

TAG MAGTEN

fra din indre

KRITIKER

Er du din egen værste kritiker? Test dig selv på femina.dk

Langt de fleste af os har en indre kritiker. Det er den lille stemme i dit hoved, der kommenterer og vurderer alt, hvad du siger og gør. Ved at lære den at kende kan du tage magten tilbage og leve dit liv fuldt ud.

AF SIGNE ERIKSEN TONSBERG. FOTO: ISTOCKPHOTO

"Du ser alt for fed ud i de bukser!", "Du finder aldrig en ny mand", "Lad nu være at være hysterisk", "Du er bare ikke dygtig nok til at få lønforhøjelse" og "Du bliver til grin, hvis du siger noget på mødet". Vores indre kritiker lægger sjældent fingrene imellem, når den går i gang med sine negative vurderinger af os. De fleste har den indre kritikers kommentatorspor med sig hele livet, men der kan være perioder, hvor den er mere aggressiv og højlydt end andre, som når der sker store omvæltninger, eller vi er under pres.

– Det værste ved den indre kritiker er, når den i det daglige forhindrer os i at udfolde os og tage de store skridt, vi gerne vil. For eksempel tage den uddannelse, vi drømmer om, vise følelser eller udleve vores seksualitet, siger psykoterapeut Henriette Boysen, der dagligt arbejder med den indre kritiker hos sine klienter. Det samme gør autoriseret psykolog Stine Næsted, der har specialiseret sig i kognitiv adfærdsterapi.

– Jeg møder mange, der tackler deres indre kritiker ved at prøve at følge med den og gøre alting superperfekt. De overpræsterer simpelthen. Men hvis man skal gøre alting 300 procent, risikerer man at gå ned på det, siger Stine Næsted. I guiden her gør psykoterapeuten og psykologen dig klogere på din egen indbyg-

gede Tante Tarvelig og giver dig råd til at lære at tøjle din indre Karen Kritiker.

HVEM ER MIN INDRE SØSTER STRID?

Hun er det negative kommentatorspor, der i mange tilfælde kører inde i dit hoved og fortæller dig, at du ikke er god nok. Den er de overdrevent selvkritiske tanker, der kører i vores hoved i bestemte situationer. Men den er ikke kun af det onde, for uden den ville du være svær at være sammen med. Det er nemlig den, der gør, at du kan sætte spørgsmålstejn ved det, du laver, og sikrer, at du ikke får storhedsvanvid. Denne sunde side af kritikerens hjælper dig således med at fungere socialt.

Det er for eksempel den, der holder os tilbage fra at slå en mand ned i Prima, selvom vi er irriterede på ham. Desværre er det den undertrykkende side af vores indre kritiker, der fylder mest. Den kritiserer, revser og undertrykker og er typisk meget nedladende og nedgørende.

HVOR KOMMER HUN FRA?

Den indre kritiker grundlægges allerede, mens vi er børn – typisk i seks-syvårsalderen. Den er i høj grad et produkt af værdierne i vores familie. Noget af kritikerens skyts kommer fra religiøse, kultu-

Artiklen er baseret på psykoterapeut Henriette Boysens og psykolog Stine Næsteds ekspertise.

Psykoterapeuten

Navn: Henriette Boysen
 Alder: 44 år
 Uddannelse: Uddannet psykoterapeut i 2002. Oprindelig uddannet jordemoder
 Fagligt motto: "Hvert øjeblik er en ny begyndelse"
www.boisenterapi.dk



Psykologen

Navn: Stine Næsted
 Alder: 36 år
 Uddannelse: Autoriseret psykolog. Uddannet cand.psych. i 2003
 Fagligt motto: "Vejen til forandring går gennem accept"
www.kognitivpraksis.dk



Hvad er det at pleje dig selv?

Du er dum at høre på

DU ER FOR

DU ER EN DÅ

DU ER DATTER

DU HAR IKKE

DU ER ALTID SÅ KRITISK

DU SKAL IKKE SIGE, HVAD DU FØLER

DU ER ALTID SÅ KRITISK er dum at høre på ER FOR TYK

relle og samfundsmæssige påvirkninger. I takt med at hjernen modnes, begynder vi at kunne se os selv udefra og tænke over, hvordan andre ser os. Den henter særligt sin næring i svigt – både de tydelige og de utydelige. Det kan være, hvis du ikke er blevet mødt følelsesmæssigt som barn. Hvis du oplevede, at dine forældre f.eks. ikke kunne rumme vrede – så konkluderede du måske, at det ikke er i orden at være vred, men at du i stedet skal være en sød og glad pige. Senere i livet går den indre kritiker i gang, hver gang du kan mærke din vrede, og siger til dig: "Du skal ikke skabe dig" eller "Der er da ingen grund til at tage sådan på vej ..." osv.

HVAD STYRER MIN INDRE KRITIKER?

Det er oftest lavt selvværd, der er synde-

ren her. Vi har nogle fasttømrede opfattelser af os selv og af, hvad vi er for nogle. De "sandheder" kan blive en så grundlæggende del af vores måde at tænke på, at vi tror fuldt og fast på dem og indretter vores liv efter dem. Hvis du tit føler dig usikker, bange og skammer dig over dig selv eller oplever, at du har ønsker og ambitioner, som du ikke går efter på grund af negative tanker, så har din Søster Strid for meget magt og virker lammende.

HVAD KAN JEG BRUGE DEN TIL?

Din indre kritiker er også din ven og kan være en stærkt motiverende kraft. Det kan for eksempel være, hvis du skal lave en eksamensopgave og læser den igennem med kritiske øjne, så den bliver endnu bedre. Kritikken skal bare doseres korrekt. Den er også med til at

moderere os og sætte grænser for vores adfærd. Hvis vi ikke havde selvkritik, ville vi tromle og dominere og kun tænke på vores egne behov.

