

Övning 5 – Hitta din medkännande snälla inre röst

Den här övningen ska hjälpa dig att höra din inre kritiska röst, utforska hur din inre kritiker möjligen försöker hjälpa dig och lära dig att motivera dig själv med en ny medkännande vänlig inre röst.

Den inre kritiken verkar ibland ha vårt bästa för ögonen. Detta gäller särskilt då vår inre kritiker är en röst från någon person i vårt förflutna som kränkt våra gränser. Så försök var medkännande och snäll med dig själv när du gör den här övningen. Om du upptäcker att du håller på att hamna i något som väcker obehag, släpp övningen och återgå inte till den förrän du känner dig stark och redo.

- Här ska du beskriva ett beteende som du skulle vilja förändra – något som du ofta anklagar dig själv för att hålla på med. Välj ett beteende som ligger dig i fatet och som får dig att må dåligt men i den här övningen ska du bara ta ett beteende som du tycker är haljobbigt – det ska inte vara alltför svårt. Det ska också vara ett beteende som du har möjlighet att kunna förändra. Några exempel: "Jag är otålig", "Jag tränar inte tillräckligt mycket", "Jag skjuter upp saker".
- Skriv ner vad du brukar säga till dig själv när du ägnar dig åt det här beteendet. Ibland är den inre kritikern väldigt sträng men ibland visar den sig mer som en känsla av nedstämdhet eller på något annat sätt. Vilka ord använder den – och nog så viktigt – vilket tonfall brukar den ha? Eller det kanske inte finns några ord alls utan en bild. Hur brukar din inre kritiker uttrycka sig?
- Ägna dig nu en stund åt att lägga märke till hur det känns när du kritiserar dig själv. Reflektera över hur mycket du har lidit på grund av den hårda självkritiska rösten. Om du vill kan du försöka ge dig själv medkänsla för hur smärtsamt det är att höra sådana hårda ord – kanske genom att bekräfta hur jobbigt det är: "Det här är svårt", "Jag är ledsen och vet hur ont det gör för mig att höra det här".
- Reflektera nu en stund över varför kritikern har hållit på så länge. Försöker din inre kritiker skydda dig på något sätt, se till att du känner dig trygg eller hjälpa dig även om det inte är ett givet resultat? Om det är så, skriv ner vad du tror kan vara det som motiverar din hårda inre kritiker.
- Om du inte kan hitta något som visar att den kritiska rösten försöker hjälpa dig – ibland har självkritik ingen funktion överhuvudtaget – gå helst inte vidare med övningen. Fortsätt då i stället genom att helt enkelt ge dig själv medkänsla för hur mycket du lidit av självkritiken tidigare i ditt liv.

Hitta din medkännande röst

- Nu när din självkritiska röst har blivit hörd, prova om du kan göra lite plats för en annan röst – din inre medkännande snälla röst. Den kommer från en del av dig själv som är mycket klok och som inser hur det här beteendet skadar dig. Den vill också att du gör en förändring och slutar kritisera dig själv.
- Lägg dina händer på bröstet eller något annat lugnande ställe och känn värmen från dem. Fundera återigen över beteendet som du kämpar med. Börja upprepa följande fraser som ska fånga andemeningen i din inre medkännande vänliga röst: "Jag gillar dig och vill inte att du ska lida". Eller, om det känns mer naturligt för dig, säg något i stil med "Jag bryr mig verkligen om dig och det är därför jag skulle vilja hjälpa dig att göra en förändring". Eller, "Jag är här för dig och kommer att stötta dig".
- När du är redo kan du börja skriva några rader till dig själv i den här tonen från ditt medkännande snälla jag. Skriv fritt och spontant och vänd dig till beteendet som du skulle vilja förändra. Vad dyker upp ur den djupa känslan och önskan "Jag gillar dig och vill inte att du ska lida"? Om du har svårt att hitta ord, försök att skriva ner de ord som skulle komma när du pratar med en nära vän som brottas med samma problem som du och du känner att du vill hjälpa din nära vän.

Reflektion

- Hur kändes den här övningen för dig? Kunde du identifiera en inre kritisk röst?
- Hittade du något som visar att din kritiska röst försöker hjälpa dig? Kändes det naturligt att tacka den inre kritiken för dess ansträngningar?
- Hur påverkas du av att säga orden: "Jag gillar dig" och "Jag vill inte att du ska lida"? Kunde du få kontakt med din inre medkännande snälla röst? Kunde du skriva till dig själv utifrån det perspektivet?

Om du kunde formulera några ord som utgick från ditt inre medkännande själv, tillåt dig då att njuta av känslan att vara stöttad. Hade du svårigheter med att hitta ord för vänlighet är det också okej. Det tar lite tid. Det viktiga är att du bestämmer dig för att ha en intention att bli mer självmedkännande och snäll mot dig själv. Till slut uppstår nya goda vanor.

För många människor är det här en kraftfull övning. Den avslöjar att vår inre kritiker faktiskt försöker hjälpa oss och ger oss tillåtelse att sluta döma oss själva för att vi är så hårda och dömande mot oss själva. När vi väl förstått att vår inre kritiker försöker sätta oss i säkerhet genom att varna – "fara, fara, fara" – kan vi också uppskatta det engagemanget och tacka