Rozdział 9

NA RATUNEK! Radzenie sobie z krytyką: rzeczywistą, wyobrażoną i wewnętrzną

Z oceną i krytyką możemy się spotkać w każdej interakcji społecznej. Możemy zostać poddani ostrej ocenie zarówno podczas bezpośrednich rozmów, jak i w mediach społecznościowych, gdzie komentarze bywają impulsywne, a do tego są publiczne. Nawet pozornie błahe sygnały, jak mniejsza liczba polubień w porównaniu z innymi, mogą być odbierane jako forma odrzucenia lub krytyki. Nastolatki często postrzegają krytykę jako zagrożenie, które może doprowadzić do całkowitego odrzucenia. W obawie przed tym zaczynają jej unikać i w rezultacie nie dają sobie okazji, by nauczyć się, jak radzić sobie z krytyką, gdy naprawdę się pojawi. Tymczasem jeśli chcemy budować i utrzymywać relacje z innymi – niezależnie od tego, czy w realnym świecie, czy online – naprawdę musimy nauczyć się radzić sobie z krytyką.

Co właściwie oznacza „radzenie sobie" z krytyką? Nie mam tu na myśli jej biernego znoszenia lub tłumienia emocji. Prawdziwa umiejętność radzenia sobie czy poczucie zaradności to aktywna postawa: stawianie zdrowych granic, wyrażanie siebie z pewnością i asertywnością, a także rozumienie, co naprawdę nas rani i dlaczego. W tym rozdziale nauczysz się, jak to robić.

Umiejętność radzenia sobie z krytyką wymaga praktyki. Całe szczęście, nie musisz czekać, aż ktoś cię skrytykuje. Czekanie mogłoby zająć dużo czasu, bo prawdziwa, otwarta krytyka zdarza się naprawdę rzadko. Zdecydowanie częściej mamy do czynienia z krytyką wyobrażoną, czyli z tym, co wydaje nam

się, że inni o nas myślą. Albo z krytyką, którą wymyślamy sami, gdy analizujemy każdą swoją wypowiedź czy zachowanie z przesadną surowością.

Istnieją skuteczne sposoby radzenia sobie z każdą formą krytyki. Tą rzeczywistą, gdy ktoś mówi coś wprost; wyobrażoną, gdy tylko zakładamy, że inni myślą o nas źle; oraz wewnętrzną, gdy sami siebie krytykujemy i podważamy własną wartość. W kolejnym ćwiczeniu przejdziemy przez te strategie krok po kroku. Zanim spróbujesz zrobić to samodzielnie, poznaj je razem z Lucią i Brandi.

Lucia

Lucia uważa, że rozmowa ma sens tylko wtedy, gdy brzmi mądrze i interesująco. Często unika kontaktów, bo boi się, że ktoś uzna ją za nudną osobę. A kiedy już uda jej się zbudować relację, długo po spotkaniu wraca myślami do każdej wypowiedzi i przejmuje się, że rozmówca się nudził i dlatego nie zechce się z nią zaprzyjaźnić.

W końcu uznała, że aby czuć się pewniej w rozmowach, powinna nauczyć się radzić sobie z ewentualną krytyką. Spróbowała przypomnieć sobie sytuację, kiedy ktoś otwarcie powiedział o niej coś negatywnego, jednak nic takiego nie przyszło jej do głowy. Postanowiła więc przywołać okoliczności,

w których jedynie wyobrażała sobie krytykę (przykład zniekształcenia: czytanie w myślach). Lucia wciąż miała do siebie żal, że kilka dni wcześniej zagadała do Sary z klasy angielskiego i zapytała, czy skończyła już raport, który trzeba było oddać w piątek. Sara odpowiedziała krótko: „tak", i na tym rozmowa się skończyła. Lucia natychmiast założyła, że Sara nie chciała jej nic więcej powiedzieć, bo wzięła ją za nudziarę.

