

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved button-down shirt and a dark skirt with a colorful floral pattern, stands in a field of tall, golden-brown grass. She is looking down and holding a small, light blue object in her hands. The background is a soft-focus green field.

# FRIGJØR DEG FRA DIN INDRE KRITIKER

*Kritikk handler ikke bare om å bli kritisert av andre mennesker.  
Det handler like ofte om hvordan vi kritiserer oss selv.*



Av Vigdis Eiren Norrstrøm  
heavenonearth@online.no

**Som barn ønsket vi desperat å bli akseptert og godtatt som akkurat den vi var. Det er egentlig det eneste et barn ber om. Å bli godtatt betingelsesløst og å bli gitt kjærlighet like betingelsesløst. Men jeg tror dessverre at bare få av oss har opplevd dette. Derfor måtte vi ubevisst utvikle flere typer forsvarsmekanismer for å overleve.**

fiender og skaper hat og intoleranse. Sann oppstår krig.

Kritikeren er en del av deg som nesten alltid tenker på forholdet til andre. Den er vant til det, for den prøver å beskytte deg – mot å bli såret, mot farer, avvising, ydmykelse, smerte, skam, skyld osv. Angrepet er egentlig et rop om hjelp – for kritikeren husker smerten du engang var utsatt for. Den husker hvor vondt du hadde det den gangen du ble gjort til latter, mobbet på skolen, når du fikk kjeft av moren din mens andre hørte på, at faren din lo av treskrinet du hadde laget på sløyden osv. Kritikeren vil gjøre alt for at du skal slippe å kjenne den samme smerten om igjen.

Kritikeren prøver også å holde deg unna skuffelser. Derfor vil den ikke la

Det krever trening og oppmerksomhet, men det er fullt mulig hvis du virkelig vil det.

Det er viktig å huske på at det var en årsak til at kritikeren ble født. Den ble født for å beskytte deg. Derfor skal du behandle den som en venn og ikke en fiende. Som jeg nettopp sa: Ingen kommer noen vei med kamp - og det du motstår, består.

Det er også viktig å vise fram kritikeren til noen andre utenfor deg selv. Fortell noen andre om hva du har oppdaget og holder på med. Si det høyt til noen. Når en ting blir sagt høyt vil det ha en forsterkende effekt og prosesser vil bli satt i gang i kroppen din som vil hjelpe deg til å frigjøre deg fra den indre, kritiske stemmen.

***”Bare vi kan forandre de andre, tenker vi – så vil alt bli bra. Men dette er en farlig og destruktiv forsvarsmekanisme som bærer kimen til krig i seg. Det gjør dem vi egentlig har mest å lære av til fiender og skaper hat og intoleranse. Sann oppstår krig.”***

En av dem kan vi kalle ”den indre kritikeren”. Det er den delen av personligheten din som kritiserer deg selv. Og det er nesten den aller verste formen for kritikk. Det er rett og slett en stemme inne i deg som ofte snakker til deg på en nedsettende måte. ”Herregud, hvor dum kan du bli?” – ”Du tar feil!” – ”Du er bare helt mislykket!” – ”Se hva du har rotet deg opp i nå!” – ”Hva tror du andre kommer til å si om deg?” osv. osv. i det uendelige.

Vi føler at den jevne strømmen av kritiske kommentarer er en del av oss selv - at det er sånn vi er! Det er ikke sant! Men selvkritikken har vært med oss så lenge, fra vi var ganske små. Derfor tenker vi ikke engang over det og hva det gjør med oss. Dette er vi så godt opplært i at vi tror det er normalt! Hut-tetu.

Noen ganger orker vi ikke engang å akseptere alle de såkalte ”dårlige” sidene våre. Da snur vi kritikken ut mot andre og angriper dem. Det er et faktum at det bare er de sidene du ikke kan akseptere i deg selv som du kritiserer andre for. Noe å tenke over og kjenne på.

Bare vi kan forandre de andre, tenker vi – så vil alt bli bra. Men dette er en farlig og destruktiv forsvarsmekanisme som bærer kimen til krig i seg. Det gjør dem vi egentlig har mest å lære av til

deg være fornøyd med det du har gjort. Den er redd for at hvis du føler deg fornøyd, vil noen komme å ta den følelsen fra deg. Da er det bedre å ikke være fornøyd, så vil du ikke bli skuffet. Men akk, så mye glede du også går glipp av!

