

## Radzenie sobie z krytyką, krok po kroku

### Krok pierwszy: Sprawdź, jak reagujesz na krytykę

Zazwyczaj reagujemy na słowa krytyki agresją lub uległością. Agresja pojawia się, gdy krytyczny komentarz odbieramy jako atak, który jak najszybciej chcemy odeprzeć. Zazwyczaj znajdujemy wtedy powody, aby skrytykować osobę, której uwaga nas dotknęła. Staramy się wytykać jej błędy, uchybienia, aby nie musieć zajmować się negatywnym komentarzem o nas. Czasami obrażamy się i przestajemy się odzywać. Uległość sprawia, że od razu zaczynamy się tłumaczyć i usprawiedliwiać. Bez chwili refleksji bierzemy całą winę na siebie, przepraszamy, obiecujemy poprawę, aby krytykujący mógł być z nas zadowolony. Obie te reakcje mają swoje negatywne konsekwencje. Zachowanie agresywne prowadzi do pogorszenia relacji z krytykującym. Natomiast uległość uderza w nas samych i nasze poczucie własnej wartości.

Jest jeszcze trzeci wariant – asertywność. Warto sprawdzić, czy stosujemy go w codziennym życiu.

Przeczytaj kolejno stwierdzenia zawarte w kwestionariuszu nr 1 – jak sobie radzę z krytyką (załącznik do pobrania). Przy każdym z nich zaznacz wariant, który dotyczy Ciebie. W swoich odpowiedziach bądź szczerzy.

### Kwestionariusz nr 1

Lp.	Stwierdzenia	TAK (odnosi się to do mnie na ogół)	NIE (nie odnosi się to do mnie na ogół)
1.	Kiedy słyszysz słowa krytyki od innych, zazwyczaj przestajesz słuchać, bo jest to dla Ciebie trudne do zniesienia.		
2.	Choć krytyczne komentarze są dla Ciebie nieprzyjemne, nie czujesz potrzeby by się przed nimi za wszelką cenę bronić albo je odpierać.		
3.	Krytyka Cię na ogół paraliżuje, bardzo się jej boisz i starasz się na nią nie narażać, próbując sprostać oczekiwaniom innych.		
4.	Gdy usłyszysz krytykę, najczęściej umiesz przyjąć ją ze spokojem nawet wtedy, kiedy się z nią nie zgadzasz.		
5.	Kiedy ktoś zaczyna Cię krytykować, nie potrafisz wytrzymać dłużej w towarzystwie tej osoby, ponieważ stajesz się nerwowy, rozłoszczony.		
6.	Masz tendencję, aby do każdego krytycznego komunikatu wracać wiele razy, aby zastanowić się, co jest z Tobą nie tak, dlaczego nie potrafisz być lepszy.		
7.	Uważasz, że inni nie powinni Cię krytykować – jak coś im się w Tobie nie podoba, muszą to zaakceptować, bo jesteś, jaki jesteś.		
8.	W sytuacji kiedy ktoś Cię skrytykuje, nie zakładasz z góry, że nie ma racji. Chcesz		

	przemyśleć jego słowa, aby sprawdzić, czy jest w nich coś, co uznasz za prawdziwe.		
9.	Uważasz, że w krytycznym komentarzu zawsze jest zawarta prawda, z którą musisz się zgodzić i którą musisz przyjąć.		
10.	Krytyka ze strony innych osób sprawia, że stajesz się uparty i jeszcze bardziej „okopujesz” na swoim stanowisku.		
11.	Po usłyszeniu krytycznych uwag zawsze dajesz sobie czas, aby zastanowić się nad wyważoną reakcją.		
12.	Krytyka powoduje u Ciebie rozchwianie emocjonalne i wówczas stajesz się smutny, przygnębiony.		
13.	Nigdy nie wyklucasz zmiany swojego zachowania pod wpływem krytyki. Jesteś przekonany, że w krytyki mogą wyniknąć dobre rzeczy.		
14.	Nawet wtedy, kiedy bardzo chcesz coś zrobić, masz świetny pomysł, jesteś w stanie z tego zrezygnować, ponieważ nie chcesz stać się potencjalnym obiektem drwin i krytyki.		
15.	Kiedy ktoś Cię krytykuje, uważasz, że w ten sposób pokazuje Ci, że Cię nie lubi, nie ceni, nie szanuje itp.		
16.	Kiedy ktoś Cię krytykuje, czujesz w sobie silną presję, aby się przed nim wytłumaczyć i usprawiedliwić.		
17.	Nawet najbardziej napastliwą krytykę starasz się postrzegać jako źródło informacji o Tobie i/lub o drugiej osobie.		
18.	Zazwyczaj słowa krytyki wyprowadzają Cię z równowagi i szybko robisz się napastliwy.		

