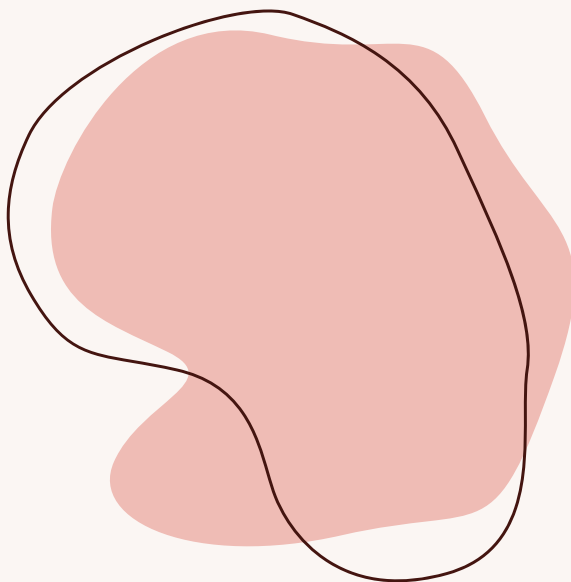


Nu ești defect. E doar criticul interior.

**Un mini-ghid pentru a înțelege și transforma relația cu criticul
interior.**



Pentru cine este acest ghid

Bun venit!

Acest ghid este pentru tine dacă:

- Simți că vocea critică din interior te oprește să acționezi așa cum dorești, îți anulează motivația sau nu îți oferă libertatea de a te bucura de prezent, de momentele simple și unice din viața ta.
- Ai frică de greșeli și asta te face să amâni decizii importante, să amâni realizarea obiectivelor importante sau să te judeci prea dur.
- Vrei să înțelegi cum funcționează criticul interior și cum îți influențează viața.
- Ești dispus(ă) să acorzi timp și atenție propriilor gânduri și emoții, fără să te judeci. Ca un simplu observator, care doar notează ceea ce observă, fără să intervină cu propriile argumente.

! Acest ghid nu este un manual de „vindecare rapidă” și nu va rezolva automat problemele.

Scopul lui este să te ajute să observi, să reflectezi și să descoperi mici pași de conștientizare care te pot sprijini pe parcurs.

! Dacă simți că frica, critica interioară sau anxietatea devin copleșitoare, este recomandat să cauți sprijin profesionist prin consiliere sau psihoterapie.

Lucrează ghidul în ritmul tău, notează răspunsurile și gândurile tale, și folosește-l ca punct de plecare pentru a-ți înțelege mai bine propriul dialog interior.

Criticul interior ca mecanism de protecție

Greșeala nu e doar un eșec, ci un risc emoțional.

Atunci când în copilărie, în mod repetat, din diferite motive, erai:

- **criticat** - *“Nu știi să faci aia și cealaltă” “Vorbești prea mult, taci!” “Joacă-te frumos!” “Stai liniștit!” “Stai frumos!”.*
- **ignorat** - *Vorbeai cu mama, dar ea continua să se uite la tv, fără să își întoarcă privirea către tine.*
- **definit** - *“Ești un copil rău, încăpățânat, incapabil, plângăcios”*
- **umilit** - *Părinții povesteau altor persoane, de față cu tine, despre câte bătaii de cap le dai, cât esti de neascultător, râdeau împreună cu alte persoane de tine și povesteau lucruri rușinoase sau îți adresau cuvinte urate, țipau la tine*
- **neacceptat** - *Părinții nu acceptau să îți exprimi furia - te pedepseau dacă începeai să țipi sau să te opui, nu acceptau să îți exprimi tristețea - îți spuneau să te oprești din plâns că nu ai nimic.*

se producea o ruptură relațională, din cauza căreia nu te mai simțeai în siguranță. Pentru a evita astfel de rupturi relaționale și pentru a te asigura că nu o să pierzi relațiile cu cele mai importante persoane din viața ta, ai interiorizat toate criticile din exterior.

Așa ai construit această voce critică în interiorul tău, care la un moment dat te-a ajutat să menții acele relații: ai început să le faci pe plac și să te critici singur atunci când nu te ridikai la nivelul așteptărilor lor.

Criticul tău interior a continuat să ceară mai mult și mai mult de la tine doar ca să nu mai experimentezi durerea pe care o simțeai în momentul în care se produceau rupturile în relații.

Este un mecanism de protecție care te-a salvat atunci și te-a ajutat să rămâi în contact cu persoanele de atașament.

Acum însă, mecanismul de apărare dezvoltat de copilul care ai fost atunci, nu mai este valabil pentru adultul care ești astăzi.

Moment de conștientizare

1. În ce momente apare vocea critică în mintea ta?

-
-
-
-
-

2. Ce greșeli par „periculoase” pentru tine?

-
-
-
-
-

Criticul interior activează frica pentru a preveni riscul de a simți din nou durerea produsă de a fi neacceptat, neiubit, ignorat, umilit, criticat.

Un copil simte că se pierde pe el, că nu poate exista fără relațiile cu persoanele de atașament și ar face totul perfect doar ca să evite o astfel de pierdere.

