

# KONTROLOWANIE WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

- *Efektywne ćwiczenia praktyczne* -



**Steve Andreas**

charyzma  
sensus.pl

Tytuł oryginału: Transforming Negative Self-Talk: Practical, Effective Exercises

Tłumaczenie: Cezar Matkowski  
Projekt okładki: Magdalena Stasik

ISBN: 978-83-246-6441-2

Copyright © 2012 by Steve Andreas  
All rights reserved

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/konwek>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

*Podziękowania* 7

*Wprowadzenie* 9

- 1.** Zmiana położenia 21
- 2.** Zmiana tempa i tonu 41
- 3.** Dodawanie muzyki lub piosenki 63
- 4.** Pozytywne mówienie do siebie 71
- 5.** Dodawanie głosu 81
- 6.** Perspektywa dźwiękowa 93
- 7.** Rozpoczęcie dnia 103
- 8.** Generalizacje, oceny, presupozycje i usunięcia 113
- 9.** Negatywne przekazy i pozytywne skutki 125
- 10.** Zadawanie pytań 135
- 11.** Zmiana przekazu 147

*Bibliografia* 161



# Wprowadzenie

Prawie każdy z nas prowadzi negatywne autonarracje. Niektórzy robią to prawie cały czas. Nasz wewnętrzny głos może przypominać nam o przeszłych pomyłkach, smutkach i rozczarowaniach, zamęczać nas mniej lub bardziej wybredną krytyką, przedstawiać nam przerażające lub choćby nieprzyjemne wizje przyszłości bądź szkodzić nam na inne sposoby. Wypowiedzi takie jak „To była kompletna porażka”, „Jestem do niczego”, „Nigdy nie uda mi się osiągnąć sukcesu”, „Życie jest za trudne”, „To już koniec” są zwykle źródłem nieprzyjemnych uczuć, które nie pomagają w osiągnięciu celów i pokonywaniu problemów.

Myśli takie jak „Nic, co robię, nie ma znaczenia” wypowiediane tubalnym, powolnym głosem mogą nas łatwo wpędzić w depresję. „Zaraz umrę!” krzyżane wysokim, piskliwym głosikiem wywołuje w nas poczucie lęku i paniki. Warczone przez zęby „Oni uwzięli się na mnie” to świetna pożywka dla wściekłości i paranoi. Nasze nieprzyjemne emocje są czasami tak silne, że nie dostrzegamy kryjącego się za nimi naszego wewnętrznego głosu.

Sądzę, że jesteś w stanie przypomnieć sobie przynajmniej jedną sytuację, w której Twój wewnętrzny głos mówił Ci coś takiego, wpędzając Cię w kiepski stan emocjonalny. Wszystkie takie złe uczucia mogą być przyczyną wielu problemów, w tym także bardzo poważnych i długotrwałych. W niniejszej książce postaram się pokazać Ci, w jaki sposób można przekształcić takie głosy i wykorzystać je do poprawy jakości swojego życia.

Negatywne autonarracje to coś, czego nie kontrolujemy świadomie. Pojawiają się one samoistnie, a większość wysiłków mających na celu ich powstrzymanie jest skazana na porażkę. Co więcej, próby wyeliminowania takich myśli na ogół tylko wzmacniają częstotliwość i intensywność, z jaką się one pojawiają. Co prawda nasza świadomość świetnie radzi sobie z rozwiązywaniem wielu problemów, ale nie jest narzędziem uniwersalnym. Aby uporać się z niektórymi problemami, musimy poznać mechanizmy naszych automatycznych i nieświadomych działań.

## 10 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

Pisząc „nieświadomych”, nie miałem na myśli freudowskiej idei bulgoczącego kotła pełnego zakazanych pragnień. Nasza nieświadomość funkcjonuje zwykle w bardzo konkretny i uporządkowany sposób, na przykład podsuwając właściwe nazwisko, kiedy tylko pomyślimy sobie: „Jak on się nazywa?”. Innymi słowy, przez „nieświadomość” rozumiem wszystkie aspekty naszego życia, których na co dzień nie zauważamy, a nawet nie zdajemy sobie z nich sprawy. Wiele z nich możemy jednak dostrzec, kiedy tylko nauczymy się odpowiednio patrzeć i zadawać właściwe pytania. Pozwala to dokonać w nich stosownych zmian i pozwolić im na powrót do naszej nieświadomości.

