**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 niedoskonali, 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. Słysząc 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.

R.P.-Małż