



Ануш Давтян

Внутренний критик

Как обезвредить его влияние
на работу, отношения
и творчество

Руководство по избавлению
от самоедства

18+

Ануш Давтян

Внутренний критик

<https://litres.ru/74366887>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внутренний критик — это аутоагрессивное состояние психики, когда мы ошибочно воспринимаем наши здоровые устремления познавать новое, идти в неизведанное, создавать уникальное как угрожающие нашему благополучию и пытаемся их уничтожить.

Благодаря этой книге вы узнаете, как самоедство мешает вам в работе, творчестве и отношениях. Каким образом оно толкает выбирать партнеров, критикующих и обесценивающих вас. Узнаете, почему вы видите обесценивание даже там, где его нет.

В книге вы найдете 20 практик, позволяющих противостоять внутреннему критику. Используйте эту книгу как руководство к действию. Это поможет вам сделать более смелые шаги в профессии, творчестве, отношениях, отправиться в новое, создать с нуля что-то уникальное, чего никто до вас не создавал, не пройти мимо отношений, которые могут перерасти из мимолетной встречи в судьбоносный союз, крепкое партнерство, большую настоящую любовь. Книга поможет вам принять приглашение жить свою лучшую из возможных жизнь.

Содержание

Введение	4
Часть 1. Масштабы бедствия	11
Внутренний критик. Кто он и откуда взялся?	11
Интроецированные значимые взрослые (родители, учителя, начальники)	21
Практика «Зеленая ручка»	25
Практика «Кто говорит / кто на проводе?»	26
Банда в моей голове, или многоликость внутреннего критика	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ануш Давтян

Внутренний критик

Введение

Если вы держите эту книгу, это означает, что я победила своего внутреннего критика или смогла с ним договориться. И написала наконец-то эту чертову (зачеркнуто) книгу.

Знаете, какая у меня была оговорка по Фрейду, когда я села писать? Я называла внутреннего критика «вечным критиком». Меня злило и расстраивало, что я невольно называю его «вечным». Но потом я задумалась, с чем связана эта навязчивая оговорка? А причина в следующем: мне казалось, что внутренний критик со мной навсегда, что это мое проклятие. Мне казалось, что я никогда не смогу избавиться от его преследования: он будет меня подстерегать на каждом повороте жизни, выскакивать из-за угла и ошарашивать какой-нибудь уничтожающей фразой. Мне казалось, что он будет прятаться во всех потаенных уголках моей психики, маскироваться под верного друга, который плохого не посоветует, заботливого родителя, который желает добра, наставника, который помогает найти верный путь. Внутренний критик как лейтенант Смит в фильме «Матрица». Непотоп-

ляемый, неубиваемый, легко меняющий обличья, мощный, непобедимый, увеличивающийся в размерах и множащийся численно. И вот эта оговорка свидетельствовала, что мой внутренний критик не собирается сдаваться — он планирует с удвоенной силой меня атаковать во время написания книги. Атаковать до тех пор, пока я не остановлюсь и не встану как вкопанная, неспособная сделать ни шагу вперед. Или махну рукой и поплечусь назад, признав, что я ни на что не гожусь и что книги пишут другие — прекрасные, умные и целеустремленные люди. Но только не я.

Вот с таким Голиафом я вышла сразиться, когда задумала писать книгу о внутреннем критике. Это было похоже на безумие — писать о нем, сделать его главным героем своей книги (спойлер: главный герой этой книги — не он, а вы). Ведь именно внутренний критик не давал мне написать и издать все предыдущие мои книги. Одна из них застряла на стадии идеи, другая на стадии черновика, третью я написала и даже заказала обложку, но так и не опубликовала. Все мои книги застревают на том или другом этапе из-за того, что я проваливалась в ямы-ловушки, которые мне подстраивал внутренний критик. Он очень убедительно шептал мне: «Идея для книги так себе», «На эту тему написано уже миллион книг, ты ничего не сможешь сказать нового», «Твою книгу никто не захочет читать», «А если и захотят, то, прочитав, сильно разочаруются».

Выбор темы книги был похож на крик отчаяния, крик о

необходимости пройти сквозь огонь, воду и медные трубы мира внутренней критики. Я отчетливо понимала, что это нужно мне. И это нужно вам, мои дорогие читатели, чтобы вы понимали, что не одни сражаетесь с этим чудовищем, поселившимся внутри вас.