### Wszyscy słyszymy głosy

Myśl, że każdy z nas słyszy wewnętrzne głosy, jest ideą dość młodą. Jeszcze do niedawna psychiatrzy uznawali takie zjawisko za oznakę psychozy, a niektórzy utrzymują ten pogląd po dziś dzień. Często bywało tak, że kiedy tylko pacjent wspominał, że słyszy głosy, lekarz myślał: „No tak, skoro słyszy głosy, to faktycznie mam do czynienia z wariatem”, nie zdając sobie sprawy, że ta myśl sama w sobie była jego wewnętrznym głosem, który (przynajmniej w większości przypadków) nie miał nic wspólnego z chorobą psychiczną.

W przypadku niektórych psychotycznych pacjentów wewnętrzne głosy mogą być znacznie głośniejsze niż te, które zwykle słyszymy sami, a czasami może się wydawać, że pochodzą z zewnątrz, niemniej jest to takie samo zjawisko jak nasze wewnętrzne autonarracje. Dawniej głosy takie były traktowane jako pochodzące od Boga, szatana lub innych istot. Nawet dziś można trafić na przestępców, którzy tłumaczą się, że do popełnienia zbrodni „podkusił ich diabeł”.

### Zalety wewnętrznych autonarracji

Słyszenie wewnętrznych głosów jest naturalną częścią procesu rozumienia i wytwarzania języka. Poza oczywistym wyjątkiem ludzi z uszkodzonym ośrodkiem mowy w mózgu bądź głuchych od urodzenia wszyscy posiadamy wewnętrzne głosy, które zwykle dostarczają nam cennych informacji i wskazówek. Mogą one sugerować nam zadania, które musimy podjąć, ostrzegać nas

przed zagrożeniami albo przypominać nam o wydarzeniach dnia, podpowiadając np.: „Dziś jest ważne spotkanie rano”, „Wydźmy stąd, zanim zacnie się burda” lub „Dzisiaj odwaliliśmy kawał dobrej roboty”.

Czasami nasze wewnętrzne głosy dają nam użyteczne rady. Przykładowo większość rodziców stara się zaimplementować w głowach swoich dzieci głos mówiący: „Zawsze rozejrzyj się przed wejściem na jezdnię”, który może uchronić je przed potrąceniem.

Taki głos może również dawać nam informację niezbędną do rozwiązania problemów albo zwrócenia naszej uwagi na niedokończone zadania, np.: „Ciekawe, czy zostawiłem te ręczniki w koszu na bieliznę” albo „Lepiej dokończę to zadanie domowe teraz, jeżeli chcę się wyspać tej nocy”.

Mój własny głos wewnętrzny często w bardzo istotny sposób wspierał mnie podczas pisania niniejszej książki. Czasami mówiłem sobie w myślach: „Czegoś tu brakuje”, „Jeżeli to jest prawdą, to także i to musi być prawdą”, „Jak mogę wyrazić to lepiej?” albo „To dość niejasne, ciekawe, jak to działa naprawdę?”. Czasami też myśli takie pojawiały się w przyjemnych chwilach odkrycia, kiedy mówiłem sobie: „Aha, wiedziałem, że to zadziała!” bądź „Teraz widzę, jak te dwie rzeczy współpracują ze sobą!”.

## Autonarracje zaczynają się wcześniej

Niemowlęta zaczynają uczyć się języka poprzez przysłuchiwanie się rodzicom i innym ludziom w swoim otoczeniu. Pierwszym krokiem tego procesu jest zapamiętywanie słyszanych dźwięków i powolne rozpoznawanie ich powtarzalnych form oraz całych szablonów dźwiękowych. Słuchając, dzieci uczą się też wydawania dźwięków, początkowo przez gaworzenie, a następnie poprzez upodabnianie go do słów wymawianych przez innych. Na samym początku słowa, które słyszą i starają się wymówić, nie mają jeszcze dla nich żadnego sensu, a nauka ogranicza się wyłącznie do rozpoznawania i wymawiania słów w ojczystym języku.