Alle disse sidene av oss selv som vi ikke vedkjenner oss blir ikke borte. De er med oss resten av livet til vi dør hvis vi ikke blir oppmerksomme på dem og kan få gjort noe med dem. Det vi trenger å gjøre er å begynne å akseptere og omfavne vår egen sårbarhet og våre fortrenge, såkalte ”uakseptable” behov. Gå bak angrepet og let etter sårbarheten. Vi kommer aldri noen vei med kamp. Det du motstår, består.

Du kan snakke med kritikeren i deg. Før en samtale med den.

Hvis du hører kritikeren i deg si: ”Herregud, du kommer aldri til å få til det der!” så kan du spørre: ”Hvorfor tror du ikke det?” Kanskje vil kritikeren svare: ”Jeg er redd du skal dumme deg ut og at andre vil le av deg – og da vil du få det vondt.” Da kan du si: ”Jeg takker for at du har beskyttet meg hele livet, men i dag er jeg voksen og kan beskytte meg selv. Nå behøver du ikke å være så bekymret for meg lenger. Du kan få fri!” Det virker. Antagelig må du gjenta det flere ganger, men det virker. Det handler om å omprogrammere de gamle, innlærte mønstrene og tankene våre.

Når du hører din egen kritiske stemme snakke til deg, bli oppmerksom på stemmen! Snakk med den og prøv å finne ut hva som ligger bak angrepet. Mest sannsynlig vil du finne frykt for en eller annen form for smerte. Smerte som du, i din dagsbevissthet, kanskje ikke er oppmerksom på – men cellene i kroppen din husker den. Kjenn på følelsene som kommer opp uten å dømme. Bare tillat det som kommer å strømme fritt. Hvis du opplever at det blir for voldsomt å takle på egen hånd så fins det masse hjelp å få. Vær ikke redd for å be om hjelp! Vi trenger alle det til tider. Det kan være fra en god venn eller kollega, eller også fra fagpersoner.

Å gjøre en jobb med kritikeren inne i deg er et veldig viktig arbeid. Hvis noen hele tiden forteller deg hva som er galt med deg, hvordan kan du da noen gang være fornøyd med deg selv og ha det godt? Den indre kritikeren stopper all personlig vekst. Den stopper all personlig vekst. Før du blir oppmerksom på den og får den til å spille med deg istedenfor mot deg, vil du aldri kunne få det virkelig godt i livet. Derfor søker vi hele tiden bekræftelser på oss selv hos andre. Vi leter etter svarene utenfor oss selv – i stadig håp om at andre kan fortelle oss noe pent om oss selv: ”Jammen har du vært flink, du!” ”Nå har du gjort en skikkelig god jobb!” osv. Dette er grunnen til at vi har behov for ros fra

andre. Med kritikeren intakt inne i oss så er vi ikke i stand til å gi oss selv den rosen og anerkjennelsen som vi så sår langt etter.

Jeg mener ikke at vi skal slutte å si hyggelige ting til hverandre. Langt ifra. Tvert imot. Men det er mye hyggeligere å motta et koselig budskap fra en annen uten å være avhengig av det. Det føles så mye bedre når vi vet det samme inne i oss selv. Poenget er at du ikke lenger trenger, eller er avhengig av, andres meninger om deg. Og det er en veldig stor

såkalte ”tidsklemma”. Sannheten er at det finnes ingen tidsklemme, uten den vi skaper selv. Denne utviklingen er nødt til å snu! Det er sykt!

Sett deg ned et øyeblikk og snu øynene dine innover i deg selv. Hva tenker du akkurat nå? Hva føler du akkurat nå? Tanker og følelser er ikke det samme. Kjenn på forskjellen. Hva er det som foregår inne i deg akkurat nå? Har du spenninger i kroppen? Er du urolig? osv. Bli oppmerksom på deg selv. Hvem er egentlig du?

Det ytre er alltid en direkte gjenspeiling av det indre. Se hvordan verden ser ut – vold, krig, katastrofer, sult, terror. Alt dette er en direkte gjenspeiling av menneskenes kollektive bevissthet til sammen. Det er i sannhet ikke småtterier vi har å rydde opp i.