3. TU ce simți că pierzi dacă greșești?

-
-
-
-
-

Ce ai învățat că se întâmplă cu tine dacă greșești

1. ȚIE ce îți spune criticul atunci când apare în mintea ta?

-
-
-
-
-

Mesajul criticului interior nu este „nu ești bun”, ci „dacă greșești, nu e sigur pentru tine!”.

Chiar dacă, de cele mai multe ori, vocea critică din mintea ta este dură, aspră, rece și are numai lucruri grele de spus, ea vrea să te protejeze de momentele percepute ca periculoase.

Sigur, acum ești un adult care nu se mai află în pericol dacă cineva se supără sau țipă, dar criticul a fost creat la vârsta la care era crucial să nu rămâi singur, iar el funcționează încă după regulile din trecut.

2. De ce anume vrea criticul să te apere?

-
-
-
-
-

În copilărie sau adolescență, greșelile puteau fi percepute ca periculoase. Greșeala era asociată cu pierderea aprobării, a relației, a siguranței.

3. TU ce ai învățat în copilărie sau adolescență că se întâmplă când greșești?

-
-
-
-
-

De ce sfaturile simple nu sunt suficiente

Probabil ai auzit deja sfaturi precum:

„Fii mai blând(ă) cu tine.”

„Nu mai pune presiune pe tine.”

„Greșelile sunt normale.”

Deși adevărate, aceste mesaje nu sunt suficiente pentru a schimba relația cu criticul interior.

De ce?

- Pentru că vocea critică nu este doar un obicei de gândire, ci un mecanism de protecție, care te-a ajutat foarte mult în trecut.
- Pentru că frica din spatele criticii nu dispare prin afirmații pozitive.
- Pentru că, atunci când emoția este intensă, logica nu are acces direct la sistemul de apărare.

Criticul interior apare adesea din experiențe în care greșeala a fost asociată cu rușine, respingere sau pierderea siguranței.

În aceste condiții, simpla decizie de „a gândi pozitiv” nu este suficientă.

Tu ce faci cand apare criticul interior in mintea ta?

Schimbarea reală nu este un act de voință, ci un proces.

Un proces care implică reglare emoțională, conștientizare și, uneori, sprijin ghidat.

Nu este vorba despre a elimina criticul interior, ci despre a reduce puterea pe care o are asupra deciziilor tale.

Primul pas către schimbare

- Criticul apare atunci când simți riscul de a greși sau posibilă respingere.
- El încearcă să te împiedice să greșești, chiar dacă metoda lui folosește presiune și autoinvinovățire.
- Este format din experiențe trecute și reguli interne din trecut.
- Scopul său real este **protejarea emoțională**, nu sabotarea deciziilor sau stimei tale.

Schimbarea relației cu criticul interior nu începe prin a-l opri sau a-l combate.
Începe prin a-l observa.

Criticul devine mai intens atunci când este ignorat sau atacat.

Primul pas nu este lupta, ci **conștientizarea**.

Observarea și înțelegerea criticului interior îți oferă un spațiu de libertate:

- poți alege dacă îi urmezi instrucțiunile sau îl privești cu detașare
- poți începe să-l reduci treptat în situațiile care nu necesită protecție intensă

Uneori, primul pas este doar să spui în interior:

„Observ că mă critic.”

Ce înseamnă, de fapt, să schimbi relația cu criticul interior

În timp, relația cu vocea critică se poate schimba.

Din autoritate absolută o poți transforma în semnal util.

Primul pas nu este lupta, ci conștientizarea.

1. Recunoaște momentul în care vocea critică apare.
(alege o amintire reală în care te-ai criticat și ascultă vocea critică)

-
2. Observă cum te simți, ce emoție se află în spatele vocii.
(teamă, rușine, nesiguranță).

-
3. Întreaba-te: „Ce încercă să protejeze această voce?”
-

Acest proces nu presupune să fii mereu calm(ă) sau sigur(ă).

Presupune doar să creezi un mic spațiu între tine și reacția automată de a fugi din fața greșelii, de a te ascunde atunci când este vorba de luarea unei decizii sau de a te retrage doar ca să nu superi.

O schimbare reală începe atunci când:

- nu mai confunzi critica cu identitatea ta
- înțelegi că greșeala nu este echivalentă cu respingerea
- alegi să răspunzi conștient, nu doar automat

Exemplu din viața Mariei

Maria este o tipă serioasă și implicată la locul de muncă. Vrea să știe exact sarcinile pe care le are de făcut, așteptările clientului și rezultatul pe care îl dorște, pentru a fi sigură că face totul exact ca la carte. Totuși, compania pentru care lucrează nu are task-uri concrete, i se oferă tema proiectului, dar nu și detaliile de interior, nu au cerințe stricte și nici un rezultat finit concret ca și model, astfel rămâne loc de interpretare. Asta o neliniștește, pentru că nu cunoaște concret așteptările celor din exterior ca să îi poată mulțumi pe deplin.

