

Внутренний критик. Как с ним договориться?

«Внутренний критик» – это осуждающий голос в нашей голове, который обесценивает достижения, указывает на недостатки и мешает самореализации, формируясь в детстве из голосов значимых взрослых и часто требуя недостижимого идеала, но с ним можно работать, снижая его громкость и переводя в конструктивный диалог, чтобы перестать воспринимать его слова как абсолютную истину.

Кто это такой:

1. **Субличность или голос:** Это часть психики, которая постоянно оценивает и критикует.
2. **Истоки в детстве:** Он усваивает критику, наказания, завышенные требования родителей, учителей.
3. **Примеры фраз:** «Ты мог бы лучше», «У тебя ничего не получится», «Смотри, какая Маша молодец, а ты...».

Как он проявляется:

- **Обесценивание:** Даже успехи воспринимаются как «должное» или «случайность».
- **Самокритика:** Постоянные обвинения в неудачах, лени, некрасивости.
- **Перфекционизм:** Желание сделать все идеально, что ведет к прокрастинации или выгоранию.
- **Неуверенность:** Подрывает веру в свои силы, знания и способности.
- **Сравнение с другими:** Постоянно сравнивает вас с «идеалами».

Польза и вред:

- **Польза (в здоровом виде):** Здравая самооценка и внимание к проблемам (например, «Будь осторожен, здесь может быть ошибка»), помогает учиться.
- **Вред (гиперактивный критик):** Тревога, блокировка начинаний, неуверенность.

Как с ним работать:

1. **Осознание:** Понять, что это не вы, а лишь «голос», сформированный из чужих установок.
2. **Диалог:** Снизить его громкость, научить его говорить вежливо, а не кричать.
3. **Отделение:** Не воспринимать его слова как истину. Понять, что это одна из частей вашей личности, а не вся ваша личность.
4. **Альтернатива:** Искать другие, более конструктивные части себя, которые могут поддержать и оценить вас.