

Jak radzić sobie z krytyką?

Chyba nikt z nas nie lubi być krytykowany. Jednocześnie, każdy nasz krok, przedsięwzięcie czy nowa dziedzina, w której postanawiamy zacząć się udzielać, narażają nas na niezbyt pochlebne komentarze. Niestety, nie zawsze są one dla nas mobilizujące – często podkopują naszą wiarę w siebie, obniżają samoocenę oraz motywację do dalszej aktywności. Jak radzić sobie z krytyką w sposób asertywny?

Wielu z nas bardzo źle znosi krytykę. Nic dziwnego – każdy chce mieć jak najlepsze zdanie na swój temat, a niepochlebne komentarze zmuszają nas do zmierzenia się z własnymi błędami, niedoskonałościami i brakami. Każdy z nas próbuje poradzić sobie z tym na swój własny sposób. Jedni nie dopuszczają do siebie myśli, że mogliby robić coś źle, a każdą negatywną uwagę odczytują jako atak na własną osobę oraz dowód na złą wolę nadawcy. Inni biorą sobie wszystkie krytyczne komentarze do serca i pozwalają, by wpłynęły na ich wiarę w siebie, zapominając, że każdy z nich stanowi czyjaś opinię, a nie obiektywny fakt. Jak łatwo się domyślić, żadne z tych podejść nie jest właściwe. A przecież krytyka może stanowić dla nas źródło cennych informacji, które pomogą nam w doskonaleniu samych siebie.

Oczywiście, krytyka krytyce nierówna. Niepochlebne uwagi mogą dzielić się na konstruktywne oraz destruktywne – pierwsze są wyrazem troski i wynikają z chęci udzielenia pomocy, zaś drugie stanowią personalny atak, mający na celu sprawienie nam przykrości. Z pewnością warto dokładnie analizować komunikaty, które w rzetelny sposób wytykają nam błędy lub podają sposoby na ich poprawienie. Tego typu informacje zwrotne mogą być dla nas bardzo cenne, ponieważ pomagają nam doskonalić swoje umiejętności i wskazują obszary, do których rozwoju powinniśmy najbardziej się przyłożyć. Z kolei uwagi złośliwe, agresywne czy w czytelny sposób zorientowane na poprawę samooceny

nadawcy („Ja nigdy bym tak nie zrobił!”) najlepiej puścić mimo uszu. Nie możemy pozwalać na to, by nieżyczliwi ludzie podcinali nam skrzydła i odbierali nam motywację do dalszego działania.

Każdy z nas jest inny i odpowiada na krytykę w odmienny, charakterystyczny dla siebie sposób. Możemy jednak wyróżnić kilka powtarzających się wzorców, do których da się przyporządkować większość najczęstszych reakcji. Pierwszym z nich jest bierna, pokorna postawa. Prezentujące ją osoby nie poddają skierowanych w swoją stronę komunikatów refleksji i przyjmują je bezwarunkowo. Każda krytyczna uwaga powoduje u nich złe samopoczucie i obniżenie samooceny. Nieco inną, choć wywołującą podobny skutek reakcją jest wtórowanie krytykującym („Faktycznie, tańczę jak ostatnia pokraka!”) i wyśmiewanie się z samego siebie. Kolejnym często spotykanym zachowaniem jest odbieranie każdego negatywnego komentarza jako ataku na swoją osobę i odpowiadanie agresją. Takie podejście często staje się przyczyną nie tylko konfliktów, ale również głębokiego uwewnętrzniania krytyki i poczucia bycia nieakceptowanym. Ostatnią, a zarazem najzdrowszą reakcją jest postawa asertywna. Dzięki niej jesteśmy w stanie zaakceptować krytykę i przyjąć do wiadomości zawarte w niej informacje, a jednocześnie uchronić się przed negatywnymi emocjami. Mamy świadomość, że niepochlebne komentarze dotyczą naszej konkretnej cechy, umiejętności lub zachowania, ale nie nas samych.

Aby przyjmować krytykę w sposób umiejętny i adekwatny, warto nauczyć się kilku konstruktywnych schematów postępowania.

