**Внутрішній критик. Хто він і звідки.**

Внутрішній критик - одна з найбільших проблем і небезпек сучасної людини. Це реальна загроза для психічного здоров‘я людини і її життя, яка, на жаль, не завжди є видимою чи очевидною.

Протягом усього життя людина постійно переживає великі і маленькі стреси через зовнішні фактори: складні життєві обставини, втрату близьких, конфлікти з іншими та ін., але вона може не помічати головного ворога, який чинить безупинний, регулярний стрес, який знищує зсередини.

Ми критикуємо себе за погано зроблену роботу, недостатню зайнятість серед дня, або по життю, дрібну помилку, або серйозний прорахунок, за погані емоції як то заздрість, злість, образа, страх чи інше, за погані думки, за те що не реалізовуємо себе так, як хотілося б, не відповідаємо своїм або чужим очікуванням та високим стандартам... Усе це руйнує нас НЕ в буквальному сенсі, а в прямому - фізичному! Мозок постійно отримує сигнал тривоги: «зі мною щось не так, я не такий як треба!» Як наслідок: стрес, напруга, виснаження. Таким чином людина власноруч прирікає себе на пожиттєві страждання.

І найгірше у цьому те, що людина, що критикує себе, вбачає в цьому тільки користь: «якщо я критикую себе, я мотивую себе ставати кращим, щоб не розслаблятися, щоб не зазнаватися, щоб не перехвалити себе, щоб не «начепити корону», мої батьки так виховували мене і лише тому я успішний і чогось досягнув, я стану поганою людиною, якщо перестану прагнути бути кращим... Так багато різних причин для виправдання самозвинувачень і самокритики. Та правда полягає в тому, що внутрійшній критик аж ніяк не допомагає, а навпаки шкодить. Самокритика як радіація - її не видно неозброєним оком, але вона є дуже шкідливою для усього живого.

Почуття провини, сором і страх - головні наслідки критичного ставлення до себе! Ось що дійсно ми отримуємо в результаті самокритики і самозвинувачень. Та як другорядний, вже відчутний і більш помітний наслідок - хронічне невдоволення життям, моральне і фізичне виснаження, депресивні, тривожні розлади різного характеру і ступеню і т. ін.

Та добра новина полягає в тому, що є спосіб стишити, або навіть заглушити нашого внутрішнього критика і перестати руйнувати себе зсередини.

Медитація ЛЮБЛЯЧОЇ ДОБРОТИ- ефективний, науково-доказовий спосіб боротьби із самокритикою. Любляча доброзичливість до себе та до інших здатна зробити нас більш відкритими, щасливішими, співчутливими і стресостійкими. Одне дослідження показало, що навіть сім хвилин практики люблячої доброти посилюють гарний настрій і відчуття соціального зв’язку (принаймні, тимчасово) [1]. В іншому дослідженні з’ясувалося, що після восьми годин практики мозкові хвилі добровольців дуже нагадували ті, які виявили в більш досвідчених медитаторів [2]. Тимчасовий прилив добросердя в новачків міг бути раннім провісником більш разючих змін у мозку, які відбуваються в людей, що практикують люблячу доброту тижнями, місяцями чи навіть роками [3].

Отже, усього вісім годин практики люблячої доброти дають позитивний результат. Звичайно, що більше практики, то більший і довготриваліший буде ефект. Спробуйте практикувати медитацію люблячої доброти по пів години на день( можна поділити на два рази по 15 хвилин) протягом двох тижнів і оцініть результ.

«Медитація люблячої доброти»

Влаштуйтесь зручно, там де є можливісь розслабитись і зосередитись. На декілька хвилин сконцентруйтесь на своєму диханні, а потім на всьому тілі. Коли будете готові, повторіть подумки ці фрази:

«Хай я буду вільний від страждань. Хай я буду здоровим і щасливим наскільки це можливо. Хай моє життя буде легким».

Не поспішайте. Прислухайтесь до будь яких реакцій, що виникають одразу після цих слів - думки, почуття, відчуття в тілі. Затримайтесь на цьому етапі стільки, скільки вам потрібно.

Потім згадайте людину, яку ви любите і побажайте їй те саме: «Хай вона буде вільна від страждань. Хай вона буде здоровою і щасливою наскільки це можливо. Хай її життя буде легким».

Спостерігайте за тим, що відбувається у вашій свідомості, тілі. Не поспішайте, приділіть цьому стільки часу, скільки потрібно. Робіть паузи після кожної фрази. Дихайте.

Тепер подумайте про незнайомця. Людину, яку ви бачите на вулиці чи десь у транспорті. Ви не знаєте ім‘я цієї людини і ставитесь до неї нейтрально. Не дивлячись на те, що ви незнайомі, життя цієї людини, як і ваше, мабуть, сповнене надій і страхів. Як і ви, вона теж хоче бути щасливою. Думаючи про цю людину, повторіть ті ж самі фрази і побажайте їй усього найкращого. Приділіть цьому стільки часу, скільки потрібно.