Знаете, что мне помогало противостоять внутреннему критику, когда я работала над этой книгой? Я написала первые строки и, когда мне становилось тяжело, перечитывала их.

Мои первые строки, когда я начала писать книгу:

«Эти строки я пишу в начале пути. Я не знаю, каким он будет и дойду ли я до конца. Но я понимаю, что по-другому я никак не смогу разрушить эти колдовские чары внутреннего критика, этого родового проклятия, которое столетиями маскировалось под благоразумностью и осторожностью. Моя задача — не уничтожить внутреннего критика, а перепрограммировать.»

Моя книга еще не написана, но... я вижу, как она рождается на моих глазах. И я выбираю предельно сосредоточиться именно на этом процессе, происходящем здесь и сейчас, а не на прошлом неудачном опыте. И не на страхе будущего, что что-то не получится, и не на оценке происходящего. Я пишу. И этого уже достаточно, чтобы эта книга сложилась, сформировался скелет в виде глав, чтобыросло мясо, чтобы по моему произведению побежала энергия, чтобы по кирпичику на моих глазах выросло это зда-

ние, этот организм. Моя книга похожа на эмбрион, который зародился. И теперь мне надо дать ему расти, не мешая, не оценивая, не тревожась ни о чем. Просто вовремя предоставлять строительный материал, вовремя и регулярно питать, вскармливать новыми идеями и мыслями, которые перерабатываются на внутренней кухне и переплавляются в кусочки текста, которые клетка за клеткой выстраивают тело книги».

Я сохранила эти строки для вас. Вы можете прочитать их и, опираясь на мои мысли, написать свой поддерживающий текст перед тем, как начнете какое-то важное дело, которое давно откладывали, которого боялись, которое казалось вам неподъемным.

Я долгие годы наблюдала за мощью и изощренностью своего внутреннего критика, искала способы, как его нейтрализовать. Могла несколько лет вынашивать проект и так и не приступить к нему, потому что мой внутренний критик внушал мне, что это невозможно. А потом я видела, как «мою» идею воплощал кто-то более решительный, и чувствовала досаду. И начиналась вторая волна критики — за то, что я не сделала это, не рискнула воплотить сама.

Я видела смелых, умных, талантливых людей, которые останавливались как вкопанные перед, казалось бы, пустяковой проблемой и давали заднюю. И было непонятно, что с ними происходит, почему так? Действия и поведение казались нелогичными. Но потом выяснялось, что они оказа-

лись во власти своего внутреннего критика, послушались его и пошли на попятную.

Прочитав книгу, вы увидите, что не одиноки в этой борьбе. Вы будете смотреть на мою боль и мои шаги, и вам будет легче делать собственные. Эта книга поможет вам познакомиться с вашим внутренним критиком поближе, посмотреть ему в глаза и не отвести взгляд из страха, стыда, тревоги или отвращения к себе. Внутренний критик обычно стоит у вас за спиной и шепчет вам на ухо. Очень важно обернуться и посмотреть на него пристально, разглядеть каждую складочку на его коже. Эта книга поможет вам узнать все его сильные и слабые стороны, перестать о нем фантазировать, надеяться его могуществом и чувствовать себя рядом с ним беспомощным, раздавленным и втоптанном в грязь.

Эта книга поможет вам НЕ пройти мимо того, куда вас приглашает жизнь, сославшись на то, что «это не для меня», «я не справлюсь», «я никчемный», «уже поздно». Поможет принять приглашение жить свою лучшую из возможных жизнь, соглашаться на выгодные предложения, слышать зов души отправиться в новое, научиться и создать с нуля что-то уникальное, чего никто до вас не создавал. Эта книга поможет вам не пройти мимо отношений, которые могут перерасти из мимолетной встречи в судьбоносный союз, крепкое партнерство, большую настоящую любовь.

Не оставайтесь наедине со своим внутренним критиком. Используйте эту книгу как руководство к действию. Начните

немедленно, не откладывая, вскармливать и удобрять почву, на которой будут расти или уже растут ваши другие субличности — поддерживающие, любящие, верящие в вас. Начните немедленно уменьшать зону влияния своего внутреннего критика. У всех она разная. Мне, например, казалось, что внутренний критик в начале моего пути занимал 99,9% пространства моей психики. Это было связано с тем, что внутренний критик был взращен в нескольких поколениях моего рода и разросся до размеров мутанта. Знаете, когда внутренний критик крепнет и растет как на дрожжах? Когда его кормят, лелеют, создают идеальные для него условия. Вот тогда он начинает жиреть, занимать все пространство психики, выдавливая, вытесняя из нее другие фигуры, в том числе фигуры творцов и тех, кто может их поддержать.

