

Jak poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem?

„Nic Ci nie wychodzi”, „Coś jest z Tobą nie tak”, „Na pewno sobie z tym nie poradzisz” - brzmi znajomo? Ile razy miałaś/eś w głowie takie myśli? Ile razy spowodowały one, że czułaś/eś się smutny lub zły i z obawy przed porażką, zrezygnowałaś/eś z podjęcia jakiegoś wyzwania? Myśli te ma w głowie każdy z nas. Nie mamy na to wpływu. Mamy natomiast wpływ na to, jak na nie zareagujemy.

Negatywny głos w Twojej głowie, czyli wewnętrzny krytyk

Negatywne myśli, z którymi borykamy się każdego dnia, które przyjmują postać krytykujących stwierdzeń i pytań, zniechęcających nas i wymagających od nas o wiele za dużo niż jesteśmy w stanie zrobić, są zasługą wewnętrznego krytyka. Jest to niejako głos w naszej głowie, który ocenia nie tylko nas, ale również wpływa na to, jak postrzegamy otaczający nas świat.

Wewnętrzny krytyk odzywa się do nas w najmniej odpowiednich momentach, zaczyna porównywać nas do innych, przypomina nam nasze negatywne cechy i wypomina wszystkie sytuacje, w których popełniliśmy błędy. Nadmierne się na nich skupia, zupełnie pomijając to, w czym jesteśmy dobrzy, co osiągnęliśmy i jakie są nasze zalety.

Niestety większość z nas przyjmuje te krytyczne stwierdzenia jako absolutną prawdę. W rezultacie wpływa to negatywnie na nasz nastrój, obniża naszą samoocenę i poczucie własnej wartości. Tak, jak wewnętrzny krytyk, ignorujemy nasze kwalifikacje oraz umiejętności i zaczynamy wyłącznie krytkować samych siebie.

Powinniśmy jednak wiedzieć, że to, jak zareagujemy na słowa wewnętrznego krytyka, co z nimi zrobimy i czy wykorzystamy je we własnym życiu - **zależy tylko od NAS.**

Co zatem możemy zrobić, aby mimo uporczywego głosu wewnętrznego krytyka, być świadomym swojej wartości, być szczęśliwym i żyć tak, jak chcemy?

1. Poznaj swojego wewnętrznego krytyka

Zazwyczaj, kiedy zauważamy negatywne myśli w naszej głowie, staramy się ze wszystkich możliwych sił je ignorować. Zagłuszamy je innymi myślami, włączamy telewizor lub zaczynamy czytać książkę. Nie jest to jednak dobra strategia. Myśli, które próbujemy zignorować, powracają

do nas z podwójną siłą. Pojawia się ich nie tylko coraz więcej, ale również zaczynamy rozmyślać i rozpamiętywać sytuacje z przeszłości. Jeśli więc chcemy poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem, powinniśmy zaakceptować go i spróbować poznać go bliżej.

Przede wszystkim musimy uświadomić sobie, że wewnętrzny krytyk to nie my. Są to nasze automatycznie myśli, które przychodzą do nas, niezależnie od sytuacji. Przez wiele osób są one postrzegane jako niepodważalna prawda, ale tak naprawdę w większości przypadków są one nieprawdziwe.

Kiedy następnym razem usłyszymy wewnętrznego krytyka, zatrzymajmy się na chwilę i zadajmy sobie te kilka pytań:

Jakie wydarzenie go przywołało?

Jakie odczuwamy emocje, słuchając tego, co do nas mówi?

Jakie wspomnienia wywołuje to, co do nas mówi?

Czy może jest to znajome stwierdzenie, czy może już gdzieś je słyszeliśmy?

Źródła wewnętrznego krytyka powinniśmy doszukiwać się w okresie dzieciństwa. Głos ten kształtuje się w toku relacji z innym. Wewnętrzny krytyk może nam przypominać głos naszych rodziców lub nauczycieli, którzy zawsze wymagali od nas dobrych ocen i wzorowego zachowania. Mogą to być również komentarze kolegów z klasy, przyjaciół z uczelni lub innych bliskich osób. Kiedy zastanowimy się nad tym, możemy znaleźć przyczynę i zrozumieć, skąd wziął się ten krytyczny głos w naszej głowie.

