Kiedy wierzysz, że możesz i kiedy wierzysz, że nie możesz to w obydwu przypadkach masz rację

JFK

## Krytyka - ocena - opis zachowania

Większość osób z trudnością wysłuchuje uwag krytycznych na własny temat. I ma rację, bo to co często serwujemy pod płaszczykiem „informacji zwrotnych”, czy „konstruktywnej krytyki” bywa zwykłą napaścią bez perspektyw.

*> A w ogóle, to co to za pojęcie, ta „konstruktywna krytyka”? Taka świnka morska - ani świnka, ani morska. Jedno zaprzecza drugiemu! Chyba ktoś z IQ poniżej człekokształtnych - wymyślił takie określenie. Takiej głupoty, konstytucja powinna tego zabraniać! Jakby nie można było znaleźć innego określenia! <*

*/I co, spodobał Ci się przykład „konstruktyw­nej kryty­ki”?/*

W dzisiejszych czasach poczucie własnej wartości jest towarem deficytowym.

Wysokie bezrobocie, częste zmiany, rynek pracodawcy, powodują, że nazbyt często ludzie uważają się za łatwo zastępowalnych, za mało cennych. Co gorsza, za łatwo zastępowalnych i mało cennych, nie dla jakiejś struktury, organizacji, czy systemu, tylko uważają się za mało ważnych W OGÓLE.

*Brr, włos się jeży...*

Dlatego, często krytyka, albo to co się za nią uważa, powoduje zarówno ból, jak i przykrość, a więc w efekcie tworzy:

**I wyjście**: postawę obronną typu *chowanie głowy w piasek*

lub

**II wyjście**: *postawę prokuratorską*, oskarżycielską

**III wyjście** z takiej sytuacji wymaga przyjęcia kilku założeń:

**Celem dialogu z przekazem uważanym za krytyczny jest oddzielenie ludzi od problemu.**

**Należy przełożyć dostrzegane negatywy zaistniałej sytuacji na język pozytywów.**

**Szybko i skutecznie przejść do rozwiązania zaistniałego problemu.**

**Oddzielenie ludzi od problemów** wymaga z kolei realizacji następujących wskazówek:

Niemówienie w kategoriach winy (obwinianie), tylko w kategoriach **ODPOWIEDZIALNOŚCI** - taki głos bowiem pozwala skoncentrować się nie na osobie tylko problemie, który powstał.

Nie mów o błędach, tylko zastanów się, **CO POWODUJE DYSKOMFORT** i dlaczego to jest takie ważne dla ciebie.

Nie zaprzeczaj faktom – dopuszczaj różne rozumienie zdarzeń.

Nie przyjmuj zarzutów w bierny sposób – **PYTAJ O OCZEKIWANIA.**

Jeżeli to możliwe, **WYKORZYSTAJ INFORMACJE**, zwarte w komunikacie krytycznym, do propozycji rozwiązania problemu.

**Przełożenie dostrzeganych negatywów sytuacji na język pozytywów dokonuje się m. in. w następujący sposób:**

Znajdowanie POZYTYWNEJ INTENCJI w każdym ludzkim zachowaniu.

Przyjęcie OTWARTOŚCI REAKCJI emocjonalnych w kontaktach z ludźmi (np. wyrażanie złości) za ważniejsze od spokoju i komfortu.

Uświadomienie sobie PROCESU REAGOWANIA NA TRUDNE SYTUACJE (np. cykl sukcesu).

**Przejście do rozwiązania zaistniałego problemu wymaga:**

Uświadomienia realności tego problemu (*Co jest naprawdę problemem?)*

Ustalenia „odbiorców” problemu *(Czyj jest to problem?)*

Wyprowadzenia celu *(Czego chcemy zamiast tego?)*

Ustalenie zasobów (*Czego potrzebujemy, by osiągnąć ten cel?)*

Przejście do działania (*Jaki będzie nasz pierwszy krok?)*

Ustalenie rezultatów (*Po czym poznamy, że zmierzamy w dobrym kierunku?)*

*Zbigniew Kieras*