Если вы будете следовать рекомендациям этой книги, то увидите, каким удивительным образом начнет меняться ваша жизнь. Даже если вы сделаете не все, что я советую, даже если вы сделаете только что-то одно — заметьте это и похвалите себя. Учитесь настраивать оптику на то хорошее, за что вы можете поблагодарить мир, похвалить себя, гордиться собой, рассказать с удовольствием об этом окружающим, чтобы они могли порадоваться за вас или вместе с вами (кто как), могли позавидовать (зависть — это тоже своего рода признание, что вы хороши). И даже если на вас накинута и начнут хейтить, вы не будете реагировать так остро, вам не будет так больно, потому что там, внутри вас, появится

целая команда тех, кто за вас горой. Они не дадут внешнему критику объединиться с внутренним в одну банду и начать вас уничтожать.

В этой книге вы найдете 20 практик, позволяющих противостоять внутреннему критику. И это поможет вам сделать более смелые шаги в профессии, творчестве и отношениях.

Часть 1. Масштабы бедствия

Внутренний критик. Кто он и откуда взялся?

Внутренний критик — это ментальный голос в голове, который акцентирует ваше внимание на недостатках, ругает за провалы, лень, несостоятельность, сеет сомнения в правильности того, что вы делаете или хотите сделать. Он заставляет вас сомневаться в своих силах, способностях, опыте, знаниях, умениях, желаниях, устремлениях, идеях и даже чувствах. Он мешает принимать судьбоносные решения, касающиеся отношений, карьеры, творчества, портит вам жизнь и подрывает самооценку.

Ваш внутренний критик может быть интеллигентным и высокомерным, а может быть грубым, хамоватым, ругаться матом и обзывать. Он может быть ехидным и едким, а может быть ноющим и кислым обвинителем («все из-за тебя»).

Но давайте посмотрим для начала, откуда он вообще взялся в вашем мозгу? Откуда пришел? Как попал к вам внутрь?

Как захватил власть?

Вы думаете, что критик внутри вас появился благодаря вашим родителям, которые вас стыдили и критиковали? Это не совсем так. Ваш внутренний критик формировался на протяжении тысячелетий и передавался вам по наследству из рода в род как бесценный дар человечества.

Внутренний критик появился у нас в процессе эволюции. Это не личностный недостаток, а древний программный код, который миллионы лет помогал нашим предкам выживать. Наш мозг, вернее, наше сознание обращало внимание и запоминало прежде всего негативный опыт, потому что именно фокус на нем позволял человеку не повторять подобных ошибок, а человечеству — выжить. Со временем это превратилось во врожденное свойство человеческой психики. Негативные события, угрозы и ошибки воспринимаются нами сильнее, обрабатываются быстрее и сохраняются в памяти дольше, чем хорошие. Для нашего мозга потеря 10 тысяч рублей гораздо более значимое событие, чем находка такой же суммы.

Почему «хорошее» улетучивается, не оставляя следа? Дело в том, что эволюционно было невыгодно тратить ресурсы на фиксацию благополучия. Когда все хорошо (много еды, хорошо горит костер, много дров, пещера надежно защища-

ет от ветра и хищников), можно расслабиться и не тратить свою драгоценную энергию, а накапливать ее. Но когда начинается где-то «подгорать» (закончилась еда, стало холодно, нападают хищники), то требуется мобилизация сил.

Поэтому в мозге возникла асимметрия: негативный стимул вызывает в 2–3 раза более сильную электрическую активность в коре, чем позитивный. Норадреналин и кортизол (гормоны стресса) «приклеивают» плохой опыт к памяти намертво. А хороший опыт, подкрепленный дофамином, легко улетучивается, оставляя тоску, что хорошее закончилось, и желание снова испытать душевный подъем.

Одно критическое замечание способно перевесить пять комплиментов. Этим можно объяснить, что если родители вам говорили два раза, что вы красивый или умный, и один раз сделали замечание, то вам на всю жизнь запомнится этот упрек, а фразы про «красивый и умный» вы могли легко пропустить мимо ушей. Думаю, именно поэтому у психологов всегда будет с чем работать, потому что наша память избирательна. Их клиенты приносят душераздирающие истории о том, что родители сказали что-то вопиющее, хлесткое. И это действительно было так, но там могло быть сказано и много хороших вещей, только они, к сожалению, не запомнились. Поэтому может сформироваться искаженный образ бессердечных, вечно критикующих родителей.

