

E quando minha autocrítica pega pesado?

"E QUANDO...?"



na base
da conversa

“ Já se pegou sendo tão duro consigo mesmo que acabou paralisando, achando que não tinha jeito e que era a pior pessoa do mundo?

Nesta aula, vamos falar sobre a autocrítica e o impacto que ela tem no nosso bem-estar e capacidade de aprendizagem. Vamos explorar como podemos transformar essa voz interna severa em uma ferramenta de autocompaixão, usando-a para nos motivar de forma compassiva e eficaz. A ideia aqui é aprender a conversar com essas partes duras de nós mesmos, trazendo compreensão para o que elas estão tentando proteger.

A voz da juíza de ferro

Muitas vezes, temos uma voz interna crítica, que aqui vamos chamar de "juíza de ferro". Essa voz é rígida e cheia de cobranças, sempre apontando nossos erros e nos comparando ao que seria o "ideal". Embora possa parecer cruel, ela tem uma função nobre: cuidar da qualidade do nosso trabalho, da nossa disciplina, proteger os nossos valores e garantir que nós nos mantenhamos coerentes com aquilo que acreditamos.

Porém, essa voz muitas vezes se expressa com base em crenças que herdamos socialmente, como a ideia de que só mudamos se sentimos medo, culpa ou vergonha. Isso acaba nos desconectando do nosso sistema de aprendizado, nos colocando em estado de defesa e dificultando nosso desenvolvimento.

A transformação da voz crítica

Para transformar a nossa autocrítica em algo positivo, é preciso entender o que está por trás dela. Quais são as necessidades que estão sendo protegidas por esses julgamentos? Por exemplo, quando a juíza de ferro diz "*você é uma impostora*", talvez esteja cuidando de necessidades de coerência, reconhecimento e segurança.

Uma vez que identificamos essas necessidades, podemos nos perguntar: como podemos cuidar dessas necessidades sem nos machucarmos com a autocrítica? Quais ações práticas podemos tomar para cuidar da nossa segurança, reconhecimento ou outras necessidades de forma mais gentil e efetiva?

Sentindo que a conversa não estava indo a lugar nenhum, Fernanda decidiu sugerir uma pausa: *"Acho que precisamos de um tempo para processar melhor tudo isso. Podemos retomar amanhã às 10h?"*. No dia seguinte, com mais calma, ela começou dizendo: *"Ontem percebi que estava me sentindo sobrecarregada e preocupada com a qualidade. Queria entender melhor sua visão sobre os prazos e como podemos conciliar nossas necessidades."*

Um novo caminho: autocompaixão

A autocompaixão é a chave para quebrar o ciclo da autocrítica feroz. Enquanto a autocrítica ativa nossos mecanismos de defesa, a autocompaixão ativa nosso sistema de autocuidado, liberando ocitocina e criando uma sensação de segurança. Essa sensação nos torna mais resilientes e nos ajuda a enxergar os erros como parte natural do processo de aprendizado.

Com autocompaixão, nós nos permitimos ajustar o rumo e seguir em frente, mesmo depois de uma escorregada. Não se trata de eliminar a voz crítica, mas de aprender a escutá-la de maneira compassiva e a encontrar maneiras mais saudáveis de cuidar do que é importante para nós.

"Nossos julgamentos são embaixadores das nossas necessidades. Transformá-los é a chave para transformar nossa autocrítica em uma aliada."

Sua vez de praticar:

1. Identifique o julgamento: Pense em um julgamento que a sua voz crítica costuma fazer sobre você. Pode ser algo como "você não é bom o suficiente" ou "você nunca faz nada direito".

2. Pergunte-se sobre as necessidades: Pergunte-se: quais necessidades esse julgamento quer proteger? Elas podem ser necessidades de segurança, reconhecimento, pertencimento, entre outras. Anote o que surgir.

3. Encontre ações gentis: Pense em uma ou duas ações que você pode tomar para cuidar dessas necessidades sem usar a autocrítica destrutiva. Por exemplo, se a necessidade for reconhecimento, uma ação pode ser reconhecer pequenas conquistas do seu dia a dia.

Para fechar essa conversa

Lembre-se: transformar a voz crítica é um processo. Quanto mais praticamos a escuta compassiva, mais conseguimos tornar a nossa voz interna uma aliada ao invés de uma inimiga.

Conta pra gente:

Há algum julgamento da sua "juíza de ferro" que você quer transformar? Que necessidade você acha que esse julgamento está tentando proteger? Compartilhe sua experiência, e vamos juntos aprender a transformar a autocrítica em uma ferramenta de cuidado e crescimento.

"Se a sua compaixão não inclui você mesmo, ela está incompleta."

- Kristin Neff