

W walce z samym sobą cz.2. – wewnętrzny krytyk, przyjaciel czy wróg?

Wewnętrzny krytyk jest obecny w życiu każdego z nas. Możemy określić go jako „wewnętrzny głos”, nasz głos, który zdaje się być cały czas przeciwko nam, jakby grał w przeciwnej drużynie. Nie możemy się go pozbyć, to w końcu integralna część nas samych. Na każdym kroku wytyka nasze błędy, komentuje i ocenia każdą czynność, wyśmiewa oraz powstrzymuje przed działaniem. W zależności od sytuacji może pojawiać się jako subtelny, cichy szept lub przeraźliwy krzyk rozbrzmiewający w naszych głowach.

Wewnętrzny krytyk zdaje się stale próbować nas zniechęcić, wywołując przy tym poczucie winy, bezwartościowości. Jedni z nas dopuszczają do siebie ten głos w mniejszym, inni w większym stopniu. Diametralnie wpływa to na codzienne funkcjonowanie.

Czy jednak wewnętrzny krytyk jest naszym wrogiem? To w końcu część nas. Jak powinniśmy rozumieć jego postępowanie?

Źródło: pixabay.com



Wewnętrzny krytyk jest integralną częścią naszej osobowości, towarzyszy nam od lat, wie, jak reagujemy na przykre sytuacje, wie, jak znosimy ich ciężar. Przeżywał on wszystkie emocje towarzyszące nam w czasie samotności, strachu, żaloby. Każdy jego przytyk, znak, komunikat tak naprawdę nie ma na celu podkopania naszego poczucia własnej wartości. **Na swój własny, zazwyczaj dziwny i pokręcony sposób, stara się ochronić nas przed ponownym zranieniem, ponieważ wie, jak trudne jest ono do przeżycia.** Im mniej robisz, tym mniejsze ryzyko podejmujesz, a więc nie kusisz popełnienia błędów, rozczarowania lub porażki. To właśnie jest głównym celem wewnętrznego krytyka. W końcu to brak prób wychodzenia ze swojej strefy komfortu, tego, co znane i przyjazne, gwarantuje bezpieczeństwo.

Wewnętrzny krytyk nie jest wrogiem, chce dla nas jak najlepiej.

Może ciężko w to uwierzyć, ale nie chce on nas ranić, nie jest to jego zamiarem. Krytykowanie i dołowanie nas ma na celu zminimalizować potencjalne cierpienie, które nas czeka. **Jego metody są bolesne i niewłaściwe, ale mimo tego możemy nazwać go sprzymierzeńcem.**

Kiedy znamy już prawdziwe intencje wewnętrznego krytyka, powinniśmy zastanowić się w jaki sposób poradzić sobie z jego obecnością. Nie ma sensu nawiązywać z nim bezpośredniej walki, to w końcu część nas, nigdy nie damy rady w 100% wyciszyć jego głosu, zawsze będzie nam towarzyszył. Musimy więc go zauważyć, odczytać prawdziwe chęci i starać się z nimi pracować tak, aby pokazać mu, że istnieją znacznie lepsze sposoby na chronienie siebie w ciężkich sytuacjach.

Źródła:

1. Kulesza S., *Jak uciszyć wewnętrznego krytyka*, www.zapiskiaurory.pl 2020
2. Hyncnar P., *Wewnętrzny krytyk – kim jest i jak sobie z nim radzić?*, wysokowrażliwa.pl 2021

Wewnętrzny krytyk nie jest naszym wrogiem. Ciężko w to czasem uwierzyć. Jak w końcu ktoś, kto na każdym kroku stara się nas zdołować, może chcieć dla nas dobrze. **Zrozumienie jednak jego prawdziwych intencji jest pierwszym i najważniejszym krokiem w pracy z nim.** Dzięki temu będziemy w stanie lepiej z nim żyć oraz wykorzystać siłę, która drzemie wewnątrz nas.