



Upoznajte svog internog kritičara/-ku – pitanja za upoznavanje

Zapišite ono što govori vaš interni kritičar/-ka? Koja su to uobičajena vjerovanja? Ukoliko vam se teško sjetiti što govori, ovdje su neke tipične situacije koje vas mogu podsjetiti:

- Što vam govori kad razmišljate hoćete li nešto reći na važnom sastanku koji je upravo u tijeku? Znae onaj osjećaj kad biste nešto rekli, a strah vas je?
- Kad razmišljate o promjeni karijere?
- Kad imate neku novu, stvarno dobru ideju, nešto stvarno veliko?
- Razmišljate o web stranici ili blogu kao mediju kroz koji ćete izložiti svoje poglede na svijet?
- Kad dolazite na zabavu na kojoj ne znate puno ljudi?
- Kad osjećate da vam je život pun izazova jer ste majka, žena ili kćer?
- Kad razmišljate o ponovnom ulasku u zapostavljeni, kreativni hobi ili prezentiranju vašeg kreativnog rada s drugima?
- Kad se oblačite ujutro?
- Kad se gledate u ogledalo?
- Kad isprobavate odjeću u trgovini ili se oblačite za značajan događaj?

Ponekad se naš interni kritičar „inspirira“ ljudima iz našeg života – onaj nasilni šef od prošle godine, ne baš omiljeni profesor iz gimnazije, težak član obitelji. Je li vaš interni kritičar eho vanjskih kritičara?

Ponekad naš interni kritičar proizlazi iz kulture. Možda vašeg internog kritičara vidite kao prototip „savršene žene s juga“ ili idealne kćeri. Koji su to kulturalni stereotipi koje vaš interni kritičar utjelovljuje ili traži da živite u skladu s takvim očekivanjima?

Razmišljajući o uobičajenim prigovorima vašeg internog kritičara, razmislite o pet pridjeva koji najbolje opisuju osobnost (ličnost) internog kritičara. Možda je npr. vaš interni kritičar nervozan ili anksiozan ili pokušava ugoditi ljudima ili je jednostavno tvrdoglav.

Kreirajte karakter. Zamislite glas vašeg internog kritičara. Primjetite da li zvuči kao ženski ili kao muški glas? Mlađi ili stariji glas? Od te točke počnite zamišljati: ukoliko bi vaš interni kritičar bio osoba, kakva vrsta osobe bi bila? Strogi profesor starije generacije? Popularna djevojka iz srednje škole?



Kreirajte karakter koji personificira vašeg internog kritičara. Možete izmisliti karakter ili izabrati figuru iz filma, literature, politike, pop kulture. Izgradite portret njegovog ili njezinog života: Gdje živi vaš kritičar? Što on ili ona nosi? Što on ili ona jede za doručak? Imenujte vaš karakter i počnite ga zvati njegovim imenom kad se pojavi.

Napravite zabilješke o karakteru vašeg internog kritičara. Kako izgleda? Kako bi bilo njegovo ili njezino ime?

Osvjetljava li personifikacija kritičara njegov utjecaj i pomaže li vam da ga doživljavate manje ozbiljno? Pomaže li vam da ga sagledate samo kao jedan glas unutra, a ne vas same kao jedinku ili prave vas?

Istražite motive vašeg kritičara. Razmislite o tome što vam vaš interni kritičar govori o vama u ovoj fazi života. Zatvorite oči. Zamislite karakter koji ste kreirali. Poslušajte što govori. Zatim ga pitajte: „Zašto mi to govoriš? Što pokušavaš tako postići?“

Napišite iskreno „hvala, ali ne bih“ vašem internom kritičaru, ili „hvala za tvoj trud, ali riješila sam to“.