Sprawdź, z którymi stwierdzeniami się zgodziłeś:

Jeśli zaznaczyłeś najczęściej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 1, 5, 7, 10, 15, 18 w sytuacji krytyki masz tendencję do reagowania w agresywny sposób

Jeśli zaznaczyłeś najczęściej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 3, 6, 9, 12, 14, 16 krytyka sprawia, że reagujesz uległością

Jeśli zaznaczyłeś najczęściej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 2, 4, 8, 11, 13, 17 nieobce jest Ci podejście asertywne w odpowiedzi na krytykę.

### **Krok drugi: Korzystaj z asertywności – jej praw i prostego przepisu**

Asertywność służy obronie naszych psychicznych i fizycznych granic. To postawa i umiejętności, które mogą być bardzo pomocne, kiedy chcemy w konstruktywny i godny sposób zareagować na krytyczny komunikat skierowany do nas.

1. Korzystanie z asertywności rozpoczyna się z chwilą, kiedy uznajemy jej prawa jako coś, co dotyczy nas samych oraz innych ludzi. Jako ludzie mamy prawo do:

- Sami ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje, wybierać
- Posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia
- Dokonywać ostatecznego osądu swoich przekonań i akceptować je jako uzasadnione
- Zaprotestować przeciwko jakiemuś traktowaniu lub krytyce, które – według nas – są niewłaściwe
- Stawiać siebie czasami na pierwszym miejscu
- Nie tłumaczyć się przed innymi
- Nie brać odpowiedzialności za innych i ich problemy
- Czasami narazić innych na niedogodności i rozczarowania
- Potrzebować czegoś od innych
- Reagować na prośby odmową
- Prosić o różne rzeczy
- Popęłniać błędy, nie musieć być doskonałym
- Zachowywać się asertywnie
- Nie zachowywać się asertywnie
- Zmieniać zdanie
- Zastanawiać się
- Być traktowanym z szacunkiem
- Bronić siebie, swoje poczucie wartości i godność osobistą

Zastanów się:

Z ilu z tych praw tak naprawdę korzystasz? Których przestrzegasz? O których zdarza Ci się zapominać? Jakie wiążą się z tym konsekwencje dla Ciebie w sytuacji, kiedy spotykasz się z krytyką? Które z tych praw przyznajesz innym, a o których czasami nie pamiętasz?

2. Niezależnie od okoliczności asertywne reagowanie na krytykę wiąże się z czterema elementami FOKU:

F – fakty, do których musimy się odnieść

O – odpowiedzialność, którą na siebie weźmiemy lub nie

K – komunikat, w którym prześlemy własny punkt widzenia

U – ustalenia, które poczynimy lub do których się odwołamy, jeśli były wcześniej określone.

**Wykorzystanie FOKU w sytuacji różnych rodzajów krytyki:**

**Krytyka, z którą się w pełni zgadzamy**

Krytyka: Nie posprzątałeś sali po swoich zajęciach

Przykład odpowiedzi: Zgadzam się z tobą (F – zgoda na fakt). Przepraszam (O – uczciwe przyjęcie odpowiedzialności). Tym razem nie poświęciłam sprzątnięciu dostatecznej ilości czasu (K – wyjaśnienie). Po lekcjach posprzątam dokładniej (U – zobowiązanie).

**Krytyka, z którą częściowo się zgadzamy (często zawierająca sformułowania „ty zawsze”, „ty nigdy”)**

Krytyka: Nigdy nie sprzątasz starannie po swoich lekcjach

Przykład odpowiedzi: To nie do końca prawda, że nigdy nie sprzątam starannie (F – weryfikacja faktu). Dziś rzeczywiście nie posprzątałam dokładnie (O – określenie tego, co może być słusznie skrytykowane). Zazwyczaj poświęcam temu dużo czasu (K – informacja, jak było do tej pory w podobnych sytuacjach). Po lekcjach posprzątam dokładniej (U – zobowiązanie).

#### **Krytyka, z którą zupełnie się nie zgadzamy**

Krytyka: Zachowujesz się nieprofesjonalnie

Przykład odpowiedzi: Mam inne zdanie o swoim postępowaniu (K – podkreślenie odmienności stanowiska).

#### **Krytyka uogólniona, która oparta jest na generalizowaniu pojedynczych faktów i wyciąganiu z nich pochopnych, często bezzasadnych wniosków**

Krytyka: Nigdy nie akceptujesz tego, co mówię. Zawsze mnie kontrolujesz.

Przykład odpowiedzi: Nie zgadzam się z twoimi dzisiejszymi wnioskami (F – weryfikacja faktów i ustalenie, co jest prawdą). Nie akceptuję takiego podejścia do dzieci – bez względu na to, kto je wyraża (O – zakomunikowanie stanowiska i przyjęcie za nie odpowiedzialności). Na poprzednim spotkaniu popierałem twoje pomysły i dalej będę popierać tylko to, z czym się w pełni zgodzę (K i U – przedstawienie własnych norm postępowania).

#### **Krytyka agresywna, w której pojawia się personalny atak.**

Krytyka: Jesteś bardzo naiwna. Idiotka z ciebie.

