

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak uciszyć wewnętrznego krytyka

Jak przestać sobie dowalać, odzyskać spokój
i zacząć działać bez ciągłego oceniania siebie



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go
rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Ten głos nie jest tobą.....	9
Rozdział 2 - Skąd on w ogóle wziął ten mikrofon?.....	21
Rozdział 3 - Dlaczego wierzysz mu bardziej niż sobie.....	33
Rozdział 4 - Perfekcjonizm w garniturze rozsądku.....	44
Rozdział 5 - Przestań urządzać sobie olimpiadę porównawczą.....	55
Rozdział 6 - Samobiczowanie nie jest systemem motywacyjnym.....	66
Rozdział 7 - Nie pytaj świata co pięć minut, czy jesteś w porządku.....	78
Rozdział 8 - Nie czekaj, aż krytyk wyrazi zgodę.....	90
Rozdział 9 - Zmień sposób, w jaki do siebie mówisz.....	103
Rozdział 10 - Zrób z krytyka kontrolera jakości, nie dyktatora	116
Rozdział 11 - Naucz się odpowiadać zamiast wierzyć.....	130
Rozdział 12 - Przestań zbierać dowody przeciwko sobie. .	144
Rozdział 13 - Zamień krytykę na pytania, które coś załatwiają	156
Rozdział 14 - Trenuj niedoskonałość, zanim życie zrobi to za ciebie.....	169
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy wszystko wiesz, a i tak sobie dowalasz.....	182
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy ktoś naprawdę cię krytykuje	194

Rozdział 17 - Gorszy dzień nie oznacza powrotu do punktu wyjścia.....	207
Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać krytykę, zanim rozpocznie przedstawienie.....	217
Rozdział 19 - Nie próbuj już wygrać każdej rozmowy we własnej głowie.....	228
Rozdział 20 - Nie potrzebujesz ciszy. Potrzebujesz własnego głosu.....	239

INTRO

Stoisz przed lustrem. Wyglądasz całkiem normalnie. Włosy mniej więcej współpracują, ubranie nie zawiera plamy po kawie, a twarz nie sugeruje, że noc spędziłeś negocjując pokój na Bliskim Wschodzie. Przez krótką chwilę wszystko jest w porządku. I wtedy odzywa się głos: „Mogłeś wyglądać lepiej”. Patrzysz jeszcze raz. Rzeczywiście. Nagle nos jest dziwny, oczy zmęczone, brzuch podejrzany, a koszulka najwyraźniej została zaprojektowana przez kogoś, kto miał do ciebie osobisty uraz.

Witamy w porannym wydaniu programu „Co dzisiaj jest z tobą nie tak?”.

Prowadzący mieszka w twojej głowie. Nie bierze urlopu. Nie potrzebuje kawy. I ma imponującą zdolność znalezienia problemu nawet wtedy, gdy sytuacja wygląda całkiem przyzwoicie.

Wewnętrzny krytyk potrafi pracować przez całą dobę. Popełnisz błąd w pracy? „Oczywiście. Bo się nie nadajesz”. Powiesz coś niezręcznego na spotkaniu? „Świetnie. Teraz wszyscy będą to pamiętać do emerytury”. Ktoś nie odpowie na wiadomość przez dwie godziny? „Pewnie go zirytowałeś”. Dostaniesz pochwałę? Spokojnie, krytyk poradzi sobie również z tym. „Mówią tak tylko z grzeczności”. To naprawdę wszechstronny pracownik. Gdyby równie intensywnie zajmował się podatkami, przynajmniej byłby z niego jakiś pożytek.

Najbardziej podstępne jest jednak to, że ten głos często brzmi jak ty. Nie pojawia się z teatralnym śmiechem złoczyńcy i nie mówi: „Dzień dobry, jestem nieracjonalną interpretacją rzeczywistości”. Mówi twoim językiem.

Posługuje się twoimi wspomnieniami. Zna twoje słabe punkty, stare porażki i dokładną lokalizację każdego zdania, którego wolałbyś nigdy nie wypowiedzieć. Dlatego łatwo pomylić jego komentarze z faktami.

„Jestem beznadziejny” brzmi jak fakt.

Nie jest.

To zdanie.

I właśnie od tego rozróżnienia zaczyna się cała zabawa.

Problem z wewnętrznym krytykiem nie polega na tym, że czasami zauważasz własne błędy. To akurat całkiem przydatna funkcja. Człowiek, który nigdy nie uważa, że zrobił coś źle, nie osiągnął oświecenia. Być może po prostu jest koszmarem podczas rodzinnych świąt. Zdrowa autorefleksja mówi: „Ta prezentacja była chaotyczna. Następnym razem przygotuję prostszy plan”. Wewnętrzny krytyk mówi: „Ta prezentacja była chaotyczna, ponieważ jesteś chaotyczny, niekompetentny i prawdopodobnie za kilka miesięcy będziesz mieszkać pod mostem”.

Dwa slajdy poszły źle.

