseert vooruitgang omdat die toch niet kan kloppen. En hij test, bewust of onbewust, of de therapeut ook afhaakt als hij moeilijk doet.

De alliantie wordt niet gebouwd door technieken maar door aanwezigheid. Door consistent te zijn. Door fouten te erkennen. Door niet te verdwijnen op de moeilijke momenten. Door de cliënt te behandelen alsof zijn herstel mogelijk is, ook als hij dat zelf niet gelooft, niet als lege belofte, maar als werkelijk ingenomen standpunt dat de cliënt langzaam, via ervaring, kan gaan delen.

Contra-indicaties en grenzen van het werkkerrein

Er zijn situaties waarin het reguliere werkkerrein van geïnternaliseerde kritiek zijn grenzen bereikt en aanvullende of alternatieve zorg noodzakelijk is.

Ernstige suïcidaliteit vraagt om directe veiligheidsinterventie vóór alles. Psychotische beelden, waarbij de binnen stem de vorm aanneemt van hallucinatoire stemmen, vragen om psychiatrische beoordeling en mogelijk medicamenteuze ondersteuning. Ernstige dissociatie, met name structurele dissociatie waarbij de geïnternaliseerde kritiek is gekoppeld aan een disfunctioneel, dissociatief deel, vraagt om gespecialiseerde traumabehandeling. Ook binnen de grenzen van het werkkerrein geldt: weet wat je kunt. Een coach werkt anders dan een psychotherapeut. Een verpleegkundige werkt anders dan een psychiater. Die grenzen zijn niet arbitrair, ze zijn er ter bescherming van de cliënt. Doorverwijzen is geen falen. Het is professionaliteit.

Integratie met andere behandelmodules

Geïnternaliseerde kritiek wordt zelden als geïsoleerd thema behandeld. Ze is verweven met andere klinische beelden en vraagt om integratie met andere behandelbenaderingen. Hier volgt een beknopte oriëntatie op de meest relevante.

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, is primair een traumaverwerkingsmethode maar biedt via het protocol voor negatieve cognitief ook directe ingang op geïnternaliseerde overtuigingen. De negatieve cognities die in EMDR worden geïdentificeerd, 'ik ben waardeloos', 'ik ben niet goed genoeg', 'ik ben beschadigd', zijn vrijwel altijd geïnternaliseerde kritiek in haar meest gecondenseerde vorm.

Ingefluisterde gedachten

EMDR kan, mits de stabilisatiefase is doorlopen, een krachtige methode zijn om de lichamelijke verankering van die overtuigingen te ontkoppelen.

Schematherapie biedt een geïntegreerd kader voor het begrijpen en behandelen van diepe maladaptieve schema's, waarvan 'defectiviteit/schaamte' en 'veeleisendheid' de meest directe relatie hebben met geïnternaliseerde kritiek. De moduskaart, het werken met kindmodi, oudermodi en de gezonde volwassene, sluit naadloos aan bij de fenomenologie die in dit boek is beschreven.

ACT, Acceptance and Commitment Therapy, biedt de specifieke bijdrage van defusie: het leren los te komen van de letterlijke inhoud van gedachten, inclusief de binnen stem, door ze te zien als mentale gebeurtenissen in plaats van als feiten. Gecombineerd met waardenverduidelijking, wat is voor mij wezenlijk, los van wat de stem zegt, biedt ACT een kader voor leven met resterende stemmen dat in de laatste hoofdstukken van dit boek centraal staat.

MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, integreert mindfulness met cognitieve therapie en is specifiek effectief gebleken bij het voorkomen van terugval bij depressie, waarbij geïnternaliseerde kritiek vaak een centrale rol speelt. De kernvaardigheid van decentrerend, gedachten observeren als gedachten in plaats van als feiten, sluit direct aan bij de observerende positie die in Hoofdstuk 11 is beschreven.

Een collega vroeg hem eens hoe hij wist welke methode hij moest gebruiken. Hij dacht er even over na. Dan kijk ik naar de cliënt, zei hij. Niet naar het protocol. De methode volgt uit de cliënt, niet andersom. De collega knikte maar leek niet helemaal overtuigd. Dat is oké, dacht hij. Overtuiging komt vanzelf. Of niet. Maar de cliënt wacht niet.

Klinische kijk

Methodische integratie vraagt om een heldere theoretische basis: begrijpen waarom je welke interventie kiest, niet alleen weten hóé. Een eclecticische aanpak zonder theoretisch fundament mist consistentie en maakt het moeilijk om te begrijpen wat werkt en wat niet. Kies een primair kader, of het nu schematherapie, polyvagaaltheorie, ACT of een hechtingstheorie is, en integreer aanvullende methoden vanuit dat fundament. Dat geeft richting, ook op de momenten dat het werk complex en onzeker aanvoelt.

