



**Ko slišimo kritiko,
je na udaru naš
notranji otrok.**



O VLOGI IN POMENU KRITIK

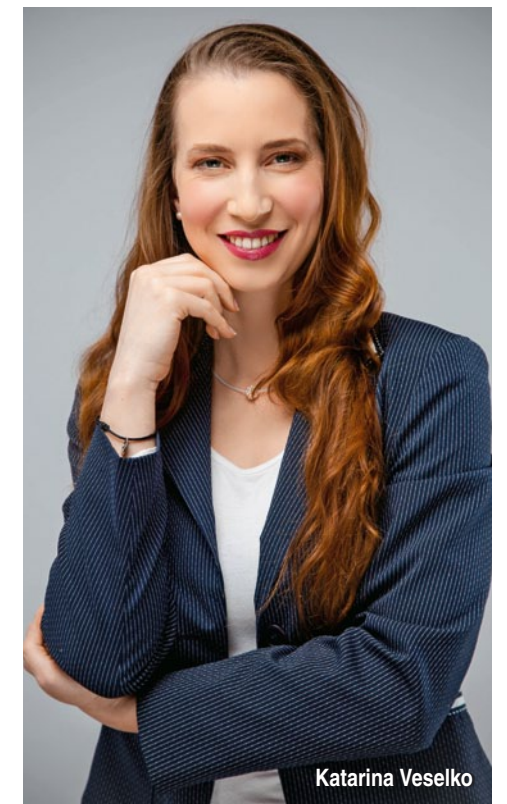
NAJ NE PREGLASIJO VAŠEGA NOTRANJEGA GLASU

**Kako drugače bi živeli, če bi vedeli, da vas ljudje
pri tem ne bodo obsojali?**

BESEDILO: PETRA KOŠIČ // FOTOGRAFIJE: KATJA ŽAGAR, JANA ŠNUDERL, OSEBNI ARHIV

Nihče se kritikam v življenju ne more izogniti, ugotavlja Brené Brown. Raziskovalna profesorica za socialno delo iz Teksasa zadnjih 16 let na univerzi v Houstonu proučuje sram, pogum, sočutje in ranljivost. Njen

prvi nastop na TEDxHouston leta 2010 z naslovom Moč ranljivosti si je doslej ogledalo že prek 30 milijonov ljudi in se tako uvršča med pet najbolj gledanih nastopov na konferencah z zaščitnim znakom TED na svetu. V slovenščini lahko beremo njeno sve-



Katarina Veselko

točno knjižno uspešnico Neizmeren pogum. Psihologinja in transakcijska analitičarka Katarina Veselko iz podjetja O.K. Consulting je spoznala Brownovo, ko se je kot prva Slovenka izobraževala v njenem strokovnem licenciranem programu Daring Way. O spoznanjih, ki jih je pridobila s programom, tudi predava. »Problem nastane, kadar glasovi kritikov postanejo glasnejši od našega lastnega glasu,« pravi Veselkova.

Brené Brown govori o tem, da kritiki ne štejejo. V kakšnem smislu?

Brownova govori o konceptu arene, ki si ga je izposodila iz čudovitega citata Theodorja Roosevelta. Brownova ne pravi, da kritike niso pomembne ali da ne obstajajo. Govori, da je pomembno kljub kritikom vstopiti v areno in vsaj poskusiti. Kritika je zelo koristno komunikacijsko orodje, je neprijetno sporočilo, ki ga podajamo drug drugemu. Tako lahko izvemo, katere stvari so pri nas morda moteče in jih je vredno spremeniti, vendar jih sami ne bi mogli prepoznati.

Ljudje so naše ogledalo.

Tako je. Zato je nevarno ignorirati vse ljudi, ki nas kritizirajo. Ne, nekatere kritike so smiselne. Ljudje ne zmoremo sami sebe videti na način, kot nas lahko vidijo drugi. Kritika je edini način, s katerim se ljudje povabimo v spremembe, in je zato koristna, čeprav je neprijetna. Ni pa vsaka kritika vredna upoštevanja. Pogosto izvira iz kritične bolečine, ko svet, drugi ali pa on sam ni takšen, kot bi

Kako se spoprijeti s kritikami?

