

## W walce z samym sobą cz.1. - kim jest wewnętrzny krytyk?

Każdy z nas przynajmniej parę razy spotkał się z krytyką od strony innych. Złe zachowanie, nieodpowiedni ubiór, odmienny styl życia, inne priorytety, niedopasowanie i wiele więcej. Praktycznie zawsze znajdzie się ktoś by nas zbesztać. Istnieje jednak jedna osoba, która zawsze jest przy nas, oceniając cały czas nasze zachowanie. **To my sami jesteśmy swoimi największymi krytykami.**

### Kim jest wewnętrzny krytyk? Po czym go rozpoznać?

**Wewnętrznego krytyka można opisać jako coś w rodzaju „wewnętrznego głosu”, naszego głosu, który zdaje się być cały czas przeciwko nam, jakby grał w przeciwnej drużynie.** Towarzyszy nam on na każdym kroku, chce nas zdołować, zaszkodzić, zasmucić. Wg. Sylwii Kuleszy, kształtowanie naszego wewnętrznego krytyka rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie, kiedy jesteśmy najbardziej chłonni. Opinie rodziców, dziadków, rodzeństwa czy innych bliskich osób z naszego środowiska stają się powoli naszym własnym wyobrażeniem na temat samego siebie. Często powtarzane, są nam w pewnym sensie „tłoczone do głowy”, tworząc lustro, krytykujące nasz na każdym kroku.

Źródło: <https://pixabay.com>



Właśnie dlatego kłamstwa na nasz temat stają się naszą prawdą. **Często nie zdajemy sobie sprawy, jak destrukcyjne mogą być słowa kierowane do naszych pociech. Będą one potem odbijać się echem przez całe ich życie.** Oczywiście, nawet kiedy rodzice dokładają wszelkich starań w wychowaniu swojego dziecka oraz budowaniu jego poczucia własnej wartości, krytyk wewnętrzny będzie obecny w ich życiu. Jest to integralna część naszej osobowości, część nas samych. Dzieciństwo wpływa jednak na intensywność i głośność jego osądów.

**Wewnętrznego krytyka można poznać po 3 następujących kryteriach:**

- wygłasza on krytyczne, a czasem nawet wrogie i agresywne, komunikaty na twój temat
- jego głos wywołuje przykre emocje i działa demotywująco
- część ciebie wierzy w jego słowa

Czasem jego dialog będzie dla nas niezrozumiały, bardziej przypominający bełkot czy majaczenie. Często będzie on przejawiał się w postaci przykrych wizji dotyczących naszej osoby, mimo że nie będą one miały żadnego powiązania z rzeczywistością. **Niezależnie jednak od formy, w jakiej się ukaże, będzie on obniżał poczucie własnej wartości, wywoływał ciężkie emocje i brak wiary w siebie, co skutkuje wycofywaniem się z podjęcia jakichś działań i schowanie się przed światem.**

---

Źródło: Kulesza S., *Jak uciszyć wewnętrznego krytyka*, [www.zapiskiaurory.pl](http://www.zapiskiaurory.pl) 2020

Wewnętrzny krytyk ma jednak różne twarze, które będą atakować w różnych sytuacjach, a ich komunikaty będą się odpowiednio różnić, np. jeden będzie się uaktywniał podczas pracy i mówił, że wszystko co robisz, jest niewystarczające, drugi natomiast – gdy odpuszczasz aktywność fizyczną, krytykując przy tym wagę. Każdy z tych krytyków ma inną strategię. **Psycholog Jay Earley wyróżnia 7 rodzajów wewnętrznego krytyka:**

1. **Perfekcjonista** – próbuje on zmusić do robienia wszystkiego idealnie. Ma bardzo wysokie oczekiwania i standardy w każdym aspekcie życia. Atakuje on gdy nie dajesz rady sprostać tym wymaganiom. Mówi on, że twoje starania i osiągnięcia nie są wystarczające, przez co trudno zmotywować się do dokończenia jakiegoś zadania, a w cięższych przypadkach – nawet do jego rozpoczęcia.
2. **Wewnętrzny kontroler** – będzie starał się kontrolować impulsywne zachowania tj. wpadanie w złość, sięganie po używki, przejadanie się czy angażowanie się w niebezpieczne aktywności. Będzie dawał o sobie znać po zakończeniu powyższych czynności.
3. **Nadzorca** – wymaga ciężkiej pracy, by osiągnąć sukces. Będzie on „motywował” mówiąc, że jesteś leniwy i głupi. Jest na ciągłej wojnie z tą częścią ciebie, która unika pracy i chce wywiązywać się z różnych zobowiązań jak najszybszą i jak najłatwiejszą drogą.

4. **Podkopywacz** – jego zadaniem jest podkopanie i zniszczenie twojej pewności siebie, przez co nie będziesz podejmował działań i ryzyka. Będzie mówił, że nigdy niczego nie osiągniesz i nie masz żadnej wartości. Czasem próbuje zapobiec zbyt dużym osiągnięciom, by pozostać niewidocznym i uchronić cię przed zranieniem oraz odrzuceniem.
5. **Niszczyciel** – atakuje on u podstaw twojego poczucia własnej wartości i mówi, że nie zasługujesz na życie. Będzie się objawiał jako destrukcyjna siła, ograbiająca z sił życiowych.
6. **Poszukiwacz poczucia winy** – obwinia on za określone działania, które zostały przez ciebie wykonane lub zaniechane w przeszłości, przez co ktoś cierpiał. Może również zaatakować, gdy naruszasz jakąś bardzo ważną dla siebie wartość. Będzie dawał o sobie znać za każdym razem, gdy podejmiesz nieakceptowane przez niego działanie, cały czas wywołując wyrzuty sumienia.
7. **Formujący** – będzie próbował ukształtować cię tak, by wpasować się w odpowiednie normy społeczne czy kulturowe. Może być to również forma, jaka wymagana jest przez rodzinę lub najbliższe otoczenie. Jego zachowania będą się znacznie różnić, kiedy sprostasz wymaganiom, będzie chwalił, a gdy spróbujesz zrobić coś wbrew oczekiwaniom – krytykował.

---

Źródło: Earley J., Weiss B., *Freedom from Your Inner Critic: A Self-therapy Approach*, Sounds True 2013

Niezależnie od tego, z którym wewnętrznym krytykiem przyjdzie się nam zmagać, jego głównym celem jest ochronienie nas przed czymś. Niestety czasem będzie to dla nas całkowicie niszczące i nieodpowiednie. **Zbyt łatwe poddanie się ich głosowi uczyni otaczający świat miejscem na tyle niebezpiecznym, że nie znajdziemy odwagi, by do niego wejść.** Dlatego też musimy z nimi walczyć, inaczej odbiorą nam praktycznie całkowicie radość z życia.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018-2030 PROO