Памятка для родителей (особенно для тех, кто боится перехвалить): если одна критика способна перевесить пять комплиментов, то вам, если вы не хотите запомниться вашим детям жестокими, бессердечными, вечно недовольными, нужно на одно замечание найти и сказать ребенку 10 приятных вещей, убеждающих его, в чем он хорош.

Но и выросшим детям надо знать: если вам кажется, что в вашем детстве не было ничего хорошего, один мрак, это может означать, что те 4–5 комплиментов, которые вам говорили родители, могли кануть в Лету. Зато что-то одно — обидное, ранящее — запомнилось на всю жизнь. Поэтому ваши родители видят ситуацию не так, как вы. Вы можете негодовать и злиться на их несогласие, что ваше детство было ужасным, но ведь они запомнили чередование: критика + похвала + похвала + похвала + похвала + критика и т. д. А вы запомнили: критика + критика + критика + критика.

Конечно, я не претендую на истину в последней инстанции, у каждого человека свой, уникальный детский опыт, но вдруг мои слова помогут вам увидеть, что ваши родители не были страшными и мерзкими чудовищами, а были обычными людьми, которые побоялись вам щедро отсыпать похвалы и комплиментов. Побоялись, что вы потом встретитесь с жесткими реалиями и вам будет больно. И решили закалить

вас. Можно ли таким образом закалить человека — до сих пор остается вопросом, потому что одни и те же стимулы на разных людей действуют по-разному.

Но мы немного отвлеклись, давайте вернемся к вопросу, откуда взялся внутренний критик.

Шансы выжить и оставить потомство у гиперфокусированного на ошибках предка были несравнимо выше, чем у предка, равнодушного к опасности. Например, первый настораживался, когда слышал шевеление в кустах, подозревая, что там хищник, в то время как второй решал, что это ветер, и попадал в засаду. Первый, получив негативный опыт, говорил: «Это ошибка! Нужно проанализировать, чтобы не повторить». Второй отмахивался и говорил: «Бывает! Это случайность!» Тревожный, критичный, осторожный пессимист выигрывал эстафету жизни. Беспечного оптимиста либо съедали, либо он травился, но никак не учился на ошибках.

Но если бы жизнь была такой прямолинейной и простой! Тревожный и осторожный («Тише едешь, дальше будешь», «Семь раз отмерь, один раз отрежь»), если начинал повторять этот паттерн раз за разом, то переставал получать как опыт встречи с вызовами судьбы, с рисками, так и знания, как справляться с этими вызовами с наименьшими затрата-

ми ресурсов, в том числе психических. Если это передавалось из поколения в поколение, то все меньше в родовой системе оставалось места для риска и удали, появлялось все больше осторожности. Ее передавали по наследству как драгоценное знание — «как надо жить». Осторожность оттачивалась, никто не смел поставить под сомнение ее пользу, а вот смелость превращалась в то, что может нанести непоправимый ущерб.

Обстоятельства менялись, что-то переставало быть опасным, но изменения игнорировались, потому что фокус был не на реальности, а на образе, который застыл в своей неизменности. Поэтому осторожный человек мог в упор не замечать, что обстоятельства жизни изменились. Моя знакомая рассказывала, что ее родители в 90-е годы ходили в магазин только в светлое время суток. Вечером не ходили, даже если забыли купить хлеба, потому что было опасно. Криминализация общества, когда в мороз могли сорвать с головы шапку, в автобусе при всех сорвать с шеи золотую цепочку и убежать, зарезать в подворотне, привела к тому, что в семье знакомой привыкли ходить в магазин один раз в первой половине дня. Шли годы, стало меньше неосвещенных улиц, появились камеры видеонаблюдения, магазины начали работать до 22 часов, а то и круглосуточно. Но родители по-прежнему жили в тревоге, как бы не забыть купить необходимое в этот единственный поход в магазин, будто у них не

было шансов сходить в него еще раз.

Внутренний критик — это не какой-то злодей, а древний охранник в шкурах мамонта и с дубинкой на плече, который когда-то спас наших предков от гибели. Проблема в том, что он застрял в режиме «вокруг джунгли, кругом хищники и людоеды», а на самом деле он живет в XXI веке.