- Prepoznajte jih in predvidite odzive.
- Prepoznajte, kdaj ste sami sebi največji kritik.
- Poiščite oporo in bodite sočutni do sebe.

po njegovem mnenju morali biti. Ljudje smo nagnjeni k temu, da hočemo svet organizirati po svojih prepričanjih, zato kritiziramo. Problem nastane, kadar glasovi kritikov postanejo glasnejši od našega lastnega glasu. Živimo življenje, kot želijo drugi, da bi se izognili kritikam. Ves trud je zaman, ker je kritika neizogibna.

Katere lastnosti so značilne za ljudi, ki lahko sprejmejo, da se kritikam ne bodo mogli izogniti in kljub temu sledijo svojemu notranjemu glasu?

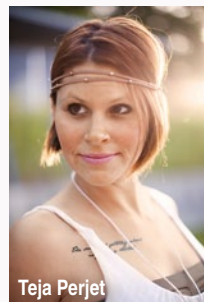
Prva lastnost je brezpogojna lastna vrednost. Vedo, da je njihova pravica do tega, da obstajajo in so ljubljene, neodvisna od njihovih (ne)uspehov ali mnenja drugih o njih. Ljudje, ki so se pripravljene izpostaviti in tvegati, imajo zelo jasne vrednote in se k



O negativnih kritikah

Teja Perjet, nekdanja udeleženka resničnosti šovov, blogerka in lastnica blagovne znamke Tejani

»S kritikami sem se srečala že zelo zgodaj. V osnovni šoli so me namreč klicali fantek, norčevali so se iz mojega nosu, poimenovali so ga skakalnica. Moja samozavest izhaja zgolj iz odnosa, ki ga imam s starši. Vendar sem med odrasčanjem, skozi partnerske odnose in v službi samozavest izgubljala. Zdelo se mi je, da počnem tisto, kar družba od mene zahteva. Na splošno sem želela ugajati. Izgubila sem se v povprečnem življenju, kjer nič ni izstopalo.« Pred leti, ko je imela službo v marketingu, se je odločila za sodelovanje v kuharskem resničnostnem šovu. To ji je omogočilo, da se je lahko odmaknila od svoje vsakdanje realnosti in ugotovila, kako si želi spremeniti življenje. »Kritike niso prišle do mene in zato sem lahko ukrepala. Prepričana sem, da bi, če ne bi bila odmaknjena od vsega, še vedno živela v velikem nezadovoljstvu. Je pa res, da se potem s kritikami nisem več obremenjevala, saj sem bila v tistem trenutku pomembna samo jaz. Končno sem razumela, da ne živim življenja za druge, ampak zase, in da sem sama odgovorna za vse, kar se mi dogaja.« Ko je prišla iz šova, je končala 12-letno partnersko zvezo, se uprla pričakovanjem zaščitniških staršev in dala odpoved v službi. Z nekdanjim sotekmovalcem Janijem Jugovicem si je ustvarila družino in ustanovila lastno blagovno znamko. Odkar njen partner skupne družinske trenutke deli na vlogu pod imenom Cool Fotr in tudi sama piše blog, je na spletu izpostavljena številnim anonimnim kritikam, a se z njimi spopada bolje kot pred leti. »Vsi komentarji, ki sem jih bila deležna na poti do sreče, so me okrepili. Ne rečem, da me negativne kritike več ne zabolijo, a so brezpredmetne, ker je okoli mene toliko ljubezni. Odkar imam otroke, so se mi spremenile prioritete. Še vedno želim ugajati, a najbolj sebi in svoji družini.«