Przykład odpowiedzi: Rzeczywiście, dałam się oszukać (F i O – oddzielenie faktów od oceny i przyjęcie odpowiedzialności za fakty). Jednak nie jestem idiotką i nie zgadzam się, żebyś tak do mnie mówiła (K i U – udzielenie informacji o własnym sposobie myślenia i potrzebach związanych z traktowaniem przez drugą osobę).

#### **Krytyka zawoalowana, która jest wyrażona w formie aluzji, nie wprost.**

Krytyka: Nic nikomu nie można powiedzieć, bo zaraz wszyscy się o tym dowiedzą.

Przykład odpowiedzi: Nie rozumiem, co masz na myśli (F – podkreślenie braku komunikatu wprost). Czy uważasz, że nie dochowałam tajemnicy (O – otwarte nazwanie zachowania i powiązanie go z własną odpowiedzialnością)? O co dokładnie ci chodzi (K i U – zakomunikowanie oczekiwania o doprecyzowanie zarzutów)?

#### **Krytyka zaskakująca, która pojawia się niespodziewanie.**

Krytyka: Nie jestem zadowolony z twoich wyników sportowych. Jak zamierzasz to poprawić?

Przykład odpowiedzi: Jestem zaskoczony tym, co słyszę (F – wyrażenie zaskoczenia na fakt zwrócenia uwagi). Nie myślałam o swoim wyniku w negatywnych kategoriach (O – odrzucenie odpowiedzialności). Potrzebuję chwili, aby nad tym się zastanowić (K i U – zakomunikowanie potrzeby dodatkowego czasu na refleksję).

#### **Krok trzeci: Pokonuj krytyka w sobie**

Krytyczne komentarze słyszymy nie tylko od innych. Wielu z nas jest najbardziej surowym krytykiem dla samych siebie. Nasz wewnętrzny krytyk jest potrzebny, aby móc się rozwijać, ewaluować swoje

zachowanie, doskonalić w aktywnościach, które podejmujemy. To również on może ostro zaatakować nowe pomysły, obniżyć samoocenę, pogorszyć samopoczucie i w ten sposób zabrać odwagę do jakiegokolwiek działania. Warto pamiętać, że jest wielka różnica między zdrową oceną swojego zachowania a samokrytyką.

### **Kilka wskazówek, jak się rozprawić z wewnętrznym krytykiem:**

#### **Po pierwsze: przeanalizuj sytuację.**

1. Przypomnij sobie sytuację, kiedy w Twojej głowie rozlega się głos Twojego wewnętrznego krytyka. Opisz ją, zaczynając od słów „Kiedy widzę, robię, planuję itp.”
2. Zapisz dokładnie, co mówi Twój wewnętrzny krytyk.
3. Określ, jakie uczucia towarzyszą Ci w tej sytuacji.
4. Zastanów się, jakich potrzeb nie pozwala zaspokoić Ci Twój wewnętrzny krytyk.
5. Pomyśl, o jakie Twoje potrzeby stara się zadbać Twój krytyk.
6. Podejmij decyzję, które ze swoich potrzeb są dla Ciebie ważniejsze i co wybierasz. Możesz szukać sposobu, aby je ze sobą pogodzić.
7. Opracuj nową strategię działania, czyli to, co możesz zrobić

#### **Po drugie: przekształć krytykę w mądre wnioski.**

1. Narysuj na kartce linie pionową. Po lewej stronie wypisz komentarze mówiące o Tobie w negatywny sposób, które najczęściej pojawiają się w Twojej głowie. Przez kilka kolejnych dni dopisuj dalsze.
2. Uważnie przeczytaj negatywne komunikaty i postaraj się, zgodnie z prawdą, przekształcić je w bardziej konstruktywne. Zapisz je po prawej stronie linii.
3. Zastanów się, które opinie o samym sobie jesteś w stanie zaakceptować, bo w gruncie rzeczy Ci pasują i nie tak bardzo przeszkadzają w życiu. Wskaż, które zdania wolałeś zmienić, na jakie i co możesz zrobić, aby dokonać tej zmiany.

#### **Po trzecie: uważaj na swoje myślenie.**

Jeśli komentarze Twojego wewnętrznego krytyka stają się uciążliwe i coraz bardziej bolesne, warto wtedy:

1. zauważać myśli o samym sobie i nie pozwalać na te, w których krytyka jest wyrażona w negatywny sposób, niekulturalnym językiem
2. stworzyć listę pozytywnych informacji na własny temat i starać się ją uzupełniać o nowe rzeczy każdego dnia
3. przypomnieć sobie, że każdy z nas uczy się przez całe życie
4. koncentrować się na własnym zachowaniu, a nie na własnych cechach, czyli na tym co robimy, jak wykonujemy zadanie, a nie na tym, jacy w związku z tym jesteśmy i co to o nas mówi
5. przy wszystkich niepowodzeniach na początku zapytać siebie, co zrobiliśmy dobrze, czego się z tego nauczyliśmy, a dopiero w drugiej kolejności pomyśleć, co jest do poprawy, co można w przyszłości zrobić lepiej.