

Overdreven selvkritikk gjør vondt verre

Forfatteren Dan Millman skriver: «Hvis babyer hadde hatt den samme tilbøyeligheten til å kritisere seg selv som voksne har, hadde de nok aldri lært å gå eller snakke. Kan du se for deg en stampende ett-åring si: 'Åh, jeg dummet meg ut igjen!'. Heldigvis er babyer frie for selvkritikk. De bare fortsetter å øve.»

Mange av oss voksne derimot, finner stadig feil ved oss selv, og vi blir lett selvkritiske. Som om livet ikke er vanskelig nok. Ja, nettopp når livet er vanskelig, kan selvkritikken holde på som verst. For eksempel når vi blir syke. Da kan vi si ting til oss selv som vi ikke hadde drømt om å si til en venn i samme situasjon, for eksempel: «Du klarer jo ingenting lenger. Hvordan skal det gå med deg?».

Hvis du har sykdom i kroppen, trenger du ikke «styggjen på ryggen» i tillegg. Det øker stressnivået og påvirker kroppen. Så hva kan du gjøre?

Bli kjent med selvkritikken

Ta utgangspunkt i en situasjon der selvkritikken herjet med deg. Hvilke tanker eller forestillingsbilder dukket opp? Så du for deg at noen himlet med øynene eller smilte spydig? Hva konkret sa du til deg selv? Forestill deg selvkritikken som en person. Hvordan ser denne personen ut? Du kan også gi selvkritikken navn, som «Mobberen» eller «Kritikeren». Slike grep kan være frigjørende fordi du får distanse til den indre stemmen. Kanskje er det også noen typiske tema som selvkritikken er spesielt opptatt av?

Tenk også gjennom, når flyttet selvkritikken inn hos deg? For noen kom den i en vanskelig periode i livet, for eksempel da de ble mobbet på skolen eller utestengt fra vennegjengen. Andre sier at den har vært der hele tiden, nærmest som en gammel vane, som i liten grad blir korrigert og oppdatert av nye erfaringer.

Fortell kritikeren at faren er over

For de som har opplevd mobbing og urettferdighet, kan selvkritikkens funksjon være å gi en slags beskyttelse. Sørge for at du er forberedt og passer deg for en verden som fortsatt er risikabel. Å oppdage selvkritikkens funksjon, kan også være et skritt i en frigjøring fra den. Du får avdekket at den på et vis er godt ment og på ditt parti, så kanskje går det an å snakke til den? Fortelle den at du skjønner at den vil passe på deg, det setter du pris på, men nå trenger du ikke denne beskyttelsen. Du er voksen og kan overta dette ansvaret.

Snu vanemessig selvkritikk

Selvkritikk kan bli som en mental (u)vane. Det samme gamle budskapet om igjen og om igjen. Problemet er at vi sjelden er klar over tankene våre. Den amerikanske forfatteren David Foster Wallace forteller følgende historie: To unge fisker svømmer og møter en eldre fisk, som høflig nikker til dem og sier: «God morgen gutter, hvordan er vannet? De unge fiskene nikker tilbake og svømmer et stykke til, før den ene snur seg mot den andre, og spør: «Hva i all verden er vann?». Tilsvarende

svømmer vi mennesker i strømmen av tankene og holdningene våre, og vi reflekterer sjelden over dem. Vi ser ikke på vannet, men vi ser verden igjennom vannet.

Mange oppdager at de sier ting til seg selv (vannet) som står ofte i sterk kontrast til hva de sier til andre mennesker. Det er ord de ikke hadde drømt om å si til en annen, men til seg selv, faller det lett. Det kan være vondt å oppdage den selvkritiske stemmen som på ulike måter prøver å selge inn sitt budskap om at vi bør ta oss sammen og at vi ikke strekker til. Hvis selvkritikk hos deg er blitt en mental vane (vannet), har du kanskje ikke fått reflektert over andre måter å tenke på. Prøv å legg merke til hvordan andre tenker, noen som har helt andre mentale vaner, for eksempel at de tenker mer vennlig om seg selv. Tren på å se deg selv gjennom slike personers omsorgsfulle blikk, til den nye, støttende holdningen blir en ny vane. Det gir bedre selvfølelse og økt motstandskraft mot sykdom og plager.

Kilder:

Sinding, A.I. & Skeide, S.M. (2022). Selvkritisk. Et møte med din indre kritiker. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Berge, T., Bull-Hansen B. & Fjerstad, E. (2023). Irritabel tarm. Mentale verktøy og tiltak som reduserer symptomer og øker livskvaliteten. Oslo: Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24