Teja Perjet

Eva Žontar, popotnica in blogerka

»Če si ves čas obdan z ljudmi, ki tvojim željam niso naklonjeni, te bodo njihovi glasovi preglasili in sčasoma boš začel verjeti v sanje nekoga drugega. Zato je koristno preživljati čas s seboj. Samo tako lahko prideš v stik z nečim večjim od sebe, ob čemer se zdijo dvomi in kritike drugih tako nepomembni, da ti je res čisto vseeno zanje.« Pred letom dni se je odločila, da ne bo šla v službo, temveč bo raje s kombijem spoznala Južno Ameriko. Pri odločitvi o daljšem potovanju se ji je pridružil fant Franci. Pred odhodom sta kombi s pomočjo družine preuredila v novi dom. »Imam veliko srečo, da sem vselej imela podporo staršev, ki so mi pustili svobodo pri sprejemanju lastnih odločitev. Drugi ljudje niso kritizirali moje odločitve ali pa teh kritik preprosto nisem opazila. Če stojiš za svojimi odločitvami, odzivi okolice ne morejo biti drugačni kot pozitivni.« Po sedmih mesecih potovanja sta se s fantom razšla, sama pa se je odločila, da bo v Južni Ameriki ostala, dokler se ne odloči drugače. Iz Ekvadorja se je preselila v Peru, preživlja pa se s pisanjem člankov, veganskih receptov in promocijo izdelkov. »Zame so največji zaklad v življenju izkušnje. Mislim, da me je ravno to vleklo v Južno Ameriko. Najtežji je prvi korak. Če poslušas sebe in sprejmeš neko odločitev iz srca, potem ti občutki potrdijo, da si storil prav. To ne pomeni, da gre vedno vse kot po maslu, ampak je vedno prisoten neki notranji občutek pomirjenosti. V zadnjem letu velikokrat nisem vedela, kaj počnem. Materialna varnost mi ne more dati tega, kar mi dajo težki trenutki, ko se moram spoprijemati s svojimi strahovi. Prišli so dnevi v mehaničnih delavnicah, strah pred vožnjo, trenutki osamljenosti in finančne negotovosti. Morala sem verjeti v to, da me za naslednjim ovinkom čaka nekaj velikega. Vse sem preživela in za vsako stvar sem neskončno hvaležna.«



Eva Žontar

njim ves čas vračajo. Poleg tega verjamejo, da bodo preživel, tudi če ne bodo uspešni. Tukaj prav pride koncept arene, o katerem uči Brené Brown. Ko vstopimo v areno, je naša edina gotovost ta, da bomo kdaj neuspešni. Vse drugo je negotovo. Ljudje, ki so prepričani, da neuspeha ne bodo preživel, si ne upajo vstopiti v areno, ker s tem preveč tvegajo. Naučiti se morajo ločevati med svojo lastno vrednostjo in projektom, ki se ga lotijo. Sprejeti morajo, da bo bolelo, če bodo kritiki njihov projekt sesuli. Vendar se morajo zavedati, da s tem življenja ne bo konec.

Se pravi, da se ne smemo preveč identificirati s tem, kar počnemo.

Identifikacija je dobra beseda. Pomeni, da svoje delo enačim s svojo identiteto in vrednostjo. Torej, jaz sem moje delo in vreden sem toliko, kolikor sem pri tem uspešen. Kadar se v osebnih ali poslovnih situacijah znajdemo v negotovih trenutkih, se je pomembno zavedati, zakaj tvegamo. Katerim vrednotam sledimo? Tako bomo tudi ob neuspehu vedeli, čemu je bilo vredno poskusiti.

Pravite, da je lažje živeti v skladu s svojim notranjim glasom, če se zavedamo, kdo so kritiki

v našem življenju ali neki situaciji. Areni.

Prepoznavanje kritikov je prvi korak. Ko se pripravimo na kritike, jih lažje sprejmemo. Brené Brown je areno razdelila na več področij. V zadnji vrsti arene na poceni sedežih ali stojiščih so anonimni kritiki, ki so na internetu v polnem razmahu. Te je najboljše prezreti. A jih je dobro prepoznati, ker bodo najverjetneje izrekli tudi vse tisto, česar se najbolj bojimo. V ložah arene so kritiki, ki predstavljajo avtoritete. To so pomembni ljudje, ki postavljajo norme in so ustvarili areno, v katero vstopamo. Največje področje v areni pripada kritičnim glasovom, ki nosijo tri sporočila: »nisi dovolj dober«, »drugi so boljši« in »s teboj je nekaj narobe, če kdo to vidi, boš zavržen«. Pomembno je, da se najprej vprašamo, na katerem sedežu v areni sedimo sami. Pogosto se sami s sabo pogovarjamo na način, ki ga ne bi nikoli uporabili z drugimi ljudmi v stiski.

Torej, moramo znati tudi prepoznati, kdaj smo sami sebi največja ovira?

