

Mange mennesker slås med en indre mobber, der gør livet surt og stjæler energien fra alt det, der giver energi og glæde, men du kan heldigvis ændre det, mener cand.psych. Isabella Sofia Pedersen.



www.altfordamerne.dk ALT 18/2009

Altfordamerne Nr. 18, 30. april 2009

STOP DIN INDRE MOBBER

Har du en stemme kørende i hovedet, som fortæller dig, at du ikke er god nok, smuk nok, dygtig nok...? Pas på at stemmen ikke bliver din grundtone, som du slet ikke lægger mærke til – og lær, hvordan du uskadeliggør din indre mobber. AF ANETTE KJÆRGAARD. FOTO: RENIER GARCIA.

Hvorfor tænkte jeg ikke på det? Hvor er jeg dum! Hvorfor fylder jeg også så meget? Hvorfor kan jeg ikke holde mund, nå mere, tabe mig, se bedre ud, tjene flere penge...

Mange mennesker slås med en indre mobber, der gør livet surt og humøret trist, og som stjæler energien fra alt det, der udvikler og giver energi og glæde.

Det fortæller psykolog Isabella Sofia Pedersen, der har privat praksis i Århus.

– Negativ selvsnak er meget almindeligt hos både mænd og kvinder. Bag næsten alle de problemer, folk kommer med, gemmer der sig en indre mobber, som i større eller mindre grad terroriserer dem, siger hun.

ØDELÆGGENDE KONSEKVENSER

Som i den virkelige verden, hvor børnene mobber hinanden i skolen og forældrene hinanden på arbejdspladsen, så kan det få store og ødelæggende konsekvenser, hvis den indre mobber ikke bliver stoppet.

Depression er en af dem.

– Hvis du har en meget streng

indre selvkritiker, så kan det med tiden sætte sig som en egentlig depression. Deprimerede mennesker har altid en hård indre kritiker, siger psykologen.

Den negative selvsnak er også dybt ødelæggende for parforholdet.

– Det går ud over kommunika-

„MANGE FRYGTER AT SE SIG SELV EFTER I SØMMENE“

tionen og kærligheden, hvis den ene part er meget kritisk over for sig selv og derfor ikke tror på kærestens forsikringer om, hvor dejlig og smuk hun er, og hvor meget han elsker hende.

Andre nære relationer kan på samme måde blive sat på en svær prøve, når den ene part bøvlser med en indre kritisk stemme, der mudrer kommunikationen og samværet. Men mest af alt så forringer det livskvaliteten for den, der har stemmen kværnende i sit hoved.

– Hvis du ikke gør noget ved den, så bliver det en grundtone, der bare kører, uden at du ved,

hvad det handler om. Du går bare rundt og føler dig generelt utilfreds og utilpas, siger Isabella Sofia Pedersen.

KOPI AF NOGET GAMMELT

Den første gode nyhed er, at den indre negative stemme ikke nødvendigvis er vores egen. Vi har

– Vi slæber rundt på en masse negative sætninger, som vi har samlet op igennem livet. Så vi går og kopierer noget gammelt, vi har set og lært, men uden at forholde os til, om det passer til os og det menneske, vi gerne vil være, siger Isabella Sofia Pedersen.

STEMMENS BUDSKABER

Den anden gode nyhed er, at når stemmen dybest set ikke er vores egen, så kan vi også vælge at skrue ned for den. Men først skal vi forstå de budskaber, der ligger bag.

– Folk kommer til mig og siger, at de bare gerne vil have slukket for den her radio, men det er ikke, hvad jeg hjælper dem med. Tværtimod, så beder jeg dem om at skrue op for den i en periode, så de kan høre, hvad det handler om. Først når de har fundet ud af det, kan de begynde at skrue ned for volumenknappen, siger hun. Men stemmen vil aldrig forsvinde helt. Og mobberen vil typisk råbe højere, når vi er stressede.

– Det handler ikke om, at du aldrig skal være selvkritisk, men at du lærer, hvad tankerne og den selvkritiske strøm går ud på. Du har brug for at lære mobberen at kende som en god ven og hjælper, der siger til, når du har for meget fart på.

– Den kritiske stemme kan indeholde den dybeste frygt, når du ser bagved. Hvis en kvinde for eksempel skælder sig selv ud





Isabella Sofia Pedersen er cand.psych., coach og instruktør i „mindfulness meditation“. Se mere på www.psykolog-isabella.dk.

over, at hun ikke holdt sin mund over for en veninde, så kan det handle om, at hun dybest set er bange for at blive kasseret af veninden og derfor fortæller mere, end hvad godt er, forklarer Isabella Sofia Pedersen.

ÅBN DØREN

Mange mennesker frygter at se sig selv efter i sømmene. De lukker øjnene for det, de ser, mærker og føler hos sig selv. Den taktik dur ikke, for det får blot stemmen til at råbe endnu højere, siger psykologen.