Pe de altă parte, Maria este o tipă creativă, profundă, inteligentă, minuțioasă. Faptul că este atentă la cele mai mici detalii face diferența în viața ei. Toată creativitatea, autenticitatea și simplitatea ei sunt anulate însă de criticul interior.

1. Recunoaște momentul în care vocea critică apare.

În viața Mariei vocea critică apare:

- când își prezintă proiectele în fața echipei de muncă - "Toți vor observa că nu ești cine vrei să pari",
- când face mici erori sau greșeli normale - "Mereu o dai în bară, greșești și cele mai simple lucruri", "Nu se putea dacă nu greșeai tu ceva",
- când are un proiect nou pentru care nu știe toate datele problemei - "Chiar crezi că poți tu să faci asta? Nu ești în stare nici să refuzi proiectul nici să îl duci la bun sfârșit! Nu ești bună de nimic!"
- când vrea să poarte discuții amicale cu colegii - "Nu vorbești prea mult, nu e important ce ai de spus, o să îți dea seama că nu ești interesantă deloc, o să observe că nu știi nici să vorbești, mai bine taci!"
- chiar și atunci când proiectul este realizat cu succes: "Ți-a ieșit bine acum pentru că a fost ușor, sigur o vei da în bară data viitoare"
- când nu se simte bine și are nevoie de ajutor "Nu îți deranja și pe alții cu nimicurile tale, ce trăiești acum nu este grav, nu merită să deranjezi!"

2. Observă ce emoție se află în spatele vocii (teamă, rușine, nesiguranță).

Maria a observat că în spatele vocii critice se află rușinea. Rușinea că se face de râs, că nu este suficient de bună. Și în spatele rușinii, teama că va fi exclusă dacă nu face totul perfect, că va ramane singură dacă nu reușește să îi mulțumească pe ceilalți.

3. Intreabă-te: „Ce încercă să protejeze această voce?”

Maria: “Vocea mă ceartă la fiecare pas ca să mă straduiesc sa fac lucrurile cat mai bine pentru ceilalți, vrea să fac totul perfect ca să îi mulțumesc pe ceilalți, doar așa nu mă vor părăsi. Doar dacă fac lucrurile bine pentru ei, mă vor păstra în viețile lor. Dar tocmai fiindcă încerc să fiu perfectă, mă pierd pe mine... nu pot să fiu eu, să trăiesc prezentul, să mă bucur de viață, să trăiesc cu adevărat și nu pot să am relații autentice și valoroase pentru că tot timpul mă prefac și încerc să fiu așa cum îmi imaginez că vrea cel din fața mea să fiu.”

Tu ai putere asupra criticului interior

Ascultă vocea critică din mintea ta... observă...

a) Cu ce voce ți se adresează (de femeie, de bărbat, de copil)?

b) Vorbește tare sau încet? (expl: țipă la mine, vorbește viclean, vorbește tare, insistent, repetă întruna până mă opresc)

c) Ce anume din modul în care ți se adresează te face să îl iei în serios? (expl: faptul că vorbește tare și are argumente bune)

d) În ce mod alegi să schimbi vocea critică, astfel încât să nu mai aibă la fel de multă autoritate asupra ta?

(schimbă toate caracteristicile criticului interior astfel încât să devină o voce pe care nu o iei în seama. Expl: vreau să vorbească în șoaptă, să vorbească sacadat astfel încât să nu înțeleg ce spune, să vorbească într-o limbă străină pe care nu o cunosc, să aibă o voce amuzantă ca a rățoiului Donald etc. Folosește-te cât mai mult de creativitate și de imaginație și schimbă vocea așa cum vrei. Poți să faci asta!)

PROVOCARE: Ascultă acum vocea critică vorbind așa cum ai ales să o schimbi.

Cum te simți diferit acum că o auzi în modul acesta? Ce se modifică în interiorul tau?

Cum poți continua, dacă simți că ți se potrivește

Hai la vânătoare!

1. Vânează în fiecare zi momentele în care apare criticul în mintea ta.
2. Când găsești un astfel de moment, observă emoția din spatele vocii și da-i o notă de la 0 la 10 (0 - foarte scăzută, 10 - foarte intensă)
3. Schimbă vocea criticului așa cum ai remodelat-o la exercițiul anterior și ascultă-l cu noua voce.
4. Observă ce se întâmplă cu emoția ta și dă-i o notă de la 0 la 10.
5. Treci la acțiune!

Dacă ai simțit că ceva din acest ghid te atinge personal, merită să dai atenție aceluia semnal.

Mini-ghidul acesta este un punct de plecare.

Schimbarea relației cu criticul interior se construiește în timp, prin practică și susținere adecvată.

Poți continua prin:

- Participarea la un atelier dedicat lucrului cu criticul interior și frica de greșeli.
- Sesiuni individuale de consiliere, pentru o abordare personalizată.

Fiecare etapă oferă un nivel diferit de profunzime și sprijin.

Dacă simți că procesul acesta te ajută, poți alege să îl continui într-un cadru mai structurat și susținut.

Și nu uita!

Când criticul apare, acum are o nouă voce cu care ți se adresează!