**Jak asertywnie radzić sobie z krytyką?**

Każdy z nas kojarzy te momenty w swoim życiu, kiedy był krytykowany. Umiejętność przyjmowania krytyki w sposób asertywny wydaje się zatem być jednym z najważniejszych zadań, z którymi musimy się zmierzyć na drodze do dojrzałości.

*Pojęcie „krytyka” ma swoje źródło w słowie pochodzącym z języka starogreckiego, które opisuje osobę zdolną do uzasadnionego osądu i analizy i taką, która szczególnie ceni ocenę, interpretację i obserwację. Jeśli zatem chcielibyśmy przyjąć krytykę w dojrzały sposób, powinniśmy być w stanie zaakceptować informacje zwrotne, dotyczące naszego zachowania, przedstawione w formie analizy, obserwacji lub interpretacji.*

**Rodzaje krytyki**

Krytyka może być zarówno konstruktywna i destrukcyjna. Ten pierwszy rodzaj sprawia, że otrzymujemy szczerą opinię w sposób pomocny i niezagrażający, dzięki czemu jesteśmy w stanie uczyć się i rozwijać. Opinia ta jest zwykle trafna, tj. stanowi prawdziwą krytykę. Przykładowo: „Podoba mi się sposób, w jaki napisałeś swój referat; myślę, że mógłby być jeszcze lepszy, jeśli przyjrzałbyś się uważniej literówkom.”

Krytyka destrukcyjna albo nie jest trafna i prawdziwa, albo jest „podana” w niezwykle niepomocny sposób. Często pochodzi ona z ust osoby, która nie przemyślała jej dobrze lub chciała nas zranić czy ośmieszyć. Przykładowo: „Ten referat jest okropny, a twoje błędy w pisowni – potworne.”

## Jak reagujesz na krytykę?

Jaka jest Twoja reakcja na krytykę? Poniżej znajdują się niektóre z najczęściej spotykanych, nieasertywnych sposobów odpowiadania na krytykę:

– zmieszanie, zakłopotanie

– defensywa (nastawienie obronne)

– wygłupianie się

– ignorowanie i cierpienie wewnątrz

– uwewnętrznianie złości i zadręczanie się nią

– mszczenie się ze złością i poczuciem winy

– zamykanie się

– wycofanie się

– ucieczka

Poświęć minutę i zastanów się, kiedy ostatni raz zostałeś skrytykowany. Teraz zanotuj tę sytuację oraz to, jak zareagowałeś.

**Sytuacja:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jak zareagowałem/am:**

Teraz przeczytaj opisy poniżej i zastanów się, który z nich najlepiej przedstawia Twoją reakcję.

## Bierna odpowiedź na krytykę

Jeśli zwykle wykazujemy bierną postawę, może być nam ciężko odpowiednio reagować na krytykę. Możemy uciekać, chować się, czuć zranienie bądź zmieszanie. Możemy również mieć tendencję do zgadzania się na krytykę, nie biorąc pod uwagę tego, czy jest ona trafna czy nie i robiąc sobie wówczas wyrzuty. Przykładowo: „Tak, masz rację. Jestem beznadziejny, muszę przestać się tak zachowywać.” Możliwe, że będziemy postrzegać krytykę naszego zachowania jako odrzucenie. Taka reakcja może prowadzić do depresji, niepokoju i niskiej samooceny. Czujemy wówczas, że świat jest pełen krytyki i że w obliczu tego z każdą krytyką musimy się zgadzać.

Opcjonalnie możemy krytykę wyśmiać i krytykować się jeszcze bardziej podejściem „Jeśli będę krytykował/a siebie jeszcze bardziej, ale obrócę to w żart, to nikt nie zauważy, że cierpię.” W dłuższej perspektywie, takie podejście daje taki sam efekt, co zgadzanie się otwarcie na krytykę.

## Agresywna reakcja na krytykę

Jeśli mamy w zwyczaju odpowiadać agresywnie, to prawdopodobnie będziemy odbierać krytykę innych jako atak na nas samych, co następnie może przerodzić się w reakcję defensywną, a na końcu w atakowanie samych siebie. Przykładowo: „Jak śmiesz, nie jestem spóźniona. To ty wiecznie się spóźniasz.” Taki rodzaj odpowiedzi może prowadzić do konfliktu i do eskalacji agresji, co z kolei może spowodować depresję i obniżone poczucie własnej wartości.

### Kiedy czujemy się krytykowani

1. *Zatrzymaj się – nie reaguj, dopóki nie jesteś pewny/a co się dzieje*
2. *Pytaj – czy faktycznie zostałeś/aś skrytykowany/a? Czy może próbujesz czytać komuś w myślach?*
3. *Jeśli Ci to pomoże, dopytaj inną osobę. Na przykład możesz zapytać: „Co miałeś przez to na myśli?”*
4. *Gdy już wiesz, czy była to prawdziwa krytyka, zdecyduj czy jest ona zasadna czy też nie i odpowiedz używając jednej z technik, przedstawionych powyżej.*

## Asertywna reakcja na krytykę – radzenie sobie z konstruktywną krytyką

Uznawanie konstruktywnej krytyki jest dla nas wszystkich przydatną umiejętnością. W zależności od tego, jak krytyka jest „podana”, możesz zareagować na nią w różnoraki sposób.