KARTA RADZENIA SOBIE Z KRYTYKĄ. PRZYPADEK LUCII

1. Najpierw Lucia zastanawia się nad sytuacją, w której została lub mogłaby zostać skrytykowana. W tym przypadku wyobraża sobie, że Sara uważa ją za nudną osobę.

   Sytuacja: *Zapytałam Sarę o raport.*

2. Następnie zapisuje najgorszą myśl, jaką wyobraża sobie, że Sara mogła mieć na jej temat.

   Krytyka: *Nie wiem, w jakim celu pytasz mnie o sprawozdanie. Naprawdę nie masz nic ciekawszego do powiedzenia?*

3. Lucia formułuje asertywną odpowiedź. Nie musi przekonywać Sary, że nie jest nudna. Asertywność oznacza wyrażanie siebie z szacunkiem, bez uległości, ale też bez agresji.

   Asertywna odpowiedź: *Może to nie jest dla ciebie najciekawszy temat, ale to jedyne, co wpadło mi do głowy. Po prostu staram się być miła i cię lepiej poznać.*

4. To dobry początek. Teraz Lucia wyobraża sobie najgorszą możliwą reakcję Sary na tę odpowiedź.

   Nowa krytyka: *Nie chcę być przyjaciółką kogoś, kto zadaje nudne i głupie pytania.*

5. Lucia ponownie odpowiada asertywnie.

   Asertywna odpowiedź: *Masz prawo do swojej opinii. Uważam, że zadanie nudnego pytania jest lepsze niż nieodzywanie się do kogoś.*

6. Lucia jeszcze raz wyobraża sobie najgorszą możliwą reakcję.

   Nowa krytyka: *Jesteś nudna i nie chcę być twoją przyjaciółką.*

7. I znów odpowiada asertywnie.

   Asertywna odpowiedź: *W porządku. Nie chcę być twoją przyjaciółką na siłę. Mimo wszystko jestem dumna z siebie, że próbowałam być przyjazna.*

Po wykonaniu ćwiczenia Lucia poczuła się mniej zmartwiona tym, czy Sara ją oceniała tego dnia. Zrozumiała, że gdyby Sara naprawdę była wobec niej tak krytyczna, to nie chciałaby jej mieć za przyjaciółkę. Przestała obwiniać się za próbę zainicjowania znajomości i zaczęła doceniać siebie za odwagę oraz dążenie do swoich wartości, jak budowanie relacji z innymi, i do celu, jakim jest zdobywanie nowych przyjaciół. Lucia przeszła od katastrofizowania do skutecznego radzenia sobie z lękowymi myślami. Dzięki temu czuje się teraz nieco pewniej w obliczu nowych znajomości, nawet jeśli istnieje realne ryzyko, że zostanie oceniona negatywnie.

Brandi

Przejdźmy teraz do ćwiczenia z Brandi. Dziewczyna opublikowała selfie w mediach społecznościowych. Niestety sprawdziły się jej obawy: jedna z przyjaciółek, Janine, zamieściła pod zdjęciem złośliwy komentarz. Zobaczmy, jak Brandi poradziła sobie z tą sytuacją.

KARTA RADZENIA SOBIE Z KRYTYKĄ. PRZYPADEK BRANDI

1. Brandi zapisuje konkretną sytuację, w której została skrytykowana.

   Sytuacja: *Opublikowałam selfie w mediach społecznościowych i dostałam przykry komentarz od Janine.*

2. Następnie Brandi zapisuje dokładnie to, co zostało powiedziane.

   Krytyka: *Zły dzień dla włosów???*

3. Brandi formułuje odpowiedź, która jest asertywna, czyli wyraża swoje zdanie w sposób spokojny i pewny siebie, bez potrzeby przekonywania ani atakowania.

