

Poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem?

Wewnętrzny krytyk to cała paleta postaw o oceniającym i negatywnym wydźwięku. Kształtuje się w człowieku od najwcześniejszych lat życia pod wpływem doświadczeń, często krytyki pochodzącej od rodziców, opiekunów, nauczycieli, rówieśników – osób, które są obecne w naszej codzienności. Głosy krytyka wewnętrznego skupiają się na ich autorze. Silny krytyk wewnętrzny w człowieku może prowadzić do narastających problemów natury psychologicznej, tj. niskiego poczucia wartości, a nawet do depresji.

Czy mnie to dotyczy?

„Jestem silną kobietą, odnoszę sukcesy i jestem nadzwyczaj zaradna pomimo różnych przeciwności i nagle dociera do mnie, że jakiś wewnętrzny głos od lat „ściska” mnie od środka. Zdałam sobie sprawę, że od lat jestem bombardowana krytycyzmem. Ten wewnętrzny spór pochłania olbrzymie ilości energii, które mogłyby być spożytkowane na bardziej prawdziwe życie, które byłoby zanurzone w tym, co tu i teraz”.

Krytyk wewnętrzny pojawia się w naszym życiu, gdy mamy około 2–3 lat. Okres ten charakteryzuje się szczególną wrażliwością na oceny innych. Od tego czasu jego uprzedzająca krytyka pełni funkcję ochronną. Jak to? No właśnie tak, bo gdy on nas pierwszy skrytykuje, a więc gdy pierwszy raz usłyszymy ten wewnętrzny głos, to zrobimy wszystko, jak należy i już nikt inny nie będzie musiał nas poprawiać.

U wielu z nas taka postawa przyjmuje postać monstrualną a dzięki swojej inteligencji krytyk pokazuje, co jest z nami nie tak, a jego intuicja dotyka naszych najgłębszych wątpliwości i pragnień i wydobywa je do naszej świadomości.

Czy nie doświadczyłaś już tego?

Głos wewnętrznego krytyka bardzo często przypomina Ci jakiś znajomy głos z przeszłości, np.: „twoja siostra jest taka grzeczna i mądra, a ty... same tylko problemy”. Ktoś już coś takiego do Ciebie mówił? Uwaga! Ten głos nie jest Twój, on należy do innych osób.

Krytyk wewnętrzny pojawił się, gdy się z czymś skonfrontowałaś, np.: pojawiał się często w Twoim życiu, gdy rozmawiałaś z kimś, kogo się boisz, kto jest silniejszy lub posiada władzę.



Ten dialog wewnętrzny jest bardzo ubogi, Twoim zadaniem jest rozpoznać z kim i w jakich okolicznościach się on ujawnia. Tu drzemie Twoja siła i sposób na rozbrojenie jego energii.

Krytyk wewnętrzny zawsze przemawia do Ciebie w drugiej osobie liczby pojedynczej. Ja się z nim wcale nie utożsamiamy. To nie jest mój świat.

Bardzo często związany jest ze słownictwem, które jest przesadne i maksymalistyczne: dramat, tragedia, katastrofa itp. A przecież realne życie takie nie jest. Jest przesycone normalnością. Nie zapominaj o tym! Taki głos wewnętrzny może nas w całości zdominować, uznając, że nas chroni. Dąży do bardzo negatywnej oceny i robi to w celu naszej pozornej ochrony.

Konfrontacja

Na początku należy rozpoznawać reguły, kiedy wkrada się on niepostrzeżenie w nasze życie. Może uruchamia się w trakcie rozmowy z mężem czy dzieckiem? Może podczas uprawniania seksu czy w czasie rozmowy ze swoim szefem? Warto przyjrzeć się tej zależności. Głos krytyka trzeba skonfrontować z rzeczywistością i wówczas bardzo szybko się okazuje, że nie ma związku z faktami i traci na sile rażenia. Co zatem można zrobić?

Przede wszystkim nie możemy oddać nikomu kontroli nad własnym życiem. Żaden wewnętrzny krytyk – głos, który pochodzi od różnych osób: naszych rodziców, partnerów szefów, który jest bardzo ubogi, nie może Tobą zawładnąć. Postępuj zgodnie z własną asertywnością. Do każdego z rodzajów wewnętrznych krytyków możemy przygotować odpowiedź.

Jaka jest rola wewnętrznego krytyka?

Warto też mieć na uwadze, że wewnętrzny krytyk jest częścią naszej psychiki, częścią naszego głosu wewnętrznego i tak naprawdę chce dla nas jak najlepiej – pokrętny to sposób i zapewne trudno w to uwierzyć...Wewnętrzny krytyk troszczy się o nas na swój własny, nie zawsze zrozumiały, sposób. Wyrażając swoje uwagi i sugestie, stara się on chronić nas przed krzywdami, które mogą nas spotkać. Nawet wtedy, gdy mówi nam, że jesteśmy do niczego, próbuje pomóc – motywując do bardziej efektywnych działań (dzięki którym, na przykład, nie stracimy pracy). Wewnętrzny krytyk wcale nie chce nas zranić – on tylko chce zatrzymać nas w bezpiecznej strefie, w której nie grozi nam rozczarowanie, wyśmianie ani zranienie.