2. Przekształć negatywne myśli

Słowa, które mówi do nas wewnętrzny krytyk to tylko zbitki liter, a właściwie myśli automatyczne, które z reguły nie są prawdziwe i nie powinny wpływać na to, jak się czujemy lub, jaką decyzję podejmiemy. Z tego powodu, kiedy następnym razem dostrzeżemy w głowie negatywną myśl, zadajmy sobie pytanie: „Jakie argumenty mówią przeciwko tej myśli?”.

Pomocne w zrozumieniu mechanizmu funkcjonowania wewnętrznego krytyka może być zapisanie tego, co do nas mówi. Napiszmy na kartce papieru stwierdzenie, które usłyszymy np. „Nic Ci nie wychodzi”, a następnie spróbujmy zamienić to na bardziej realistyczne zdanie. Nie musi być ono pozytywne, może być to również konstruktywna krytyka.

Może tym razem faktycznie coś nam nie wyszło, ale było na pewno mnóstwo sytuacji, w których osiągnęliśmy cel, udało nam się coś i byliśmy z siebie dumni.

3. Nie wymagaj od siebie tak dużo

Wewnętrzny krytyk często pojawia się w sytuacjach, gdy popełnimy błąd lub poniesiemy porażkę. Bardzo często jest to skutek stawiania sobie zbyt wysokich oczekiwań, w czym skutecznie wspiera nas głos wewnętrznego krytyka. Wygórowane oczekiwania mogą być również źródłem tego, że niemal każdego dnia porównujemy się do innych ludzi.

Pamiętajmy jednak, że błąd lub porażka to naturalny element życia każdego człowieka. Mimo tego, że nie widzimy błędów innych ludzi - nie oznacza to, że tylko my jej popełniamy. Dlatego też planując harmonogram zadań na następny tydzień lub stawiając sobie długoterminowe cele w pracy - rozdzielmy je na kilka małych kroków, które z pewnością będzie nam o wiele łatwiej zrealizować.

4. Wybacz sobie i okaż współczucie

Badania wskazują na to, że samowspółczucie (ang. self-compassion) wyraźnie obniża poziom samokrytycyzmu (Neff, 2003). Niestety wielu z nas zapomina o tym, żeby być miłym i serdecznym nie tylko dla innych, ale również dla siebie. Jak samowspółczucie może pomóc nam z wewnętrznym krytykiem?

Neff zdefiniowała samowspółczucie dzieląc je na 3 wymiary: self-kindness, które odnosi się do życzliwości wobec samego siebie. Mindfulness, czyli świadomość własnych uczuć, emocji i doświadczeń bez ich oceniania oraz krytykowania. I common humanity, czyli zrozumienie tego, że popełnianie błędów i negatywne emocje są nieodłączną częścią życia każdego z nas.

Codzienna praktyka self-compassion może zatem zarówno zwiększyć nasz optymizm (Neff i in., 2007), jak i przyczynić się do zneutralizowania wewnętrznego krytyka. Gdy popełnimy błąd lub coś nam nie wyjdzie - nie obwiniajmy siebie i nie krytykujmy. Przebaczymy sobie i okażmy zrozumienie. Potraktujmy siebie tak, jak kogoś bliskiego.

Po prostu bądźmy dla siebie życzliwi.

Bibliografia

Baer, B. M. (2017). Unrealistic Expectations Impede Happiness and Empathy. Pobrane z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/empathy-and-relationships/201703/unrealistic-expectations-impede-happiness-and-empathy>

Berns-Zare, I. (2019). How to Tame Your Inner Critic. Pobrane z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish-and-thrive/201912/how-tame-your-inner-critic>

Russ, H. (2018) Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce. Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.

Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self, *Self and Identity*, 2, 85-100.

Weryszko, M. (2021). Współczucie wobec samego siebie - przegląd badań. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, s. 6-16.