

Přehled módů

Mód Trestajícího kritika

Někdy v sobě máme vnitřní hlas, který není vůbec laskavý. **Křičí, trestá, vyčítá** – za to, co cítíme, potřebujeme nebo uděláme jinak, než "by se mělo". Může být tvrdý jako nejpřísnější rodič, někdy až krutý soudce.

Jak poznám, že je tu Trestající kritik?

Typické znaky:

- silná sebekritika, výčitky, tvrdost k sobě i druhým
- hněv na sebe za vlastní potřeby
- srovnávání, vyhledávání chyb, perfekcionismus
- sebenenávisť, někdy i sebepoškozování
- kritika druhých včetně terapeutů ("stejně mi nikdo nepomůže")

Verze kritika, které můžeš znát:

1. **Požadující kritik** – „Musíš být perfektní. Tohle není dost.“
2. **Vinu navozující kritik** – „Takhle by to správný člověk neudělal. Měl/a by ses stydět.“
3. **Strašící mód (Strašič)** – „Určitě to pokazíš. Všechno dopadne špatně. Nepřipravuj se na úspěch.“

Odkud to pochází?

- V dětství nás za chyby, emoce nebo potřeby někdo trestal, ponižoval nebo zahanboval
- Nebylo bezpečné být otevřený – tak jsme se raději „zkritizovali první“
- Naučili jsme se, že potřeby druhých jsou důležitější než ty naše.

A co biologicky?

- Někteří lidé mají vyšší citlivost na hodnocení
- Rychleji si všimnou, co se „nepovedlo“, a jejich mozek reaguje ostřeji na chyby
- Často mají nízkou toleranci vůči nejistotě nebo selhání – a kritik „má dozor“.

Jak s kritikem zacházet?

- Uvědom si: Potřeby nejsou chyba. Máš právo na chybu, i na péči.
- Kritika se často naučila v dětství – ale dnes už můžeš zkusit jiný hlas
- Místo toho, aby kritika potlačil/a, vyslechni ji a rozpoznaj její tón

Pomáhá externalizace – dej mu jméno a tvar.

Např.: „Aha, to mluví Teta Berta. Ta, co pořád všechno komentuje. Ale dnes za mě nerozhoduje.“

Má reflexe:

Někdy se ve mně ozve vnitřní hlas, který mě shazuje nebo za něco trestá. Tento list mi pomůže poznat, kdy se objevuje, co říká – a jak na něj můžu zareagovat s větším pochopením k sobě.

Kdy se ve mně objevuje Trestající kritik?

Kdy slyším, že si něco vyčítám, shazuju se nebo se na sebe zlobím?

Příklad: „Když jsem si dovolila na chvíli odpočinout. Hned na mě skočilo: ‚To si jako myslíš, že sis to zasloužila?‘“

Moje odpověď:

Jak se tento hlas chová?

Jak mluví? Jaké věty opakuje? Jak se u toho cítím?

Příklad: „Je to takový tichý hlas, ale útočný: ‚Měla bys to zvládat líp. Jsi líná.‘ A já se pak cítím slabě a neschopně.“

Moje odpověď:

Jaké emoce mi přináší?

Zaškrtni ty, které nejčastěji zažíváš, když se objeví.

- stud
- vina
- úzkost
- smutek
- vztek na sebe
- bezmoc
- znechucení ze sebe
- jiná: _____

Příklad: „Většinou úzkost a stud. A pak chuť se někam schovat.“

Moje odpověď:





Mód Trestajícího kritika

Co by řekl Laskavý rodič této části?

Jaká slova by zazněla, kdyby místo kritika mluvil někdo laskavý, kdo mě má rád?

Příklad: „Není divu, že je toho na tebe moc. Nepotřebuješ být dokonalý/á, aby sis zasloužil/a klid.“

Moje odpověď:

Jak může zareagovat můj Zdravý dospělý?

Co bych si řekl/a, kdybych k sobě přistupoval/a jako k dobrému příteli?

Příklad: „Tohle není hlas pravdy. Je to hlas minulosti. Já dnes můžu jednat jinak – a s respektem k sobě.“

Moje odpověď:

Laskavá věta pro sebe dnes:

Jednoduchá věta, která mi pomůže odlišit se od kritiky a přinést si trochu úlevy.

Příklad: „Dělám, co můžu. Nejsem dokonalý/á – a to je v pořádku.“

Moje odpověď: