Самообвинение и самокритика: 5 стратегий преодоления

Эмоциональная и психологическая зрелость предполагает умение брать на себя ответственность за свои поступки и слова. В здоровых отношениях взрослых людей каждому из участников дается право ошибаться и исправлять свои ошибки. Ответственность включает в себя умение извлекать уроки из собственных ошибок. Однако для тех, кто рос в атмосфере эмоционального насилия, когда словесные оскорбления были нормой, самообвинение и самокритика часто занимают место здоровой ответственности. Это явление свойственно детям, которые не чувствовали любви своих родителей, потому что ее не было или ее не демонстрировали.

Усложняет проблему тот факт, что данное поведение бессознательно. Оно было однажды усвоено в детстве как способ справиться с происходящим и перенеслось во взрослый возраст. Бессознательные установки на самообвинение и самокритику мешают строить здоровые стабильные отношения.

Взрослая привычка винить и критиковать себя является интернализацией детского опыта. Интернализация представляет собой процесс освоения внешних структур, в результате чего они становятся внутренними. Склонность к самообвинению и самокритике обычно закладывается в семьях, где все должно идти по плану и выглядеть идеально. Если что-то этому препятствовало, родитель (или оба родителя) находил «козла отпущения», которым, как правило, становился ребенок. Такое поведение позволяет родителю думать, что его семья вполне здоровая ячейка общества, если не считать один неправильный элемент – ребенка. Это способ снять ответственность с себя, убедив себя в том, что проблема не во мне, не в моем супруге и не в моем браке, а исключительно в ребенке. Именно он делает жизнь сложнее и постоянно приносит неприятности. Разумеется, это неоднократно сообщается ребенку, который воспринимает всю информацию, сообщаемую родителями, как истину. Он привыкает считать себя виноватым во всем происходящем, он уверен, что заслуживает порицания и наказания. Вырастая, такие люди пытаются всем угодить, боятся сказать «нет», всячески пытаются получить одобрение и расположение других людей. Нередко они попадают в нездоровые отношения с партнером, способным на психологическое и физическое насилие.

Самокритика обычно звучит так: «Я не получил эту работу, потому что интервьюер видел меня насквозь и сразу понял, что я некомпетентен», «Личные отношения не складываются, потому что меня невозможно полюбить», «Лучше бы я не просил продвижения по службе, все равно я его не заслуживаю». Многие дочери токсичных матерей говорят, что голос внутреннего критика в точности повторяет то, что они слышали или продолжают слышать от своих матерей. И, к сожалению, они не могут нажать кнопку «Выключить».

Самобичевание перекрывает путь к изменению и ведет к психологическому застреванию, когда весь фокус внимания сосредоточен на проблеме. Одним из действенных способов справиться с дисфункциональными мыслями является восприятие себя как цельной личности с принятием своих сильных и слабых сторон.

5 техник преодоления

Лучшим способом справиться с самокритикой и самообвинением является психотерапия. Однако существует несколько способов самопомощи:

1. Научитесь отличать ответственность от самобичевания

Подумайте, как ваши действия или бездействие, сказанные или несказанные слова повлияли на исход дела. Проанализируйте все аспекты недавнего события, которое прошло не так спокойно, как вам хотелось бы. Какие факторы повлияли на неблагоприятный исход?

Например, ваши отношения с близким другом закончились не лучшим образом. Вместо того чтобы обвинять себя («Со мной невозможно дружить, я требую от людей слишком многого»), подумайте об ответственности каждой из сторон («Ей нужно было все контролировать. А я вовремя не пресекла попытки вмешиваться в мою жизнь и молча мирилась с ситуацией до тех пор, пока мое терпение не лопнуло»).

Важно оставить позади привычку приписывать вину одному из участников события, будь то вы сами или ваш друг или партнер. Как правило, ответственность лежит на обоих участниках события.

2. Попробуйте ответить внутреннему критику

Составьте список того, что вам в себе нравится. Если у вас возникнут с этим проблемы, попросите друга честно описать вас. Теперь, каждый раз, едва услышав голос внутреннего критика, ответьте ему, подумав о своих сильных сторонах. Повторяйте себе, что «факты» о том, что вы ленивы, неадекватны и нелюбимы, – ложь. Со временем старая рефлекторная привычка критиковать себя по поводу и без него начнет вытесняться.

3. Воспринимайте себя как единое целое, а не как набор качеств

Самокритика и самообвинение ведут к тому, что человек раскладывает свою личность на набор качеств, которые его определяют. И, как правило, это отрицательные качества. Ведение дневника или честный разговор с друзьями позволят видеть себя целиком.

4. Развивайте способность сопереживать самому себе

Сопереживание себе включает в себя: способность понимать себя, не осуждая; умение рассматривать свой опыт, действия и реакции не как что-то уникальное, а как что-то свойственное многим людям; осознание болезненных чувств без отожествления себя с ними.

Установка на самокритику и самообвинение не сразу позволит научиться сопереживанию самому себе. Однако этот навык можно развить со временем.

5. Развивайте установку на рост

Вы рассматриваете характер и личность человека как нечто неизменное или как то, что можно изменить? Исследования профессора психологии Стэнфордского Университета Кэрол Дуэк показывают, что установка человека влияет на его образ мышления и действий. Установка на рост, в отличие от установки на данность, позволяет переживать боль от неудачи или отказа и извлекать уроки из неприятных ситуаций. Уверенность человека в том, что он может изменить себя и свою жизнь, если он того захочет, является важным фактором достижения успеха.

Оригинальная статья: Peg Streep. - Tackling Self-Blame and Self-Criticism: 5 Strategies to Try. Psychology Today, January, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: самокритика, самообвинения, установки, психология, саморазвитие, самооценка

Источник фото: unsplash.com

