



# HOGYAN REAGÁLJUNK A KRITIKÁRA?

Fájdalmas szembesülni a gyengeségeinkkel, azzal, hogy bármennyire is szeretnénk a tökéletes ember képét festeni magunkról, olykor tévedünk, hibázunk, zsákutcába jutunk. S ha ez önmagában még nem lenne elég, meg kell küzdenünk a környezetünk bírálóival is, sőt, azzal, hogy olyan hibáinkkal is szembesítenek bennünket, amelyeket mi nem vettünk észre, vagy soha nem vallottunk be magunknak. Ilyenkor legtöbbször indulattal, sértettséggel reagálunk. Hogyan lehet épülni a minket érő kritika által?

## ◆ GERENDÁVAL A SZEMÜNKBEN

Jézus kétezer éves példázatában rámutatott: az ember hajlamos arra, hogy más szemében a szálkát kutassa, míg sajátjában a gerendát sem veszi észre. Alapvető attribúciós hiba, mondaná a szociálpszichológiában jártas olvasó, utalva az öngazolás lélektanának egyik kulcsfogalmára. A fenti énvédő torzítás lényege, hogy kudarc esetén mindent latba vetünk, hogy megőrizzessük a pozitív énképünket, amelynek egyik fontos eszköze, hogy felértékeljük a külső, tőlünk független tényező szerepét (pl. azért nem sikerült a vizsgám, mert túl fáradt voltam, ráadásul a tanár is rosszkedvű volt). Ugyanakkor, ha mások hibáival találkozunk, inkább a belső magyarázatokat részesítjük előnyben (pl. azért nem sikerült a vizsgája, mert buta, nem készült). Ezekre az apró csúsztatásokra nagyon nagy szükségünk van ahhoz, hogy megküzdjünk a kognitív disszonanciából adódó feszültséggel. A disszonancia abból a mentális kényelmetlenségből adódik, hogy két, lélektanilag egymást kizáró gondolatot kellene összeegyeztetnünk: „Én egy viszonylag okos ember vagyok, aki képes megküzdeni a kihívásokkal” és „Megbuktam a vizsgán”. Teljesen rendben van, hogy pozitív énképpel rendelkezünk, így amikor a két gondolat között egyensúlyt kell teremtenünk, akkor abból rendszerint az öngazolás kerül ki győztesen. Hasonlóképpen járunk akkor is, amikor mások szembesítenek bennünket a gyengeségeinkkel: pozitív énképünk védelmére kelünk, és ehhez néha igen csúf fegyvereket is bevetünk.



### ELTEMETETT SÉRELMEK

Tovább nehezíti a kritika elfogadását, ha korábban (az iskolában, a családjunkban vagy a munkahelyünkön) zaklatás, szekálás áldozatai voltunk, így érzékenyebben reagálunk a negatív tartalmú visszajelzésekre, hiszen a bírálattal feltépi a régi emlékek által okozott sebeket, és az eltemetett fájdalom újra felszínre törhet. A kritika és a szekálás azonban két teljesen különböző dolog: amíg az elsőnek az a célja, hogy rámutasson valamilyen gyengeségünkre vagy hiányosságunkra, addig a szekáló/zaklató fájdalmat akar okozni, felül akar kerekedni rajtunk, és a megszégyenítést, valamint a megaláztatást használja a célja elérésére. Ha nyeregben érzi magát, akkor szándékosan, újra meg újra be fogja vetni a gyenge pontunkat célba vevő fegyvereit. Senki nem érdemli meg, hogy bántó megjegyzéseket tegyenek rá, megfélemlítsék vagy megalázzák, jogunk van ezek határozott visszautasítására és azoknak a lépéseknek a megtervezésére, amelyek megvédjenek bennünket (pl. iskolai/munkahelyi szekálás esetén az intézmény/vállalat zaklatással kapcsolatos szabályairól való tájékozódás, azok érvényesítése, következmények kilátásba helyezése és ezek következetes betartása).

### A BÁTORSÁGGAL FOGADOTT KRITIKA

Még ha nehezünkre is esik elismerni, előfordul, hogy olyan visszajelzést kapunk, amelynek tényleg van igazságalapja. Többféle módon is kezelhetjük ezeket a helyzeteket. Reagálhatunk a sértett büszkeségünkben eredő dühből, elutasíthatjuk a bírálatot, esetleg vissza is támadhatunk, ami ugyan segít megvédeni az egónkat, de valószínűleg veszekedést, eltávolodást és további feszültséget eredményez. Ha kevésbé szeretünk konfrontálódni, választhatjuk a „szemedbe mosolygok, de belül elküldelek melegebb éghajlatra” színdarabot, amikor az érzéseink ellenére jó képet vágunk, így látszólag mindenki elégedett, de közben bennünket majd szétvet a rejtett indulat, és a feszültség csak tovább halmozódik.