Mózg uruchomił analizę bezdomności.

To jest właśnie skala, z którą będziemy tu pracować.

Wewnętrzny krytyk ma szczególny talent do zamieniania pojedynczego zdarzenia w ocenę całego człowieka. Nie zrobiłeś treningu, więc jesteś leniwy. Odłożyłeś zadanie, więc nie masz charakteru. Zjadłeś coś, czego „nie powinienes”, więc nie masz silnej woli. Nie wiedziałeś, co powiedzieć podczas rozmowy, więc jesteś nudny. Jeden wieczór, jeden błąd, jedna niezręczna sytuacja i nagle odbywa się posiedzenie komisji do spraw twojej całkowitej życiowej nieprzydatności.

Komisja jest surowa.

Materiał dowodowy obejmuje wydarzenia od 1998 roku.

Możliwe, że próbowałeś już z tym walczyć. Być może mówiłeś sobie, że od dzisiaj będziesz myśleć pozytywnie. To brzmi pięknie. Niestety po trzech godzinach popełniasz drobny błąd, a pozytywne myślenie wychodzi tylnym wyjściem, zostawiając kartkę: „Powodzenia”. Innym popularnym sposobem jest próba całkowitego wyłączenia negatywnych myśli. „Nie będę się krytykował”. Świetnie. Spróbuj teraz przez minutę nie myśleć o pingwinie jadącym na hulajnodze.

Już jedzie.

Mózg nie działa jak pilot do telewizora. Nie ma przycisku MUTE, którym wyłączysz wszystkie nieprzyjemne komentarze. Im bardziej próbujesz pewnej myśli nie mieć, tym bardziej zaczynasz sprawdzać, czy przypadkiem jej nie masz. To trochę jak zagłądanie co trzy minuty do lodówki, żeby sprawdzić, czy pojawiło się w niej coś nowego. Nie pojawiło się. Nadal jest musztarda, pół cytryny i światło.

Dlatego ta książka nie będzie uczyła cię, jak już nigdy nie pomyśleć o sobie niczego krytycznego. To byłby cel równie realistyczny jak postanowienie, że od przyszłego wtorku nigdy więcej nie zirytuje cię człowiek blokujący cały chodnik, ponieważ właśnie prowadzi bardzo ważną rozmowę telefoniczną. Krytyczne myśli będą się pojawiać. Chodzi o coś znacznie bardziej użytecznego: żebyś przestał traktować każdą z nich jak wyrok Sądu Najwyższego.

Myśl może się pojawić.

Nie musisz od razu podpisywać protokołu.

Nauczysz się rozpoznawać moment, w którym zwykła refleksja zmienia się w wewnętrzny atak. Zobaczysz,

dlaczego krytyk jest szczególnie aktywny po błędach, porównywaniu się z innymi, odrzuceniu, zmęczeniu albo wejściu na Instagram „tylko na chwilę”. Nauczysz się oddzielać konkretne zachowanie od oceny własnej wartości, odpowiadać na automatyczne oskarżenia i podejmować działanie nawet wtedy, gdy w głowie trwa właśnie konferencja pod tytułem „Dlaczego na pewno sobie nie poradzisz”.

Bo ważna rzecz: uciszenie wewnętrznego krytyka nie oznacza przekonywania siebie, że jesteś genialny we wszystkim. Nie jesteś. Ja też nie jestem. Nikt nie jest. Istnieją ludzie, którzy potrafią jednocześnie prowadzić firmę, piec własny chleb i przebiec półmaraton przed śniadaniem, ale prawdopodobnie oni również mają szufladę, której boją się otworzyć. Celem nie jest stworzenie sobie w głowie działu propagandy.

Chodzi o uczciwość.

Tylko bez przemocy psychicznej wobec samego siebie.

Możesz powiedzieć: „Zrobiłem to źle”, bez dodawania: „więc jestem beznadziejny”. Możesz zauważyć, że ktoś jest od ciebie lepszy w konkretnej rzeczy, bez rozpoczynania trzydniowego festiwalu porównań. Możesz dostać krytyczną uwagę i zastanowić się, czy jest w niej coś przydatnego, zamiast natychmiast przenosić się mentalnie do chatki w lesie, gdzie nikt już nigdy nie oceni twojego Excela.

To nie jest pobażanie sobie.

To jest precyzja.

Jeśli spóźniłeś się trzy razy, problemem jest spóźnianie się. Nie „twoja fatalna osobowość”. Jeśli nie przygotowałeś się do rozmowy, rozwiązaniem jest lepsze przygotowanie. Nie pół godziny mentalnego biczowania się pod prysznicem.

Krytyka, która nie prowadzi do konkretnego działania, bardzo szybko przestaje być informacją zwrotną i zaczyna być zwykłym hałasem.

A hałas można ograniczyć.

