



Bli vän med din inre kritiker

EN WORKBOOK AV
ALEXIA RAHM, KREATIVITETSEXPERT

www.alexia.rahm.com

@alexia.rahm

Copyright © Alexia Rahm 2023

Alla rättigheter är reserverade. Innehållet i denna pdf får ej kopieras eller reproduceras, helt eller delvis, elektroniskt eller på annat sätt, utan skriftligt tillstånd från författaren.

OM ALEXIA RAHM

Jag levde länge i tron att det kreativa uttrycket tillhörde andra. "Riktiga" kreatörer. Etablerade skådespelare, konstnärer och författare.

Denna tro kom ur en uppväxt där alla vuxna omkring mig sa att jag inte skulle ägna mig åt ett sådant slöseri som att skriva, måla tavlor eller spela teater. Detta ledde till en tro om att jag inte hade vare sig rätten eller förmågan att ge kreativiteten en självklar plats i mitt liv.

Idag lever jag ett helt annat liv. Jag njuter av friheten att uttrycka mig genom teater, text och måleri.

Det här är varför jag så passionerat vill hjälpa dig att få uppleva samma sak. Friheten att vara i din kreativitet. Utan blockeringar. Utan känslan av att behöva be om ursäkt. För jag vet skillnaden i att ha tillgång till kreativiteten och att stå utanför och titta på när andra skapar.

Att gömma sin kreativitet genom att exempelvis fastna i självtvivel och kritiska tankar (som jag kallar för "den inre kritikern") är ett sätt att överge en del av sig själv. Om du gör det så vill jag säga: det är inte ditt fel.

Det är min förhoppning att du genom denna pdf öppnar upp för nya insikter och kanske vänligare och mer tillåtande sätt att möta din inneboende kreativitet.

LÄR KÄNNA DIN INRE KRITIKER

Du, precis som alla som arbetar kreativt, drabbas kanske då och då av din egen inre kritiker. En inre röst som får dig att tvivla, prokastrinera och tappa hoppet om det du skapar. Du har idén, peppen är där och när du väl ska sätta igång och börja skriva så... kommer det inte ut någonting. Det är tvärstopp. Inte ett ord.

Eller så kan det vara en inre kritisk röst som gör att du kommer av dig helt. En röst som undrar vad du håller på med egentligen? Har inte det där du skriver om blivit skrivit om, förut? Av någon annan och mycket bättre dessutom? En inre röst som talar om för dig att det du skriver inte är tillräckligt bra. Att det inte duger.

Du kommer att:

- Bättre förstå din inre kritiker
- Veta hur du tar dig ur kreativa blockeringar
- Öka din självmedkännande röst

På sikt kommer detta att frigöra en känsla av kreativitet och lekfullhet inom dig. Det här ingen "quick fix", precis lika lite som att ett endaste träningspass skulle ge dig en god kondition. Jag vill att det ska fungera långsiktigt. Du behöver öva på att frigöra din kreativitet.

Men du: det är så värt det!

Först och främst behöver du bli medveten om när din inre kritiker är i farten och hur den brukar jobba i just dig. Det kan ta sig i uttryck på flera olika sätt. Här är några exempel:

Kontroll. Du vill ha full kontroll på hela skapandeprocessen.

Förväntan/höga prestationskrav. Din förväntan på hur bra det här ska bli är så hög, att du inte vågar börja. Det kan också vara andras förväntan du vill leva upp till. Press och prestation. Du har satt en tuff deadline för dig själv, för att du vet att disciplin är enda sättet att få något färdigt. Du har ingen tid att förlora, det du skriver måste bli bra. Direkt. Du är så besatt av att producera att det till slut blir forcerat. Och när du forcerar för mycket i ditt skapande, tappar du kontakten med ditt kreativa flöde.

Brist på inspiration och motivation. Du känner dig inte inspirerad eller motiverad till att skriva, när du väl satt dig ner på den inplanerade skrivstunden. Känslan är borta. Du har absolut inget att skriva om. Fastän du vill skriva. Egentligen.

Skam. Rädslan över att få skämmas över det du skapat. Att någon annan ska tycka det är dåligt eller pinsamt. Att inte räkna till.

Undvikande och prokrastinering. Du påbörjar saker utan att slutföra dem. Du gör saker färdigt men vågar inte visa upp det för omvärlden - trots att du innerst inne vill.

Skrivkramp. Du sitter med fingrarna på tangenterna men förmår dig inte att skriva ett ord.

Du skriver men raderar snabbt allt du fått ur dig.

En känsla av **otillräcklighet** och **självtvivel**.

Fysiskt kan du uppleva det som en slags spänning eller rastlöshet i kroppen.

Obeslutsamhet eller en känsla av vaghet, som om att du inte är riktigt säker på vad du håller på med eller vart du är på väg. Din inre kritiker står i vägen för dig. Dvs du själv. Ofta utan att du ens vet om eller tänker på det. När du väl lärt känna din inre kritiker och vet hur du ska agera när den börjar ta för mycket plats, så kommer den inre kritikern få allt mindre spelrum i ditt kreativa arbete. Du kommer göra plats för mer lekfullhet och kreativitet och hur fint är inte det?

Oavsett vilket uttryck din inre kritiker väljer, så bottnar det oftast i en och samma sak: rädsla. Hur konstigt det än låter så får du ändå ut något av rädslan. Det mänskliga psyket fungerar som så att vi fortsätter med de beteenden som belönar oss. Inom psykologin kallas detta för sekundärvinst.