   Asertywna odpowiedź: *Uważam, że moje włosy wyglądają dobrze na tym zdjęciu.*

4. Brandi wyobraża sobie najgorszą odpowiedź Janine.

   Nowa krytyka: *Wyglądają niechlujnie.*

5. Brandi ponownie odpowiada asertywnie.

   Asertywna odpowiedź: *To mój styl. Lubię je takie rozwichrzone.*

6. Brandi kontynuuje ćwiczenie, wyobrażając sobie kolejną możliwą odpowiedź Janine.

   Nowa krytyka: *Cóż, nie wyglądają dobrze w ten sposób.*

7. I znów Brandi odpowiada asertywnie.

   Asertywna odpowiedź: *Lubię je, nawet jeśli tobie się nie podobają.*

Teraz wiesz już, na czym polega to ćwiczenie. Twoja kolej. Wyobraź sobie sytuację, w której usłyszałeś coś, co zabrzmiało jak krytyka. Możesz wykonać to ćwiczenie wyłącznie w myślach, ale lepszy efekt osiągniesz, jeśli zapiszesz całą rozmowę. Proponuję poprosić kogoś zaufanego, by odegrał rolę krytyka. Albo jeśli wolisz, spróbuj odegrać obie role samodzielnie (to często bywa łatwiejsze, bo zazwyczaj to my sami jesteśmy swoimi najsurowszymi krytykami). Kopia arkusza jest również dostępna w dodatku cyfrowym.

KARTA RADZENIA SOBIE Z KRYTYKĄ

1. *Opisz sytuację, która wywołuje w tobie wstyd, niepewność lub napięcie.*

_____

_____

_____

2. *Jakie myśli lub opinie innych o tobie budzą twój niepokój?*

_____

_____

_____

3. *Jak możesz zareagować asertywnie, kiedy ktoś wypowiada się o tobie krytycznie?*

_____

_____

_____

4. *Wyobraź sobie, że krytyka nie ustępuje. Co jeszcze możesz usłyszeć?*

_____

_____

_____

5. *Wymyśl kolejną asertywną odpowiedź.*

_____

_____

_____

6. *Co powie krytyk?*

_____

_____

_____

7. *Jak możesz dalej wyrażać swoje zdanie z dbałością o siebie?*

_____

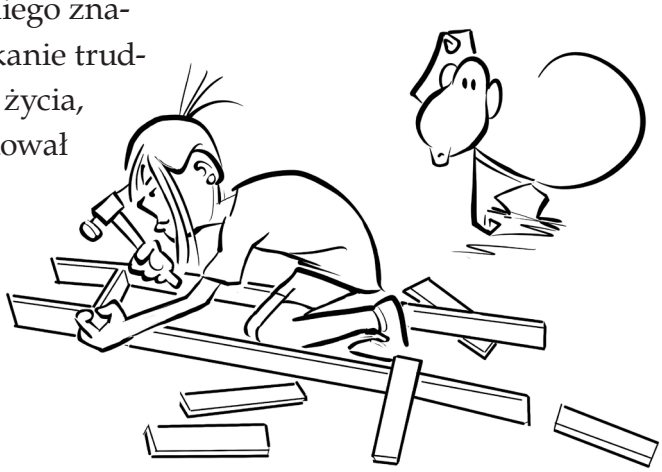
_____

_____

Nawet jeśli ćwiczysz tylko na papierze, regularne oswajanie się z krytyką sprawia, że w realnych sytuacjach zachowasz niewzruszoną pewność siebie. Pamiętaj, że zawsze masz wybór, niezależnie od tego, czy krytyka, której doświadczasz, jest realna, czy tylko wewnętrzna. Możesz obwiniać się za wszystko… albo docenić siebie za odwagę i wysiłek. Co wybierzesz? Zatrzymaj tę myśl i czytaj dalej! W następnym rozdziale pokażę ci, jak w praktyce wykorzystać to, czego się już nauczyłeś/-aś, w prosty i niewyczerpujący emocjonalnie sposób.

