ZROZUM KRYTYKA - ROZMOWA

KROK 1

Przywołaj typowy głos, który cię krytykuje, być może będzie ci łatwiej jeśli przypomnisz sobie najpierw konkretną sytuację, w której ten głos słyszysz. Istotne jest, żeby go przywołać: co mówi?, jak brzmią słowa, których używa?, jakim tonem głosu, jakim tempem, z jaką energią, jakim emocjonalnym zabarwieniem mówi?, może nawet widzisz jak wygląda albo, że do kogoś konkretnego należy?
Z jakiego miejsca w ciele ten krytyk mówi, gdzie go najbardziej czujesz w ciele?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ZROZUM KRYTYKA - ROZMOWA cd.

KROK 2

A teraz zaobserwuj swoją reakcję na krytyka: jak czujesz słysząc ten głos? Może jesteś zła, może smutna, może się chcesz go pozbyć? może cię irytuje, przygnębia lub przytłacza? Zauważ jak te emocje się pojawiają, jak narastają, jak wpływa to na twoją uwagę, koncentracje tą niechęć, która się pojawiła. Zauważ jaka pojawia się reakcja w ciele, może spięcie, może pustka, poczucie zapadania się? Na tyle, na ile jest możliwe z ciekawością, łagodnością śledź swoje reakcje, identyfikując myśli, emocje, odczucia w ciele.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Krok 3

Jeśli poczujesz, że jesteś gotowa możesz powiedzieć krytykowi jak się czujesz, kiedy słyszysz to co on mówi, jaki ci to ból sprawia, jaki ma skutek, jak wpływa to na ciebie i twoje życie. Kiedy przekażesz to, co dla ciebie ważne, pamiętaj, aby otoczyć się troską, współczuciem, łagodnością, może otulić się, wyrazić słowa otuchy. Weź chwilę, która jest potrzebna i zrób to, tak jakbyś mówiła do innej osoby, która ma cię rani.

Krok 4

Jeśli powiedziałaś wszystko, co ważne, być może masz przestrzeń, aby posłuchać tego krytycznego głosu? Zapytać go: co chcesz mi powiedzieć, o jakie potrzeby chcesz zadbać, w jaki sposób mnie chronisz? Może chcesz dowiedzieć się jak długo to robi? Kiedy to się zaczęło? jak się czuje w takiej roli?

ZROZUM KRYTYKA - ROZMOWA cd.

KROK 5

Kiedy posłuchasz krytyka, być może będziesz w stanie docenić jego rolę. Może podziękować, że mimo tak trudnej formy komunikowania się, chciał dla ciebie w jakiś sposób dobrze? Jeśli nie jesteś w stanie go docenić, to jest też ok. Wtedy zadbaj o siebie i daj sobie wsparcie.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KROK 6

Refleksje i wnioski, dalsze kroki. Co chcesz zrobić z wiedzą, którą masz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....