Następnym zadaniem, przed jakim staje dziecko, jest podzielenie ciągu dźwięków na pojedyncze słowa i zrozumienie, co te słowa oznaczają, poprzez powiązanie ich z powtarzalnymi zdarzeniami. Przypomina to uczenie się języka obcego, kiedy znacznie szybciej jesteśmy w stanie zrozumieć wypowiedź innej osoby,

## 12 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

niż złożyć własną. Takie głosy wewnętrzne stanowią podstawę procesu uczenia się języka i komunikacji z ludźmi w naszym otoczeniu.

Nauka języka pisanego jest kolejnym, dużo późniejszym etapem rozwoju, gdy uczymy się tłumaczenia małych, czarnych znaczków na dźwięki języka i rozumienia książek takich jak ta, którą czytasz w tej chwili. Gdybyśmy nie dysponowali głosem wewnętrznym, nie byłibyśmy w stanie rozumieć innych ludzi i nie mogliśmybyśmy komunikować się za pomocą słów. Bylibyśmy zdani wyłącznie na niewerbalne dźwięki, gesty i ruchy, których używaliśmy w dzieciństwie.

### Słowa to muzyka

Poza słowami i regułami gramatycznymi, których uczymy się od naszych rodziców, opiekunów i innych ludzi, od najmłodszych lat poznajemy też różne niewerbalne cechy języka: jego głośność, tempo, rytm, tembr, intonację, wahanie, akcent regionalny, nacechowanie emocjonalne itp.

Przykładowo, kiedy słyszymy głos całkowicie obcej osoby, zwykle potrafimy z niemalże stuprocentową dokładnością stwierdzić, czy należy on do mężczyzny, czy kobiety, wyłącznie na podstawie tonu. Jednocześnie nie umiemy dokładnie wyjaśnić, na podstawie jakich aspektów tonalności dokonaliśmy tego rozróżnienia. Podobnie podczas rozmowy telefonicznej potrafimy zwykle rozpoznać rozmówcę po usłyszeniu kilku pierwszych słów, również wyłącznie na podstawie tonu głosu.

Spróbuj teraz odtworzyć sobie w myślach głosy kilku znajomych, najlepiej pojedynczo, wsłuchując się za każdym razem w ich specyficzny ton. Zacznij od przypomnienia sobie głosu rodziców albo innego opiekuna, na przykład dziadka lub wujka...

Dobrze, teraz przypomnij sobie głos innego rodzica lub opiekuna...<sup>1</sup>.

A teraz zrób to samo z głosami kilku innych osób znanych z przeszłości...

I kilku obecnych znajomych...

---

<sup>1</sup> Wielokropek [...] oznacza pauzę, w której możesz wykonać ćwiczenie przed przejściem do następnego akapitu i skupić się na swoich doznaniach. Wykonanie takich małych eksperymentów i ćwiczeń pozwoli Ci w pełni wykorzystać potencjał niniejszej książki.



Zwróć uwagę na odmienność każdego z tych głosów. O ile nie jesteś osobą szkoloną muzycznie, dokładne wyjaśnienie różnic pomiędzy głosami będzie bardzo trudne, co nie zmienia jednak faktu, że samo ich rozróżnienie przychodzi łatwo i naturalnie. Następnie jeszcze raz wsłuchaj się w każdy z tych głosów po kolei, zwracając przy tym uwagę na towarzyszące temu zmiany Twoich emocji...

Emocje te są częściowo reakcją na słyszane słowa, ale jednocześnie mogą być one również reakcją na indywidualne cechy tonalne każdego z głosów i doświadczenia kojarzone z każdą przypominaną osobą.

Jeżeli mieliśmy szczęście mieć dobrych rodziców, nasze głosy wewnętrzne są zwykle wynikiem naśladowania ich uprzejmego, miłego i wyrozumiałego sposobu porozumiewania się.

Jeżeli mieliśmy mniej szczęścia i nasi rodzice traktowali nas mniej uprzejmie bądź byli wobec nas wręcz wrodzy, głosy wewnętrzne mogą mieć charakter znacznie bardziej krytyczny, złośliwy, ponury i odległy.