Ha utáljuk a konfliktusokat, akkor az is könnyen előfordulhat, hogy gondolkodás nélkül elfogadjuk a gyengeségeinkre vonatkozó állításokat, összetörünk, elkezdjük magunkat hibáztatni, de ez a legritkább esetben eredményezi azt, hogy elinduljunk a pozitív változáshoz vezető úton, sokkal inkább az önsajnálattal utját kövezi ki. A bírálattal meghallgatásához és a konstruktív továbblépéshez bátorságra van szükség, arra a fajta énerőre, ami nem futamodik meg a konfliktusoktól, ami nem retteg az önbecsülés elvesztésétől, hanem részletes visszajelzést kér, annak a jogosságát őszintén megvizsgálja, és az esetleges változtatásokhoz szükséges lépéseket megtervezi, majd elindul a fejlődés útján.

### TIPPEK A KRITIKA KEZELÉSÉRE

A kritika elfogadásának egyik kulcsa, ha fejlődésorientáltak vagyunk, vagyis hiszünk a változás lehetőségében, abban, hogy képesek vagyunk a gondolatainkért, a döntéseinkért és a tetteinkért felelősséget vállalni. Nem a véletlen, a családjunk, a genetikánk, a belső tulajdonságaink, a személyiségvonásaink határozzák meg, hogy kik vagyunk. Persze mindezek hatást gyakorolnak ránk, de felnőtt emberként nem határolják be a sorsunkat, bármikor elindulhatunk a fejlődés útján. Kudarcaink mögött ne velünk született tulajdonságokat feltételezzünk! Jó, ha azt is tudatosítjuk, hogy nem azért vagyunk képesek a változásra, mert okosak és különlegesek vagyunk, hanem mert hiszünk abban, hogy a viselkedésünk és a teljesítményünk nem állandó és megváltoztathatatlan. Ezzel az attitűddel már nem is olyan nehéz megállni és kicsit elgondolkozni a hallottakon.

Segíthet felülemelkedni a sértettség érzésén, ha kívülről is ránézünk az eseményekre, és megvizsgáljuk, hogy milyen benyomásunk lenne, ha valaki másról hallottuk volna ezt a történetet, esetleg egy filmben láttuk volna. Ez a módszer segíthet a gyengeségeink vagy a hibáink fel- és elismerésében, ami feltétlenül szükséges ahhoz, hogy tanulni tudjunk belőlük.

A végiggondolásban segíthet, ha a kritika elhangzása után nem rögtön reagálunk, hanem időt kérünk, hogy nyugodt körülmények között megemésztessük a hallottakat. Az azonnali védekezés és magyarázkodás helyett kérhetünk részletesebb visszajelzést, és tájékozódhatunk a másik álláspontjáról, indokairól. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen semlegesnek kell maradnunk, természetes, ha a bírálat negatív érzéseket kelt bennünk, amelyeket nyugodtan a másik tudomására is hozhatunk: „Ez most rosszul esett, egy kis időre van szükségem, hogy ezt megemésszem.”

#### JOGOS ÉS JOGTALAN KRITIKA

Amennyiben úgy látjuk, a bírálat jogosnak bizonyul, akkor sem érdemes sokáig rágódni a hallottakon és ostorozni magunkat. Az önhibáztatás helyett vizsgáljuk meg, hogy miként tudnánk javítani a dolgokon! Ha nem látjuk tisztán, nyugodtan kérhetünk segítséget a visszajelzést adó féltől vagy valakitől, akiben megbízunk.

Természetesen olykor megesik az is, hogy nem jogos kritikát kapunk, ami táplálkozhat irigységből, féltékenységből, de lehet egy rossz hangulatból eredő szurkálódás is. Ezekben az esetekben nyugodtan vissza lehet utasítani a bírálatot, de sokat lendíthet a helyzeten a humor alkalmazása is.

Mindkét helyzetben lényeges, hogy egyfajta megengedő attitűddel szemléljük a történeteket. Nem kell minden rólunk szóló negatív véleménnyel egyetértenünk, de legyünk őszinték magunkkal a hibázásainkat illetően! Ha észre vesszük a gerendát, akkor jó úton vagyunk, mert ez az első lépés a változás felé vezető úton. Elvégre, ahogy Seneca megfogalmazta: „Tévedni emberi dolog, a tévedésben megmaradni azonban ostobaság.” Innen pedig már csak egy lépés választ el bennünket attól, hogy mások hibázásaira is elkezdjük egyfajta megengedő attitűddel tekinteni. ♦

Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

# GYŪJTÓ



Minden szerdán a Trend FM-en  
15.30-tól



Hallgassa további  
érdekességekért

a kultúra és befektetés világából

TREND  FM <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)