Внутренний критик

Где самокритика вмешивается в действие, решение и уже начатое

Ксения Есаулова | Диалоги со смыслом

01 · Где критик вмешивается

Три момента: до шага, при выборе и во время продолжения

Документ открыт, а первая строка снова откладывается. Решение принято, но хочется ещё раз всё проверить. Работа началась, а внимание уже занято оценкой собственных способностей.

Самокритика может вмешиваться на разных этапах. В этом воркбуке возьмите один свежий эпизод и посмотрите, какой следующий шаг оказался затруднён. Обобщения о характере по одному эпизоду делать рано.

До действия

«Ещё рано», «Сначала надо лучше», «Я пока не готова». Подготовка растёт, а первый шаг откладывается.

В решении

«А вдруг ошибусь», «Надо перепроверить». Уже выбранный вопрос открывается снова, даже когда новых данных мало.

После старта

«Недостаточно хорошо», «Лучше свернуть». Оценка себя начинает занимать больше внимания, чем продолжение дела.

Как отличить полезную оценку от самокритики

Полезная оценка называет конкретный недочёт и помогает решить, что исправить. Самокритика нередко расширяет вывод до оценки человека целиком и мешает действовать.

Как работать: сначала отметьте подходящие фразы; затем заполните карту эпизода. Из трёх тематических рабочих разделов можно выбрать только тот, который относится к вашей ситуации.

02 · Быстрая сверка

Отмечайте только то, что подходит к выбранному эпизоду

До действия

Я откладывала первый шаг, ожидая лучшей подготовки.

Подготовка продолжалась, а действие не приближалось.

Я сомневалась, что уже имею право начать.

В решении

Возвращалась к уже выбранному вопросу.

Проверяла то же самое, хотя существенных новых данных не было.

Чужое мнение снова делало решение открытым.

После старта

Начала дело и почти сразу стала оценивать себя.

Один недочёт вызвал желание отказаться от продолжения.

Повторная проверка отнимала время у самой задачи.

Важная оговорка

Отметки показывают, на что обратить внимание в этом эпизоде. Они не устанавливают «тип личности» и не доказывают, что трудность возникла именно из-за самокритики.

С какой конкретной ситуацией я буду работать?

03 · Карта одного эпизода

Запишите факты до объяснений и общих выводов о себе

01 Что произошло? Где, когда и кто участвовал?

02 Что я собиралась сделать или решить?

03 Какие слова я сказала себе? По возможности дословно.

04 Что изменилось в моём действии после этой мысли?

04 · Критик до действия

Когда подготовка становится постоянно растущим условием

Как он звучит: «Ещё рано». «Я пока не готова». «Нужно сначала сделать лучше».

Как это может выглядеть

- Важное сообщение несколько раз переписывается в голове.
- Заявка, идея или разговор переносятся на следующий день.
- Перед первым шагом появляется ещё один обязательный пункт подготовки.

Что здесь нужно проверить

Иногда подготовка действительно необходима. В других случаях критерии готовности растут быстрее, чем прибавляется полезной информации. Важно уточнить требования задачи и цену реальной ошибки.

Рабочий приём · перевести общую оценку в задачу

Запишите фразу самокритики. Найдите её проверяемую часть. Определите минимально достаточное условие первого действия и один ближайший шаг.

Что действительно требуется для безопасного и разумного первого шага?

Какая дополнительная подготовка сейчас даёт мне новые данные?

Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:

04 · Рабочий лист: до действия

Заполняйте этот раздел, если именно здесь возникла задержка

01 Что говорит критик? Запишите точную формулировку.

02 Какие конкретные сведения или условия мне действительно нужны?

03 Что можно проверить или сделать в ближайшем небольшом шаге?

04 Когда и при каких условиях я смогу выполнить этот шаг?

05 · Критик в решении

Когда уже выбранный вопрос становится открытым снова

Как он звучит: «А вдруг это не то». «Нужно ещё проверить». «Я ошибусь».

Как это может выглядеть

- Решение повторно обсуждается после каждого нового чужого мнения.
- Вопрос возвращается без существенного изменения обстоятельств.
- Желание гарантии откладывает переход к следующему действию.

Что здесь нужно проверить

Пересмотр может быть обоснован: появились новые факты, изменились условия, риски или ваши приоритеты. Сомнение само по себе не показывает, нужен ли новый выбор.

Рабочий приём · что изменилось?

Разделите причины пересмотра: новый факт; изменение условий; новый приоритет; чужое мнение; знакомая тревога; желание получить полную гарантию. Затем проверьте, затрагивает ли изменение исходные критерии решения.

На каких данных и критериях было основано первоначальное решение?

Что действительно изменилось с того момента?

Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:

05 · Рабочий лист: в решении

Проверьте основания повторного выбора

01 Какое решение я уже приняла или к какому варианту склонялась?

02 Что именно заставило меня открыть вопрос снова?

03 Какие новые факты или изменения условий я могу назвать?

04 Что будет достаточным основанием для следующей проверки?

06 · Критик после старта

Когда оценка мешает процессу раньше, чем появляется результат

Как он звучит: «Недостаточно хорошо». «Я делаю не так». «Лучше свернуть».

Как это может выглядеть

- После первых действий включается оценка собственных способностей.
- Небольшая шероховатость воспринимается как провал всей задачи.
- Проверка качества становится постоянной и мешает завершить этап.

Что здесь нужно проверить

Есть задачи, где контроль качества необходим во время выполнения: когда от ошибки зависит безопасность или существенный ущерб. В остальных случаях полезно определить отдельные этапы создания и проверки.

Рабочий приём · создание и проверка по времени

Выберите ограниченный отрезок работы. На нём отслеживайте выполнение задачи. По завершении проверьте результат по заранее заданным конкретным критериям.

На каком этапе я перестаю работать и начинаю оценивать себя?

Какие реальные критерии качества нужны этой задаче?

Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:

06 · Рабочий лист: после старта

Отделите выполнение от проверки результата

01 Какой отрезок дела я могу выполнить целиком?

02 Какая самокритичная фраза обычно прерывает движение?

03 Какие два конкретных признака помогут оценить готовый результат?

04 Когда я запланирую проверку и возможную доработку?

07 · Одна небольшая проверка

Возьмите только один приём из выбранного раздела

01 Мой ранний сигнал: по чему я пойму, что самокритика включилась?

02 Что конкретно я попробую сделать иначе?

03 Какой результат я смогу наблюдать? Что будет фактом выполнения?

04 Какие внешние условия могут помешать и что тогда разумно изменить?

08 · Что получилось заметить

Вернитесь к одному эпизоду и зафиксируйте наблюдаемый результат

01 Что произошло при попытке? Какие действия я действительно совершила?

02 Какие данные появились? Что подтвердилось или оказалось иначе?

03 Какую одну корректировку имеет смысл попробовать в следующий раз?

> Один эпизод помогает увидеть отдельную точку влияния. Повторяющиеся ситуации можно сопоставлять, не предполагая заранее общую причину. При сложном запросе важны обстоятельства, история и масштаб задачи. Если вам нужен индивидуальный разбор: опишите, какая ситуация повторяется и что вы хотите понять. Подходящий формат определяется по предмету и масштабу запроса. Материал предназ