Po pierwsze: zaakceptuj, że nie jesteś idealny. Nikt z nas nie rodzi się nieomylny i wyposażony we wszystkie pożądane umiejętności. Jeśli chcemy się czegoś nauczyć, musimy przygotować się na błędy i potknięcia. Każda konstruktywna krytyka może być dla nas darem i cenna wskazówką na przyszłość. Tylko otrzymując komunikaty zwrotne, jesteśmy w stanie wciąż się

doskonalić i mamy wiedzę o tym, nad jakimi obszarami powinniśmy szczególnie popracować.

Po drugie: warto pamiętać, że nie mamy bezpośredniego wpływu na to, co mówią o nas inni ludzie, ale możemy modyfikować własną reakcję na ich słowa. Dopóki działamy, dopóty zawsze znajdzie się ktoś, komu się to nie spodoba. Nie powinno nas to powstrzymywać ani podcinać nam skrzydeł! Ważne jest to, by nauczyć się odróżniać konstruktywną krytykę od złośliwości zazdrośników lub ludzi, którzy notorycznie szukają dziury w całym. Takim osobom wypada tylko współczuć – na pewno nie warto przejmować się ich opiniami!

Ostatnią, ale nie najmniej istotną metodą na radzenie sobie z krytyką jest przyjmowanie jej do wiadomości, ale nierozpamiętywanie. Oczywiście, najpierw przepuszczamy negatywny komentarz przez opisane powyżej filtry. Jeśli dojdziemy do wniosku, że jest on konstruktywny i dotyczy konkretnej decyzji, umiejętności i lub zachowania, warto wyciągnąć z niego wnioski na przyszłość. Jeśli krytykująca nas osoba nie podała nam rozwiązania naszego problemu czy błędu, nie bójmy się poprosić ją o wskazówkę, którą następnie wprowadzimy w życie. A wtedy... zapomnijmy o całej sprawie. Najlepiej jest walczyć ze swoimi niedoskonałościami, ale jednocześnie nie rozpamiętywać potknięć. Jeśli skupimy się na przeszłości, podkopie to naszą samoocenę i utrudni patrzenie w przyszłość.

Źródło: <https://www.psychologia-plus.pl/blog/jak-radzic-sobie-z-krytyka/>

6 porad, jak radzić sobie z krytyką

Krytyka nie jest łatwa do przyjęcia, nawet jeśli się jej spodziewamy. Słuchanie niepoehlebnych opinii na własny temat ma realny wpływ na to, co o sobie sądzimy i jak będziemy dalej postępować. Poznaj 6 skutecznych porad, jak radzić reagować i odbierać krytykę, by nie stała się przyczyną kompleksów.

Trudno porównywać krytykę konstruktywną z atakiem personalnym czy zwykłym hejtem. Trudno też oczekiwać, że reakcja na każdy rodzaj krytyki będzie taka sama. Inaczej przecież przyjmuje się racjonalne argumenty, inaczej bezpodstawne lub ogólne zarzuty. Trudniej jest odpierać atak personalny, którego celem jest tylko obrażenie lub wyprowadzenie z równowagi. Niemniej warto przygotować się na każdy rodzaj krytyki i wyjść z twarzą z każdej trudnej sytuacji.

6 zasad radzenia sobie z krytyką

- **Empatia w stosunku do krytykanta**

Nie każda krytyka wynika z obiektywnych przesłanek. Czasem jest to kumulacja złego humoru danej osoby lub jej niepowodzeń, które w końcu powodują wybuch. Wystarczy iskra w postaci naszego jednorazowego błędu, by doprowadzić do ataku zarzutów.

Mierząc się z krytyką, warto więc spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy i spróbować zrozumieć krytykującego. Empatia przyda się również przy krytyce konstruktywnej. Wysłuchaj krytykanta i przez chwilę spróbuj postawić się na jego miejscu. Może rzeczywiście ma rację?

- **Nie przejmuj się każdą krytyką**

Rozróżnij krytykę konstruktywną od hejtu, obrażanie od obiektywnej oceny. Hejtem i zarzutami, za którymi stoi ogólna niechęć lub uprzedzenie drugiej

osoby do ciebie, nie warto się przejmować i brać do siebie. Jeśli za krytyką stoją niepotrzebne emocje – ona nigdy nie będzie obiektywna i sprawiedliwa.

