

Naučte se vyrovnat s kritikou



Známe to jistě všichni. Někdo druhý nás otevřeně zkritizuje a my se z toho sbíráme několik dní. Cítíme se pod psa a naše sebevědomí je na nule. Proč nás ale vlastně kritika tolik zasahuje a je vůbec možné se s ní vyrovnat? Pojdme si dnes něco říci o tom, jak zvládat kritiku.

Jaká kritika je vůči vám směřována?

První, co byste měli rozlišit, je fakt, zda je kritika vůči vaší osobě vůbec oprávněná. Mnozí lidé kritizují proto, aby si sami dokázali vlastní hodnotu, nikoliv proto, aby vás posunuli někam dále. Velice tedy záleží na tom, zda se jedná o zdravou či nezdravou kritiku. Zdravá kritika je taková, která je oprávněná a která vás posouvá dále. Nezdravá kritika je neoprávněná kritika, která nemá účel vás posunout dále, spíše vás naopak shodit nebo dostat do nepříjemných stavů. Pro začátek se tedy naučte rozlišovat, zda s vámi druhý nemanipuluje. Zde jsou základní taktiky manipulátora při kritice druhého:

- Vzbuzuje ve vás pocity viny a strachu
- Používá slova „měl bys“ a „musíš“
- Vyzvedává sebe slovy „Beze mě by se to tady neobešlo“
- Odchází uprostřed debaty s vámi
- Tlačí vás do kouta větami typu „Až se nad sebou zamyslíš, přijď“
- Zesměšňuje vás ve společnosti jiných lidí
- Křičí a vzteká se

Jak zvládnout neoprávněnou, nezdravou kritiku?

V případě, že jste se dostali do rukou manipulátora, máte dvě možnosti řešení jeho manipulace. Buď přejdete do útoku a jeho kritiku mu vrátíte. Tomu se říká aktivní obrana. Druhou možností je naopak únik, tedy je lepší se sebrat a odejít nebo druhého vykázat. V každém případě, pokud s manipulátorem ukončíte debatu, rozeberte celou situaci s někým jiným, neutrálním. Jde o to, že se bez určitého vysypání emocí neobejdete a pokud ze sebe emoce nedostanete, můžete se cítit pod psa celý den i týden.

Jak zvládnout zdravou kritiku, která mě však bolí?

Zdravá kritika je výborný návod k tomu, jak se zlepšit. Naši blízcí a přátelé mohou vidět chyby, které my nevidíme, a proto je dobré zdravou kritiku vyslechnout a zvážit, zda skutečně pro nás není potřebná. Pokud vedle sebe máte člověka, který vás umí nasměrovat a kritizuje vás tak, že se u toho necítíte špatně, skutečně si ho važte. Pokud

neumíte zdravou kritiku zvládat a cítíte se stejně špatně, máte v sobě takzvané emoční díry, které značí vaše nevhodné emoční naprogramování. To znamená, že máte nevhodné Emoční rovnice, které je zapotřebí si opravit pomocí zkušeného kouče anebo pomocí CD Aleše Kaliny, více na www.emocni-rovnice.cz .

Závěrem

Zapamatujte si tedy, že zdravá kritika vás může posunout ve vašem životě dále. Záleží však na tom, zda jste schopni ji přijmout a pokud ji nejste schopni přijímat, co s tím uděláte. Já osobně vám radím se sebou začít pracovat a zjistit, proč mi kritika druhého bere náladu. Zdravá osobnost by měla být emočně imunní vůči jakýmkoliv připomínkám a chování druhýcha pokud se emočně propadá, znamená to nezdravé emoce. A ty je potřeba vyléčit.



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.