

Styrk dit selvværd: Bliv ven med din indre kritiker

Dårligt selvværd er noget, som mange slås med. Lige så mange har et stort ønske om at det bliver bedre. Hvis vi tager det bogstaveligt, handler det om at give os selv mere værdi. Men hvordan? Det kan du læse om i denne artikel.

Vi snakker hele tiden med os selv i tankerne. For mange er den indre dialog overvejende selvkritisk. Hvis den er det, kan man med fordel og gøre noget ved den. Det kan nemlig godt lade sig gøre at ændre den måde, man taler til sig selv på.

Vores tanker kan ændres ved en bevidst handling. Man kan lytte til dem, og beslutte om man gerne vil tænke de tanker, som automatisk dukker op i hovedet, eller om man hellere skal prøve at sætte andre tanker i gang.

Erstat kritik med tilgivelse

Hvis man for eksempel har glemt at give børnene idrætstøj med i skole, kan man, hvis man er for selvkritisk, tænke: "Jeg er da bare et fjols, at jeg glemte at give mine børn idrætstøj med i dag."

Faktuelt er det selvfølgelig ikke godt at glemme det, men børnene klarer sig sikkert fint en enkelt gang uden idræt eller med andet tøj på.

Derfor kan man med fordel prøve at erstatte de selvkritiske tanker. I stedet kan man øve sig i at tænke: "Nå, ja det er ærgerligt, det må jeg huske næste gang. Jeg kan måske skrive en seddel, lade telefonen bippe eller lignende."

Jo hurtigere man tilgiver sig selv, jo hurtigere er man videre i livet – og ikke mindst kommer man videre med selvværdet intakt.

Selvværdet tager skade af konstant skæld ud

Mange har dog rigtig svært ved at komme videre fra en forglemmelse eller en fejl. Har man det sådan, bliver man typisk ved med at skælde sig selv ud i tankerne igen og igen.

I eksemplet med det glemte idrætstøj kunne fortsættelsen lyde:

"Hvordan kunne du glemme det?" "Du er da en dårlig mor/far, at du ikke en gang kan huske det idrætstøj." "Hvordan kan man overhovedet betragtes som ansvarlig voksen, når sådan noget går galt." "Det er bare så for dårligt." Og så videre.

Jo længere tid man skælder sig selv ud inde i hovedet, jo værre får man det, og det ryger ofte ud af proportioner og kommer til at handle om hele ens "forfærdelige" personlighed.

Den indre kritiker bliver ofte skabt i barndommen

Den indre stemme, som har svært ved at stoppe med at skælde ud, kunne man kalde "den indre kritiker". Meget tyder på, at alle har den, men at det er forskelligt, hvor meget den fylder. Årsagerne kan man ofte finde i opvæksten.

Forældre gør, hvad de kan ud fra de forudsætninger de har, og hvor bevidste de er i forhold til deres forældrerolle.

Selv med de bedste intentioner kommer man som forældre oftere med kritik i opdragelsen i stedet for positive anvisninger. Og ens egne forældre har gjort det samme.

Den indre kritiker, altså den indre kritiske stemme, kan blandt andet opstå af følgende årsager:

- Man har haft ydre kritikere, forældre, søskende, kammerater, pædagoger osv.
- Man har haft selvkritiske forældre, som man har efterlignet.
- Man har haft for stort ansvar for tidligt.

Disse årsager kan gøre, at man udvikler en indre stemme, som holder en på rette sti. Man holder øje med sig selv, om man nu husker at stille skoene på plads, siger tak for mad, sidder stille ved bordet osv.

Den ydre opdragelse fortsætter som en indre opdragelse

Denne indre opdragelse er et spejl af den ydre. Så jo hårdere opdragelse, jo hårdere selvkritik. Man aflurer sine forældres måde at agere på. Hvis de er meget selvkritiske og nedgør sig selv verbalt, så risikerer man at efterligne den strategi.

Det kan også være, at man af forskellige årsager får et for stort ansvar i familien. Det kan være, man skal være den ansvarlige storesøster/-bror, ville være lige så god som storesøster/-bror, blive pauseklovn for at undgå forældres skænderi eller dårlige stemning osv.

Hvordan ændrer man den indre opdragelse som voksen?

For at ændre den indre kritiker skal man først og fremmest blive klar over, at den er der. Man skal øve sig i at lytte godt efter de indre tanker, den indre kritik, og få den stoppet.

Hvis vi stopper den med skæld ud, repeterer vi bare mønsteret hjemmefra. Den bedste måde at stoppe den på, er ved at takke den for dens gode intention. F.eks. når du har glemt idrætstøjet og den begynder at skælde ud, så er intentionen at vi gerne vil have os selv til at blive bedre til at huske, og det er helt ok. Men måden at blive bedre er med positive anvisninger til, hvordan jeg husker bedre, i stedet for skæld ud.

Sig 'tak for hjælpen', når du skælder dig selv ud

Når man siger "tak for hjælpen", er det ikke selve kritikken, man takker for. Man takker for intentionen bag, nemlig intentionen om at man skal blive så god som muligt.

Den indre kritiske del, tror stadig naivt, at den gamle opdragelsesmetode virker, selvom vi godt ved at anerkendelse virker meget bedre overfor andre på det ydre plan. Så derfor virker det også bedst på det indre.

Den indre kritiker er ofte et spejl af ens opvækst. Hvis man gerne vil ændre sin "indre opdragelse", skal man derfor bryde mønsteret, og snakke meget pænere til sig selv.

For at kunne bryde det indre 'skæld ud-mønster', har man brug for mindst tre nye strategier overfor sig selv:

- At man giver sig selv accept, ("Du er god nok, som du er")
- At man giver sig selv anerkendelse, ("Du gør det så godt, du kan")
- At man giver sig selv medfølelse, ("Det er ok at sige fra/stå af/lave fejl")

Man kan langsomt og med øvelse begynde at ændre den indre skæld ud til en indre anerkendende dialog, hvor man træner sig selv i dagligt at give anerkendelse til den, man er, i stedet for det, man gør.

Man skal være mod sig selv, som man er mod andre

Man skal give sig selv accept, som man vil give andre accept af hvem de er som personer med de kvaliteter og skavanker, de nu engang har. Og jo hurtigere man tilgiver sig selv, når noget ikke går helt som det skal, jo hurtigere kan man komme tilbage på det accepterende spor overfor sig selv.

Forslag til øvelser, der giver den indre kritiker mindre plads:

- Hold øje med dig selv og dine indre tanker, når du skal præstere noget på arbejde eller hjemme, så den indre kritiker ikke vågner. Dens 'opgave' er startet med pligter og præstation(opdragelse), så automatisk vil den begynde at snakke med. Prøv at takke dig selv for alt det, du har præsteret ind til nu. Du skal stadig præstere og nu med anerkendelse, positive motivationer, og på en måde så du stadig passer på dig selv.
- Øv dig i at gøre mere af lyst, giv dig selv noget omsorg, gør tingene på din måde, når du kan.

Man kan måske ændre den gamle sætning: "Du skal yde, før du kan nyde" til: "Du skal nyde, før du kan yde". Dvs. at du giver dig selv plads til ro, fordybelse, egenomsorg og gøre noget af lyst, før du har energi nok til at give til andre og være forpligtet både hjemme og på arbejde. Vi har brug for at bygge os selv op, med restitution, før vi kan yde optimalt. Det gælder for vores krop, og vores sind.

Anne Gitz-Johansen.