– Forestil dig, at du sidder i et hus, hvor der altid kommer mange forbi og banker på. Både angst, vrede, irritation, frygt og alle de andre mørke følelser, vi har. Hvis du vælger at slamme døren i hovedet på dem og kun inviterer glæden ind, så bliver det et happy house, men de andre bliver ved med at banke på. Og åbner du ikke for dem, så mister du den visdom, der ligger i at åbne døren og invitere alle dele af dig selv indenfor i varmen. Pointen er, at du skal favne dine skyggesider som en gæst, for de er blot sider af dig, som ikke har fået lys nok, siger hun.

UNDERSØG TANKERNE

Når Isabella Sofia Pedersen arbejder med sine klienter, bruger hun såkaldte kognitive teknikker, som går ud på at udforske selve tanken.

– I den kognitive terapi ser vi på, om de kan tænke på en måde, så de bedre kan rumme sig selv og blive mere selvunderstøttende og selvopløftende.

Hun lærer også klienterne at gå ind i de negative tanker og undersøge, hvor de stammer fra.

– Når de opdager, at tanken er en kopi fra deres mor, så kan de forholde sig til, om den bebrejgende tanke stadig er brugbar eller skal kasseres, forklarer hun. Klienterne bliver også trænet i at se forskel på, hvad der er tanke, følelse, krop og adfærd, så de kan skille det ad.

– Det er vigtigt at kunne, så du lærer dig selv bedre at kende. Det er for eksempel godt at vide, at negative tanker også handler om kemi, så når du dyrker motion som at løbe eller svømme, så påvirker det dit selvsnak og dermed humør positivt.

MINDFULNESS MEDITATION

MEN med et gennemsnit af

65.000 tanker om dagen, så kan det blive et større arbejde at skulle udrede de mange negative tanker, som dukker op i løbet af en dag.

– For nogle virker det at arbejde kognitivt. De er her 4-5 gange, og så kører det for dem. Andre lærer at forstå deres egne tanker, men kommer ikke videre med det. De kan teorien, men kommer igen selv efter 10 sessioner, fordi det ikke virker for dem.

Til dem især anbefaler hun den såkaldte „mindfulness meditation“, som er god for alle, der gerne vil arbejde med negative tanker og opnå ro i sindet.

– De to ting i forening er den optimale måde at arbejde med negativ selvsnak på, fordi du både får hoved og krop med. Jeg har mødt mennesker, der er så meget i tankerne, at de fuldstændig har glemt, at de trækker vejret, siger hun.

Mindfulness meditation handler om at bruge sin vejtrækning til at komme væk fra tankerne og ned i kroppen. Det gør det muligt at tune ind på nuet og blot være til stede i beskuerens rolle – og ad den vej se, hvor flygtige tanker er, og at de ikke nødvendigvis er virkelige.

– Meditationen gør, at du kan se din indre kritiker som en del af dig – dit ego, der bare taler. Og dig selv som den vise del, der står udenfor og iagttager tanken, velvidende at det blot er en tanke, siger Isabella Sofia Pedersen. Hun har selv praktiseret meditation og mindfulness i mange år og udbyder kurser i det.

UANEDE MULIGHEDER

Selvom den negative selvsnak har været en trofast følgesvend i mange år, så behøver det ikke være en uoverskuelig opgave at få skruet ned for lyden.

– Når du forstår, hvordan sindet fungerer, og du i øvrigt er indstillet på at arbejde med dig selv ved at uddrage læring af modgangen i dit liv – og du er interesseret i at favne dine skyggesider,

så er du godt på vej, siger hun. Belønningen vil hurtigt vise sig. Du bliver gladere, mere tilfreds, bedre til at kommunikere og til at få dine forhold til at fungere.

Ja, faktisk går Isabella Sofia Pedersen så langt som til at sige, at du i dit rolige sind får adgang til uanede muligheder!

– Hvis vi sammenligner de negative tanker med et frådende hav med store bølger og hvidt skum, så tænk på, hvad der sker, når vi dykker ned under overfladen. Her hersker der ro, og vi kan se, hvad der er hvad. Mulighederne er uanede – som i et roligt sind, siger psykologen.

3 gode råd

- Det kan lyde fjollet, men tal til dig selv som en omsorgsfuld mor, der taler til sit barn. For du ville da aldrig sige til din 6-årige prinsesse, at hun er en idiot til at tegne og håbløs til at synge, vel?

- Hver gang du taler dårligt til dig selv, så spørg dig selv, om du ville snakke sådan til din bedste veninde. Hvis hun ikke kan tåle at høre det, så kan du heller ikke. Øvelsen har den effekt, at du træder et skridt uden for dig selv – og så bliver det lettere at se på din indre dialog.

- Læg mærke til i hvilke situationer, din indre mobber aktiveres. Test så ægtheden af tanken ved at spørge dig selv, hvilke beviser du har for, at den er sand.

Kilde: Isabella Sofia Pedersen