

## Kritiziran?! In vendar O.K.!

14. 06. 2013 uredništvo revije Življenje o Komentarjev

**»Kritika je nekaj, čemur se je zlahka mogoče izogniti – tako da nič ne rečeš, nič ne počneš in si nihče ...«  
(Aristotel)**

*V življenju naletimo na takšna in drugačna srečanja. Prijazna, spodbudna, pa tudi neprijetna, ki v nas vzbujajo občutke negotovosti in ogroženosti. Ljudje se močno razlikujemo po tem, kako se nas bodo takšna srečanja dotaknila. Gotovo poznate ljudi, ki ob kritiki zgolj zamahnejo z roko in gredo naprej z dvignjeno glavo. Pri drugih pa že najmanjši namig vzbudi težke občutke manjvrednosti, poklapanosti in slabega počutja. Spet tretji se hitro čutijo ogrožene in se odzivajo agresivno ... Soočanje s kritiko pomembno določa naše bivanje v svetu. Je ključen dejavnik pri oblikovanju samospoštovanja, duševnega zdravlja in pripravljenosti na konstruktivno odzivanje na življenjske izzive. S tem pa je tudi pomemben gradnik našega zadovoljstva v življenju.*

**Od česa je odvisno naše odzivanje na kritiko? In še pomembneje – kako si lahko pomagamo, da ob kritičnih sporočilih ne bomo usihali, temveč rasli ...?**

Doživljanje kritike je sad preteklosti in sedanjosti. Kako bo kritika zazvenela v nas, je odvisno od več dejavnikov. Pomembno vlogo pri tem imajo naše zgodnje izkušnje, posredna in neposredna sporočila, ki smo jih kot otroci dobivali od pomembnih drugih – staršev, skrbnikov, mentorjev, vrstnikov. Nekatere njihove besede smo ponotranjili, postale so sestavni del našega notranjega monologa. Vedenjski vzorci, ki smo jih opazovali pri bližnjih, nam danes predstavljajo pomembne referenčne modele za soočanje s kritiko. Nagnjeni smo k temu, da v življenju nezavedno oblikujemo situacije, ki nam vedno znova potrjujejo nekatera naša prepričanja.

Monika, moja stranka, o kateri sem pisala v prejšnji številki, je na začetku najinih srečanj sleherni (še tako nedolžno) pripombo vzela osebno, kot razvrednotenje nje kot celote. Ker ni vedela, kako bi se odzvala, se je zapirala vase. Iz strahu pred kritiko se je lotevala vse manj stvari. Tako tudi ni mogla dobiti potrditev. Če pa je že dobila kakšno pohvalo, jo je preslišala. Frustracije so se v njej kopičile, dokler ni ob neki malenkosti izbruhnila kot lonec pod pritiskom in s tem dobivala od okolice potrditve za to, da je vzkipljiva in sitna. Znašla se je na hitri cesti za razvoj depresije.

**Pripisovanje pomenov določa barvo našega sveta ...**

Sveta, v katerem bivamo, ne dojemamo po objektivnih dejstvih, tako kot fotografski aparat. Zagotovo ste kdaj poslušali dva človeka, ki sta opisovala isti dogodek. Kako drugačni zgodbi, kajne! To ni zato, ker bi ljudje lagali, pač pa je to preprosto posledica našega perceptivnega aparata. Sveta ne dojemamo neposredno prek dejstev, tako kot fotografske kamere, temveč prek svojih interpretacij. Prek pomenov, ki jih pripisujemo dogodkom. Tako je tudi doživljanje kritičnih sporočil povezano z našo razlago le-teh. Ko oživijo otroške rane ... Če kritiko doživljamo pretirano ogrožujoče, je zelo verjetno, da se je ob njej aktiviral naš notranji kritični glas. To je glas, ki je repriza nekih zgodnjih neprimernih sporočil. Običajno je bilo v takšnih primerih v preteklosti podane veliko kritike na osebnost. Sporočil, ki so izražala prezir, poniževanje in izničenje celotne osebnosti. Budala, idiot, trapa nesposobna. Za nič nisi dobra ... Nikoli ne bo nič iz tebe ... To so sporočila, ki poškodujejo otrokovo notranjost in ustvarjajo rane, ki se pozneje zlahka zopet aktivirajo.



### **Zdaj si lahko oblikujem življenje po svoji meri ...**

Danes nam sodobno razumevanje duševnosti in delovanja možganov omogoča, da stopimo z avtoceste avtomatizma na pot zavestnega razvoja in oblikovanja življenja po lastni meri. Prva tema, o kateri sva se pogovarjali z Moniko, je bilo ozaveščanje pomena besede kritika. Izvorno kritika pomeni ocena, opis, torej ne predstavlja zgolj nečesa slabega, pač pa zajema tudi pozitivne vsebine. Za Moniko je bil to pomemben uvid. Naslednji ključni korak je predstavljal razmejitev med kritiko na vedenje in kritiko na osebnost. Če kritiko dojemamo zelo ogrožujoče, je to najverjetneje zato, ker kritična sporočila posplošimo na celotno svojo osebnost.

