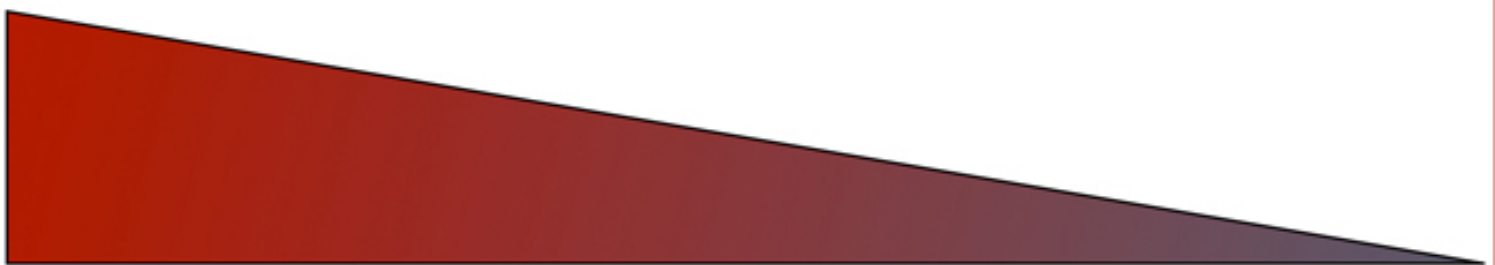


Jak oswoić Wewnętrznego Krytyka?



Czyli kilka ćwiczeń,
które pomogą Ci się lepiej z nim dogadywać



Witaj,

Cieszę się, że postanowiłaś spróbować oswoić swojego Wewnętrznego Krytyka. Mam nadzieję, że zdania i ćwiczenia pomogą Ci “zaprzyjaźnić się” z nim i przestać być podatną na jego wpływ.

Doceniam czas, który poświęcasz na swój własny rozwój dlatego pozwolę sobie podzielić się z Tobą pewną radą...

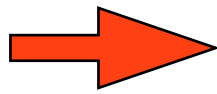
Spróbuj wykonywać ćwiczenia na bieżąco, w trakcie czytania, bo coś co zostawiamy “na później” zazwyczaj nigdy nie ujrzy ponownie światła dziennego. Mi samej często zdarzało się np czytać książkę, w której należało wykonać pewne zadania i opuszczać je. Przerzucić kartkę, dwie, obiecując sobie, że kiedyś do tego wrócę i to zrobię... jak się zapewne domyślasz to nigdy nie nastąpiło...

Dlatego gorąco namawiam Cię do przeczytania i wykonywania (na tyle, na ile porafisz) ćwiczeń, bo bez tego, bez stawienia mu czoła nawet 100 stronicowa książka nie zadziała,- to Ty i Twoje działanie są kluczem!

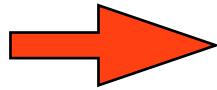
Przedstawię Ci w tym skrypcie kilka ćwiczeń, które podzieliłam na dni. Oczywiście możesz je wykonać wszystkie od razu, według mnie jednak zadziałają one lepiej, wykonywane w pewnym odstępie czasowym.



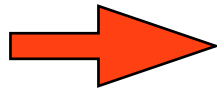
Zaczniemy pomalutku...



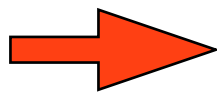
Nie uda Ci się



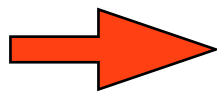
Jesteś do bani



To nie dla Ciebie



Jesteś beznadziejna



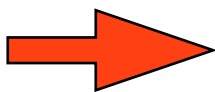
Na pewno nie dasz rady



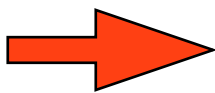
-to tylko niektóre teksty podsuwane nam przez wewnętrznego krytyka.
Czy są Ci one znajome? Jakże wywołują emocje?

Mało kto lubi być krytykowany, mało kto potrafi też dobrze sobie z krytyką radzić, a co dopiero z krytyką wewnętrzną, taką, którą słyszymy w głowie

Przejdźmy więc do ćwiczenia pierwszego:



weź kartkę i długopis i zrób listę ulubionych powiedzonek
Twojego wewnętrznego krytyka (ważne, aby napisać to na kartce)



następnie uszereguj je od najbardziej Cię
raniącego/ograniczającego do najmniej

Wiem, nie jest to łatwe, trzeba trochę pomyśleć, przypomnieć sobie nieprzyjemne sytuacje, trzeba to napisać... no ale przecież naszym celem jest oswojenie Pana K., prawda? Dasz radę! Gdy zakończysz swoją listę, odłóż ją w bezpieczne miejsce i zrelaksuj się... To wszystko na dzisiaj.