Jako że nawet najlepsi rodzice bywają czasem zmęczeni, sfrustrowani, drażliwi lub postawieni w sytuacji bez wyjścia, każdy z nas pamięta chwile, w których komunikowali się oni w sposób pozostawiający nieco do życzenia. Wydarzenia takie często zachodzą w sytuacjach budzących silne emocje, przez co ich wspomnienia mogą mieć spory wpływ na nasze dalsze życie, nawet jeżeli nasi rodzice byli przez większość czasu osobami niezwykle rozważnymi i troskliwymi.

Wszystkie pozostałe książki poświęcone negatywnym autonarracjom, jakie miałem okazję czytać, skupiają się na słowach, jakie mówimy, nie uwzględniając intonacji, chociaż ta ostatnia jest nierzadko bardzo ważnym czynnikiem kształtującym naszą reakcję. Przykładowo wyobraź sobie słowa „Kocham cię” wypowiedziane ostrym, sarkastycznym tonem...

A teraz wyobraź sobie słowa „Ty sukinsynu” wypowiedziane głosem miękkim i zmysłowym...

Czy reagujemy przede wszystkim na słowa, czy na intonację? Kiedy chcemy zmienić reakcję na pewien problematyczny głos wewnętrzny, wcale nie musimy zmieniać słów, często wystarczy bowiem zmiana intonacji. Ten właśnie temat postaram się szczegółowo przybliżyć w dalszej części książki.

Większość książek poświęconych przedstawianej tu tematyce niemalże w całości skupia się na problemach będącym wynikiem negatywnych autonarracji,

## 14 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

ich autorzy zaś wychodzą z mylnego założenia, że tego rodzaju „wgląd” pozwoli na wprowadzenie w życie korzystnych zmian. Niniejsza książka, dla odmiany, jest poświęcona niemal wyłącznie konkretnym rozwiązaniom kłopotów wynikających z prowadzenia negatywnych autonarracji. Znajdujące się w niej proste ćwiczenia i doświadczenia pomogą Ci odkryć sposoby dokonywania różnych zmian głosów wewnętrznych, a następnie wybrać te, które okażą się najskuteczniejsze w Twoim przypadku.

### Jakie metody przekształcania negatywnych autonarracji *nie są* skuteczne?

Ludzie doświadczający negatywnych autonarracji bardzo często decydują się nie podejmować żadnych działań mających na celu wyciszenie takich głosów, aby unikać niesionych przez nie nieprzyjemnych emocji. Niektórzy starają się to osiągnąć poprzez podejmowanie ryzyka, inni preferują narkotyki, jeszcze inni zaczynają się objadać. Wszystkie te sposoby mogą być skuteczne na krótką metę, jednakże ich długofalowe skutki i efekty uboczne bywają bardzo poważne.

Wielu spośród tych, którzy czują się prześladowani przez swoje głosy wewnętrzne, chętnie zdecydowałoby się na operację mózgu, aby tylko się ich pozbyć. Chociaż w rzeczywistości źródłem tych głosów są inne osoby, to przypominając je sobie, sprawiamy, że stają się one częścią nas samych, naszego układu nerwowego. Pozbywając się ich, usunęlibyśmy również wszystkie dobre rzeczy, jakie uzyskaliśmy dzięki nim, utracilibyśmy wiele własnych zdolności, a nawet część człowieczeństwa. Całkowite eliminowanie głosu wewnętrznego, nawet gdyby było możliwe i pozwalało nam poczuć się lepiej, nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem.

Innym popularnym i cenionym rozwiązaniem jest nie tyle wyeliminowanie wewnętrznego głosu, ile stłumienie go na drodze racjonalnej krytyki. Wiele szkół psychoterapii, zwłaszcza zaś szkoła terapii poznawczo-behawioralnej, aktywnie promuje takie rozwiązanie. Jeżeli jednak kiedykolwiek zdarzyło Ci się krytykować inną osobę, na pewno wiesz, że taka osoba czuje się zwykle zaatakowana i podwaja swoje wysiłki mające na celu przekonanie Cię do swojej racji. Podobnie spieranie się ze swoim wewnętrznym głosem sprawia, że rośnie on

w siłę, czego zazwyczaj bardzo nie chcemy. Nawet jeżeli uda się w ten sposób tymczasowo wyciszyć nasz głos wewnętrzny, prędzej czy później wróci on, by nas dalej męczyć.