Hur kan då en rädsla, som plågar dig så, vara en så kallad vinst eller belöning? Genom att peka på rädslan som anledning till att du inte kommer vidare så har du också en "ursäkt" för att inte skapa och du slipper därmed risken att misslyckas, bli till åtlöje och känna skam. Det ger dig alltså ett slags skydd, en sorts falsk tröst att gömma dig bakom.

En konstnär som lider av blockeringar eller rädsla får oftast mer medkänsla från omgivningen, än en konstnär som har flytt och jobbar på.

Att vilja undvika rädsla är logiskt, fullt rimligt och naturligt. Din inre kritiker aktiverar ditt hot-och-flykt-system, för att skydda dig. Så att du kan göra något annat istället, något som inte riskerar att trigga din rädsla (som att vika tvätt eller putsa fönster, för att nämna exempel på vad man kan ägna sig åt när man prokrastinerar). När ditt hot-och-flykt-system är igång lämnar du automatiskt din inre trygga plats, där kreativiteten bor.

Nu när du vet detta, kan du föreställa dig din inre kritiker som någon som faktiskt vill skydda dig, någon som vill dig väl? Även om det blir på bekostnad av ditt kreativa projekt? (För det tar den tyvärr inte hänsyn till.)

Det finns sätt att komma förbi rädslan, sätt att hantera din inre kritiker och skapa det inre lugn och den självtillit som krävs för att faktiskt våga börja skapa, fortsätta eller att slutföra ditt kreativa projekt.

Det är bland annat genom att lära känna din inre kritiker men också genom att utveckla en stark självmedkännande röst. Ju mer du övar på detta, desto mer bekant kommer din självmedkännande röst att bli för dig. Och ju mer plats din inre självmedkännande röst får, desto lugnare kommer din inre kritiker att bli.



ÖVNINGAR

Ta fram penna och papper, eller det du föredrar att skriva på eller i. Avsätt en stund du kan skriva ostört och ge varje uppgift den tid som behövs. Ta helst en uppgift i taget och återkom till dem. Så ofta du kan. Gör det till en rutin. När tycker du mest om att skriva? Jag föredrar att skriva på morgonen, innan dagen dragit igång. Ibland behöver svaren få mogna inom oss. För att sen komma upp till ytan. Ha tålamod och ge dig själv tid. Det är en investering som verkligen är värt det.

- Hur märker du att din inre kritiker är igång? Vilken typ av blockeringar upplever du, hur kommer de till uttryck för dig?
- Skriv ner vad du brukar säga till dig själv när din inre kritiker är igång. Ibland är den inre kritikern sträng, men ibland visar den sig mer som en känsla av nedstämdhet, eller på något annat sätt. Vilka ord använder den? Vilket tonfall brukar den ha? Eller det kanske inte finns några ord alls, utan en bild. Hur brukar din inre kritiker uttrycka sig?
- Hur känns det när du kritiserar dig själv? Var i kroppen känns det? På vilket sätt? Reflektera över hur mycket du har lidit på grund av den 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.
- Reflektera en stund över varför kritiken har hållit på så länge. Försöker din inre kritiker skydda dig på något sätt, se till att du känner dig trygg, hjälpa dig, även om det inte gett resultat? Om det är så, skriv ner vad du tror kan vara som motiverar din inre kritiker. (Om du inte kan hitta något som visar att din kritiska röst försöker hjälpa dig - ibland har självkritik ingen funktion överhuvudtaget - så fortsätt genom att helt enkelt ge dig själv medkänsla för hur mycket du lidit av självkritiken tidigare i livet.)

- Om du däremot kunde identifiera något som visar att din inre kritiker kanske försöker hjälpa dig eller göra dig trygg, prova om du kan uppskatta hur den ansträngt sig, kanske till och med skriva några ord som tack. Låt din inre kritiker få veta att även om den kanske inte är till någon särskild nytta för dig nu, så förstår du att den hade goda intentioner och gjorde sitt bästa.
- Vad skulle du göra om dina blockeringar och din inre kritiska röst inte fanns?

Nästa övning här rekommenderar jag att du återkommer till ofta:

- Skriv några rader till dig själv i en medkännande ton. Som till exempel "jag ser hur du kämpar och jag vill inte att du ska lida mer" eller "jag är här för dig och kommer att stötta dig". Skriv fritt, spontant och med vänlighet. Om du har svårt att hitta ord, föreställ dig orden du skulle välja om du skrev till en kär vän. Till någon du tycker om och som kämpar med sin inre kritiker.

Att bli helt fri från sin inre kritiker kan ta lång tid, om det någonsin är möjligt. Men ju mer plats vi gör för vår inre självmedkännande röst, desto mindre makt kommer den kritiska rösten att få. Att förändra beteenden och vanor tar tid. Du har kanske låtit din inre kritiker fått styra ganska länge, så ha tålamod. Till slut kommer du att märka skillnaden.

Slutligen vill jag ge dig en viktig påminnelse: **din inre kritiker talar sällan sanning**. Stryk den medhårs och ifrågasätt den med värme och kärlek. Återgå sen till ditt kreativa arbete. Det är värdefullt, precis som du är värdefull!

Lycka till!



Vill du utveckla ännu mer kreativ frihet?

Kontakta mig för att få information om aktuella kurser, workshops och föreläsningar.

www.alexia.rahm.com / IG: [@alexia.rahm](https://www.instagram.com/alexia.rahm)
alexia@alexia.rahm.com