Jak oswoić wewnętrznego Krytyka?

Mam nadzieję, że pomimo oporów udało Ci się wykonać ćwiczenie z poprzedniego emaila i, że jesteś gotowa na więcej.

Dziś będzie trochę więcej i dłużej, no, ale przecież zmagamy się z poważnym przeciwnikiem-naszym wewnętrznym krytykiem...

Zacznijemy od tego, skąd bierze się wewnętrzny krytyk. Powstaje i rośnie w siłę latami. Do jego pojawienia się i wzrostu przyczyniają się ludzie, z którymi obcujemy. Rodzice, którzy "dla naszego dobra" w nieprzyjemny sposób poprawiali nas, nauczyciele w szkole, którzy nie potrafili inaczej dać informacji zwrotnej o naszym zachowaniu czy stanie wiedzy tylko przez krytykę, dalsza rodzina, czyli "wszechwiedzące" ciotki, babci, nasi partnerzy, szefowie w pracy, a nawet rówieśnicy, często w niezamierzony sposób poprzez różnego rodzaju przykre sytuacje. Rodzice często próbują poprawiać "problemy", które wydają im się, że w nas widzą i mówią wszelkiego rodzaju rzeczy by nas "naprawić", bądź też dopasować do ich wizji. Wyrażają swoje opinie na temat tego jak wyglądamy, naszego ciała, włosów, ubrań, sposobu chodzenia, mówienia, itp. Komentując nasze zachowania, zauważają przede wszystkim te negatywne i je krytykują, tworząc przy tym pewne schematy myślowe u nas i kładąc podwaliny pod wewnętrznego krytyka. Proporcjonalnie ilość krytyki w stosunku do zauważania dobrych rzeczy i chwalenia jest zachwiana.



Gdybyś miała okazję podsumować i policzyć ile razy byłaś przez nich, bądź też innych ludzi z naszej listy skrytykowana, zganiona przez okres dzieciństwa i dorastania, ile tysięcy razy usłyszałaś, że gdzieś w czymś jesteś niedoskonała, że coś jest z Tobą nie tak nie byłabyś w stosunku do siebie aż tak surowa...

Kłamstwo powtarzane setki, tysięcy razy, w dodatku przez ludzi, którzy deklarują, że Cię kochają i chcą dla Ciebie dobrze, po pewnym czasie przestaje być kłamstwem, zaczynamy w nie wierzyć. Czy chcę przez to powiedzieć, że ktoś świadomie wyrzucił Ci krzywdę? nie Ktoś nie potrafił inaczej, w jego odczuciu to była najlepsza forma okazania Ci uczucia

No, ale wróćmy do efektu, do tego, że nasz wewnętrzny krytyk dość konkretnie utrudnia nam życie, sabotuje nasze działania i chcemy coś z tym zrobić...

Paradoksem jest i wymaga to pewnego aktu odwagi, zrozumienie i zaakceptowanie tego, że krytyk powstał po to, aby nas wspierać. Jakkolwiek dziwnie to brzmi biorąc pod uwagę ile przykrości i problemów nam on dostarcza, kiedyś podjęliśmy decyzję, (najprawdopodobniej nieświadomie), że potrzebujemy takiego głosu w środku, który będzie ostrzegał przed popełnieniem błędów.

Jak oswoić wewnętrznego Krytyka?

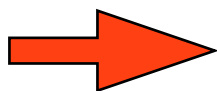
W końcu lepiej usłyszeć od siebie samego coś nieprzyjemnego, niż narazić się na brak akceptacji ze strony innych. Lepiej powstrzymać działanie, niż popełnić błąd skutkujący odrzuceniem. Krytyk tak naprawdę chce naszego dobra, chce abyśmy wypadli odpowiednio, byli lubiani przez innych, odnosili sukcesy, i tak dalej. Problemem jest to, że krytyk nie wie kiedy przestać. Nie rozumie kiedy już wystarczy. Ma tendencję do rozrastania się, marudzenia, ingerowania nonstop, aż wydostaje się spod kontroli i zaczyna powodować więcej szkód niż pożytku. W tym momencie, jego pierwotna funkcja kompletnie przestaje mieć sens.