## Jakie metody przekształcania negatywnych autonarracji są skuteczne?

W niniejszej książce nie przedstawiam strategii wyciszania głosu wewnętrznego bądź spierania się z nim. Pragnę bowiem zaprezentować zupełnie inne podejście, polegające na dokonywaniu drobnych zmian w sposobie jego słuchania.

Przykładem takiej metody jest wspomniane nagranie, w którym Michael Yapko, terapeuta specjalizujący się w leczeniu depresji, w ciągu jednej godzinnej sesji rozwiązuje wieloletni problem człowieka cierpiącego na to zaburzenie. Depresja jego pacjenta była wywołana wspomnieniami niezwykle trudnego dzieciństwa, które zaowocowało m.in. bardzo krytycznym głosem wewnętrznym, utrzymującym go w stanie permanentnie obniżonego nastroju. W pewnym momencie terapeuta opowiada swojemu pacjentowi, jak może on wykorzystać owe głosy w inny, dużo bardziej korzystny dla siebie sposób:

Kiedy występuję przed publicznością liczącą kilkaset osób i pytam: „Kto z państwa ocenia się dobrze?”, zwykle kilku ludzi podnosi rękę. Wtedy pytam ich: „Czy macie jakiegoś wewnętrznego krytyka, czyli głos, który siedzi w waszych głowach i mówi wam różne nieprzyjemne rzeczy, narzeka na was i sprawia, że czujecie się podle?”. Każdy, bez wyjątku, odpowiada wtedy, że tak jest w istocie.

Wtedy zadaję tym słuchaczom drugie pytanie: „Jeżeli macie taki głos, który mówi nieprzyjemne rzeczy, to jakim cudem myślicie o sobie dobrze?”.

Wtedy zwykle słyszę wiele ciekawych odpowiedzi, które z grubsza można sprowadzić do tego, że ludzie ci w ogóle tego głosu nie słuchają. Kiedy zaś pytam o to, w jaki sposób można nie słuchać własnego wewnętrznego głosu, poznaję wiele interesujących strategii.

Ktoś mówi: „Wyobrażam sobie, że mogę ściszyć go za pomocą pokrętła”.

## 16 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

Ktoś inny mówi: „Wyobrażam sobie głos jako psa, który głośno szczeka, ale jest przywiązany do drzewa i nie może mi nic zrobić”.

Jeszcze inny ktoś dodaje: „A ja wyobrażam sobie, że z boku pojawia się inny głos, który mówi mi przyjemne rzeczy”.

Najciekawsze w tym wszystkim jest jednak to, że absolutnie każda osoba ma taki wewnętrzny krytyczny głos. Niektórzy po prostu decydują się go nie słuchać (Yapko, 2001, str. 129 – 130).

To tylko kilka z wielu sposobów, na jakie zwykli ludzie uczą się (na ogół podświadomie i przypadkowo) słuchać swojego wewnętrznego głosu z korzyścią dla siebie. Chociaż Yapko twierdzi, że: „Niektórzy po prostu decydują się go nie słuchać”, to sam uważam, że jest to sprawa bardziej złożona. W rzeczywistości ludzie dobrze radzący sobie z wewnętrznym głosem nie tyle przestali go słuchać, ile znaleźli pewną metodę słuchania, zmniejszającą intensywność głosu, a co za tym idzie, także jego wpływ na ich życie.

### **Przekierowanie uwagi**

Kiedy Twój wewnętrzny głos jest nieprzyjemny i budzi w Tobie niemiłe reakcje, jest rzeczą naturalną, że próbujesz od niego uciec, aby poczuć się lepiej. Jednym ze starych sposobów radzenia sobie z tym jest zajęcie się czymś innym, by sprowadzić ów głos na dalszy plan. W każdej chwili świadomie skupiamy się bowiem wyłącznie na kilku aspektach otaczającego nas świata. Przykładowo, kiedy czytasz tę książkę, najprawdopodobniej nie zwracasz uwagi na dobiegające z otoczenia dźwięki, także te głośne bądź powtarzalne.

