

Внутренний Критик

Так называют одну из частей нашей психики, субличность (то есть личность внутри личности). Возможно, кому-то покажется странной идея разбить личность на части, да еще и выделить в ней отдельных персонажей. Но для психолога такой подход вполне привычен. Чтобы разобраться в любой системе, важно сначала разложить ее на элементы, а потом понять, как они взаимосвязаны.

В каждом из нас есть часть, которая нужна для защиты. Она включается, когда кто-то на нас нападает (ну или когда нам кажется, что рядом есть угроза). Есть другая часть, отвечающая за удовольствия: она включается тогда, когда мы можем позволить себе расслабиться. А есть часть, которая следит, чтобы мы все делали правильно, не ошибались и ни в коем случае не попали в беду. Вот ее-то психологи и называют Внутренним Критиком.

Многие люди даже не подозревают, что у них есть такая субличность. Они настолько свыклись с постоянным чувством стыда и с мыслями вроде «у тебя не получится», «не позорься», «соберись, тряпка», что им кажется, будто

такой диалог с собой вполне нормален. На самом деле все это проявления Внутреннего Критика. У некоторых он настолько огромный, что в психике почти не остается места для других субличностей.

Проявления Внутреннего Критика

Эта часть психики накладывает отпечаток на многие аспекты душевной жизни. Критик создает установки, влияет на уровень притязаний, ограничивает радость, вызывает чувство стыда и вины, запугивает и, конечно, ругает. Самые распространенные признаки активного Внутреннего Критика выглядят так:

1. Самокритика.

Частые мысли о своей ничтожности, неправильности или виноватости. Критик беспощадно ругает за проступки и ошибки, из-за чего отпускать проблемные ситуации становится непросто. Ну а как это сделать, если часть психики постоянно мысленно возвращается к «позору» и «провалу»?

2. Конформизм.

«Что люди скажут?», «Не высовывайся!», «Не задавай вопрос, глупо выглядеть будешь», «Делай что говорят!», «Надо всегда быть милым и вежливым», «Отказывать нельзя» и другие подобные идеи, звучащие в голове, — это та часть Внутреннего Критика, которая обеспокоена общественным мнением. Она следит за тем, чтобы человека не осудили другие, чтобы он «не выпал» из общества

и не вызвал недовольства окружающих. Правда, когда Критик перебарщивает, человек становится зависим от чужого мнения.

3. Запреты и ограничения.

Чаще всего Внутренний Критик запрещает расслабляться, радоваться и восстанавливать силы. Только человек соберется после тяжелого дня прилечь отдохнуть, как Критик тут же начинает бубнить: «Нечего валяться, вон сколько всего еще нужно сделать!». Критик уверен, что стоит позволить себе хоть немного отдохнуть, как тут же «разленишься».

Критик нередко ставит внутренний запрет и на другие части душевной жизни. Он убеждает, что злиться — плохо, говорит «не ной», когда человек печалится о том, что ушло. Кроме того, он не дает нам следовать своим желаниям. С одной стороны, это здорово, потому что удерживает от импульсивных необдуманных действий. С другой стороны, Критик может перестараться и запретить вообще чего-то хотеть. Речь о мыслях вроде «Много хочешь, мало получишь», «За все хорошее надо платить» и т. п.

4. Правила и требования.

Многочисленные «надо» — это тоже проявления Внутреннего Критика. Это может быть требование любой ценой быть совершенным, работать до потери пульса или держать дом в идеальной чистоте. А если эти «надо» не выполняются, то Критик начинает мучить придиорками и обвинениями. И делать приходится, даже если не хочется.

Одна моя клиентка чуть не развелась с мужем из-за требований своего Внутреннего Критика. В детстве мама ей внушила, что дом — это лицо хозяйки и там всегда должно быть чисто. Девочка выросла с привычкой каждую свободную минуту делать уборку: она мыла пол по три раза в день (до сих пор не могу понять, что должно происходить в доме, чтобы действительно была такая необходимость), перед сном смахивала пыль и не могла расслабиться, если какая-то вещь лежала не на своем месте.

По иронии судьбы она вышла замуж за человека творческого, которому было абсолютно все равно, как выглядит жилье. Для него важны были отношения между членами семьи, интересный досуг и удовольствие от совместной жизни. Он хотел видеть рядом счастливого, активного и шаловливого человека, но жена никак не могла себе этого позволить. Да и муж со временем начал ее раздражать: только она чистоту наведет, как он тут же то чашку непомытой оставит, то наследит. С каждым днем в ней росла обида: ну как он может не ценить ее старания?! Не помогаешь, так хоть не мешай!