Nie przez afirmacje wypowiediane do lustra o szóstej rano. Nie przez udawanie, że wszystko w tobie jest idealne. Nie przez zaklekanie mieszkania karteczkami z napisem „JESTEŚ ZWYCIĘZCĄ”, aż listonosz zacznie się niepokoić.

Będziemy robić coś mniej widowiskowego.

Za to znacznie bardziej użytecznego.

Będziemy łapać konkretne zdania, które pojawiają się w głowie. Sprawdzać, co właściwie oznaczają. Oddzielać fakt od interpretacji. Zmieniać język, którego używasz wobec siebie. Przestawać prowadzić proces sądowy za każdy błąd. Uczyć się reagować na porażkę tak, żeby wyciągnąć z niej informację, a nie przygotowywać trzytomową biografię własnych niedoskonałości.

Będziemy też sprawdzać, kiedy krytyk ma rację.

Bo czasami ma.

Jeśli od dwóch miesięcy ignorujesz ważną sprawę, problemem niekoniecznie jest „zbyt surowy wewnętrzny głos”. Być może rzeczywiście trzeba wreszcie wykonać telefon. Tylko istnieje ogromna różnica między: „Muszę to załatwić” a „Jestem idiotą, że jeszcze tego nie zrobiłem”. Pierwsze zdanie może prowadzić do działania. Drugie najczęściej prowadzi do stresu, unikania i kolejnych dwóch dni patrzenia na ikonę telefonu jak na urządzenie detonujące bombę.

W tej książce nie będziemy próbować zrobić z ciebie człowieka, który zawsze czuje się świetnie. Chcemy czegoś

bardziej realistycznego: żebyś umiał źle się poczuć, popełnić błąd, usłyszeć krytykę, przegrać, zawalić, porównać się z kimś i mimo tego nie urządzać sobie wewnętrznej egzekucji.

To wystarczy.

Naprawdę.

Twój krytyk prawdopodobnie właśnie chciałby dodać, że powinieneś robić to idealnie.

Spokojnie.

Do niego jeszcze wrócimy.

Rozdział 1 - Ten głos nie jest tobą

Wyobraź sobie, że kończysz ważne zadanie. Wysyłasz maila, prezentację, ofertę albo dokument i przez jakieś czterdzieści sekund czujesz nawet umiarkowane zadowolenie. Nie euforię. Nie otwierasz szampana. Po prostu myślisz: „Dobra. Zrobione”.

Potem zauważasz literówkę.

Jedną.

Nie zmienia sensu zdania. Nie obraża klienta. Nie powoduje upadku firmy. Zwykłe „w” zamiast „we”.

I zaczyna się.

„Jak mogłem tego nie zauważyć?”

„Zawsze coś przeoczę.”

„Teraz pomyślą, że jestem nieprofesjonalny.”

„Może rzeczywiście nie nadaję się do takich rzeczy.”

Minęło pół minuty.

Literówka awansowała na ocenę kompetencji zawodowych.

To jedna z najważniejszych rzeczy do zrozumienia na początku pracy z wewnętrznym krytykiem: to, że jakaś myśl pojawia się w twojej głowie, nie oznacza, że jest prawdą.

Brzmi banalnie.

Tyle że w praktyce zachowujemy się dokładnie odwrotnie.

Kiedy telefon pokazuje komunikat „Brak połączenia z internetem”, nie zakładasz automatycznie, że internet przestał istnieć na całej planecie. Sprawdzasz Wi-Fi. Restartujesz router. Patrzysz, czy problem dotyczy tylko twojego urządzenia. Jeśli natomiast głowa wyświetla

komunikat „Jesteś beznadziejny”, często przyjmujesz go bez żadnej diagnostyki.

Router dostaje więcej sprawiedliwości niż ty.

Wewnętrzny krytyk nie jest osobnym człowiekiem siedzącym gdzieś za twoim lewym uchem. To skrótowa nazwa dla pewnego rodzaju automatycznych myśli, ocen i interpretacji. Część z nich powstała na podstawie wcześniejszych doświadczeń, część została wyuczona, część wynika z potrzeby unikania błędów albo odrzucenia, a część pojawia się dlatego, że mózg lubi przewidywać zagrożenia.

Nie musisz jednak znać całej historii swojego życia, żeby zacząć z tym pracować.

Na początek wystarczy jedno rozróżnienie.

Myśl to nie fakt.

Jeśli myślisz:

„Na pewno źle wypadłem na spotkaniu”

faktem jest to, że masz taką myśl.

Faktem nie jest jeszcze to, że rzeczywiście źle wypadłeś.

Ta różnica wygląda na kosmetyczną, dopóki nie zobaczysz, jak często twój krytyk ją ignoruje.

Ktoś podczas rozmowy był mało entuzjastyczny.

Krytyk: „Nudzisz go”.

Szef odpisał tylko „OK”.

Krytyk: „Jest niezadowolony”.

Znajomy odwołał spotkanie.

Krytyk: „Nie chce się z tobą widzieć”.

Opublikowałeś coś i reakcja była słabsza niż oczekiwałeś.