



**Sådan får du
din indre
kritiker til
at stoppe med
at råbe.**

Rigtig mange tror, at det hjælper at ignorere alle de tanker og ord, som kører afsted, når den indre kritiker er i gang. Men i stedet for at den så tier stille, hæver den i stedet stemmen og insisterer på at komme til orde. Imens den gør det, reagerer dit nervesystem på en måde, der bedst kan sammenlignes med stress. Pulsen bliver højere, vejrtrækningen urolig og overfladisk, og det er stort set umuligt at falde til ro.

Men hvad kan så virke?

Løsningen handler om at forstå din indre kritiker og se den, som det, den er.

Præcis lige som du ville forsøge, hvis du sad over for et barn, der insisterede stædigt på at vide, hvad der var rigtigt og forkert.

Hvis du lige nu undrer dig over sammenligningen med et barn, vil du finde ud af årsagen til det senere her i bogen.

Allerførst vil det være vigtigt at vide, hvorfor den indre kritiker overhovedet er kommet. Din indre kritiker er dybest set opstået for at beskytte dig mod skam og udelukkelse.

Op gennem din opvækst har dine forældre opdraget dig ud fra et ønske om, at du skulle have det bedst tænkelige liv.

De har fortalt dig, hvordan du skulle opføre dig i børnehaven, i skolen og i fritiden, og de har set med rosende eller fordømmende øjne på, hvordan du så ud på eller opførte dig.

Måske var du et larmende barn og lærte at blive mindre højlydt ved at se på deres misbilligende ansigtsudtryk, eller måske fik du skæld ud for det.

Måske fandt du ikke ud af det på de måder, men ved at få meget ros for det modsatte.

Uanset måden udtrykte dine forældre jævnligt ønsker for, hvad du skulle gøre, og hvordan du skulle være..

De opdrog dig på en måde, som afspejlede de værdier, de selv havde mødt eller omvendt reageret på. De roste eller tog afstand fra din påklædning, måden du udtrykte dine følelser på, din tilgang til lektier osv.

Det er her godt med en lille refleksion.

Skriv de 3 ting ned, som du kan huske, du mest blev skældt ud for i din barndom.

Hvis du slet ikke kan komme i tanke om det, så tænk i stedet på de 3 ting, du fik mest ros for, og skriv så deres modsætning ned.

Uanset hvordan og hvad du fandt ud af var bedst i dit barndomshjem, så lagrede det sig i dig som "Der er noget forkert ved mig" på forskellige områder.

Det blev klart for dig, at du ville være mere holdt af, hvis du gjorde noget andet.

Så for at beskytte dig selv mod smerten over at være forkert, udviklede du ubevidst en stemme inde i dig, som gentog bekymringerne fra dine forældre.

Den stemme lærte med tiden at kende flere tegn og bekymringer for ikke at høre til: I børnehaven, i skolen, i venindegruppen og i fritidsaktiviteter var der forskellig adfærd, som din indre kritiker noterede som uønsket.

Hvis du nu ser på det, du har noteret på forrige side, så er der stor sandsynlighed for, at det er noget lignende, din indre kritiker bebrejder dig for i dag. Ikke nødvendigvis præcist det samme, men noget inden for samme område.

Hvis du fx har fået at vide i barndommen, at du var grådig, kan din indre kritiker nu gøre opmærksom på, at du ikke giver andre plads.

Hvis du har fået masser af ros for at være hjælpsom, vil den måske fortælle dig, at du er et frygteligt egoistisk menneske, der kun tænker på sig selv.

Din indre kritiker dømmes dig hårdt ud fra det, du lærte som barn. Det skyldes, at den kom til og udviklede sig ud fra den frygt, dine forældre havde for, at det ikke skulle gå dig godt. Og den blev knyttet til din egen frygt, den helt centrale frygt, som alle mennesker har: frygten for ikke at høre til i en gruppe af andre. Frygten for at blive fravalgt.

Den dukkede dermed op for at beskytte dig mod det, og den er næsten desperat for, at det skal gå dig godt. Derfor forsøger den så ihærdigt at få dig til at passe ind alle steder og til altid at gøre dit bedste.

Den ønsker i virkeligheden, at du skal være god nok.

**Prøv lige at læse det igen:
Den ønsker, du skal være god nok.**

**Hvilke tanker skaber det i dig,
når du læser det?**

**Og når du så samtidig ser,
at den er styret af din inderste frygt?**

**Giv dig selv muligheden for at tage det ind.
Skriv de tanker ned, det vækker i dig:**

Hvis du nu tænker på det, der stod i starten om din indre kritiker, så ser du måske, hvorfor den ikke er særlig god til at være stille, og at den ikke har lært, hvornår og hvordan den skal bruge sin stemme.

At den ikke er særlig god til at gennemskue, hvornår den skal holde inde.

Den er den del af dig, der kom til, mens du var et lille barn, og den bor i din største frygt.

Og den er ikke klogere end du selv var, da den kom til.

Den er på den måde som et lille bange barn. Kan du med den viden se på den på anden vis?

Skriv ned her, hvad du tænker, den mest har brug for:

Spørg nu dig selv om, hvordan du ville få et barn til at stoppe med at bekymre sig unødigt.

**Ville du ignorere det? Ville du sige:
"Stop! Gå væk! Jeg vil ikke høre på dig!"**

Det tænker jeg ikke, du ville. Hvad ville du i stedet gøre? Ville du anerkende, at det var bange? Ville du se omtanken bag?

**Ville du forsøge berolige det?
Ville du måske sige noget i retning af:
"Jeg forstår godt, du er bekymret.**

Tak for din omtanke.

Men hav tillid til mig.

Jeg skal nok klare det for os."

Skriv de ord, du ville bruge, hvis du sad med et barn, der troede, at I var i fare:

I de ord ligger noget af det, du kan gøre,
næste gang, din indre kritiker kommer.
Din indre kritiker er blot et lille bange væsen
inde i dig, der forsøger at blive hørt for at
holde dig (og dermed sig selv) i sikkerhed.

Hvis du lytter venligt, siger tak, og at du nok
skal klare det, falder den til ro.

Måske sker det ikke første gang.
Den har jo god træning i at lade frygten styre
– men giv ikke op.

Bliv ved med at anerkende dens ihærdighed
for at gøre opmærksom på en mulig fare, se
dens frygt og udtryk tillid til, du nok skal tage
hånd om det. At du kan og vil klare det.
Så vil den stoppe med at råbe alarm og
udtrykke frygt igen og igen.

Præcis lige som et barn, der bliver mødt af
anerkendelse og fortalt,
at det godt kan have tillid til dig, vil gøre.

