

Vidinis kritikas

Visi turime du skirtingus balsus mumyse: vieną, kuris puoselėja, ir vieną, kuris yra kritiškas; vienas, pakylėja mus aukštyn, o kitas, sveria mus žemyn. Abu šie balsai turi atlikti tam tikrą vaidmenį. Mūsų vidinis puoselėtojas, sąjungininkas atneša užuojautą ir padrąšinimą, o vidinis kritikas padeda atpažinti, kur suklydome ir ką reikia daryti, kad tai pakeistume. Kartais vidinis kritikas per dažnai mus kritikuoja ir verčia siekti idealo, taip sumenkindamas puoselėtojo vaidmenį. Svarbu atrasti pusiausvyrą suvaržant kritiką ir sustiprinant puoselėtoją savyje.

Visų pirma, pastebėkite ir susipažinkite su savo vidiniu kritiku. Tai nėra paprasta, ypač jei su juo gyvenate jau ilgą laiką. Pasiimkite rašiklį ir popieriaus lapą. Nupieškite savo vidinį kritiką. Koks jis? Kaip atrodo? Kaip kalba? Ką kalba? Kieno balsu? Duokite jam vardą. Bandykite pagalvoti, kaip atsirado vidinis kritikas – kas paskatino jo atsiradimą? Galite pastebėti, kad savikritikos srityje yra kažkas pažįstamo, galbūt, kažkieno žodžiai, tonas ar požiūris Jums kažką primena. Taip pat svarbu, išsiaiškinti vidinio kritiko reikšmę. Kam jis jums reikalingas? Nuo ko gina ir saugo? Gal jis šitokiu būdu jums rūpinasi? Kokia jo nauda? Išsirašykite atsakymus į šiuos klausimus ir giliau paanalizuokite vidinio kritiko kilmę bei jo reikšmę.

Susipažinus su vidiniu kritiko balsu ir išsiaiškinus jo vaidmenį svarbu surasti būdą, kaip sau padėti su juo kovoti, kai vidinis balsas pernelyg stipriai mus kritikuoja ir siekia, jog pasiektume idealą. Taigi, kai vidinis kritikas ima „pulti“ atsigręžkite į savo vidinį puoselėtoją, sąjungininką. Ši savęs dalis yra apsauginė ir padrąsinanti, kai kiti žmonės kritikuoja jus arba kai kamuoja stresas – tai pagrindinis pasitikėjimo ir atsparumo šaltinis. Vidinį puoselėtojo ir sąjungininko balsą ugdome nuo ankstyvos vaikystės, kuris mums turėtų padėti išgyventi sunkumus.

Vidiniui balsui nuolat kritikuoju gali padėti pasinaudojimas technika – „O ką pasakyčiau savo draugui?“. Įsivaizduokite, kad lygiai ta pati situacija nutiko jūsų draugui, kuris atėjo pas jus išsipasakoti. Ką jūs jam pasakysite – sukritikuosite, ar palaikysite? O kaip elgiamės su savimi? Dažniausiai rūpinamės kitais ir būname jiems geranoriški, tačiau sau esame kategoriški ir priekaištaujantys.

Darbas su baime – nepaklausyti vidinio kritiko balso. Kas atsitiks, jeigu nepaklausysite vidinio kritiko ir pasielgsite kitaip? Teks susidurti su savo baimėmis – įsivardinkite, ko bijote? Nuvilti save, tėvus, ar dar kažką? Pagalvokite, kas nutiks ir

įsivardinkite kiek stipriai, tai pakenks Jums ar aplinkiniams? Įsivardinę pasekmes nepaklausymo vidinio balso, pabandykite pagalvoti ir atpažinti savo stipriąsias puses, mokykitės pasitikėti savimi, o ne kritiku. Pabandykite kiekvieną vakarą užrašyti dienos pasiekimus, rašant viską, už ką būtų galima save pagirti.

Taigi, su vidinio kritiko balsu gyvensime visą gyvenimą, tai neišvengiama, tačiau norint susilpninti jo vaidmenį ir suteikti didesnę reikšmę vidinio puoselėtojo pozicijai reikia laiko. Svarbu pastebėti kritiką, ją konstruktyviai ir objektyviai įvertinti ir tada nuspręsti atsižvelgti į tai ar ne. Pastangos susilpninti vidinį kritiką ir nepasiduoti jo kritikavimui suteiks lengvumo jausmą, pasitikėjimą savimi ir savo veiksmais.

Vidinis kritikas

Visi turime du skirtingus balsus mumyse: vieną, kuris puoselėja, ir vieną, kuris yra kritiškas; vienas, pakylėja mus aukštyn, o kitas, sveria mus žemyn. Abu šie balsai turi atlikti tam tikrą vaidmenį. Mūsų vidinis puoselėtojas, sąjungininkas atneša užuojautą ir padrąšinimą, o vidinis kritikas padeda atpažinti, kur suklydome ir ką reikia daryti, kad viskas būtų teisinga. Kartais vidinis kritikas per dažnai mus kritikuoja ir verčia siekti idealo, taip sumenkindamas puoselėtojo vaidmenį. Svarbu atrasti pusiausvyrą suvaržant kritiką ir sustiprinant puoselėtoją savyje:

- 01** Pastebėkite ir susipažinkite su savo vidiniu kritiku - pabandykite jį pavaizduoti popieriaus lape.
- 02** Pagalvokite, kada vidinio kritiko balsas pradėjo dominuoti Jūsų gyvenime?
- 03** Išsiaiškinkite vidinio kritiko reikšmę - kokia jo paskirtis? Nuo ko jis gina ir saugo?
- 04** Kai vidinis kritikas ima „pulti“ atsigręžkite į savo vidinį puoselėtoją, sąjungininką.
- 05** Technika „O ką pasakysiu draugui?“. Įsivaizduokite, kad lygiai tokia pat situacija, kokia buvo nutikusi Jums, nutiko Jūsų draugui, jis/-i pas Jus atėjo, išsipasakojo. Ką jam/-ai pasakytumėte?
- 06** Darbas su baime - nepaklausyti vidinio kritiko? Pagalvokite, kas nutiks jeigu pasielgsite kitaip, nei liepia vidinio kritiko balsas?

JAUNIMO SVEIKATOS TINKLAS

PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Norway grants

Daugiau informacijos: <http://sveikatostinklas.lt/>