Przerwij zatem na moment lekturę i wsłuchaj się we wcześniej ignorowane dźwięki...

Takie ignorowanie dźwięków zwykle nie jest świadome, gdyż próbując je całkowicie wyeliminować z naszej świadomości, zaczęlibyśmy skupiać się na nich jeszcze bardziej niż zwykle. Kiedy jednak zaczynamy czytać, odgłosy otoczenia zaczynają słabnąć, przechodząc na dalszy plan naszej uwagi. Co prawda przez cały czas są zauważalne, ale kiedy nie zwracamy na nie uwagi, przestają one na nas oddziaływać.

A teraz skup się na wrażeniach płynących z całego ciała: jego pozycji, temperatury, oddechu i tak dalej...

Kiedy skoncentrujesz się na swoim ciele, możesz odkryć, że niektóre jego części zbyt długo znajdowały się w jednej pozycji, co spowodowało zeszywnienie lub nadmierne napięcie mięśni. Czując to, możesz zmienić pozycję, aby rozluźnić swoje ciało. Co więcej, nawet koncentrując się na wrażeniach cielesnych, możesz ignorować bodźce napływające z pewnych jego rejonów, takich jak pośladki, podeszwy stóp bądź tylna część kolan. Kiedy jednak czytasz te słowa, musisz sobie o nich przypomnieć, aby zrozumieć to, co właśnie napisałem. Nasza uwaga jest na tyle ograniczona, że skupiając się na jednych rejonach naszego ciała, musimy przestać się koncentrować na pozostałych, nie mówiąc o dźwiękach i innych bodźcach dopływających do nas z otoczenia.

Kiedy oglądasz wciągający film lub czytasz interesującą książkę, możesz całkowicie zapomnieć o funkcjonowaniu swojego ciała i wszystkich zjawiskach zachodzących wokół. Zasada ta, znana jako relacja „figura – tło” lub „pierwszy plan – drugi plan”, jest od ponad stu lat wykorzystywana przez hipnotyzerów pracujących z ludźmi cierpiącymi na chroniczne bóle i uczących ich koncentrowania się na innych zjawiskach tak, aby wyprzeć wrażenie bólu na dalszy plan świadomości.

Przekierowywanie uwagi pozwala również skutecznie radzić sobie z problematycznymi głosami wewnętrznymi. Rozwiązanie to ma jednak charakter wyłącznie doraźny, gdyż prędzej czy później głos powróci, na ogół nie tracąc niczego ze swojej wrogości.

### ***Skupienie się na chwili obecnej***

Źródłem większości naszych problemów i trudności nie jest chwila obecna, lecz raczej wspomnienia przeszłych zdarzeń, myśli o tym, co się może dzieć w innym miejscu, bądź domniemania dotyczące przyszłości. W wielu tradycjach religijnych medytacja wymaga skupienia się na jakimś aspekcie teraźniejszości, np. oddychaniu, płomieniu świecy bądź świętej ikonie, aby odciągnąć uwagę od bieżących problemów medytującej osoby.

Nasze wspomnienia przeszłych kłopotów istnieją jednakże tylko w takim zakresie, w jakim pozwolimy im się pojawić. Przypominając je sobie, sprawiamy,

## 18 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

że musimy przeżyć te wydarzenia jeszcze raz. Elisabeth Smart została porwana, przywiązana do drzewa i była gwałcona przez 9 miesięcy w roku 2002, gdy miała 14 lat. Kiedy ją szczęśliwie uratowano, powiedziała, że powrót do normalnego życia był dla niej możliwy dzięki pozbyciu się uczucia nienawiści wobec porywaczy. Powiedziała m.in.: „Ci ludzie zabrali mi dziewięć miesięcy życia. Nie mam zamiaru tracić przez nich ani dnia więcej”. Takie podejście jest niezwykle przydatne dla każdego, kto przeżył trudne sytuacje i nie chce ich przeżywać ponownie. Niestety samo porzucenie takich wspomnień raz na zawsze jest dla wielu osób bardzo trudne, jeżeli nie wprost niemożliwe.

