

Powervrouw versus Innerlijke Criticus

Als Lifecoach krijg ik nog steeds wonderlijke reacties van mensen over mijn vak.

Een kennis vroeg of hij bij mij op de bank moest liggen om zijn leven te analyseren. Hij zou dat nooit doen en al zijn stoere vrienden ook niet. Dat was voor watjes.

Ik heb geen bank in mijn coachruimte en degenen die bij mij komen hebben de moed en het lef om naar zichzelf te willen kijken.

Vorige week vroeg een buurman mij met spottende grijns of het nog een beetje verkocht, mijn handel, 'die gebakken lucht...' Ik moest lachen om zijn grappige perspectief en antwoordde dat het heel goed verkocht, mijn gebakken lucht. Zijn grijns veranderde in een beteuterde verwondering. Die had hij niet aan zien komen.

Een Powervrouw draait haar hand niet om voor wat zelfonderzoek.

Weten waar je kracht zit en weten waar je valkuilen op de loer liggen? Dat is Power!

Mahatma Ghandi verwoordde het wijs: "Als menselijke wezens ligt onze grootheid niet in het herscheppen van de wereld maar in het herscheppen van onszelf."

Onze Powervrouw wil meer uit het leven halen. Ze heeft ambitie en passie en lef en zij komt pas echt uit de verf als we haar bevrijden van onze belemmerende overtuigingen. Want vergis je niet, we zitten boordevol belemmerende overtuigingen. We zijn makkelijker kritisch naar onszelf dan mild en bemoedigend. Hoe lastig is het niet voor ons om een compliment helemaal te ontvangen? Laat staan dat we onszelf eens rooskleurig en liefdevol bejubelen. Not done in Holland. We zijn nog steeds calvinistisch en soms zelfs een beetje zuur. Doorbreken die hap! Anders wordt het nooit wat met onze Powervrouw.

Denk niet dat jij uniek bent, en dat jij alleen worstelt met onzekerheid, twijfel, kritiek, en angst. Join the club! Jij hebt het echt niet uitgevonden.

De kritiek op onszelf is een menselijk beschermingsmechanisme. Hoe kan het dat je jezelf beschermt door zo kritisch te zijn? Het is een paradox. En dat maakt het ook zo moeilijk te tackelen.

In essentie komt het hier op neer: als je eerst jezelf afwijst doet de afwijzing van de ander niet zo'n pijn. Je hebt jezelf al afgeschermd. Je wist al dat jij niet goed genoeg was, want dat hou je jezelf botweg voor. Een dergelijke overtuiging belemmert je groei en bloei.

Zoals de Powervrouw een deel is ons, is de Innerlijke Criticus dat ook. En hij is een sterk en machtig deel. Hij is bij ons sinds onze jonge jaren. Je Innerlijke Criticus zorgt ervoor dat je die dingen doet die waarborgen dat je door je ouders en andere belangrijke mensen in je leven geliefd bent en gewaardeerd wordt. Je gedraagt je volgens hun waarden en normen. Hij waarschuwt je als je daar vanaf dreigt te wijken. "Pas op, kijk uit, dat kun je beter niet doen, want anders hoor je er niet meer bij." Daarom slik je gevoelens in, kwetsbaarheden, angst en je verlangens wellicht. Je past je als kind dus aan én je innerlijke criticus helpt daarmee. Niets aan de hand totdat je merkt dat je meer wil maar het niet durft.

En dan nog zo'n paradox van de Innerlijke criticus: of hij legt de lat heel hoog en jaagt je op met het risico op faalangst en blokkades of hij houdt je tegen en zorgt dat je überhaupt niet tot actie overgaat. In het ene geval laat hij je streven naar perfectie omdat je anders onbenullig bezig bent en zult worden afgewezen. In het andere geval zegt hij je vooral niet je nek uit te steken, risico te nemen omdat de kans klein is dat je slaagt. Dan kan je beter niets doen. Nou...lekker dan! Welke kies je?

Je begrijpt dat jouw Powervrouw echt geen baat heeft bij die strenge jongen. Wil je je Powervrouw meer ruimte geven dan zul je naar binnen moeten gaan en je bewust moeten worden van de innerlijke kritiek waarmee je jezelf denkt te beschermen. Het is een moeilijk stuk want het is niet leuk om te zien en te voelen dat je jezelf tekort doet. Vraag je maar eens af of jij jezelf waarden en normen oplegt waar eigenlijk meer last van hebt dan lol? Is het wel zo goed voor jou dat je altijd en overal perfectie eist van jezelf? Wat kost dat je? En wat brengt het jou dat je zoveel moet en dat het nóóit genoeg is? Waarom zou je dat toch allemaal doen?

De weg naar binnen is lastig maar ook prachtig. Zelfkennis is innerlijke leiderschap. Welke Powervrouw wil dat nou niet?

En hey, no guts....no glory.