Отношения портились, муж устал жить в музее, а жена не справлялась с ощущением, что ее усилия постоянно обесценивают. Только когда ей удалось разобраться со своим Внутренним Критиком, она поняла: «идеальный» дом не нужен ни ей, ни мужу. К счастью, история закончилась хорошо. Жена научилась расслабляться, разрешила себе не убиваться ради стерильной чистоты в квартире. А муж неожиданно начал принимать участие в уборке. В какой-то момент клиентка пришла в мой кабинет невероятно счастливой: «Представляете, он сделал мне замечание! Оказывается, я не повесила свою одежду в шкаф, и он

сделал это за меня!» Чему только люди не радуются, конечно. Но для этой пары эпизод и вправду стал моментом сближения.

5. Самооценка.

Заниженная самооценка — это не что иное, как слишком активный Внутренний Критик. Он постоянно внушает человеку, что тот плохой, недостойный любви, неценный и бесполезный. В такой ситуации человек даже не сразу понимает (или вообще не понимает), когда его кто-то оскорбляет: он сам себя ругает так сильно, что чужие реплики кажутся вполне приемлемыми и привычными.

6. Совесть.

Когда говорят о Внутреннем Критике, то чаще всего отмечают его негативные стороны. Действительно, когда эта субличность слишком активна, то приносит больше неприятностей, чем пользы. Однако нельзя не сказать, что именно она отвечает за способность к нравственному самоконтролю — совесть. Порядочность, невозможность совершить действительно плохие поступки, следование социальным нормам — все это тоже проявления Внутреннего Критика. Так что не только беды он нам приносит.

7. Страхи.

Внутренний Критик нередко запугивает и рисует ужасающие последствия поступков, которые мы собираемся совершить. Хотите выйти из зоны комфорта? Он расскажет, что вы не справитесь или другие люди изменений не одобряют (надо сказать, так действительно часто бывает).

Даже на мечты Критик может наложить ограничения: «Куда ты лезешь, не для тебя это. Сиди и радуйся тому, что есть!»

8. Установки.

Правила жизни и стереотипы, которые автоматически возникают в голове, тоже принадлежат Внутреннему Критику. Их великое множество, и касаться они могут любой темы. Например, в ситуации расставания Критик скажет: «Тебя бросили, потому что ты ужасен. Надо было лучше стараться!». Если этот голос заглушает все другие мысли, то человек будет уверен: в расставании виноват он и только он, от него отказались, и вообще никогда никого больше он не найдет.

Установки Критика могут вызывать стыд или зависть. Если человек верит, что «все нормальные люди должны быть успешными», то эта мысль будет гнать его к достижениям. Но не факт, что это сделает его счастливым. В соревновании за звание самого успешного наш герой будет мучиться, наблюдая за чужими идеальными жизнями, ведь Критик постоянно будет сравнивать, говорить: «Вот так должно быть, а не как у тебя!». Иногда люди невероятными усилиями достигают успеха, а потом... потом оказывается, что им все это было не нужно.

9. Обесценивание.

Когда Критик требует совершенства, он не только мотивирует на достижения, но еще и обесценивает все то, чего уже удалось достичь. Именно эта субличность не дает праздновать победы, внушает чувство недостаточной

компетентности (даже если человек в своем деле настоящий профессионал), мешает остановиться, оглянуться и передохнуть. Критик постоянно гонит вперед, уничтожая ценность прошлого: «Мало ли, что в прошлом году ты бизнес открыл, а в этом что? Где успехи?»

Несмотря на то что Внутренний Критик — это важная, ценная и нужная часть психики, неприятностей она, конечно, добавляет. Его нужно держать в узде.

Зачем работать с Внутренним Критиком?

Чаще всего проблемы с этой субличностью возникают тогда, когда она занимает слишком много места в психике человека. Тогда он сталкивается с большим набором психологических трудностей, часть из которых мы обсудили в предыдущей части главы. Давайте соберем самые негативные последствия диктатуры Внутреннего Критика и посмотрим, как живет человек в такой ситуации.

- ❑ Он постоянно себя критикует и обесценивает. Разбушевавшийся Внутренний Критик может стать причиной тяжелой депрессии. Постоянные обвинения, чувство вечного несоответствия тому, как «правильно», бесконечные списки «надо» и «должен» вызывают у человека ощущение собственной никчемности. Он тщетно пытается достичь совершенства. В самых тяжелых случаях Критик может даже убеждать человека, что тот недостоин жить на земле. Это может даже закончиться суицидом.