Тепер спробуйте уявити людину, з якою у вас зараз, або в минулому були складні стосунки. Дозвольте цій людині бути у вашій свідомості і у вашому серці і прийміть той факт, що вона також може хотіти бути щасливою і вільною від страждань. Повторіть про себе ті ж слова: «Хай він буде вільний від страждань. Хай він буде здоровим і щасливим наскільки це можливо. Хай його життя буде легким». Зупиніться. Прислухайтесь до відчуттів у тілі. Спробуйте дослідити їх, не обмежуючи їх і не оцінюючи себе. Пам‘ятайте, що якщо на якусь мить вас почнуть переповнювати сильні емоції, або думки, ви можете зосередитись на диханні, використовуючи його у якості прив‘язки до теперішнього.

Тепер проявіть милосердя до усіх живих створінь, тих, хто є дорогим для вас, незнайомих людей, а також тих, з ким у вас складні стосунки. Транслюючи любов і доброзичливість до всіх живих створінь на планеті, важливо пам‘ятати, що ви теж відноситесь до них. «Хай всі будуть вільні від страждань. Хай всі будуть здорові і щасливі наскільки це можливо. Хай життя кожного буде легким».

На завершення приділіть декілька хвилин своєму диханню і тілу, ясно усвідомлюючи теперішню мить. Якими б не були результати вашої сьогоднішньої практики, похваліть себе за сміливість і за те, що знайшли час для такої важливої вправи [4].

Боротьба із внутрішнім критиком не є легкою і деколи здається, що перемогти його неможливо. Не здавайтеся, будьте рішучі й наполегливі, адже кожна людина вартує того, щоб жити щасливим, повноцінним життям, що веде до задоволення потреб і здійснення мрій. Практикуйте щодня медитацію люблячої доброти і діліться своїми результатами з іншими. Робіть себе і світ добрішим.

В статті використані матеріали з наступних джерел:

[1] [https://contextualscience.org/sys…/files/Hutcherson,2008.pdf](https://contextualscience.org/system/files/Hutcherson%2C2008.pdf?fbclid=IwAR395WyomloIFOlR4Q50iywBoZHPnnoi1byq4evk-HDGgRbgWa06QpZtZh8)

[2] [https://scholar.google.com.ua/scholar…](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fscholar.google.com.ua%2Fscholar%3Fq%3Dcompassion%2Btraining%2Balters%2Baltruism%26hl%3Duk%26as_sdt%3D0%26as_vis%3D1%26oi%3Dscholart%26fbclid%3DIwAR0bqvZuUmWQ0FMNhZ4dnWNL5rKxUAAo3svJAKuLHRLJTX6JDmDcQvSloZw%23d%3Dgs_qabs%26u%3D%2523p%253DM7oR1f4OQAMJ&h=AT0T9IYab_nqiN8ARSHSRWO1pzxcQ86y5zVKaylrwqvfHoc0gW-1QX-deO6B6vR0X9k8aJkrLYp-osMYeO1OmHEvuVOeP1dgrDNAXdIjV12DdOzxtHdT_VTrO1TvRJPFcAbVf_-hTiTZXFafgktPhiJZ1CAFAvjtl5hW69V34hW_ZJz0QAST9CUNgDo0pno8WOyP9zPb1bR6p9x5t8YoKEyo71KHFDeYsf5hUCCjOcFoumowkSvFFywdHKqyyItZ-sjIMES4aHS4z9zEdikXbYqBZy45yHTRpZxQc3xTFVdw7JH3SSRRGsmWQG2N0zEoNUrQiAgVqXiE9ABg3RaHhgkkc1ntLseLQ2O3IBb6hfMHcP6Gt36Asj9FPLQrVY1qAEXMHvTPUU4IuoSxCKKn0Su69qiMW0neDoVRLesjYhVgmmucUYOjsEK11mM8LriLi0vV5mz4yKmf8du5u2FgCqBB3xv71JOpbGF1yAWah5SSYTdOojYTj7Erhgw65tcxoNo5cC3cbHI9xVKtjRD9C2GbMzO9gg1Uu7SkCRmxhSJ_DAkEv46R-wWQbK_YtPmCIkmOoAFc3bWz-paGDhlxREXztVlcBVcGk1Ph-vFmt7Uxax136STPlP6XmbhlgJx6)

[3] Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок/ Ґоулман Деніел, Девідсон Річард. -К. : Наш формат, 2019. - 264 с.

[4] Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире/ Марк Уильямс, Денни Пенман. - 4-е изд. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 288 с.

Автор: Собова Анна

26.05.2019