I tusenvis av år har menneskeheten holdt på på denne måten. Hvorfor fortsetter vi med det når det ikke er sånn vi vil ha det? Fordi tankemønstre og holdninger går i arv. Moralene våre, verdiene våre, sannhetene våre. De blir innpro-

---

***”Når vi får orden på det indre, vil det ytre også falle på plass.  
Helt av seg selv, automatisk.  
Uten at vi behøver å løfte en finger for det.  
Det er ingenting vi behøver å slite og kjempe for  
– det er noe vi er opplært til å tro!”***

---

forskjell. Du har verdi i kraft av deg selv. Det er dette som er frihet. Ekte frihet finnes kun i vårt eget indre, aldri utenfor oss selv. Et godt eksempel på dette er Nelson Mandela. Tenk å sitte 27 år bak murene og komme ut igjen som en rolig og harmonisk mann, uten engang å ha et behov for å dømme sine fangevoktere. For ingen fangevokter i verden kunne ta fra ham hans indre frihet. Det er ikke mange av oss som har kommet så langt. Men vi er på vei – alle sammen!

Vi er ikke vant til, og ikke opplært til, å snu fingeren innover og kjenne på hva vi selv inneholder. I den tiden vi lever i er det heller stikk motsatt. I en stadig mer hektisk hverdag blir tid og oppmerksomhet til oss selv en konstant mangelvare. Vi er i full fart på vei lenger og lenger bort fra oss selv. Tempoet økes, alt skal være mer og mer effektivt, og stadig flere opplever å havne i den

På den måten vi lever så unnlater vi å ta ansvar for oss selv. Vi skaper vår egen virkelighet, hver dag, hvert sekund. Ingenting kan forandres uten bevisstgjøring – dvs. å bli bevisst oppmerksomme på hva vi tenker, føler og inneholder. Det som gjør det vanskelig er at disse tingene ligger dypt begravd i underbevisstheten, og har gjort det hele livet. Og ingen kan endre et ubevisst mønster eller en ubevisst tanke. Derfor er det så viktig å bli bevisst alle de kritiske stemmene inne i oss, sånn at vi kan styre dem i stedet for at de styrer oss!

Når vi får orden på det indre, vil det ytre også falle på plass. Helt av seg selv, automatisk. Uten at vi behøver å løfte en finger for det. Det er ingenting vi behøver å slite og kjempe for – det er noe vi er opplært til å tro!

grammert i oss helt fra baby-stadiet. Og vi vokser opp – og tror at det vi har blitt fortalt er sannheten, at det er denne virkeligheten vi må leve med. Det er det ikke!

Vi har gått rundt i blinde – med rullegardiner foran øynene – og levd ut alle disse forvrengte sidene av oss selv. Vi har rett og slett tatt over der foreldrene våre slapp, for det har vært det eneste vi har kjent til – hittil.

Det er stadig flere mennesker som sliter med psykiske lidelser. Antall ungdom med psykiske lidelser øker, og det gjør også selvmords-statistikkene. Det er grusomt, men egentlig ikke noe rart. Jeg har registrert at psykisk helse har blitt satt mer på kartet nå enn for bare noen få år siden. Det er veldig bra. Men det er mye snakk om å ”håndtere” problemene. Da tenker jeg – døyve dem, leve med dem, holde dem i sjakk, behandle symptomene. Men ingen snakker om å finne årsakene og helbrede dem. Ikke fordi helsevesenet ikke vil, men fordi de ikke vet – hvordan.

Derfor er det så utrolig viktig å bli bedre kjent med hva du selv inneholder. Livsarbeid vil jeg kalle det, for det er det det er. Det er ikke gjort i en fei, forandringene vil skje gradvis over tid, og sånn må det være for at både kroppen og psyken skal klare å romme det nye. Det er det viktigste arbeidet et menneske noen gang kan gjøre. Du får ingen medalje for dette arbeidet, men belønningen er allikevel den største du noen gang kan få.