Jak nauczymy się odpowiadać i nie wierzyć tym głosom, to wówczas zaczniemy prawdziwie żyć swoim życiem. Krytyk wewnętrzny jak w kalejdoskopie, pokazuje nam chore obrazy w naszej głowie, wypadki, kompromitacje, wyśmianie. Zawsze jest trudniej, kiedy za nimi idziemy. Szkoda czasu na takie siłowanie się z tym dialogiem. Jak przepracujesz wewnętrznie sama ze sobą te dialogi i ich fikcyjne związki z rzeczywistością, to Twoje życie będzie Twoim. Pamiętaj, że wewnętrzne dialogi krytyka są zawsze przeciwko zmianie. Ów wewnętrzny głos oceniający nie ma związku z Twoim dzisiejszym życiem, jest tam mnóstwo stereotypów. Owe głosy powtarzają to, co nam mówiono w dzieciństwie, są zakotwiczone w przeszłości i bardzo zniekształcają teraźniejszość. Nie dotyczą tego, co tu i teraz. Poradzić sobie z nim i odkryć zmianę, to zacząć z nim rozmawiać i odpowiadać pozytywnie na to, co z tych głosów słyszymy.

Nie chcę go!

Z tym doświadczeniem zapewne każdy miał do czynienia. Czegokolwiek nie zrobiłabyś czy nie pomyślała, on nie omieszka skomentować czy ocenić Twojego działania, a niejednokrotnie jego aktywność odbiera chęć do robienia czegokolwiek. Czy od tego typu myśli automatycznych da się uwolnić?

Decyzja ta będzie poprzedzona przestrogą z jego strony, że narazimy się na wyśmianie, jeśli się nam nie uda. W sytuacji popełnionego błędu usłyszymy, że jesteśmy beznadziejni i niczego dobrego w życiu już nie osiągniemy. Może się on aktywować nawet wówczas, gdy coś spektakularnego nam się uda. Może usłyszymy wówczas, że można to było zrobić jeszcze lepiej.

Na koniec w jaki sposób sobie z nim radzić? Kilka wskazówek praktycznych.

Nigdy nie jest wskazane, żeby z częścią siebie i swojej psychiki walczyć. Skoro wiem, że jest częścią nas i że wcale nie chcę naszej krzywdy. Możemy go tak nakierowywać i modyfikować jego siłę, żeby ona wspierała w nas pozytywną zmianę.

Dostrzec krytyka

Już sama świadomość tego, że jest w nas coś takiego jak wewnętrzny krytyk, może pomóc zrozumieć, dlaczego nasza narracja jest tak negatywna. A gdy jeszcze dodamy do tego wiedzę o tym, że nasz krytyk ma nad nami czuwać – całkowicie możemy zmienić do niego podejście. Tak naprawdę o to właśnie chodzi naszemu wewnętrznemu krytykowi – by go zauważyć, wysłuchać i zrozumieć. Komunikaty, które podsuwa, nie zawsze są prawdziwe ani nawet zgodne z rzeczywistością, ale mają wywołać w nas odpowiednią reakcję, która ochroni nas przed danym zagrożeniem. Gdy więc zauważymy naszego wewnętrznego krytyka i słowa, które do nas mówi, możemy we własnej głowie

odpowiedzieć mu: widzę, że jesteś i dziękuję za Twoją opinię, ale najlepszym wsparciem będziesz dla mnie wtedy, kiedy pozwolisz mi swobodnie działać i uczyć się na ewentualnych błędach.

Dystans do tego, co mówi krytyk

Podstawa, to zdać sobie sprawę z tego, że ten głos to nie my. Wewnętrzny krytyk jest po prostu głosem, który na swój, przedziwny sposób, ma nam pomagać. Nie musimy więc brać jego słów do siebie, uważać je za prawdziwe i nie musimy kierować się nimi w naszych działaniach. Możemy przeciwstawić jego krytykę obiektywnym twierdzeniom lub prognozom. Dokładnie tak, jak w przypadku nadmiernego zamartwiania się, gdy obok katastrofalnej myśli mamy tę racjonalną – wtedy ta pierwsza staje się mniej intensywna, gdyż nie jest jedyną alternatywą.

Generalizację odkładam na bok

Ulubione słowa naszego wewnętrznego krytyka to: zawsze, nigdy, wszystko i nic. Mówi: zawsze robisz wszystko źle albo nigdy nic Ci nie wychodzi. Czasami możemy usłyszeć taki wewnętrzny głos po serii kilku naszych niepowodzeń, ale zdarza się też tak, że używa tych sformułowań, gdy nie wyjdzie nam coś tylko raz. Wypadałoby w takich chwilach uświadomić sobie, że taka generalizacja jest bardzo krzywdząca i nieprawdziwa.

Dobrze. Tym razem nie dotarliśmy na czas, na umówione spotkanie, ale przed tygodniem byliśmy przed czasem. Czyli nie jest tak, że zawsze się spóźniamy. Nasz wewnętrzny krytyk w tej sytuacji przesadza.

Świadomość, że wewnętrzny krytyk nie jest nieomylny, może bardzo nam ułatwić zrozumienie, że jego teorie na nasz temat są wyolbrzymione i często błędne.

SD



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