«<<<>>>»
Ljudje,
ki kritizirajo
druge, se podobno
obnašajo do
sebe.
«<<<>>>»

Ja. In se takrat zavestno presesti na sedež samosočutja. V areni sta še dva zelo pomembna sedeža: sočutje do sebe in empatija. Ko slišimo kritiko, ki se nas dotakne, je pogosto na udaru naš notranji otrok, ki ga moramo potolažiti, preden se lahko soočimo s svetom. Tako se lahko spet pobere, z vidika realnosti presodimo, kateri del kritike želimo upoštevati, in poskusimo znova. Takrat je pomembno, da se pogovarjamo sami s seboj, kot bi se pogovarjali z osebo, ki jo imamo radi. Sedež empatije pa nas opozarja, naj prepoznamo tiste ljudi v svojem življenju, ki so spodobni biti empatični do nas, ko nam nekaj ne uspe. To ne pomeni, da zanikajo naše padce in neuspehe. Ampak da nam dajo vedeti, da na tleh nismo sami in da se lahko pobere. Pomaga nam lahko tudi empatija do kritikov. Ljudje, ki kritizirajo druge, se zelo pogosto na podoben način obnašajo sami do sebe. Pretirana kritičnost, cinizem, sramotenje drugih in iskanje krivca so pogosto le beg od bolečine ali lastnega občutka manjvrednosti. ■

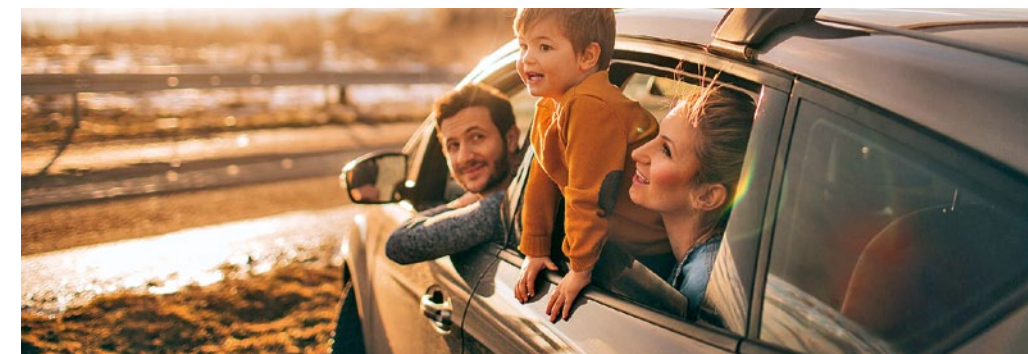
PROMO

SEDAJ JE ČAS, DA PREVERITE VAŠ AKUMULATOR!

Verjetno se je vsakdo že kdaj znašel v sila neprijetni situaciji, ko je zjutraj sedel v avto, da se odpelje v službo, obrnil ključ v ključavnici avtomobila,... potem pa je bilo vse tiho!?

Hadnejše vreme na akumulatorje ne vpliva najbolj pozitivno, zato se največ podobnih zagat, ko vas avto pusti na parkirišču zgodi ravno ko padejo temperature. Če ste med tistimi, ki svoj avto čez noč pušča zunaj se ta proces iztrošenosti akumulatorja še pospeši. Zato pri Varti, vodilnemu proizvajalcu sodobnih akumulatorjev, ki se ponašajo z najnovejšimi, okolju prijaznejšimi tehnologijami svetujejo, da avtomobilski akumulator pregleda vaš mehanik, ki ima potrebne aparature, da izmeri njegovo zagonno moč, oziroma napetost. Če vozite avtomobil s Start-Stop funkcionalnostjo ali vozilo z veliko dodatne opreme, ki ima velike energetske potrebe je izredno pomembno, da iztošen akumula-

tor zamenjate z ustreznim visoko kakovostnim akumulatorjem. Varta akumulatorji Dynamics Trio Black, Blue in Silver zagotavljajo napajanje, ki ga takšni avtomobili potrebujejo. Le vrhunska kakovost zagotavlja tudi dolgo življenjsko dobo akumulatorja, ko svojega starega zamenjate z novim. Od materialov, ki jih uporabljajo in od njegove zasnove ter tehnoloških inovacij je namreč odvisna dejanska uporaba. Akumulatorji Varta zagotavljajo daljšo življenjsko dobo, večjo korozijsko odpornost in nižje stroške vzdrževanja. Ko izberete Varto, se s tem odločite za zanesljivo in natančno tehnologijo, ki prinaša proizvodne lastnosti, najboljše v svojem razredu.



Celotno ponudbo akumulatorjev Varta za avtomobile in motocikle si lahko ogledate na www.euroton.si