Jeg har lyst til å dele med deg en øvelse som jeg selv synes kan være til stor hjelp i dette arbeidet. Den handler om dominerende sider og skyggesider. Gjennom hele livet har vi utviklet visse handlingsmønstre og måter å oppføre oss på. Disse er våre dominerende sider. La oss si at du alltid har vært omsorgsfull og ansvarsbevisst. Da er dette to dominerende sider av deg. Og du har sikkert flere. Lag en liste hvor du skriver ned alle dine dominerende sider til venstre på arket. Når listen er ferdig, kan du begynne å ta for deg hvert enkelt

fornekte ditt sanne selv, som igjen fører til innestengte følelser som kan få store konsekvenser i det lange løp.

Etter hvert som du begynner å få kontakt med din indre kritiker og får den til å spille på lag med deg så vil denne øvelsen bli lettere og lettere å gjennomføre. Den kan hjelpe deg til å forandre mange viktige ting i livet ditt til det bedre. Og når du får det bedre, får også andre det bedre. Det er også en ting som er veldig misforstått i samfunnet vårt. Helt feilaktig går mange rundt og tror

---

***”Vi har gått rundt i blinde  
– med rullegardiner foran øynene –  
og levd ut alle disse forvrengte sidene av oss selv.  
Vi har rett og slett tatt over der foreldrene våre slapp,  
for det har vært det eneste vi har kjent til – hittil.”***

---

ord og spørre deg selv om hva det motsatte av akkurat dette ordet er. Det motsatte av for eksempel ansvarsbevisst er ansvarsløs. Nå skriver du ned alle disse ordene på høyre side av arket.

*Listen kan da for eksempel se slik ut:*

Ansvarsbevisst – ansvarsløs

Lydig – ulydig

Effektiv - ineffektiv

Selvutslettende – omsorg for seg selv

Sterk/tøff – sårbar/svak

Usynlig – synlig

*osv.*

Poenget er at alle ordene til høyre på arket har ligget i skyggen gjennom livet ditt, de har altså aldri fått lov til å bli levd ut. På jorda lever vi i dualitet, dvs. det finnes to sider av alle ting. Derfor kan vi aldri bli hele mennesker hvis vi kun går rundt og lever ut bare den ene siden av oss selv. Skyggesidene må også få lov til å komme fram i lyset! Det handler om å finne balansen mellom disse to sidene, ingen av dem er ideelle hver for seg. Hvis du for eksempel har vært lydig i hele ditt liv så er ikke poenget å snu trill rundt og bare begynne å bli ulydig og i opposisjon hele tiden. Balansekunsten består i å begynne å ta mer hensyn til deg selv, si ”nei” når du mener ”nei”, uttrykke dine meninger og behov – i stedet for hele tiden å gjøre som alle andre forteller deg. Å være lydig på denne måten er å undertrykke og

at hvis de bare er ”snille og hjelpsomme” mot andre (selv om det kan koste forsakelser for vår egen del), så må jo alt være såre vel. Nei, det er slett ikke såre vel – hvis det går på bekostning av dine egne behov og følelser. I den tiden vi lever i er det mye snakk om ”å tjene andre” og ”å være til tjeneste”. Jeg har selv ofte sett det på trykk. Men for virkelig å kunne ”tjene andre” på en sunn måte må du først ”tjene deg selv”! Det krever at du kjenner deg selv, ut og inn, har sunne grenser, beina på bakken og står i din egen kraft. Først da kan du virkelig ”tjene andre” på en god måte som vil være givende for begge parter.

Til slutt vil jeg få minne deg på noen små setninger som kan være gode å ha i bakhodet:

*Gå aldri på akkord med deg selv – og behag aldri et annet menneske hvis det betyr at du må fornekte noe i deg selv.*

*Bli venn med din egen kritiske stemme. Det den egentlig prøver på er bare å hjelpe deg.*

*Sluk aldri rått det andre mennesker forteller deg (inkludert det du nettopp har lest!). Kjenn alltid etter selv: Høres dette riktig ut for meg? Er dette min sannhet også? Hvis ikke – finn din egen sannhet, og tenk dine egne tanker - men tygg ikke lenger på gamle, drøvtygde tanker tenkt av andre enn deg selv!*

Jeg ønsker deg all mulig lykke til på din vei mot å bli et enda helere menneske! •