### Zaakceptuj krytykę

Jeśli krytyka jest trafna, zaakceptuj ją bez okazywania poczucia winy i innych negatywnych emocji. Zaakceptuj fakt, że nie jesteś idealny/a i że jedyną metodą, by czegoś się nauczyć jest popełnianie błędów, sprawdzenie czego potrzebujemy i ruszanie naprzód. Podziękuj danej osobie za opinię jeśli jest odpowiednia. Postrzegaj krytykę jako dar.

### Niezgadzanie się z krytyką

Pierwsza technika w radzeniu sobie z destrukcyjną krytyką polega na niezgadzaniu się z nią. Ważne jest, byś był spokojny i obserwował swoje niewerbalne zachowania, takie jak ton głosu, ponieważ łatwo jest stać się agresywnym bądź biernym, kiedy się z kimś nie zgadzamy. Panuj nad swoim głosem, utrzymuj kontakt wzrokowy. Na przykład:

Krytyka: „Zawsze się spóźniasz”

Odpowiedź: „To nieprawda, nie spóźniam się zawsze. Może czasem mi się to zdarza, ale na pewno nie **za każdym razem**”

**Konstruktywna krytyka**

Do tej pory omawialiśmy umiejętności potrzebne do radzenia sobie z przyjmowaniem krytyki. Istnieją również umiejętności przydatne wówczas, gdy to my krytykujemy i chcemy, by nasz rozmówca był otwarty na to, co mówimy. Masz prawo poprosić o zmianę czyjegoś zachowania, jeśli sprawia Ci ono przykrość, zasmuca lub irytuje w jakiś sposób. Pamiętaj jednak, że prośba o zmianę nie jest równoznaczna z tym, że dana osoba faktycznie się zmieni. Jednakże, jeśli zignorujesz i nie wyrazisz urazy, możesz doprowadzić do większych problemów w relacji.

Informacja zwrotna przekazywana danym osobom bezpośrednio może być czuła i pomocna. Może być ona zarówno pozytywna, jak i negatywna. Pokazuje, że cenisz drugą osobę i relację, która jest między Wami.

Staraj się przestrzegać wskazówek poniżej podczas krytykowania w konstruktywny sposób:

1. *Czas i miejsce. Upewnij się, żeby wybrać odpowiedni czas i miejsce. Kiedy chcesz skrytykować kogoś odnośnie tego, co doprowadziło Cię do silnej emocjonalnej reakcji, zaczekaj aż oddalisz się od sytuacji, która wyzwoliła takie emocje i uspokój się, zanim zaczniesz wyrażać krytykę. Jednakże, nie czekaj z konfrontacją do następnej takiej sytuacji.*
2. *Opisz zachowanie, które krytykujesz, starając się nie szufladkować danej osoby. Na przykład: „Popełniłeś błąd w raporcie”, a nie: „Jesteś idiotą czy co?”.*
3. *Opisz swoje uczucia, zaczynając od „ja”, bez obwiniania drugiej osoby. Na przykład: „Czuję się zły/a, gdy…”, a nie: „Wkurzasz mnie.”*
4. *Poproś o konkretną zmianę. Jeśli krytykujesz i nie przedstawiasz żadnych alternatyw danego zachowania, to nie dajesz rozmówcy dostatecznej wiedzy, jak powinien je zmienić. Na przykład, zamiast mówić: „Nie znoszę twojej głośnej muzyki” możesz powiedzieć: „Głośna muzyka nie pozwala mi się skupić, czy mógłbyś/abyś ściszyć ją po ósmej wieczorem?”.*
5. *Bądź klarowny jeśli chodzi o pozytywne konsekwencje w przypadku zmiany zachowania oraz o negatywne, jeśli nie zostanie ono zmienione.*
6. *Podchodź realistycznie do zmian, które sugerujesz. Nie stosuj pustych gróźb. Przykładowo nie powiedziałbyś: „Zabiję cię, jeśli nie ściszysz muzyki.”*
7. *Zapytaj swojego rozmówce jak czuje się z tym, co właśnie mu powiedziałeś/aś. Bycie asertywnym zakłada równość interakcji. Uważaj, by rozmowa nie zamieniła się w wymianę krytyki z obu stron.*
8. *Spróbuj zakończyć rozmowę pozytywnym akcentem. Jeśli uznasz to za stosowne, możesz dodać jakieś pozytywne zdanie, opisujące Twoje uczucia do danej osoby.*