

Lær din indre kritikker at kende

Vi har alle, det vi kalder for en indre kritikker. Og hvad betyder så det?

En indre kritikker er en iboende stemme indeni os, som styrer os i en bestemt retning. Ofte bliver vi opmærksomme på den, fordi den påvirker os negativt. For eksempel med udsagn som "du er ikke god nok" eller "så tag dig dog sammen" eller noget lignende. Det er ikke særlig motiverende eller støttende, at have en indre kritiker, der konstant nedgør en, eller hæmmer os i at opnå vores fulde potentiale.

Mange mennesker har ikke bare en, men en hel hær af indre kritikkere, der dikterer, hvad der er korrekt eller forkert at gøre i en given situation.

Disse indre dialoger, som styrer os, kan være rigtig belastende og føles som hæmmende, fordi man ikke føler sig fri til at gøre det man har lyst til, men føler sig tvunget til det som den negative stemme befaler os til at gøre .

Det vi ved, er at disse indre kritikkere rent faktisk har en positiv hensigt, altså vil os noget godt, selvom det i øjeblikket ikke lige føles sådan. Man kan spørge sig selv om hvad er det positive i at høre i sit indre øre, "at man ikke er god nok"? Det i sig selv er ikke særlig positivt og heller ikke særlig befordrende, men hensigten er en helt anden historie.

Lige fra starten af livet, fornemmer vi instinktivt, at det er vigtigt, at tilpasse os, således, at vi kan få kærlighed ,beskyttelse og anerkendelse fra vore forældre – men det har sin pris.

Intet barn går igennem livet, uden at måtte tilsidesætte bestemte impulser og tilbøjeligheder, hvilket er godt nok. Vi er nødt til at lære bestemte sociale færdigheder, hvis vi ikke skal have problemer med at omgås andre mennesker. Så for ikke at opleve smerten ved at blive afvist, skældt ud eller straffet af vore forældre, eller andre primære personer, vil vi allerede som helt små børn tilpasse os de voksnes forventninger og normer. Man kunne også sige, at vi udvikler bestemte sider af personligheden, som lærer at spille bestemte sociale roller.

Det er alt sammen naturligt nok, og har helt sikkert en meget positiv hensigt, idet vi ikke bliver så sårbare overfor omverden, hvis vores indre verden er på forkant med situationen, og kan advare os, tilrettevise os, så vi ikke begår så mange "dumheder."

Mange af os er slet ikke opmærksomme på at vi har en indre del, eller en indre stemme, der taler inden i os, måske fordi den evige bedømmelse har været der siden vores tidlige barndom, og dens løbende negative kommentarer, føles som en naturlig del af os.

Ved at lære vores indre kritiker at kende, opdager vi at de indre "selver" blot er en del af os og fastholder os i tillærte roller og at de rent faktisk har en positiv hensigt. Denne positive hensigt er rigtig vigtig at få fundet frem, så vi i stedet for at føre en krig mod vores indre kritiker, faktisk kan få et rigtig godt samarbejde, hvor vi kan blive støttet i stedet for at føle os nedgjort.

Jeg håber du har lyst til at lære din indre kritiker at kende, så du altid kan have din bedste vejleder med dig, uanset hvilken beslutning du skal tage.



Greti Vaprežsán