- **Bądź spokojny**

Zachowanie spokoju w trakcie wysłuchiwania krytycznych słów nie jest łatwe, ale warto się o to postarać. Zanim wysuniesz kontrargumenty na swoją obronę, poczekaj aż krytykujący skończy się wypowiadać. Nie rób tego pod wpływem emocji, nie przerywaj drugiej osobie, ale w głowie już od początku układaj własną argumentację. Ważne, by przez chwilę nabrać dystansu do zarzutów. To pozwoli ci się do nich odnieść „na chłodno” i rzeczowo. Wiadomo przecież, że emocje nie są dobrym doradcą. Wzburzenie może wywołać agresję i doprowadzić do kłótni z krytykantem, co skieruje krytykę na niewłaściwe tory i przekreśli szansę na wyjście z tej trudnej sytuacji z twarzą.

Zachowanie spokoju wobec usłyszanych zarzutów pokazuje naszą dojrzałość, którą powinna docenić druga strona. Nawet jeśli krytyka ociera się o obrażanie, warto trzymać nerwy na wodzy i nie dać się ponieść emocjom. Jeśli twoje wzburzenie jest mimo wszystko duże, odczekaj z obroną swoich racji czy usprawiedliwieniami nawet przez kilka dni. Przez ten czas zdążysz się dobrze przygotować do odpowiedzi i ewentualnie zrozumieć swoje błędy.

- **Nie bój się przyznać do błędu**

Jeśli masz świadomość, że postawione wobec ciebie zarzuty są uzasadnione, nie broń się za wszelką cenę. Nie kłam i nie przeinaczaj. Większą sztuką jest przyznać się do popełnionego błędu i obiecać poprawę. Zyskasz nie tylko w oczach krytykującego, ale również poprawisz swoją pewność siebie, która będzie bardzo potrzebna przy naprawianiu popełnionych błędów.

Zamiast dać się stłamsić i upokorzyć krytyką, bądź dumny z tego, że godnie przyjąłeś na siebie niepoehlebne słowa. Znaj swoją wartość, nie daj sobie

wmówić, że jesteś „do niczego”. W zamian pracuj nad własnym rozwojem, by udowodnić, że możesz się poprawić.

- **Wyciągaj wnioski**

Celem krytyki konstruktywnej jest wpłynięcie na kogoś w taki sposób, by poprawił swoje zachowanie czy popełnione błędy. Stąd ważne jest słuchanie i wyciąganie wniosków z zarzutów. Właściwa krytyka powinna zawierać nie tylko ocenę i uwagi, ale i wskazówki, jak dalej postępować. Staraj się je dostrzec, a jeśli ich nie ma, nie bój się zapytać krytykującego wprost, jak możesz poprawić to, co spotkało się z krytyką. W innym przypadku twoje dalsze postępowanie może w dalszym ciągu ściągać na ciebie krytyczne uwagi.

- **Nie rozpamiętuj**

Rozpamiętywanie błędów utrudnia patrzenie w przyszłość i skupianie się na kolejnych wyzwaniach. Demotywuje i podkopuje wiarę w własne możliwości. Najlepiej jest więc przyjąć krytykę, wyciągnąć z niej wnioski, naprawić błędy i zamknąć ten etap życia.

Techniki radzenia sobie z krytyką

Istnieją trzy główne techniki reagowania i radzenia sobie z krytyką: tzw. potwierdzenie negatywne, mgła i pytanie negatywne.

- **Potwierdzenie negatywne**

Technika ta wymaga wysokiego poczucia własnej wartości i umiejętności wykazania się dumą, mimo trudnych okoliczności. Najprościej mówiąc, jest to spokojne reagowanie na krytykę i jednoczesne przyznawanie racji krytykującemu. Jeśli ktoś mówi nam np. że nie umiemy doprowadzać rozpoczętych zadań do końca, należy przytaknąć i powiedzieć, że mamy świadomość tego, że bierzemy na siebie zbyt dużo obowiązków i nie możemy

wszystkich zrealizować. Pokazujemy w ten sposób, że jesteśmy niedoskonalimi, ale akceptujemy te wady u siebie. Osoba krytykująca traci więc ochotę na dalsze piętnowanie naszych wad, nie widząc nadziei, że zmieni nasz sposób postępowania.