Дело в том, что в нас встроены две системы контроля: внешняя (связанная с социальной средой и взаимодействием с ней посредством межличностной и массовой коммуникации) и внутренняя (связанная с саморегуляцией и внутренней коммуникацией).

Внутренняя коммуникация у нас складывается из самоконтроля, самоотчета и оценки себя. Эти внутренние процессы обычно незаметны для окружающих. Их начинают замечать другие, когда возникает перебор контроля или, наоборот, его критически недостаточно. Перебор выражается в излишнем контроле своих реакций, слов, действий, чувств — человек напряжен, зажат, выглядит встревоженным. Это может перерасти в ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), ГТР (генерализованное тревожное расстройство) или избегающее поведение. Если же человек слишком ослабляет контроль и позволяет себе свободу больше, чем общество способно вынести, то окружение начинает посылать сигналы, что нужно остановиться: критиковать,

обесценивать, одергивать, стыдить, насмехаться, ругать, издеваться и даже наказывать. Часто маленькие дети сталкиваются с такой реакцией, потому что взрослые начинают чувствовать испанский стыд, если их дети делают что-то, что им кажется непозволительным. Внутренний критик набрасывается на такого взрослого и начинает его стыдить, обвиняя в том, что он плохой родитель. А мы все, когда оказываемся в роли родителей, становимся очень уязвимыми, потому что берем на себя сложнейшую задачу — вырастить и воспитать другого человека (сложнее задачи, на мой взгляд, не бывает, хотя многие родители могут этого просто не осознавать). И в этот момент внутренний критик начинает кричать голосами всех, кто может упрекнуть родителя в том, что он недостаточно хорош. Это могут быть и ваши родители, и учителя, и просто прохожие, пассажиры в транспорте. Даже ваш супруг может сказать, что вы недостаточно хорошо воспитываете вашего ребенка. Почему он это говорит, хотя сам такой же родитель и несет точно такую же ответственность за уход и воспитание? Это происходит в тех случаях, когда у вашего супруга тоже проснулся внутренний критик и обрушился на него с обвинениями. Вашему супругу невыносимо от такого внезапного нападения, поэтому легче всего в этой ситуации отвлечь внутреннего критика, указав на вас: это не я, это он/она во всем виноваты.

Но вернемся к самоотчету и оценке себя. Это важные

функции нашего сознания, позволяющие нам все время проверять, идем ли мы правильным курсом или где-то сбились с пути. И если самоотчет — это сухие наблюдения за собой, как бортовой журнал, в котором записываются отклонения от курса, то оценка себя — это уже журнал учителя, в котором внутренний критик ставит оценки: хорошо или плохо, посредственно или полный провал.

А так как нам приходится ежеминутно, если не ежесекундно, заполнять оба журнала и ставить себе оценки, при этом нужно жить жизнь, делать дела, работу работать, строить отношения, заводить семью, рожать детей, дружить и общаться, то мы привыкаем выставлять себе оценки быстро, не раздумывая, почему мы это так оцениваем. И это выражается в «автоматических мыслях» — то есть предельно сокращенных фразах, которые всегда можно развернуть в полнотекстовую версию. Например, вы говорите: «Ну вот...» Это означает, что внутренний критик вам говорит: «Я так и знал, что ты не справишься с этим заданием, потому что ты ничего не понимаешь в математике, и вообще ты тупой!»

По каким словечкам и фразам мы можем узнать внутреннего критика? Любимые слова внутреннего критика: «все», «нормальные/простые/приличные/воспитанные/интеллигентные люди» (так не делают!), «другие», «настоящие мужики», «хорошие девочки/девушки», «никому» (никому и в голову такая ерунда не могла прийти!), «никто» (никто

так не делает!), «нигде» (где это видано?!), «никогда» (никогда такого не слышал(а)!). Конечно, это апелляция к авторитету социума, к авторитету большинства. Внутренний критик намекает на вашу необучаемость и безнадёжность, используя выражения «ты снова», «как всегда», «опять». А ещё много разных фраз с «не»: «нельзя», «негоже», «не принято», «неприлично», «как не стыдно?», «ты не сможешь», «у тебя нет шансов». И пресловутое «да, но...».

Какие чувства они вызывают у вас? У меня стыд, уныние и тоску.

