

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



Vidinis kritikas

Pabaiga. Pradžia
„Savaitės eksprese“ Nr. 41.

Ne paslaptis, kad vidinis kritikas dažnai „įjungia“ mummyse negatyvų mąstymą (ypač esant žemai savivertei). Yra išskiriama 10 neigiamo vidinio dialogo su savimi sąlytų, kuriuos dažnai „įjungia“ ir pastiprina mūsų vidinis kritikas.

1. Viskas arba nieko.

Jei mes esame įpratę gyvenimą matyti tik juodomis ir baltomis spalvomis, ištikus nesėkmei vidinis kritikas būtinai pasirūpins situaciją nuspalvinti kuo juodžiau.

2. Nepagrįsti apibendrinimai.

Jei ištikus nors ir vienai nesėkmei esame įpratę apie save daryti apibendrinančias išvadas vartodami žodžius „visada“ arba „niekada“, neišvengsime greito savęs nuvertinimo bei depresiško požiūrio į gyvenimą.

3. Proto filtras.

Kai iš daugelio įvykių ar po-

kalbių išskiriame detales, kurios patvirtina mūsų išankstinę neigiamą nuomonę, bet nepastebime kitų, mums palankių dalykų. Jeigu kas nors pasakė vieną kritišką žodį, galvojame tik apie jį, visai nekreipdami dėmesio į kitus teigiamus vertinimus.

4. Nuvertiname teigiamus dalykus.

Kai mes tiesiog neigiame gerą patirtį, sakydami: „Tai nieko nereiškia“ arba gerai atlikę darbą sakome sau: „Tai galėjo padaryti bet kas“ - tiesiog patys sau kasame duobę.

5. Nepagrįstos išvados.

Tai, kai neigiamai interpretuojame įvykius, kai tam nėra pakankamai pagrindo. Dažniausia pasitaiko du variantai, vienas iš jų – minčių skaitymas (jūs nusprendžiate, kad bendradarbiai ar viršininkas jūsų nemėgsta, ir tiesiog sakote sau: „Aš tiesiog tai žinau“). Kitas variantas – bloga nuojauta, kai sakote sau: „Aš tiesiog žinau, kad iš to nieko neišeis“.

6. Perdėtas sureikšminimas.

Kai mes sureikšminame savo problemų ar trūkumų svarbą ir sumenkiname savo privalumus. Tai jau vidinio kritiko darbo pasekmė.

7. Emocinis reagavimas.

Įsivaizduojame, kad mūsų neigiami jausmai atspindi rea-

lius įvykius arba faktus, tačiau iš tiesų dažnai taip nėra. Pvz., galvojame taip: „Jaučiuosi kalta(s), tikriausiai iš tiesų esu blogas žmogus.“

8. Teiginiai, prasidedantys žodžiu „turėčiau“ arba „turėtų“.

Iš anksto save nuteikiame, kaip viskas turėtų vykti. Daugelis žmonių mėgina paskatinti save sakydami: „Aš turėčiau...“ arba „Aš neturėčiau...“, lyg mėgindami iš anksto nubausti save.

9. Etikečių klįjavimas.

Tai kraštutinė mąstymo kategorijomis „viskas arba nieko“ forma. Užuot pasakę sau: „Aš suklydau“, klįjuojame sau etikečių: „Esu nevykėlė(is)“.

10. Savęs kaltinimas ir prisirišimas atsakomybės už dalykus, už kuriuos negalite būti atsakingi.

Tai tinka tiems atvejams, kai jaučiamės asmeniškai atsakingi už įvykius, kurių negalime kontroliuoti.

Kaip išeiti iš šio ydingo negatyvaus mąstymo rato? Aišku, visų pirma, reikia atrasti esmines mūsų minčių daromas klaidas ir jas bandyti taisyti. Kaip? Ginčytis su savimi ir taisyti klaidas. Ieškoti gerų pozityvesnių argumentų, kurie padėtų keisti klaidingus įsitikinimus apie save. Nes į mūsų mąstymą prasibrovęs vidinis kritikas ga-

li mus sunaikinti. Bet reikia nepamiršti, kad vidinis kritikas tai ne kas kita kaip mes patys, mūsų požiūris į pačius save. Tik nuo mūsų priklauso leisim jam padėti save kurti ar leisim save griauti.

Todėl kitas labai svarbus žingsnis – vidinio kritiko pagalba susigrąžinti prarastą savigarbą po vienos ar kitos konfliktinės situacijos, kad ir kaip keistai tai skambėtų. Sustojus ir nusiraminus, po ilgų savigraužos seansų verta savęs paklausti: „O ką gi vis tik nori man pasakyti tas mano nuolatinis vidinis kritikas?“ Jis lyg sako:

• Jei pagarbą sau tau gali duoti kas kitas, jis taip pat lengvai gali ją iš tavęs ir atimti. Vidinasi, tik pats gali būti sau svarbiu, pagarbos vertu, kiek pats sau leisi tokiu būti.

• Aiškiai pats suvok, kas tau gyvenime brangiausia ir svarbiausia. Ką labiausiai vertini, ko labiausiai trokšti? Ar gyveni remdamasis tuo, kas svarbiausia?

• Norint ką nors gauti, tenka

kažko atsisakyti – kuris iš dviejų dalykų šiuo metu tau svarbesnis? Sprendimai – tai sandėriai su savimi: norint patenkinti kūrybinės saviraiškos poreikį, kartais galima ir reikia pasirinkti vienatvę; siekiant ramybės, kai kada reikia atsisakyti draugų. Tad svarbu pačiam suvokti, kokią kainą esi pasirengęs už vieną ar kitą sprendimą, pasirinkimą mokėti.

• Atsikratyk praeityje susikurtų savo įvaizdžių. Apibendrinamas jaunystės patirtį, gali pasijusti nevertas meilės, bukas, tingus, storas, amžinai vėluojantis ir t. t. O iš tikrųjų šiuo metu gal esi lieknas, bet visgi vaizduotėje matai storulį, koks buvai seniau. Įvertink save iš naujo pagal tai, koks esi šiandien.

• Mokykis galvoti apie save gerai. Pakeisk neigiamus būvardžius teigiamais ir išmok priimti save tokį, koks esi.

Priešingu atveju, dėl žemos savigarbos įsijungęs susimenkinimo mechanizmas, kurio palydovas yra vidinis kritikas, sunaikins tave kaip asmenybę. Taigi išmok pats spręsti ir ginti savo teises.

Atmink: tu – tai tavųjų sprendimų visuma: pats sau atsakai už tų sprendimų įgyvendinimą, ir niekas iš šalies neturi teisės aiškinti, kaip tau geriau.