

Alamy/Adobe Stock nuotr.

Vidinis kritikas

Apšaukė viršininkas, kritiką išsakė autoritetingas kolega, ir mūsų iki tol buvusi gera vidinė emocinė savijauta subliūško kaip oro balionas, o vidinė savivertė susitraukė iki neįžvelgiamų parametrų.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Pašalietį tokia staigi mūsų transformacija dažnai nustebina ir jis klausia: „Kas tau atsitiko? Ko tu taip jautriai į viską reaguoji?“ Ir, aišku, beria menkai paguodžiantį patarimą: „Nekreipk dėmesio!“

Bet tokią staigią transformaciją patyrusių žmogų šis paguo-

džiantis patarimas menkai tenuramina. Jo viduje įsijungia tikras pragaras. Į vidinę tokio žmogaus erdvę įžengia Jo didenybė vidinis kritikas. Jis – negailestingas, žiaurus, kartais rimtai išmušantis mums žemę iš po kojų.

Kas jis? Kodėl prieš jį mes tampame tokie bejėgiai, lyg maži vaikai? Jaučiame tik tiek, kad įsijungus mūsų vidiniam kritikui dažnai apima bejėgiškumas, menkavertiškumas, pasimetimas, jaučiamės be kaltės kalti, jaučiame gėdą, kad nepateisiname kitų mums reikšmingų žmonių lūkesčių, apima emocinis silpnumas, pasitikėjimo savimi stoka ir, svarbiausia, suabejojame savo kaip asmenybės verte, reikšmingumu.

Ar tai Jums nieko neprimena? Ar neprimena gerai pažįstamų vaizdelių iš vaikystės, kai prisidirbus reikėdavo stoti prieš autoritetingų tėvų teismą ir po to lydinčių vidinių išgyvenimų.

Gerai, jei tėvai buvo protingi ir išmintingi, tai tos pamokos praėjo ne taip skausmingai. Bet, jei vaikystėje ir paauglystėje jie buvo su mumis per daug griežti ir reiklūs ar net destruktivūs

savo reiškiamą kritiką, suaugus mūsų laukia tikras sunkmetis, nes tėvai savo elgesiu sugebėjo paminti pamatinius mūsų kaip vertingos asmenybės įsitikinimus. Tad, kai suaugame, tampame patys sau kuo žiauriausiais budeliais.

Nors dažnai kritika pareina iš išorės ir vietoje to, kad ją perdirbė toliau judėtume į priekį, užsickiname ir pradedame savęs ardymą iš vidaus, taip lyg pratęsdami tėvų nesąmoningai pradėtą darbą. Taip mūsų viduje gimsta Jo didenybė vidinis kritikas.

Stipriai išsivystęs ir peržengęs tam tikras ribas vidinis kritikas gali būti rimtas stabdys žmogaus asmenybės vystymuisi, tapti rimta kliūtimi siekiant savo tikslų tiek asmeninėje, tiek profesinėje srityse.

Tiesa, jei vidinis kritikas išreikštas normos ribose, tai gali padėti žmogui kritiškiau pasižiūrėti į save, išsikelti realistiškesnius savo gyvenimo tikslus, ir būti empatiškesniam bei lankstesniam tarpasmeniniuose santykiuose, t. y. būti tiesiog žmoniškesniam.

Kiek kokiose gyvenimo sferose leisime vidiniam kritikui įsiviešpatauti, priklauso nuo mūsų (reiklumo sau, esamos savivertės). Taip, praeitis mus veikia, ji mus suformavo kaip asmenybes. Bet mes negalime leisti, kad praeities nuoskaudos, įvairūs trauminiai patyrimai nesąmoningai įjungę mumyse vidinį kritiką gadintų gyvenimą, keltų grėsmę jo kokybei.

Niekuomet nereikia pamiršti, kad suaugus mūsų gyvenimas patenka į mūsų pačių rankas ir mes pajėgūs, jei nepakeisiti, tai bent koreguoti kai kuriuos savo gyvenimo aspektus, o ypač savo požiūrį į daugelį dalykų.

Vienas iš svarbiausių uždavinių aptikus savyje vidinį kritiką – susidraugauti su juo. Tai pasiekama tik nuolat dirbant su savimi ir nuolat keičiant, ko-

reguojant požiūrį į save, mokantis priimti savo privalumus ir trūkumus. Todėl labai svarbu suvokti, kokias nuorodas jis mums siunčia ir skatina dirbti su savimi.

Bene svarbiausiais atspirties taškais, siekiant susitarti su savo vidiniu kritiku ir einant link dialogo su juo, yra šie:

• Neprivalai gyventi tam, kad pateisintum kokias nors viltis, gana to, kad esi. Neprivalai tapti kuo nors kitu. Esi vertingas toks, koks esi. Keitimosi kryptį visada numatai tik tu pats.

• Niekas neturi teisės diskutuoti, kas labiau vertinga ar reikalinga. Pasirinkti visuomet gali tik tu pats.

Bus daugiau.