Rozdział 10 BUDOWANIE DRABINY PEWNOŚCI SIEBIE
Od unikania do działania

Wróćmy do Alexa. Wykonał już sporo pracy. Określił, co ma dla niego znaczenie, i zrozumiał, że unikanie trudnych sytuacji oddala go od życia, jakiego pragnie. Zidentyfikował automatyczne myśli, które prowadzą do lęku i skłaniają do wycofywania się. Przeanalizował myśli pod kątem zniekształceń. Postawił pytania-wyzwania i odpowiedział na nie w postaci myśli konstruktywnych. Można by oczekiwać, że teraz będzie z górki. Czy jego zachowania unikowe nie powinny już właściwie zniknąć? Zarówno u niego, jak i u ciebie, jeśli pracujesz z tą książką?



Nie tak prędko! Utrwalone przekonania nie znikają tylko dlatego, że je zakwestionujesz. Aby naprawdę zmienić swoje życie, musimy zacząć wystawiać się na te sytuacje społeczne, których do tej pory unikaliśmy. Aby Alex mógł nabrać pewności siebie, musi naprawdę porozmawiać z Ginelle. Alex potrzebuje zamienić sytuację unikania w sytuację kontaktu i świadomej konfrontacji, którą w psychologii nazywamy e k s p o z y c j ą.

KARTA EKSPOZYCJI

Zatrzymaj się na chwilę, aby wybrać przykład swojego sposobu unikania, który chcesz przekształcić w ekspozycję. Rozważ każdą sytuację z poniższej tabeli. Oceń ją pod kątem lęku i zaznacz pole, które najlepiej odzwierciedla to, jak ważna jest ta sytuacja w kontekście twoich celów i wartości. Na dole listy znajdują się puste rubryki, w których możesz zapisać własne pomysły.

Sytuacja, której unikam	**Poziom lęku 1–3** **1 = niezbyt wysoki** **3 = bardzo wysoki**	**Poziom ważności 1–3** **1 = niezbyt wysoki** **3 = bardzo wysoki**
Rozpoczynanie rozmowy lub dołączanie do niej		
Odpowiadanie na pytania w klasie		
Proponowanie przyjacielowi spotkania		
Pisanie testu		
Inicjowanie wiadomości tekstowej do osoby, której nie znasz dobrze		
Wchodzenie do pomieszczenia, w którym inni już siedzą		
Pisanie na tablicy		
Publikowanie komentarzy lub zdjęć w mediach społecznościowych		
Udział w lekcji WF-u		
Tworzenie profilu w mediach społecznościowych		

Chodzenie po szkolnych korytarzach lub spędzanie czasu przy swojej szafce		
Zadawanie pytania nauczycielowi lub prośba o pomoc		
Odpowiadanie na wiadomość tekstową		
Korzystanie z toalety w szkole lub miejscu publicznym		
Jedzenie w obecności innych		
Pisanie w obecności innych		
Odpowiadanie lub rozmawianie przez telefon		
Występowanie publiczne		
Przedstawianie raportu lub czytanie na głos przed klasą		
Rozmowa z dorosłym (np. sprzedawcą, kelnerem, dyrektorem)		
Rozmowa z obcą osobą		
Uczestniczenie w przyjęciach, tańcach lub szkolnych imprezach		
Pozowanie do zdjęcia (np. do rocznika szkolnego)		
Randkowanie		

Teraz, kiedy już wiesz, jakie sytuacje są dla ciebie naprawdę istotne, możesz wybrać tę jedną, którą chcesz przetrenować. Najlepiej, jeśli będzie to coś, co ma związek z twoimi wartościami. Twoim celem będzie przekształcenie sytuacji unikania w świadomą ekspozycję, czyli stopniowe mierzenie się z tym, co do tej pory budziło lęk.

Nie bój się. Nikt nie wrzuci cię od razu na głęboką wodę. Sam skonstruujesz drabinę ekspozycji – plan działania składający się z prostych, możliwych do wykonania kroków, które będziesz podejmować w swoim tempie.