Werken met de interne criticus

Bespreek dat het lastig is om aardig te zijn voor jezelf als je gewend bent om heel kritisch en hard te zijn voor jezelf. Bespreek dat sommige mensen zo hard voor zichzelf zijn zoals ze dat niet zouden zijn tegen iemand anders. Stel vragen over de interne criticus: is de interne criticus er altijd geweest? Wanneer is het begonnen? Wat zou er gebeuren als je zou ophouden te luisteren naar de interne criticus? Wat zou het risico zijn? Waar is de cliënt bang voor dat er fout zou kunnen gaan?

Wat als je niet meer zelfkritisch zou zijn of je zou schamen, waar ben je bang voor dat er dan gebeurt?

Imaginatie gebruiken om de interne criticus buiten jezelf te plaatsen, er een voorstelling van te maken. Welke emoties roept de interne criticus bij je op?

Heeft deze criticus echt jouw belangen op het oog, inspireert hij je, helpt hij je? Ben je geholpen met de emoties die de interne criticus teweeg brengt?

Als zelfkritiek helpt om harder te werken, bespreek dan wat er gebeurt als het niet meer lukt om hard te werken. Dan zal de zelfkritiek toenemen. Dat werkt dan niet meer vooruitduwend, maar neerhalend: je bent niets waard/zelfhaat.

Valideer de angsten van cliënt en de rol die de interne criticus speelt om hem te beschermen.