Dziś rankiem miałem pewien problem natury prawnej, który mógł doprowadzić mnie do utraty dość znaczącej sumy pieniędzy. Chociaż był to problem jak najbardziej prawdziwy, który musiałem jakoś rozwiązać, to nie dotyczył on chwili obecnej. Nie straciłem bowiem jeszcze ani centa, a konieczność zapłaty wspomnianej sumy była wyłącznie potencjalnym zdarzeniem, które mogło, ale nie musiało zaistnieć w przyszłości. Jak powiedział kiedyś Mark Twain: „Doświadczyłem w życiu wielu katastrof, z których większość się nigdy nie wydarzyła”. Kiedy zatem doszedłem do wniosku, że zrobiłem już wszystko, co w mojej mocy, aby uchronić się przed wspomnianym problemem, postanowiłem wrócić do chwili obecnej, w której wszystko było w jak najlepszym porządku.

Innym sposobem skupiania uwagi na chwili obecnej jest zajęcie się sportem bądź inną działalnością wymagającą ciągłego zwracania uwagi na otoczenie. Jeżeli chcesz uderzyć albo złapać szybko poruszającą się piłkę, musisz zwracać uwagę na tor jej lotu. Jeżeli ścinasz drzewo piłą mechaniczną, musisz uważać na to, co się dzieje z piłą, i na kierunek, w którym drzewo upadnie po ścięciu. Znałem kiedyś kobietę, której guru polecił zatrudnić się w chińskiej restauracji, gdzie do jej obowiązków należało szybkie szatkowanie warzyw dużym, ostrym nożem. Takie zadanie wymaga skupienia się na bieżącej pracy i usunięcia wszystkich wewnętrznych głosów na drugi plan, aby na skutek rozkojarzenia nie stracić palców.

Zajmowanie się dowolną czynnością wymagającą skupienia na chwili obecnej pozwala nam odsunąć na dalszy plan głosy mówiące o przeszłości lub przyszłości, a także bieżących wydarzeniach zachodzących w innym miejscu. Umiejętność takiego przekierowywania uwagi może pozwolić nam uwolnić się od

presji naszych własnych myśli. Jest to, moim zdaniem, jedna z przyczyn popularności różnych technik skupiających się na „byciu tu i teraz”, z których część była używana już tysiące lat temu.

W większości technik medytacyjnych najtrudniejsze jest to, że wymagają one wieloletniej praktyki, a dodatkowo dla sporej części osób okazują się tylko częściowo skuteczne. Innym problemem jest to, że idea bycia „tu i teraz” jest czymś w rodzaju uniwersalnej porady, odnoszącej się nie tylko do negatywnych autonarracji, ale również do głosów pozytywnych. Ten sam głos, który przypomina o strasznych wydarzeniach z przeszłości, może również przywoływać wspomnienia naszych cennych doświadczeń i wielkich sukcesów, głos zaś, który zapowiada przyszłą porażkę, może również motywować nas do działania, roz-taczając wizję pełne radości i szczęścia. Innymi słowy, przebywając cały czas w chwili obecnej, traci się niezwykle wartościowe źródło wsparcia i optymizmu, które może pomóc przetrwać ciężkie chwile.

Głosy wewnętrzne mogą być bardzo uciążliwe, a nawet szkodliwe, ale równie dobrze mogą oddawać nam nieocenione usługi bądź zajmować dowolną pozycję w przestrzeni wyznaczonej przez te dwa bieguny. Niniejsza książka pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób mówisz do siebie i co możesz zmienić, aby poczuć się lepiej. Przyjrzymy się też bliżej różnym metodom szybkiego i prostego przekształcania negatywnych autonarracji w wypowiedzi pozytywne i praktyczne.

Zapoznając się z treścią kolejnych rozdziałów i wykonując przedstawione w nich proste ćwiczenia, możesz poznać wiele różnych sposobów łatwej i szybkiej zmiany głosów wewnętrznych tak, aby poprawiały jakość Twojego życia i pozwalały Ci cieszyć się przyjemnymi doświadczeniami każdego dnia.

