

## Læseprøve

# *Linedanserinde – Den moderne kvindes stress*

### Selvkritikken

Jeg kender en kvinde, ja, vi har faktisk kendt hinanden siden vi var børn og hun er SÅ nederdrægtig og ondskabsfuld, at jeg til tider har ønsket, at hun ikke var i mit liv. Når jeg tænker over det er hun faktisk en rigtig Bitsch!

Da vi var yngre, var det hende der fik mig til at yde lidt ekstra og stile lidt højre. Men på et tidspunkt ændrede hun sig og det der før var motiverende blev ondskabsfuldt og lammende. Pludselig kunne hun kun se det negative og var ikke sen til at påtale det. Præsterede jeg noget, der føltes godt, påpegede hun med det samme alt det, jeg ikke havde fået gjort, det jeg burde gøre og at det jeg havde gjort, da godt kunne have været bedre. Det føltes som om hun blev min egen personlige negative kommentator på mit liv. Prøvede jeg at modargumentere, havde hun altid et negativt modsvar. Jeg præsterede og præsterede for at tilfredsstille hende og måske endda opnå lidt anerkendelse fra hende. Men lige meget hvad, så kunne hun altid finde noget i mit liv, der kunne være bedre eller noget jeg BURDE gøre eller BURDE have gjort – det føltes som en kamp jeg ikke kunne vinde. Hun fik altid negligeret mine præstationer og mine følelser. Hvordan kan man opføre sig sådan over for en gammel veninde – JEG ville ALDRIG tale til eller opføre mig sådan overfor andre! Det er hende, der BURDE! Hun burde vise mig venlighed og nænsomhed. Hun fortærer al glæde og energi og gør mig usikker på mig selv. Hun får mig til, konstant at sætte spørgsmål ved min værdi som menneske. Og af en eller anden grund blev hendes ord på et tidspunkt, det jeg så som sandheden om mig – at jeg ikke kunne gøre noget rigtigt eller godt nok og jeg at konstant var nødt til at forbedre mig og præstere. Mit selvværd var så godt som ikke eksisterende. Hun pressende

mig så hårdt, at jeg hen af vejen glemte mig selv og alt kun handlede om at præstere; arbejdsmæssigt og ikke mindst privat. Jeg skulle være den perfekte datter, kone, mor og veninde. Og på ingen af punkterne kunne jeg gøre det godt nok. Hvis nu jeg gjorde det lidt bedre, så kunne det være, at hun gav mig lidt fred. Men hun var der hele tiden. Når jeg skulle sove, lå hun dér ved siden af mig på puden og hviskede sine negative salver om mig og mit være (eller mangle på samme) her i livet. Selv i mine drømme fulgte hun efter mig og satte også en negativ stemning hér. Når jeg vågnede kunne jeg mærke hendes tilstedeværelse. Både min krop og sind, føltes tunge.

Jeg blev fanget i et hamsterhjul, hvor hverdagen endte med at handle om overlevelse. Et Hamsterhjul i så høj fart, at jeg ikke kunne komme af! Jeg følte ikke kun, at hun stillede krav til mig, men at der konstant kom krav fra alt og alle i mine omgivelser. Jeg løb og løb, år ud og år ind, i en uendelighed. Og jeg blev ved... Lige indtil min krop sagde STOP og lukkede helt ned med stress. Og alt jeg fik fra hende bitschen, var hån. Hån over, at jeg ikke kunne klare det og at jeg var svag! Hun formår at såre mig igen og igen – til trods for, at hun burde være min bedste ven – HUN ER MIG!

Bitschen er min egen indre diktator. – Så nej, jeg kan ikke lukke hende ud af mit liv! Det er mit job at lære hende venlighed og nænsomhed og ikke mindst at tale pænt til mig! Hun er der stadig, hende bitschen, dog lidt mindre bitschy! Vi er kommet frem til et mere konstruktivt samliv, hende og jeg. Hun er der, når jeg har brug for et skub fremad, motiverer mig til fremdrift og træder til når jeg har brug for at være lidt badass. Hun har skruet ned for den negative kommentering, men en gang imellem tager jeg hende i en stille hvisken, af; Du burde... Og i stedet for at gå helt i forsvarsposition, forklarer jeg hende nænsomt at jeg godt ved hvad det er, hun har gang i og at hun godt kan stoppe det! Det har krævet hårdt arbejde at nå hertil og jeg ved at det er

noget jeg til stadighed skal være opmærksom på. For i en periode med uopmærksomhed, vil give hende fornyede kræfter! I perioder med for meget om øerne og perioder med ekstra sårbarhed ændres hendes hvisken til en råben og det er især dér, jeg skal passe på, at hun ikke får overtaget igen! Det handler om at opbygge så godt et forhold til hende og opnå en psykisk modstandsdygtighed i form af selvværd til, at hun ikke får muligheden!

Du kender godt den selvkritiske stemme, der hvisker alt det du burde have gjort – eller ikke have gjort. Selv når du har udrettet noget og burde føle dig godt tilpas, finder den en måde at formindske det og finder alle de ting frem du ikke fik gjort eller ikke var godt nok! Den kan køre enhver ned i en negativ spiral af manglende energi og overskud. Lige meget hvor perfekt du prøver at være er der altid noget, der kan være bedre. Det er en kamp der er tabt på forhånd. Den er der altid men kommer især i pressende situationer og der hvor livet gør ondt buldrende frem per automatik.

Som et naturligt led i enhver opdragelse opstår selvkritikken, fordi vi bl.a. lærer at se os selv lidt udefra, så vi kan mestre den gode opførelse når vi er hjemmefra. For en stor del af os bliver selvkritikken, dog meget mere en del af vores sociale evne til at begå os på udebane – den bliver altdominerende.

Selvkritikken bliver ved, lige meget hvad du gør. Den naturlige reaktion er at kæmpe for at gøre alt perfekt på alle punkter, for så må den da blive tilfredsstillet på et tidspunkt. Men den er glubsk og kan ikke tilfredsstilles – uden ende vil den altid finde noget at kritisere. Vær varsom med at argumentere med den, for lige hvad dit argument er, så har den et bedre modargument, for du kunne jo også bare... Elle du burde... Der vil altid være noget der kunne være bedre! Du kan ikke spare

godhed eller dygtighed nok op, til at tilfredsstille den! Når livet er hårdt, stressen overtager og alt overskud og energi forsvinder, er selvkritikken i sit es, der har vi ikke modstandskraft til at modstå dens løgne og dens hvisken om, at vi må mangle noget basalt, som alle andre har. At der må være noget i vejen med os, bliver pludselig til sandheden.

Det er selve mekanismen bag selvkritikken du skal kende for at blive venner med den og bruge den konstruktivt i dit liv. Vi kan aldrig slippe helt af med den, men vi kan mindske den markant og ikke lade den overvælde os, ved at kende sandheden om den og ikke tro på de løgne den lever af.