Nasz wewnętrzny krytyk działa na poziomie dziecka, którym kiedyś byliśmy, dziecka, które uważa, że wszyscy wkoło są mądrzejsi od niego samego. Pamiętajmy, że przez sporą część naszego dziecięcego życia dorosły, a tym bardziej rodzic jest dla nas bogiem wszechmogącym i wszechwiedzącym. W związku z tym, krytyk jest jakby echem wymagań stawianych nam przez otoczenie.

I tu dochodzimy do sedna, nasz wewnętrzny krytyk jest głosem (spokojnie, nie mam tu na myśli żadnych dziwnych głosów) w głowie, które są echem kogoś, kto wywarł na Tobie duże wrażenie poprzez krytykę kiedyś. Brzmi nierealnie? więc weź do ręki kartkę z ulubionymi powiedzonkami Twojego wewnętrznego krytyka (ćwiczenie numer 1), przeczytaj i zastanów się, kiedy to usłyszałaś po raz pierwszy i od kogo?

Może to była Twoja mama, która poprzez własny lęk chciała uchronić Cię przed niepowodzeniem i doradziła, aby nie brać udziału w jakimś konkursie? może nauczycielka, która skrytykowała Twoją "nie dość dobrą pracę"? może babcia, dla której nie byłaś wystarczająco dobra jak Twoja kuzynka czy też siostra? przykłady można byłoby mnożyć...



Ćwiczenie na dzisiaj proste:

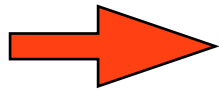
spróbuj rozszyfrować chociaż

dwa "głosy z przeszłości", które słyszysz od swojego

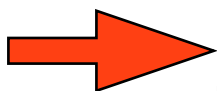
wewnętrznego krytyka

Jak owoić wewnętrznego Krytyka?

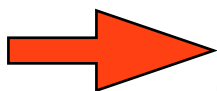
Dzisiaj dla odmiany suchej treści niewiele... Za to do wykonania, cztery praktyczne ćwiczenia wymagające wyobraźni. Zaczynamy więc...



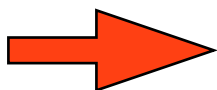
Narysuj swojego Krytyka. Nie martw się tym, że nie jesteś mistrzem kredki czy ołówka, przekaz artystyczny nie ma tu znaczenia. Najważniejsze, aby spojrzeć na krytyka z boku, odłączyć się od niego, przestać tworzyć z nim całość. Przymknij więc oczy... jak on wygląda? stary młody?, niski, wysoki? ma włosy?, w co jest ubrany? grozi Ci palcem czy tylko ironicznie zerka i dogaduje? Jakkolwiek głupio to brzmi narysuj go!



Zmień mu wygląd, tak, to ćwiczenie będzie miało sens tylko wtedy gdy wykonałaś poprzednie. Dorysuj mu wielkie uszy, "wybij" kredkami kilka zębów, albo "zapięguj" mu twarz. Czy nadal zasługuje na szacunek i posłuch? to może jeszcze dorysuj ogon? ktoś tak niepoważnie wyglądający nie może przecież być autorytetem, prawda?



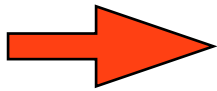
Zmień mu głos, jeśli przeróbki w wyglądzie nie odniosły wystarczającego efektu to wyobraź sobie, że Twój wewnętrzny krytyk zaczął mówić do Ciebie głosem np kaczora Donalda, na dodatek w spowolnionym tempie, albo, że zaczął piszczeć jak mysz, albo mechanicznie gadać jak robot. Wybierz takie głosy, które najbardziej Ciebie bawią.



Pogilgocz go, dmuchnij mu w nos, a niech ma za swoje... nie żartuję, jestem jak najbardziej poważna. Jeśli udało Ci się "wyciągnąć" go z siebie i narysować, masz go jak na talerzu. To Twoja szansa, aby zdegradować go do jak najniższej pozycji. Kiedyś pozwoliłaś mu zapuścić korzenie i rozpanoszyć się, więc dzisiaj w ramach rewanżu zrób wszystko co tylko przychodzi Ci do głowy, aby przestał być ważny, abyś Ty przestała uważać, że jest to ktoś wart i godzien słuchania.

