

Внутренний критик

Где самокритика вмешивается
в действие, решение и уже начатое

Ксения Есаулова | Диалоги со смыслом

01 Где критик вмешивается

до шага, в решении или уже после старта

Документ уже открыт, но первая строка снова откладывается. Решение принято, а через час хочется ещё раз спросить чужое мнение. Работа началась, и вместо следующего шага всё внимание внезапно уходит на то, насколько хорошо вы справляетесь.

Самокритика может вмешиваться в разных точках движения. В одном эпизоде она поднимает условия до старта. В другом заставляет заново открывать уже выбранный вопрос. После начала она может переключать внимание с действия на постоянную оценку себя.

01 До действия

«Ещё рано»
«Сначала надо лучше»
«Я пока не готова»

02 В решении

«А вдруг это не то»
«Надо ещё проверить»
«Вдруг я ошибаюсь»

03 После старта

«Недостаточно хорошо»
«Я делаю не так»
«Лучше свернуть»

Рабочая оценка и самокритика могут звучать похоже, поэтому полезно смотреть на результат их работы.

Рабочая оценка

Помогает назвать конкретный недочёт, поправить действие и продолжить.

Самокритика

Быстро переходит от задачи к человеку целиком и уменьшает движение: «сомной что-то не так», «я опять не могу», «лучше не продолжать».

Задача этого гайда - взять один свежий эпизод и посмотреть, в какой точке оценка начинает мешать следующему ходу. В другой ситуации картина может оказаться другой.

02 Быстрая сверка

возьмите одну свежую ситуацию, а не себя целиком

Отметьте фразы, которые похожи именно на выбранную ситуацию. Здесь нет задачи определить свой «тип» или найти одну ведущую схему на все случаи.

01 До действия

- ☐ Я долго тяну первый шаг, потому что всё ещё «недостаточно готово».
- ☐ Подготовка растёт, а действие не приближается.
- ☐ Сильнее всего я зависаю до начала.

02 В решении

- ☐ Я возвращаюсь к уже принятому решению по кругу.
- ☐ После выбора всё равно хочется ещё раз проверить.
- ☐ Новых данных мало, а вопрос снова становится открытым.

03 После старта

- ☐ Начать могу, но затем быстро включается обесценивание.
- ☐ В процессе я больше оцениваю себя, чем продолжаю действие.
- ☐ Первые несовершенства быстро превращаются в желание свернуть.

После отметок выберите одну точку и допишите:

Ситуация: _____

Что я собиралась сделать: _____

Какая фраза прозвучала внутри: _____

Что произошло с движением после неё: _____

Отметки дают направление для проверки. Они сами по себе не объясняют причину и не доказывают общую механику во всех сферах жизни.

03 Критик до действия

когда подготовка всё время превращается в условие допуска

Как он может звучать: «Ещё рано». «Ты не готова». «Сначала надо лучше».

Как это выглядит в жизни

- важное сообщение снова переписывается в голове;
- заявка, идея или разговор откладываются ещё на день;
- смена работы понятна как направление, но реального шага всё нет;
- перед проявлением постоянно появляется ещё одна обязательная доработка.

Что человек может думать о себе

- «Я долго раскачиваюсь».
- «Я ленюсь».
- «Я всё понимаю, но опять не начинаю».
- «Наверное, со мной что-то не так, раз я всё время не готова».

Что здесь стоит проверить

Подготовка бывает действительно нужна. Иногда условия старта постепенно повышаются так, что право на первый шаг всё время переносится. В другой ситуации основную роль играет страх оценки или ожидание гарантии, которой до начала получить невозможно.

Четыре вопроса

1. Чего именно мне сейчас не хватает для первого шага?
2. Это реально нужно для действия или просто сделает мне спокойнее?
3. Какой реакции я ожидаю после старта?
4. Как выглядит минимально достаточная версия первого шага?

Рабочий приём: перевести общую оценку в задачу

1. Запишите фразу критика максимально точно.
2. Выделите из неё проверяемую часть.
3. Сформулируйте один конкретный шаг, который можно сделать сейчас.

Пример: «Я ещё не готова» → «Для отправки мне не хватает двух фактов» → «Проверяю их и отправляю».