Интроецированные значимые взрослые (родители, учителя, начальники)

В детстве родители, желая вырастить благополучного, хорошо приспособленного к жизни в социуме человека, могли нам говорить: «Старайся лучше!», «Не ленись», «Не расслабляйся», «Ты можешь лучше». Со временем эти фразы переселились внутрь и сформировали ментальную фигуру внутреннего критика.

Из призыва к действию они превратились в обвинение: «Ты не стараешься!», «Ты ленишься», «Ты слишком ослаблен», «Ты можешь лучше, но не делаешь!», «Ты прикидываешься, что тебе сложно».

Вполне возможно, что ваши родители говорили вам именно эти фразы, а не те, которые я написала выше. Это означает, что они сами уже повторяли фразы своего внутреннего критика, то есть передавали их вам по наследству.

Когда мы были маленькими, мы верили каждому слову взрослого человека. Нам говорили, что нас отдадут этому дяде, если мы будем шуметь в поликлинике, или отдадут в детдом, если мы будем плохо себя вести, или, если мы не будем слушаться родителей, Дед Мороз обидится и не при-

несет нам подарки на Новый год. И мы верили в это как в непреложную истину. Потому что у ребенка нет еще экспертности, у него нет того богатого опыта, на который он мог бы опираться, высказывая свое мнение. А у взрослых этот опыт есть. Ребенку нужно на что-то опираться. Пока у него нет внутренних опор, он опирается на то, что говорят и делают взрослые. То есть на то, что они транслируют в этот мир, делают видимым и осязаемым. Поэтому ребенок, если слышит, что он тупой или у него «руки-крюки», или слишком медленный, он начинает этому верить. Как только он поверил какому-то постулату взрослого, это проваливается в его психику в виде интроекта. Интроекты, как кирпичики, начинают складываться во внутренний образ себя и мира.

Ребенок очень уязвим перед взрослыми, потому что у него нет еще достаточного опыта и объемного представления о себе. Уязвимость делает человека проницаемым как для хорошего, так и для плохого. Уязвимость — то место, куда попадают стрелы и застревают в нем. Неуязвимость — это броня, от которой стрелы отскакивают. Но здесь не все так просто, как кажется. Потому что чаще всего мы имеем дело не с настоящей неуязвимостью, а с мнимой. Когда человек верит в собственную неуязвимость и безупречность, то есть он перестал видеть и признавать свою уязвимую часть, это обычно заканчивается трагедией. Потому что, не признавая свою

уязвимость, можно получить такой удар, который разрушит всю вашу жизнь. Почему великие полководцы сыпались там, где не ожидали? Потому что они победа за победой начинали верить в собственную мощь и непогрешимость. Представление о своей уязвимости ими вытеснялось. Они теряли бдительность, глядя на образ себя и не видя себя настоящего, всего целиком — со своей уязвимостью. И тогда им наносили сокрушительный удар. Вот так и многие из нас встречаются со своей уязвимостью, упав с горы, откуда смотрели на все свысока, снисходительно, покровительственно или презрительно. И больно ударившись, встречаются с уязвимостью. Родители, которые решили, что они воспитают гения, потратившие много сил и времени на то, чтобы у ребенка был высокий интеллект, вдруг обнаруживают, что он не может общаться со сверстниками, что у него высокофункциональный аутизм. И они встречаются с собственной уязвимостью. Такая встреча доставляет более острую и сильную боль, чем ежедневные встречи с уязвимостью.

Второй вариант, когда человек знает, что он уязвим, но тщательно скрывает это от других. И тогда другим он кажется неуязвимым.

Если вы верите, что сможете проработать себя так, что перестанете быть уязвимыми и сумеете отражать любые стрелы нападающих на вас, то вы на опасной дорожке. Вы идете в ту гору, с которой упали и разбились многие. Важно признать,

что мы уязвимы. И укреплять себя как снаружи, так и изнутри. Но не напускной неуязвимостью, а укреплять себя крепкими, подлинными человеческими связями, дружбой, любовью. То есть тем, от чего наоборот бегут, так как боятся стать уязвимыми. Вот такой парадокс. То, от чего мы бежим, боясь боли и уязвимости, может нас защитить, когда мы уязвимы. Не сделать нас неуязвимыми, а защитить извне. И внутри стоит не бороться с уязвимостью, а возвращать субличности, которые в трудную минуту «подставят плечо, перевяжут раны, укроют теплым одеялом». Эти внутренние субличности ничем не отличаются по своим качествам и свойствам от тех, что снаружи.

