

Zelfkritiek

Kritiek helpt als die constructief is, maar vaak veroordelen mensen zichzelf in vage termen en op een onredelijke manier. Ze noemen zichzelf bijvoorbeeld 'idiot' en denken dat die kritiek terecht is, en dat ze zichzelf alleen zo kunnen verbeteren. Maar vaak blijf je maar bezig jezelf iets te verwijten, en maakt dat het probleem alleen maar erger. Je energie en motivatie lijden eronder en het weerhoudt je er juist van om vaardigheden te ontwikkelen.

Stel je voor: het is laat in de middag en je hebt een lange werkdag achter de rug. Voor je naar huis gaat, ga je nog even naar het toilet en dan merk je dat er een stukje sla tussen je voortanden zit. Dat moet er sinds de lunch hebben gezeten. Je hebt vanmiddag verschillende mensen gesproken, onder wie twee nieuwe klanten, en niemand heeft iets tegen je gezegd.

Welke gedachten gaan er door je hoofd?

A: 'Wat een idiot ben ik. Waarom heb ik na de lunch niet even in de spiegel gekeken? Nu hebben ze vast de hele middag om me zitten lachen.'

B: 'O jee, wat gênant. Maar ja, dit overkomt iedereen weleens.'

Een ander scenario: je hebt gesolliciteerd op een baan die je echt graag had willen hebben. Van de meer dan vijftig sollicitanten zijn jij en twee andere uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek. Je gesprek verliep heel goed en je was optimistisch. Maar vanmiddag heb je te horen gekregen dat je de baan niet krijgt. Je bent extreem teleurgesteld. Je zit al de hele avond op de bank koekjes te eten en domme tv-programma's te kijken. Nu is het bedtijd.

Welke gedachten gaan er door je hoofd?

A: 'Wat heb ik walgelijk veel koekjes gegeten. Ik heb totaal geen zelfbeheersing. Geen wonder dat ik die baan niet heb gekregen. Ik verdiende hem ook echt niet.'

B: 'Ik heb een grote teleurstelling te verwerken. Ik was echt geschikt voor die baan en het is zo zonde dat ik hem niet heb gekregen. Koekjes en tv zijn voor even helemaal niet erg, maar ik moet wel goed voor mezelf zorgen. Morgen vraag ik mijn vriendin om mee te gaan wandelen.'

Jouw gedachten zitten daar misschien ergens tussenin, maar als ze dichter bij optie A liggen dan bij optie B, loop je de kans dat je ten prooi valt aan zelfkritiek. Dat komt veel voor. De meesten van ons bekritisieren zichzelf vaak en in veel gevallen ook nog op een hardvochtige manier.

Zelfkritiek voelt als een innerlijke stem. Afhankelijk van de situatie zegt die dingen als 'Ik ben een idiot ... ik ben een mislukkeling ... Ik ben

niet goed genoeg ... Ik heb er een complete puinhoop van gemaakt ... Het zal nooit wat worden met mij ... Ik ben walgelijk, lui, lelijk, nutteloos, gestoord ...' Enzovoort. Soms noemt die stem je bij je naam, alsof je iemand anders bent: 'Ruth, je bent een hopeloos geval, je kunt ook niks goed doen.' De innerlijke criticus kan behoorlijk wreed zijn.

Het is moeilijk genoeg om onze fouten en zwakheden op een helpende manier onder ogen te zien. Door onszelf omlaag te halen met strenge zelfkritiek gaan we ons alleen maar slechter voelen. Het vermogen om onszelf waar nodig te verbeteren wordt erdoor belemmerd. En het staat de acceptatie in de weg van aspecten van onszelf die niet te veranderen zijn of die goed zijn zoals ze zijn.

De volgende zelftest helpt je om te bepalen of niet-constructieve zelfkritiek voor jou een probleem is. Gebruik de getallen 1 tot en met 4 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak voor jou geldt.

ZELFTEST: ZELFKRITIEK

1	2	3	4
Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak

- _____ Ik bekritiseer mezelf stevig vanwege dingen die ik heb gedaan of gezegd.
- _____ Ik haal mezelf omlaag of ik scheld mezelf uit als er iets misgaat.
- _____ Ik leg de schuld voor mijn mislukkingen bij mezelf en complimenteer mezelf niet met successen.
- _____ Ik ben intolerant als het om eigen fouten en zwakheden gaat.
- _____ Ik noem mezelf een idioot of niet goed genoeg.

Tel de scores op. Als jouw score hoger was dan 10, heb je mogelijk buitensporig veel kritiek op jezelf. Als je tussen de 15 en 20 hebt gescoord, kan jouw zelfkritiek aanzienlijke problemen veroorzaken, vooral als je jezelf aanvalt en veroordeelt, en geen constructieve, evenwichtige kijk hebt op je sterke en zwakke kanten.