04 Критик в решении

когда выбранный вопрос снова открывается

Как он может звучать: «А вдруг это не то». «Надо ещё проверить». «Ты ошибёшься».

Как это выглядит в жизни

- решение вроде принято, но вопрос снова открывается;
- один и тот же вариант пересматривается после каждого чужого мнения;
- работа, отношения или формат жизни уже не подходят, но точка всё откладывается;
- после выбора хочется ещё одной проверки «для уверенности».

Что человек может думать о себе

- «Я нерешительная».
- «Я опять всё усложняю».
- «Я не умею выбирать».
- «Нормальный взрослый человек уже давно бы решил».

Что здесь стоит проверить

Повторное открытие решения может быть полезным, если действительно изменились условия, появились новые факты или поменялся ваш приоритет. Отдельный случай - когда внешне всё осталось прежним, а внутри снова поднялась знакомая тревога и потребность получить ещё одно подтверждение.

Рабочий приём: что изменилось с момента решения?

- появился новый факт;
- изменились условия;
- изменился мой приоритет;
- я услышала чужое мнение;
- поднялась знакомая тревога;
- хочется гарантии, которой до выбора получить нельзя.

После этого вопрос можно либо открыть заново по новой информации, либо оставить прежнее решение в силе и заметить, что именно сейчас просит дополнительного подтверждения.

Смысл приёма - отделить реальную корректировку от повторной перепроверки и вернуть решению понятные основания.

05 Критик после старта

когда оценка начинает мешать самому процессу

Как он может звучать: «Недостаточно хорошо». «Ты делаешь не так». «Лучше свернуть».

Как это выглядит в жизни

- старт был живым, а затем почти сразу включилась оценка;
- первые шероховатости вызывают стыд или раздражение;
- вместо продолжения начинается постоянная проверка качества;
- уже сделанное быстро кажется бессмысленным или слишком сырым.

Что человек может думать о себе

- «Я нестабильная».
- «Я опять сдулась».
- «Я не умею удерживать темп».
- «Наверное, я просто ничего не довожу до конца».

Что здесь стоит проверить

Оценка качества нужна, но момент её включения имеет значение. Если она идёт одновременно с каждым движением, часть внимания постоянно уходит на самоконтроль. Тогда даже небольшой недочёт начинает конкурировать с самой задачей.

Рабочий приём: короткий отрезок без оценки качества

1. Выберите один ограниченный отрезок: 20 минут, один абзац, один звонок, один черновик.
2. На этом отрезке отслеживайте только факт продолжения.
3. Заранее назначьте точку, где качество будет проверено.
4. После завершения оцените конкретный результат, а не себя целиком.

Рабочая оценка: «в этом месте аргумент слабый, добавлю пример».

Самокритика: «я опять делаю всё плохо, смысла продолжать нет».

Так действие получает шанс сложиться до того, как его начнут судить по первой несовершенной версии.

06 Куда двигаться дальше

как использовать карту после одного конкретного эпизода

После работы с одним эпизодом у вас остаётся простая карта: где включилась самокритика, что она сказала, как изменила действие и какая точка оказалась доступной для влияния.

Если это один конкретный эпизод

Его можно разбирать точно: что произошло, как вы это оценили, что включилось перед действием или в процессе и какой следующий ход меняет траекторию.

Если похожих историй несколько

Сначала разберите каждую отдельно, затем поставьте рядом. Может совпасть вся механика, отдельный участок или ничего существенного. Общую причину заранее задавать не нужно.

Если тема проходит через разные сферы

Работа, отношения, деньги, решения, проявленность могут требовать более широкого масштаба анализа. Тогда важна уже общая внутренняя конструкция и связи между её частями.

Короткая фиксация

Самокритика становится особенно дорогой там, где перестаёт помогать корректировать действие и начинает определять, имеете ли вы право начинать, выбирать или продолжать.

Можно не выбирать формат заранее. Опишите, что происходит и что хотите понять - я подскажу, какой формат разбора больше подойдёт.

Материал предназначен для самонаблюдения и самостоятельной работы с конкретной ситуацией. Он не заменяет психологическую, психотерапевтическую или медицинскую помощь, когда она необходима.