Кто, кроме родителей, мог помочь нам возвращать нашего внутреннего критика? Учителя, конечно же, учителя! Педагоги часто нацелены на достижение лучшего результата в классе, поэтому они чаще обращают внимание на проблемы и недочеты, чем хвалят. Они могут делать это из собственной тревоги, ведь им приходится отчитываться за результаты учеников перед завучем, директором, министерством образования, родителями. И если в его классе показатели успеваемости низкие, а у коллег хорошие, то педагог из страха, что все решат, будто он плохой учитель, начинает обрушиваться с критикой на учеников. А так как у учителя есть власть, то он может не заметить, что начал ею злоупотреблять. Ведь бывают случаи, когда учитель начинает унижать и даже об-

зывать детей.

И вот к голосу суровых родителей в нашей голове присоединяется голос учителя. Когда мы, будучи взрослыми, периодически впадаем в детское состояние и начинаем смотреть на взрослую ситуацию глазами травмированного ребенка, то взрослые вокруг: наши коллеги, начальство, партнеры — вдруг по мановению волшебной палочки превращаются в обвиняющих родителей и стыдящих нас учителей. Мы все учились в школе. И большинство из нас внедрило в свой ментальный мир не только голос учителя, его интонации, любимые фразочки, но и красную ручку, которой мы уже сами стали себе писать замечания с восклицательными знаками!

Практика «Зеленая ручка»

Когда вы оцениваете какое-то свое действие или проект, мысленно вооружите своего внутреннего критика не только красной, но и зеленой ручкой. Зеленой ручкой можно писать только похвалу. А для этого нужно найти, заметить и вытащить на свет божий то, что есть хорошего в сделанном вами. Если ваш внутренний критик не сможет пользоваться зеленой ручкой и скажет привычное: «Да за что тут хвалить-то? Совсем не за что», — скажите ему, что он не справился, что он плохой педагог, так как хороший учитель всегда найдет, за что похвалить. Заберите у него зеленую ручку и отдайте доброму, мудрому, милосердному

и любящему детей внутреннему учителю, чтобы он вам написал, в чем вы хороши. Не нашли такого учителя внутри себя? Что ж, это повод задуматься над тем, есть ли у вас внутри достаточно поддержки. А как ее приобрести, я расскажу в главе 2.

Практика «Кто говорит / кто на проводе?»

Можно задавать вопрос: «Это чьи слова? Мамины, папины, учителя или моя объективная оценка?» Если объект опознан, можно его мысленно поблагодарить за мнение и сказать: «Это твое субъективное мнение! Ты имеешь право так думать, а я имею право думать по-другому. И я выбираю думать об этом по-другому!»

Банда в моей голове, или многоликость внутреннего критика

В каком виде перед вашим сознанием предстает внутренний критик, если вы пытаетесь придумать ему вполне конкретный человеческий образ?

Я закрыла глаза и представила себе целую банду. Если их всех мысленно собрать в одном ментальном поле, то мне бы не хотелось оказаться с ними в одном помещении. Но так уж случилось, что моя творческая часть долгие годы находилась с ними в одной комнате и годами не могла творить.

Сейчас я вам представляю каждого.

Прокурор (Обвинитель). Внутренний критик, который обвиняет, обвиняет, обвиняет. Почему он это делает? Хотела написать, потому что это вошло в его привычку. Но потом подумала, что он делает это, потому что больше ничего другого не умеет. Это ремесло Прокурору досталось по наследству от предков, которые передавали его из поколения в поколение как ценные умения. И он, действительно, мастер своего дела. Критикой он может заниматься бесконечно и без усталости. Он, как надоедливая муха, комар или заезженная пластинка, все время говорит про меня что-то фоновое, когда я занята делами, еду на работу, готовлю еду. Это не про конкретную ситуацию, а про меня в целом и про мою жизнь

вообще. И зудит, и зудит. «Ты невнимательная, ты несобранная, ты тупая, ты медленная, ты непродуктивная, ты ленивая, ты безответственная, ты никчемная, ты бездарная, ты бестолковая, ты беспомощная, ты непутевая». Это далеко не весь список того, что говорит мне Прокурор. Я даже дала ему имя. Он у меня Гнобилен Гнобиленович. Про него и его товарищей я даже написала сказку, которую вы сможете прочитать в главе 4. Вспомните и запишите список того, что вам говорит ваш Прокурор. Какой вы в глазах этого критика?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.