1. Najpierw nauczysz się identyfikować głosy wewnętrzne, które sprawiają Ci kłopoty, i tego, jak słuchać ich bardzo uważnie.
2. Następnie poznasz wiele metod szybkiej zmiany treści i sposobu jej wypowiedzenia przez głos wewnętrzny, co poprawi jakość Twojego życia.
3. Dowiesz się również, w jaki sposób rozpoznawać zmiany na lepsze i odróżniać je od zmian niosących pozorną poprawę, lecz jednocześnie wywołujących poważne długofalowe skutki uboczne.

## 20 Kontrolowanie wewnętrznego krytyka

W książce tej zgromadziłem i przedstawiłem sporą galerię sposobów przekształcania negatywnych autonarracji, które poznałem podczas prawie 35 lat pracy i badań. Części z nich nauczyłem się od innych, część odkryłem sam w chwili ośnienia podczas terapii bądź w trakcie analizowania notatek i zapisów z sesji, a część poznałem, uczęszczając na seminaria. Następnie wszystkie te informacje składowe musiałem połączyć w jedną spójną całość. Aby to zrobić, sam musiałem dysponować pomocnym i twórczym głosem wewnętrznym, który sugerował mi, jakie słowa, wyrażenia i zdania wykorzystać w czasie pisania oraz w jaki sposób sprawnie zredagować gotowy tekst.

Większość ludzi zwraca uwagę na słowa wypowiedane przez głos wewnętrzny, co częstokroć bardzo pomaga w ich zmianie. Jednakże często bywa tak, że niewerbalne składniki tych wypowiedzi są znacznie ważniejsze od samych słów, a przy tym mogą być dużo łatwiej zmieniane i kształtowane. Aby nie komplikować wyjaśnień ponad potrzebę, w każdym kolejnym rozdziale będę przedstawiał jedną, góra dwie metody zmian wypowiedzi wewnętrznych, rozpoczynając od zmiany ich aspektów niewerbalnych, która może być bardzo szybka i łatwa, a jednocześnie skuteczna. Innymi słowy, zaczniemy od przyjrzenia się temu, w jaki sposób przemawia nasz głos wewnętrzny, a dopiero później przeanalizujemy, co konkretnie mówi.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Twoim zadaniem jest zmiana stanu, nie jego wyeliminowanie.*  
Milton H. Erickson

Każdy z nas ma swój wewnętrzny głos, który gratuluje nam, gdy odniesiemy sukces, zwykle jednak bezlitośnie nas krytykuje, przypomina o przeszłych pomyłkach, rozczarowaniach i zamęcza niepokojącymi wizjami przyszłości. Ile razy mówiłeś sobie: „Jestem do niczego”, „Nigdy nie uda mi się osiągnąć sukcesu”, „Dłużej nie dam rady”? Dość się już nasłuchałeś? Najwyższy czas uzbroić się w zestaw strategii kontrolowania napastliwych, negatywnych głosów wewnętrznych i reagowania na nie w konstruktywny sposób.

Ta książka, napisana przez wybitnego psychologa klinicznego, pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób mówisz do siebie i co możesz zmienić, aby poczuć się lepiej. Najpierw nauczysz się identyfikować głosy wewnętrzne, które sprawiają Ci kłopoty, i zrozumiesz, dlaczego należy słuchać ich bardzo uważnie. Następnie poznasz szeroką gamę sposobów szybkiej zmiany treści i sposobu jej wypowiedzania przez głos wewnętrzny, co poprawi jakość Twojego życia. Dowiesz się również, w jaki sposób rozpoznawać zmiany na lepsze i odróżniać je od zmian niosących pozorną poprawę, lecz wywołujących negatywne skutki uboczne. Otwórz się na zmianę i żyj szczęśliwym życiem, na które zasługujesz.

**Steve Andreas** jest psychoterapeutą i trenerem, a także autorem szkoleń poświęconych osobistym zmianom i komunikacji. Napisał oraz zredagował wiele cennych podręczników, w tym *Submodalności. Niezwykła droga do Twojego umysłu* (Sensus) i *NLP. Nowa technika osiągania sukcesów* (Onepress).

**OSOBYWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 13695



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-6441-2



9 788324 664412