### **Zgodba o stroju za piškotke**

Ob tej priložnosti rada povem zgodbo o stroju za piškotke. Imam stroj, ki dela zelo dobre piškotke. Vsak dan naredi veliko slastnih piškotkov, okusnih in mamljivo dišečih. Vsake toliko časa pa pride ven tudi kakšen zveržen in preveč zapečen. Potem lepega dne pride mimo ženska, pokaže s prstom prav na ta zapečeni piškotek in se namršči: »Fuuj, kakšen nemogoč piškotek!« Bom mar zavrgla cel stroj, ki dela tako dobre piškotke, samo ker se je neka ženska započila v en preveč zapečen piškotek? Seveda ne!!! Tako je tudi z našim vedenjem. Mi sami smo kot tak stroj za piškotke. Imamo veliko zelo dobrih lastnosti, delamo veliko dobrih stvari. Vsake toliko časa pa nam kaj pač tudi ne uspe oziroma nam uspe manj dobro. Ključno je, da se izognemo posploševanju. Da se zavedamo vseh svojih dobrih piškotkov. In da razvijamo pri sebi primerno tolerantnost do napak. Napake so sestavni del 'proizvodnega procesa'.

### **Kritika pove največ o kritiku samem ...**

Velja razmisliti o kritikovih motivih za kritiko in upoštevati, da kritik izhaja iz lastnega življenjskega okvirja. Besede 'danes imaš nemogočo pričesko' pravzaprav povedo več o razpoloženju in okusu tistega, ki jih je izrekel, kot o moji pričeski. Morda je kolegica slabe volje iz povsem osebnih razlogov, morda imava drugačen okus ... Morda pa se zgolj ni naučila dajati kritičnih sporočil na bolj konstruktiven način. Prav mogoče je, da bi bila moja pričeska nekemu drugemu všeč. Razlogi, da bodo ljudje podajali kritična sporočila, so lahko različni. Pomembno pa se je zavedati, da ni nobenega avtomatizma, po katerem bi morali mi to kritiko tudi sprejeti. Če je nekdo drug slabe volje, ima drugačne prioritete ali se ni naučil podajati mnenja na spoštljiv, kultiviran način, je to nekaj, česar mi zagotovo ni treba vzeti nase in še ves teden razmišljati o tem.

### **Najti zrno resnice**

Kritična sporočila lahko obrnemo v svoj prid, tako da poskušamo pogledati, ali morda nosijo v sebi zrno resnice. Zelo pogosto

ga. Če ga uspemo odkriti in se hkrati zavedati tudi vseh svojih pozitivnih lastnosti, lahko to sporočilo uporabimo kot smerokaz za osebni razvoj. Pomembna večšina, ki sva se jo učili z Moniko, je specifikacija. Učili sva se povprašati tistega, ki kritizira, kaj točno mu ni všeč. »Kaj točno misliš s tem, ko praviš, da sem slaba gospodinja?« Takšna vprašanja pomagajo razjasniti kritiko. Jo je izrekel zgolj nekdo, ki je bil slabe volje in se je želel le 'zventilirati', ali je v ozadju vedenje, ki bi ga bilo res dobro spremeniti?

#### **Oblikujmo spodbudno okolje!**

Ljudje smo kot spužve. Srkamo barvo okolja. Pomembni temelji naše samopodobe in odpornosti proti kritiki so bili podani v otroštvu. Takrat okolja nismo mogli izbirati. Kot odrasle osebe pa ga lahko. Zato je pomembno, da se zaščitimo in si oblikujemo okolje, ki nas bo podpiralo. Izpostavljenost nenehni kritiki in poniževanju pusti negativne posledice v še tako dobro strukturirani osebnosti. Zato je ključno, da iz življenja odstranimo ljudi, ki nas bombardirajo s takšnimi sporočili. Imamo pravico, pravzaprav dolžnost do sebe, da takšnim ljudem jasno postavimo mejo. Povemo jim, kako se ob njihovih izjavah počutimo in kaj bomo storili v prihodnje, če se bo to njihovo vedenje nadaljevalo. »Ob takšnih tvojih izjavah se počutim slabo. Če boš nadaljevala z njimi, bom zapustila sobo,« je vsekakor legitimna izjava. Včasih pa nekaterih ljudi ne moremo enostavno odstraniti. Zoprni šef in zlobna tašča bosta verjetno ostala ... Takrat je še toliko bolj pomembno, da si poiščemo protiutež v zunanem in notranjem okolju: prijatelji, ki me spodbujajo, ter pozitiven notranji monolog imata tukaj posebno velik pomen.

#### **Za večjo moč – po pomoč!**

Z razmejevanjem kritike na vedenje od osebnosti, preprečevanjem posploševanja, razjasnjevanjem motivov kritika ter s specifikacijo kritike in perspektivo učenja lahko veliko naredimo za to, da bomo s kritiko lažje shajali. Včasih pa se zgodi, da s tovrstnimi pristopi čustvena obremenjenost in ruminacije ob kritiki še vedno ostanejo. V tem primeru je vsekakor smiselno poiskati pomoč strokovnjaka, ki pozna še druge načine, s katerimi bo pomagal, da bomo življenje lahko zaživel svobodno, polno in neobremenjeno s težo tujih zgodb. Da bo naše življenje zares naše, takšno, kot si ga zaslužimo.

Piše: Tjaša M. Kos, univ. dipl. psih