



Что подпитывает Внутреннего Критика?

Внутри каждого из нас есть "Внутренний Критик", который оценивает, насколько мы успешны в той или иной деятельности. При низкой самооценке Внутренний Критик особенно злобен и токсичен. И несмотря на негатив, он также удовлетворяет частично некоторые наши основные потребности и временно улучшает эмоциональное состояние.

Давайте разберемся, что же его удерживает.

Потребность поступать правильно

Потребность поступать правильно

У каждого из нас есть большой список правил и ценностей, которые регулируют поведение. Как общаться с авторитетными фигурами, с родителями, как вести бюджет, как убирать дом, если им не следуете, то появляется внутренний хаос. Критик вас увещевает и вы стараетесь делать «Как надо». Ощущается как внутренний стержень.

Потребность чувствовать, что вы правы

Самоуважение

1. Сравнение себя с другими 2. Установление нереальных, перфекционистских стандартов. Часто оба этих действия приводят к переживанию неудачи, но иногда! случается! что вам удастся быть лучше или достигать высоких требований. поэтому это поведение закрепляется

Принятие критичных родителей.

Критик будет вести себя также, как делали ваши критичные родители. Идентифицируясь с их точкой зрения, вы можете на время почувствовать себя в безопасности, большее принятие, почувствовать себя более любимым.

Потребность в достижениях

Потребность в достижениях

Критик ведет вас к цели с помощью злобных нападок на ваше достоинство. В этом случае Критик подкрепляется тем, что время от времени вы реально чего-то добиваетесь, когда он вас подстегивает.

Потребность в эмоциональном комфорте - помогает контролировать болезненные чувства.

Ощущение, что с вами не все в порядке или вы плохи, или ничтожны.

На очень глубоком уровне каждый человек сомневается в собственной ценности. Но если самооценка низкая, эти переживания сопровождают вас очень часто. Чувствовать себя неадекватно очень болезненно. Введите внутреннего критика, он задаст вам нереалистично высокие стандарты. Да, требования нереалистичны, но пока вы идете к совершенству, вы можете чувствовать своего рода всемогущество: если бы вы достаточно трудились, то все было бы возможно.

Страх неудачи

Мысли о переходе на новое место работы вызывают у вас сильное напряжение. Тут появляется Критик: "Ты не можешь это сделать. Тебя уволят. У тебя нет художественных способностей. Они видят тебя насквозь». В результате вы откладываете переход на год, дистресс уменьшается.

Страх быть отвергнутым

Один из способов контролировать страх отказа- постоянно его предсказывать, чтобы вас не застали врасплох. Чтение мыслей «Ты ей не понравишься. Ему безумно скучно. Ему не нравится, что ты работаешь. Хмурый взгляд твоего мужчины означает, что он теряет к тебе интерес» помогает защититься от неожиданности. Время от времени он верно предсказывает обиду или отторжение.

Страх быть отвергнутым

Отвергнуть самого себя первым и никто уже не сможет сказать того, чтобы вы не слышали раньше. Нападение на себя становится очень подкрепляющим, если помогает

снизить тревожное ожидание, что на тебя нападут другие.

Злость

Чувство злости к тем, кто вас любит, может оказаться очень пугающим. Один из способов с ним совладать – обратить в свою сторону – это у вас не получилось, это вы потерпели неудачу.

Вина

Критик помогает избавиться от чувства вины, наказывая вас. По мере того, как он нападает, вы постепенно чувствуете вину искупленной.

Чтобы повысить свою самооценку, нужно: Шаг 1 – поймать Критика Шаг 2 - понять, чем он вам помогает Шаг 3 – обезвредить Критика Шаг 4 - научиться удовлетворять те же потребности по-новому, конструктивно

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?