Ingefluisterde gedachten

Nawoord

Over fluisteren en eigen stem

Dit boek begon met een beeld: duiveltjes die van buiten komen en van binnen blijven. Niet als metafoor voor iets diabolisch, maar voor iets hardnekkig menselijks. Voor de manier waarop woorden die ooit werden uitgesproken, blijven naklinken lang nadat de mond die ze sprak allang is vergaan.

Vijf delen verder staat dat beeld nog steeds. Maar het heeft meer dimensie gekregen. We weten nu hoe die duiveltjes worden gemaakt, via neurobiologie, herhaling, afhankelijkheid en de ontvankelijkheid van een brein in opbouw. We weten wie ze creëert, ouders, leerkrachten, systemen, algoritmes, en generaties die voor ons kwamen. We weten hoe ze zich gedragen als ze eenmaal binnen zijn, als binnen stem, als masker, als schaamte, als cirkel die zichzelf bevestigt. We weten dat ze variëren in ernst en dat ze reizen over generaties. En we weten, voorzichtig, zonder garanties, welke wegen er zijn terug naar een eigen stem.

Geïnternaliseerde kritiek is geen ziekte. Het is een mechanisme. Maar dat maakt het niet onschuldig, het maakt het begrijpelijk. En begrijpelijkheid is de eerste voorwaarde voor verandering.

Aan de lezer die dit boek las als survivor: je stem was er voor de binnen stem. Ze was er misschien te klein om gehoord te worden, te kwetsbaar om stand te houden. Maar ze was er. Dit boek is een uitnodiging om haar te herkennen en haar, langzaam, ruimte te geven.

Aan de professional: dit werk vraagt het beste van je. Niet het meeste, het beste. Er is een verschil. Het beste vraagt aanwezigheid, bescheidenheid, zelfkennis en de bereidheid om je eigen stem te kennen voordat je die van een ander probeert te horen.

De weg terug gaat niet over stilte. Ze gaat over regie. Over leren welke stem van jou is en welke ooit van buiten werd ingefluisterd.

"Je hoeft de stem niet te doden. Je hoeft hem alleen niet meer voor de waarheid aan te zien."

Ingefluisterde gedachten

Literatuur en verdieping

Een selectie van werken die de inhoud van dit boek onderbouwen en verdiepen. Bewust geen uitputtende literatuurlijst maar een toegangspoort voor wie verder wil.

Hechting en vroege ontwikkeling

- John Bowlby — Attachment and Loss (1969–1980)
- Mary Ainsworth — Patterns of Attachment (1978)
- Daniel Stern — The Interpersonal World of the Infant (1985)
- Allan Schore — The Science of the Art of Psychotherapy (2012)

Trauma en zenuwstelsel

- Bessel van der Kolk — The Body Keeps the Score (2014)
- Judith Herman — Trauma and Recovery (1992)
- Peter Levine — Waking the Tiger (1997)
- Stephen Porges — The Polyvagal Theory (2011)
- Janina Fisher — Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors (2017)
- Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis & Kathy Steele — The Haunted Self (2006)

Schaamte en zelfkritiek

- Brené Brown — I Thought It Was Just Me (2007)
- John Bradshaw — Healing the Shame That Binds You (1988)
- Paul Gilbert — The Compassionate Mind (2010)
- Kristin Neff — Self-Compassion (2011)

Cognitieve en schemagerichte benaderingen

- Aaron Beck — Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (1976)
- Jeffrey Young, Janet Klosko & Marjorie Weishaar — Schema Therapy (2003)
- Steven Hayes, Kirk Strosahl & Kelly Wilson — Acceptance and Commitment Therapy (1999)

Ingefluisterde gedachten

— Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale — Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2002)

Transgenerationale overdracht en systemisch denken

- Murray Bowen — Family Therapy in Clinical Practice (1978)
- Ivan Boszormenyi-Nagy & Geraldine Spark — Invisible Loyalties (1973)
- Mark Wolynn — It Didn't Start with You (2016)
- Bruce Perry & Maia Szalavitz — The Boy Who Was Raised as a Dog (2006)

Narratieve en externaliserende benaderingen

- Michael White & David Epston — Narrative Means to Therapeutic Ends (1990)
- Alice Morgan — What is Narrative Therapy? (2000)