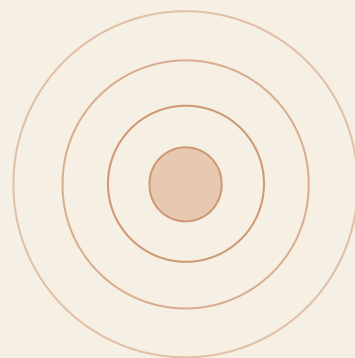


МИНИ-ПРАКТИКА · САМООЦЕНКА



Голос, который вас грызёт

*Как за неделю услышать свою
самокритику и понять, откуда она*

Алиса Ибрагимова
ПСИХОЛОГ

Один из самых частых запросов, с которым приходят ко мне на консультации, звучит по-разному, а суть одна: человек постоянно грызёт себя. Вечерами перебирает день - где сказал не то, где промолчал, где был недостаточно хорош. Внутри живёт тихий голос, который то и дело поправляет и корит, и мы к нему так привыкаем, что почти перестаём его замечать

Если это про вас - вы не одна. Это одно из самых частых состояний, с которыми я работаю

Здесь не будет «просто поверь в себя» и «полюби себя за пять минут». Так это не работает. Будет одна практика, с которой начинается настоящая работа с самооценкой - услышать этот голос и понять, чей он

Почему мы вообще себя грызём

Мне кажется, важно понять одну вещь: самокритика не берётся из ниоткуда

Обычно это выглядит так. Сегодня вы недовольны собой - чем-то конкретным. Если присмотреться, за этим почти всегда стоит сравнение: с какой-то планкой, с тем, как «должно быть», с кем-то, кто справляется будто бы лучше

А теперь главное: эту планку когда-то поставили не вы. Чаще всего она родом из детства - когда нас хвалили за то, что мы что-то сделали хорошо, а не просто за то, что мы есть. Так мы и научились: чтобы быть хорошей, надо всё время соответствовать

Голос, который корит вас сегодня, - это часто чужой голос, который вы когда-то приняли за свой

Практика на неделю: разобрать самокритику по слоям

Это упрощённая версия того, что я называю послойной самодиагностикой. Мы не пытаемся заставить голос замолчать. Мы спускаемся от того, что слышно сверху, к тому, откуда оно идёт

Возьмите блокнот или заметки в телефоне и всю неделю держите рядом четыре вопроса. Спешить не надо, к ним можно возвращаться

1**Что именно вы себе говорите**

Как только заметите, что грызёте себя, - хорошо, если получится записать это дословно. Не «я собой недовольна», а той самой фразой, что звучит в голове: «опять всё испортила», «я плохая мать», «со мной что-то не так». Дословность тут важнее всего - в ней и прячется голос

2**Где ещё это бывает**

Иногда стоит тихо спросить себя: а в каких ещё ситуациях звучит эта же фраза? На работе, с детьми, наедине с собой? Так постепенно видно, что это не про один случай, а про привычку, которая ходит за нами повсюду

3**Чей это голос и когда он появился**

Можно мягко прислушаться: чей это голос? На кого он похож - по словам, по интонации? И когда вы впервые почувствовали, что нужно быть лучше, чтобы вас приняли и похвалили? Часто где-то здесь всплывает что-то из детства

4**Что было бы без него**

И самый тёплый вопрос напоследок: а какой бы вы были в этой ситуации, если бы этого голоса не было? Что бы вы почувствовали, если бы разрешили себе не корить себя за это, хотя бы на минуту?

Если сразу тяжело - это нормально

Хочу вас сразу успокоить: прямо здесь и сейчас разобрать это до дна - тяжело. И то, что не получается с первого раза, не значит, что с вами что-то не так. Наоборот - вы делаете то, что большинство откладывает годами

Это не техника на один вечер. Это начало пути, где шаг за шагом вы учитесь слышать себя и на себя опираться. Тут важна не скорость, а то, что вы вообще начали

Что дальше

Эти четыре вопроса - только первый слой. Дальше идти интереснее и, честно, легче не одной

Я веду живую женскую группу по самооценке. Мы разбираем эти слои вместе, и рядом оказываются такие же женщины - снаружи справляются, а внутри носят то же самое «что-то не так». На их фоне становится видно: ваше состояние нормальное, а не какой-то ваш личный дефект. Это снимает стыд быстрее любой техники

Я иду рядом, а не сверху. Сама прошла этот путь и не прячу, что он был непростым

Если после практики захочется пойти глубже - напишите мне в личку **@Alisa_IbragimovaPSY** со словами «хочу в группу», и я расскажу, как всё устроено