



# Внутренний критик

Внутренним критиком называют ту часть нашей личности, которая ругает, осуждает, стыдит и критикует. Например, хотите вы подать заявку на конкурс, а в голове появляется мысль: «Ну куда тебе! Вокруг столько более талантливых людей, чем ты!» Вот эта мысль и есть голос внутреннего критика.

Часто именно он вынуждает перфекциониста застревать в несущественных деталях, стараясь довести все до совершенства: внутреннему критику все не нравится, все не то и «можно было бы лучше». Это он заставляет сравнивать себя с другими.

Внутренний критик заботится не столько о том, чтобы мы все делали наилучшим образом, сколько о том, как нас будут воспринимать другие. А точнее — те, кто были для нас авторитетами, пока мы росли и развивались. Кто-то нас научил тому, за что и как надо себя ругать. Кто-то рассказывал, что такое хорошо и что такое плохо. Мы выросли и сохранили эти уроки. Когда-то эти знания помогали выжить, заслужить похвалу и любовь, избежать наказаний за проступки. Но бывает, внутренний критик как разойдется: не дает ни отдохнуть, ни проявить себя, ни жить спокойно. Только приляжешь на диван, а он тебе: «Так, а посуду кто мыть будет?» Захочешь сделать что-то неординарное, он тут как тут: «Что люди-то скажут? Сиди тихо и не позорься!» Вздумаешь наконец сделать то, что хочется, а он выдает целый список всяких «надо», да еще и про губозакатывательную машинку рассказывает. В общем, внутренний критик со своими правилами, долженствованиями и требованиями ино-

гда занимает в голове слишком много места. Такой становится толстый, что для других важных частей личности места просто не остается. Если такое приключилось с вами, то давайте над этим поработаем.

Порой мы задаемся вопросом: как избавиться от внутреннего критика? Но от него не нужно избавляться, а следует:

1. Разотождествиться с ним, то есть перестать воспринимать эту часть себя как самую важную и авторитетную. Снять ее с пьедестала, чтобы освободить это место.
2. Сделать так, чтобы другие части вашей личности стали больше и вышли на первый план.

Но давайте для начала разберемся, откуда взялся ваш внутренний критик и как он в вашей жизни проявляется.

Ответьте на вопросы: когда меня воспитывали, что считалось правильным и важным? За что меня хвалили, что считали успехом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какой будет моя жизнь, если я буду все делать так, как велит внутренний критик?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что произойдет, если внутренний критик вообще исчезнет?

---

---

---

---

---

---

---

---

При выполнении каких задач он может быть полезен? В каких ситуациях есть смысл к нему прислушаться?

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях полезно «выключать» внутреннего критика?

---

---

---

---

---

---

---

---

Чьим голосом говорит мой внутренний критик? Где я слышал(а) эти фразы и эти интонации?

---

---

---

---

---

---

---

Что произойдет, если моя жизнь сложится так же, как жизнь того человека (тех людей), о котором я только что написал(а)? Хочу ли я такую же судьбу?

---

---

---

---

---

---

Каким смешным именем я могу назвать своего внутреннего критика? Может, внутренний зануда, толстый тролль, старушка Илона, лось Иннокентий? Прозвище важно придумать для того, чтобы обесценить внутреннего критика и отделить его мнение от вашего.

---

Каждый раз, когда в вашей голове будут появляться мысли про «надо» и всякая самокритика, сразу же определяйте, кому эта реплика принадлежит: «О, опять мой внутренний гоблин (или как вы его назвали) заговорил!»

А теперь проанализируем, что именно говорит ваш \_\_\_\_\_ (напишите имя внутреннего критика).

Какие у него к вам претензии?

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

А теперь мы все эти претензии превратим в задачи, чтобы критика была конструктивной. Например, если ваш внутренний критик все время напоминает, как вы на прошлой неделе сделали в важном тексте три опечатки, и призывает больше ничего не писать, то как можно превратить это в задачу?

Как вариант, можно обязательно писать и дальше, но перед публикацией проверять текст в редакторе Microsoft Word.

Бывает, что внутренний критик ругает или стыдит за что-то, чего мы не в силах изменить. Например, бухтит что-то про вашу внешность. Как это превратить в задачу? Нужно самому себе понравиться (или улучшить то, что улучшить можно, а остальное принять).

Переформулируйте претензии вашего внутреннего критика в выполнимые задачи:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Ну вот, другое дело. С задачами уже можно что-то сделать — выполнить, изменить, отложить, вычеркнуть из списка (в отличие от претензий, которые вообще бесполезны, только вырачивают стыд и чувство вины).

Иногда внутренний критик проявляется не в придирках, а в бесконечных «надо». У кого-то эти «надо» про дела, которые предстоит выполнить. У кого-то — про качество этих дел, то есть нужно непременно быстрее, выше, сильнее, больше, лучше, чаще... в общем, что бы человек ни делал — этого всегда недостаточно.

Внутреннему критику всегда мало, потому что он сравнивает то, что вы сделали, с программой-максимум, к тому же мастерски убеждает вас, что это «нормальные» требования. Поэтому важно научиться ориентироваться на программу-минимум.

Перечитайте еще раз список задач и составьте из него для себя программу-минимум. Какие пункты из него вообще можно убрать?

---

---

---

---

---

---

---

---

Как можно минимизировать требования к оставшимся задачам? Например, вы пишете статью или готовите доклад. Внутренний критик настаивает, что нужно прочитать все доступные материалы, чтобы в этой теме разобраться. Только материалов тонна, а времени у вас два дня. Как можно минимизировать требования критика? К примеру, прочитать три самых авторитетных материала. Или выделить конкретные часы на чтение и закончить работу по звонку будильника. Или обратиться за консультацией к специалисту в этой области.

Итак, как можно снизить требования к оставшимся задачам? Как сэкономить ваши ресурсы?

---

---

---

---

---

---

---

---

Если в вашей жизни внутреннего критика слишком много, это значит, что вы привыкли ориентироваться на программу-максимум, а нужно наоборот. Разрешить себе быть несовершенным.

Давайте подумаем, где вы можете позволить себе такую роскошь? Например, когда дело касается уборки. Если внутренний критик все время зудит, что чисто должно быть везде, то вы можете... специально не помыть в квартире один угол. Если он говорит, что все время нужно заниматься чем-то «полезным», то поставьте таймер на 30 минут и сознательно занимайтесь это время полной ерундой.

Напишите, в каких делах и как именно вы сможете разрешить себе не выкладываться по полной?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

6.

---

---

---

---

7.

---

---

---

---

8.

---

---

---

---

9.

---

---

---

---

10.

---

---

---

Мы много говорили про «надо». А есть ли в вашей жизни место для «хочу»? Что вы делаете, потому что хотите, а не потому, что так нужно?

---

---

---

---

---