

## Op zoek naar je innerlijke criticus

Denk terug aan een conflict dat slecht verliep. Of jij een conflict als 'slecht' ervaarde, hangt van je eigen af.

Misschien werd je kwaad of de ander werd kwaad, je werd bang of erg verdrietig. Je had het gevoel dat je helemaal vastraakte, je voelde je overspoeld en het conflict bleef naar jouw gevoel onopgelost. Je bleef er nog lang over piekeren, bleef spanning voelen met die andere.

- ga terug naar dat moment en voel terug in je lijf wat de impact toen was op jou:

*hoe ademde je, hoe bewoog je, wat voelde je, wat zag en hoorde je, neem even tijd daarvoor*

- welke kritiek/beschuldiging kreeg je van die andere? En als er geen expliciete kritiek was, welke kritiek hoorde jij?
- wat raakte je zo in die kritiek/beschuldiging? welke twijfel, schaamte of zelfkritiek werd er geactiveerd?
- was die geraaktheid iets dat je kent van vroegere interacties?
  - is er iemand belangrijk geweest in je leven die jou eenzelfde kritiek/beschuldiging gaf? een baas, een partner, een vriend, een goede collega of een ouder.. ?

--> als je verschillende momenten herinnert, maak dan even een simpele tijdlijn

- wat waren de woorden die je hoorde op die momenten?
- op welke manier leven die woorden nog verder in jou vandaag?
  - schrijf een zin op die je innerlijke criticus tegen je zou zeggen

Neem een pauze, loop even rond, ga even buiten en beweeg.

Vervolg op pagina 2.

Beeld je in dat die innerlijke criticus een figuur is. Observeer die figuur in detail:

- hoe ziet die eruit?
- hoe groot of klein is die?
- welke vorm heeft de figuur's lichaam? is het breed of smal?
- kan je er een leeftijd op plakken?
- wat voor kleren draagt die figuur?
- hoe praat die figuur tegen jou?
- hoe is de houding van die figuur? hoe loopt en beweegt die figuur?

Maak snel een tekening van die figuur, doe het uit de losse pols, een vlugge schets

Laat het beeld nu even los en breng je ervaring naar het moment in de ochtend waarop je net wakker geworden bent, voel hoe je je voelt op dat moment wanneer je net uit je slaap komt en laat dat even gebeuren.

Vanuit die half slaperige toestand stap je nu in de rol van die figuur:

- voel hoe het is in je lijf om die figuur te zijn, ga het niet te ver zoeken, maar vertrouw gewoon op je gevoel
- wat voor gezicht maak je in de rol van die figuur, hoe zit je, hoe loop je rond en beweeg je, hoe praat je?
- ga helemaal in de ervaring van die figuur en voel welk ritme je oppikt
- maak het allemaal een beetje groter en theateraler, zodat je het goed kan voelen
- nu je de figuur bent, probeer ook eens de woorden die die figuur zou zeggen, spreek ze uit, herhaal ze
  
- volg je intuïtie om die figuur nog een beetje meer te ervaren, in welke richting die ook gaat, neem even je tijd

Nu gaan we nog een stapje verder, door op zoek te gaan naar de onderliggende neiging van die figuur:

- maak opnieuw de bewegingen die die figuur zou maken, maar laat je armen hangen, blijf staan en blijf wat rondhangen in die eerste, kleine beweging die zou overgaan in de grotere bewegingen
- neem je tijd om in dat moment te blijven hangen net voor je je armen of benen echt zou laten bewegen en laat het niet overgaan in de grotere beweging
- vertrouw op jezelf, ook al lijkt het wat raar of irrationeel, en voel wat er gebeurt als je in die kleinste, subtielste beweging blijft rondhangen
- beeld je vervolgens in dat je een natuurelement bent, wat er ook in je opkomt is goed, een boom, een steen, de wind, het water
- neem nu een houding aan die past bij dat natuurelement en die de subtiele ervaring uitdrukt, zit of sta op een manier die uiting geeft aan dat subtiele gevoel/beeld en voel het helemaal

Hoe zou je deze subtiele energie die je oppikt kunnen gebruiken in dat conflict waar je vast in raakte? hoe zou die energie je aanwezigheid kunnen veranderen in dat conflict en bij uitbreiding in je leven?