

IEKŠĒJAIS KRITIĶIS

Mums katram ir iekšējais kritiķis. Kādreiz tas vaino par nepietiekami labi izdarītu darbu, citreiz salīdzina ar citiem vai meklē pierādījumus, ka esam sliktāki, vēl kādu kritiķis nosoda par emocijām- dusmām, skumjām, nosoda par cilvēcību.

Ne vienmēr kritiķis ir viegli pamanāms, dažkārt tas slēpjas aiz lielām ambīcijām un prasībām pret sevi, bet arī tas laika gaitā mums nodara pāri, atkal un atkal liekot justies tā, it kā mēs nedarītu pietiekami, nerasniedzot konsekvēnti izcilus rezultātus visās mums svarīgajās jomās. Rezultātā, kad kritika, prasīgums, vainošana un kaunināšana kļūst pārmērīgas, cieš mūsu pašvērtējums, attiecības, izaugsmes iespējas. Tas ir nogurdinoši un mazina motivāciju.

Ko darīt? Mums visiem ir kāda pieredze apgūt jaunas prasmes, piemēram, lai vadītu auto, brauktu ar velosipēdu, saģērbtu mazuli vai pagatavotu sviestmaizi. Katra no šīm lietām ir konkrētu prasmju kopums. Par laimi, eksistē arī tādas prasmes, kas var mums palīdzēt iemācīties uzlabot savu pašsajūtu.

Darbs ar savām domām, ar savu iekšējo kritiķi nenožīmē, ka vairs nevērtēsim savu paveikto vai aizmirsīsim, kā uzņemties atbildību par kļūdām. Gluži pretēji - pastrādājot ar kritiķi, var veiksmīgāk atpazīt, kas ir mana atbildība un kas ne, kur man jālabojas un kur vienkārši jābeidz automātiski atvainoties. Tāpat kritiķa iepazīšana ļauj turpmāk to laicīgi apstādināt, apklusināt.

Kopumā strādāt ar kritiķi nozīmē veicināt emocionālo briedumu. Ja es protu būt līdzgaitā, empātisks pret sevi, manī rodas iespēja regulēt savas emocijas. Nedarīt pāri nedz citiem, nedz sev, sajūst savas emocijas, bet spēt tās arī palaist vaļā, neļaujot tām pārmākt it visu.

IEKŠĒJAIS KRITIĶIS

Ko saka mans iekšējais kritiķis?

Piemēram, man nekas nesanāk, es esmu vājš, citi ir labāki, es lieku vilties.

Izlasi kritiķa teikto un padomā, ko tu jūti, to lasot.

Piemēram: To lasot, es jūtos skumīgi, man sāp.

Es jūtos nesaprasts, nicināts un bezspēcīgs. Man nolaižas rokas.

To lasot, es jūtos

Ko man varētu teikt mana iekšējā rūpīgā daļa?

Rūpīgās daļas uzdevums ir iedrošināt, mierināt. Pateikt sev to, ko mums varētu teikt labs draugs, sirsnīgs vecāks, - pat, ja mums nav tādas pieredzes, mēs varam iztēloties, kā mums grūtā brīdī ir trūcis. Lai būtu vieglāk saprast, kā izrādīt sev atbalstu, te ir daži piemēri, ko rūpīgā iekšējā daļa varētu teikt:

Es esmu tepat, tu neesi viens.

Es zinu, cik ļoti tu centies.

Es ar tevi lepojos. Mums katram ir grūti brīži.

Ir ok, ka ik pa laikam tavā ceļā ir šķēršļi, mēs tiksim ar tiem galā.

Tu esi labs un vērtīgs. Tu drīksti skumt un dusmoties.