Jakkolwiek nierealnie brzmią te zadania, wykonaj je, w końcu cel, który im przyświeca jest tego wart...

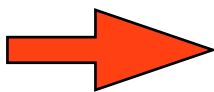
Kolejny dzień z zadaniem. Poprzednio robiłyśmy ćwiczenia, starałyśmy się "wyciągnąć" z nas krytyka, a co gdybyśmy dzisiaj spróbowały z nim porozmawiać? dogadać się? przekonać, aby stał naszym sprzymierzeńcem zamiast wewnętrznym wrogiem i balastem?



Kolejne dziwne ćwiczenie? pomyślisz..., ale skoro udało Ci się "w sobie" wyhodować Krytyka, Krytyka którym się liczysz to rozmowa z rozmowa nim nie wydaje się być szalonym pomysłem. Spróbuj go sprowokować sytuacją, w której zazwyczaj się odzywa, pozwól, aby wypowiedział jedną ze swoich ulubionych, dołączających Ciebie kwestii np. "nie dasz rady, nigdy nie dajesz rady" i zapytaj, kiedy to "nigdy" miało miejsce, dlaczego według niego nie dałaś rady, co mogłabyś zrobić, aby dać radę. Draż i męcz, aż uzyskasz satysfakcjonujące Ciebie odpowiedzi. Do tej pory komunikacja z krytykiem była tylko jego monologiem, Ty nie reagowałaś. Dziś "postaw mu się".

Im częściej będziesz próbowała nawiązać z nim dialog, tym szybciej nauczy się on jakiego rodzaju rady są Ci przydatne, a jakie nie. W miarę rozwoju Waszej świadomej relacji, uświadomisz mu, kiedy wspiera Cię i słusznie ostrzega, a kiedy tylko zbytecznie "podcina skrzydła"

Chciałabym także, abyś zaobserwowała jak Twoje ciało zachowuje się gdy krytyk zaczyna się odzywać, gdzie to odczuwasz i jak. Pieczenie w klatce piersiowej? ucisk w brzuchu? spłycony oddech? zlokalizuj to!

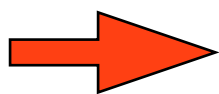


Dzisiejsze ćwiczenie-próba nawiązania dialogu jest dość trudne. Wymaga także odwagi, zmierzenia się z częścią nas samych, bo krytyk jest taką integralną częścią. Mam nadzieję jednak, że uda Ci się to zrobić

Jak się dziś ma Twój wewnętrzny krytyk?

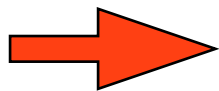
Za nami kilka ćwiczeń, które, o ile oczywiście je wykonałaś powinny pozwolić choć trochę opanować wewnętrznego marudera. Niektóre z nich są do wykonania raz, niektóre warto powtarzać regularnie, gdyż z każdą powtórką przychodzi nam to łatwiej i w konsekwencji daje coraz lepsze rezultaty.

Co jeszcze mogłabyś zrobić?



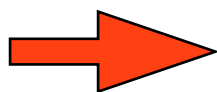
-wykonać ćwiczenie z przyjaciółką:

poprosić ją, aby odegrała rolę Ciebie, a Ty wcielisz się w swojego wewnętrznego krytyka. Użyjcie do tego kartki ze spisanyimi tekstami Twojego wewnętrznego krytyka, argumentujcie nawzajem, zadawajcie pytania, niech ona stara się podważyć sens tego, co Ty wcielając się w krytyka mówisz...



-wizualizować proces zaprzysiężania się z krytykiem, po prostu zamknij oczy, przypomnij sobie jak on wygląda (przecież go rysowałaś) i wyobraź sobie, że zamiast wrednym niszczycielem staje się on osobą, która Cię wspiera,

która ostrzega tylko wtedy gdy naprawdę jest to potrzebne



- przemyśleć fakt, iż co prawda wewnętrzny krytyk stanowi część

nas, siedzi w naszej głowie (klatce, brzuchu, czy gdziekolwiek indziej), ale tak naprawdę to my zarządzamy tym systemem, to my kierujemy tym układem, który nazywamy JA, więc tak naprawdę to od nas zależy jak bardzo pozwolimy mu się poczuć swobodnie bądź też jak ograniczymy jego wpływy...

Czego Ci serdecznie życzę!

Jak oswoić wewnętrznego Krytyka?