- **Mgła**

Ta technika sprawdza się w przypadku krytyki pełnej manipulacji i wyolbrzymionych zarzutów. Polega ona na przyznaniu się tylko do jakiejś części krytykowanych wad, odrzucając zmanipulowane zarzuty. Wymaga to odcięcia się od emocji i skupienia się na rzeczowości krytyki. Nie dajemy się wytrącić z równowagi, co było celem krytykującego. Słyszając zbiór obraźliwych i bardzo ogólnych zarzutów, np. że jesteśmy do niczego i że nie można na nas liczyć, odpowiadamy np. że „rzeczywiście, dziś zapomnieliśmy o zrobieniu jakiejś rzeczy”. Rozdmuchany przez krytykanta problem, jest przez nas okrojony z niepotrzebnych emocji. Eliminujemy w ten sposób manipulację i chronimy swoje poczucie wartości.

- **Pytania negatywne**

Zadawanie pytań krytykantowi może być nam pomocne w sprecyzowaniu zarzutów, jakie wobec nas wysuwa. Gdy ktoś krytykując nas, posługuje się ogólnikami, warto dopytać o konkretne przykłady dowodzące naszej winy. Jeśli krytykant miga się od odpowiedzi, oznacza to, że jedynym jego celem był atak na nas. Jeśli zaś odpowie rzeczowo na nasze pytanie, możemy podejrzewać, że jego krytyka wynika z troski i możemy z tej krytyki czerpać naukę na przyszłość.

Ćwiczenia ułatwiające radzenie sobie z krytyką

By poradzić sobie z niejedną krytyką, należy wzmocnić poczucie własnej wartości. Wiedząc, że potrafimy, umiemy, nie boimy się i wierzymy w siebie – łatwiej znieść krytyczne słowa i przekuć je w coś dobrego np. samorozwój. Żadna krytyka nas nie złamie, jeśli będziemy wewnętrznie silni i przekonani o swojej wartości. Pomocne mogą okazać się poniższe ćwiczenia praktyczne.

Ćwiczenie nr 1. Przedziel kartkę na pół linią. Po jednej stronie kartki wypisz negatywne oceny na swój temat. Po drugiej stronie postaraj się wpisać te zdania w pozytywnym aspekcie. Tak, by wadę przekuć w zaletę lub dostrzec w niej coś pozytywnego. Na przykład: negatywne – „bywam roztrzepany”, pozytywne – „dzięki chaosowi wokół siebie mogę być twórczy”; negatywne – „jestem zapominalski”, pozytywne – „dziś o niczym nie zapomniałem”. To ćwiczenie ma ci pokazać, że masz w sobie potencjał. Kolejnym etapem może być zastanowienie się nad tym, co z listy warto byłoby ulepszyć, bo np. może utrudniać życie. Następnie wystarczy zacząć dążyć do wyeliminowania swoich najgorszych cech.

Ćwiczenie nr 2. Na przedzielonej linią kartce papieru zapisuj – po jednej stronie pochwały, jakie zbierasz, a po drugiej krytykę. Rób to regularnie przez dłuższy czas np. kilka tygodni czy miesięcy. Następnie zwróć uwagę na krytykę, która najczęściej się powtarza (ta prawdopodobnie jest twoją największą wadą i wymaga pracy, by ją wyeliminować). Dąż do poprawy w tym zakresie, a jeśli brakuje ci wiary we własne możliwości, podnieś sobie poczucie wartości wracając wielokrotnie do spisanych pochwał.

Ćwiczenie nr 3. Wzmocnij poczucie własnej wartości i przestań się przejmować krytyką poprzez uświadomienie sobie, że nawet idealnych - według ciebie - ludzi spotyka krytyka. Przejrzyj sobie komentarze pod zdjęciami cenionych postaci filmu czy polityków, sprawdź jak wyglądają wpisy pod twoimi ulubionymi piosenkami w sieci, przekonaj się, że nawet największe gwiazdy są krytykowane, a w najlepszych rzeczach zawsze można znaleźć coś złego. Uświadom sobie, że nigdy wszystkim się nie dogodzi. Ty zatem też nie zaspokoisz potrzeb wszystkich ludzi dookoła siebie.

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwój-osobisty/6-porad-jak-radzic-sobie-z-krytyka-aa-dgWp-oBx8-xU7F.html>

Ciekawe linki:

https://www.youtube.com/watch?v=3N78vTXe_Dc