Czy to normalne, że nie umiem sobie poradzić z krytyką?

Każda krytyka ma prawo nas zaboleć, to normalne. Krytyka nie jest łatwa do przyjęcia. Zazwyczaj wywołuje w nas negatywne emocjonalnie, ponieważ dotyka naszych głębokich przekonań i wartości.

Krytyka jest jednym z elementów naszego życia. Nie da się jej uniknąć. Ludzie oceniają siebie nawzajem od lat i będą to robić zawsze. Im szybciej się do tego przyzwyczaimy, tym łatwiej będzie nam to zaakceptować. To, jak reagujemy na krytykę, w dużej mierze zależy od naszych cech indywidulanych takich jak: ogólna odporność psychiczna, sposoby radzenia sobie ze stresem, temperament, cechy osobowości, system przekonań, postawy, ambicje, samoocena, poczucie własnej wartości itd. Bardzo ważne jest, żeby nauczyć się przyjmować krytykę w sposób umiejętny i adekwatny, docenić jej znaczenie i wyciągnąć z niej wnioski na przyszłość. Jednak kiedy zauważamy
u siebie nadmierne jej przeżywanie, prowadzące między innymi do silnych reakcji emocjonalnych, obniżonego nastroju, braku motywacji, wycofania z kontaktów społecznych, objawów psychosomatycznych, zachowań autodestruktywnych powinniśmy skorzystać z pomocy psychologa.

Warto jednak odróżnić konstruktywną krytykę od ataku personalnego czy hejtu, z którymi walka wymaga podjęcia określonych kroków prawnych i psychologicznych.

Kinga Rogozińska-Paczesna

Odpowiedź na pytanie psychologa naszej Poradni została zamieszczona w numerze wrześniowym miesięcznika edukacyjno-rozrywkowo-publicystycznego o zasięgu ogólnopolskim, skierowanym do młodzieży w wieku 13–15 lat.