KAN JEG SLIPPE AF MED MIN SØSTER STRID?

Nej. Og det skal du heller ikke, bare du får den under kontrol. Faktisk kan du vende din indre kritiker til stor positiv kraft. Alle mennesker har brug for en indre dialog, for den er også med til at passe på os. Hvis man finder en balance med sin indre kritiker, hvor den ikke er nedbrydende, så ligger der kolossalt mange ressourcer gemt i den. Tænk på, hvor meget energi kritikeren tager, og hvor meget magt den har. Hvis du får de ressourcer frigivet, så er der næsten uanede kræfter til alt det, du gerne vil.

Guide trin for trin

GIV DIN INDRE KRITIKER DET RØDE KORT

1. Find ud af, hvilke følelser den indre kritik fremkalder i dig

Hvis du føler dig nedtrykt eller uduelig uden nogen umiddelbar grund, så prøv at huske, hvad der gik gennem dit hoved, lige før følelsen kom. For måske var det din indre kritiker, der var på spil. At få kritik af sin egen kritiske røst er tit hårdere end at få kritik af andre, fordi stemmen er så brutal ved os. Ofte siger vi ting til os selv, vi ikke kunne drømme om at byde andre. Hvis din indre stemme for eksempel siger, du ikke kan klare en bestemt situation, så kan du få en voldsom følelse af angst og fiasko i kroppen – ofte lige så livagtig, som hvis du rent faktisk ikke havde klaret situationen i virkeligheden.

2. Lyt til, hvad stemmen siger

Skriv ned helt konkret, hvad stemmen siger. For eksempel: "Du får aldrig den lønforhøjelse. Kollegerne er meget bed-

re end dig" eller "Du er der ikke nok for dine børn".

3. Lær din kritiker at kende

Find ud af, hvilke regelsæt og værdier din kritiker har. Det kan være, at du ikke må være svag, at du skal styre din vrede, eller at du skal holde dig tilbage. Overvej, hvor kritikeren værdier kommer fra. Er det nogle overbevisninger, du har mødt eller kan genkende fra skolen, din mor, din far, dine søskende, din ægtefælle, din chef, din religion?

4. Overvej, om kritikeren har ret

Er du enig i det, stemmen siger? Er du virkelig uduelig, kedelig eller en dårlig medarbejder?

5. Find modbeviser og alternativer

Forestil dig, at det er en retssag, og at den indre kritiker er anklageren. Hvad ville forsvareren sige? Kunne du tænke

anderledes om dig selv end det, den indre kritiker siger? Prøv at finde beviser for det modsatte. Kunne det være, at du var lige så dygtig som kollegerne eller attraktiv nok til at få en kæreste?

6. Spørg andre

Få gode venner eller veninder til at fortælle, hvordan de oplever dig. Feedback fra andre, der kender dig godt, kan måske være med til at give dig et alternativt og mere virkeligt billede af dig selv end det, den indre kritiker leverer.

7. Overvej, hvor vigtigt det er

Hvis du virkelig mener, at der er noget om den indre kritikers snak, så overvej, hvor vigtigt det er. Hvis den indre kritiker siger, at du er en elendig kok, og du helt reelt ikke er god til at lave mad, så overvej, hvor vigtigt det er at være en god kok. Er det virkelig verdens undergang, at du serverer Knorr Lasagne

og ikke kan lave en soufflé? Er der andre egenskaber, der er vigtigere for dig?

8. Øv dig i at tænke positivt

Tving din indre projektør over på de gode ting. Skriv ned, og husk dig selv på, hvad du har af kvaliteter og positive egenskaber. Husk det, når kritikeren begynder sin tale. For ja, måske er du dårlig til at få gjort rent, til gengæld er du en meget nærværende og kærlig mor, en respektfuld kæreste eller en dejlig, lyttende veninde.

9. Gør noget

Nu er tiden inde til at udfordre dig selv og skrue på din adfærd. Hvis projektet virker skræmmende, så tænk det som en stige med flere trin. Hvis den indre kritiker har fortalt dig i årevis, at du ikke er lige

så klog som de andre på arbejdet og hellere må tie stille, så gå stille og roligt til værks. Første mål kan være at gå over og drøfte noget med en enkelt kollega. Næste skridt er måske at sige noget til frokost. Tredje skridt kan være at komme med en kommentar til et afdelingsmøde. Hvis det er svært, så tænk det berømte: Hvad er det værste, der kan ske?

10. Slå kommentatorsporet fra

Prøv at slå den indre kritiker fra. Kig i stedet på andres reaktioner, og lyt til deres feedback – hvad enten det er kropssprog eller kommentarer. Sad folk virkelig og himlede og grinede, da du sagde noget på mødet? Eller lyttede og kiggede de interesseret på dig? Var der oven i købet nogle, der nikkede eller spurgte ind?



Husker du at pleje dig selv?

- eller gør du kun en masse godt for andre?

De fleste kvinder er rigtig gode til at sørge for at alle omkring dem har det godt, men glemmer ofte sig selv. Det er vigtigt at passe godt på sig selv og sin krop. Den skal holde hele livet!

Kun ved at være god ved sig selv kan man bevare energien til at være noget for andre.



Med en Vario Lux kan du få

- strammere balder
- smallere hofter
- fladere mave
- mindre cellulitis
- og en slankere krop.

SA FORKÆL DIG SELV

med denne fantastiske maskine inkl. 6 bæltter. Pris kr. 4.645,00

TILBUD kr. 3.500,00

så længe lager haves

www.novafon.dk
eller 70 22 14 04