**Пандемия внутренних критиков**

Агнешка Ольшевская-Качмарек

Источник: <https://www.processwork.edu/a-pandemic-of-inner-critics/>

Опубликовано 3 февраля 2022 г. Эльвой Редвуд.

## *Переводчик – Алексей Забелин, 2022.*

*Редактор – Сергей Баев*

Вирус Covid-19 все еще бушует по всему миру. Мы ждем момента, когда мы все сможем вздохнуть с облегчением и почувствовать себя в безопасности. Однако есть еще один вирус, с которым большинство из нас будет бороться всю жизнь.

«Я не могу. Я не такой умелый. Я слишком толстая. Я снова облажался. Я слишком стар. Мне не хватит сил» и т.п.

Это вирус внутреннего критика, который подрезает нам крылья, узурпирует нашу энергию и ухудшает качество нашей жизни. Внутренний критик может повлиять на нашу способность полностью раскрыть свой потенциал или даже помешать нам выполнять повседневные задачи.

Внутренний критик распространяется по всему миру, заливая его волнами негатива и вредоносного поведения или преступлений на почве ненависти. Интернет-форумы пестрят ядовитыми комментариями, политики соревнуются гадкими эпитетами, многие телепередачи строят свою популярность на публичном унижении участников различных конкурсов, а травля в школах является огромной проблемой. И, как и в случае с Covid-19, для некоторых встреча с внутренним критиком заканчивается трагически.

В борьбе с внутренним критиком положительных аффирмаций часто бывает недостаточно. Даже если мы восхваляем себя и повторяем это как мантру любви к себе, внутренний критик часто распространяется по всему телу и атакует другие органы. Он вызывает нас на мифическую битву, победа в которой дает нам здоровье и иммунитет к этой инфекции. Победа над внутренним критиком делает нас более стойкими к жизненным вызовам, и мы учимся устойчиво двигаться на нашем жизненном пути.

Процессуальная работа (методы которой я использую в своей ежедневной терапевтической работе с клиентами) – это подход, позволяющий работать с критикой на многих уровнях. Итак, давайте посмотрим на внутреннего критика под разными углами.

**Как бороться с внутренним критиком?**

Первый шаг — заметить, что внутри нас есть инфекция. Когда я слышу, что мои клиенты говорят о себе негативно, я произношу вслух: «О! К нам пришел критик!» Чаще всего, по началу, возникает момент удивления. Часть внутреннего критика, ответственная за вредоносное влияние, сначала может быть недоступна нашему сознанию. Когда внутренний критик выявляется, мы, наконец, можем смотреть на него осознанно.

**Кто такой внутренний критик?**

Что говорит этот человек? Каким голосом и с какой энергией? Есть ли у него пол? Это один человек или много? Это голос кого-то из нашей семьи? А может быть, это голос духа времени, культуры или религии?

Никто не знает своего критика настолько хорошо, как человек, который пришел на терапию. Поэтому во время терапевтического сеанса у него есть возможность сыграть роль своего внутреннего критика и представить все его голоса и взгляды. Большая часть содержания, передаваемого внутренним критиком, носит общий характер. Однако можно выделить несколько конкретных типов внутренних критиков.

**Критик - коуч**

Вопреки первоначальному отталкивающему виду, иногда внутренний критик может сообщить нам что-то ценное. Тогда лучше всего побудить эту фигуру быть как можно более точной. Например, вас обвиняют в лени или в чем-то еще достаточно обобщенном. После ряда вопросов может оказаться, что внутренний критик видит наш потенциал и требует, чтобы мы соответствовали ему. Эта фигура может дать нам очень точный совет и таким образом стать бесценным коучем.

**Эмпатичный критик**

Иногда встречается внутренний критик, который любит нас и заботится о нашей жизни, но похож на неуклюжего родителя, который не способен похвалить или конструктивно предложить план действий. Этот тип внутреннего критика порой совершенно не подозревает о собственном разрушительном влиянии. Поэтому мы должны научить эту часть себя общаться таким способом, который будет нас окрылять. Открытие наших глубоких чувств способно творить чудеса. Когда такой внутренний критик обнаруживает, насколько обидны его слова, он иногда испытывает шок. Может включиться эмпатия, и клиент может увидеть, как сильно слова способны исцелять или разрушать.

**Жестокий критик**

Последний тип — это внутренний критик, который стремится только унизить и уничтожить человека. Чаще всего это результат жестокого обращения. В таком случае необходимо установить очень четкую границу или даже символически убить внутреннего критика. Одна из моих клиенток решила, что всякий раз, когда она будет слышать полный ненависти голос в своей голове, она будет бить кулаком по воздуху, представляя, как вышибает из нее критика. После повторения такого действия в течение нескольких недель этот критический голос исчез.

Этот тип борьбы может быть особенно трудным для людей, у которых сила сцеплена с насилием. Сначала нужно разорвать такую ​​связь, чтобы иметь возможность дать себе право на самозащиту.

**Завладение энергией критика**

Независимо от того, с каким внутренним критиком мы имеем дело, нам полезно освоить его энергию. Ведь это сила наша собственная и она может работать нам во благо. Играя роль собственного критика, застенчивые люди вдруг превращаются в страстных проповедников, тихие мыши - в решительных лидеров или управленцев, а неопределившиеся могут уверенно податься в конкретику. Как на боксерском ринге. Заезженная пластинка негатива открывает нам ту стойкость, которая прежде дремала в нас. Таким образом, мы получаем доступ к новому качеству внутренней осознанности и силы.

**Снижение пандемии внутренних критиков**

Самокритика побуждает нас отслеживать фигуру критика в своих мыслях исследовать свои эмоции. Если внутренний монолог портит нам настроение, стоит проверить, нет ли в нем критика. Таким образом, сознательно изучая коммуникацию с другими людьми или между своими внутренними частями, мы способствуем уменьшению глобальной эпидемии критики.

Агнешка-Качмарек, Массачусетс, MAPOF

Агнешка Ольшевска-Качмарек — психолог и психотерапевт. Получила степень магистра процессуальной работы в Институте процессуальной работы в 2020 году. Живет в Польше и работает в психиатрической больнице для детей и подростков, а также в Центре за права женщин и в частной практике. Агнешка также является певицей и автором песен, выступая под своим сценическим псевдонимом Back To The Ocean (Назад к океану).