

## ביקורת

כל סוג של ביקורת מאיים עלינו ברמה כזו או אחרת. גם כאשר היא ניתנת בצורתה ה"בונה"- עדיין קשה לנו. זאת משום, שביקורת במהותה באה לחשוף את ערוותנו, ולדחוק את ציפור נפשנו אל הקיר, כתוצאה מכך מועצמת אווירת הסכסוך והמועקה הרגשית.

ישנם אלה שמול ביקורת נאלמים דום ומאבדים את היכולת להגיב, ורק אחכך כשהם לבד עולות בראשם כל התשובות "הנכונות" שחסרו להם בזמן אמת. אז גם באה הלקאה עצמית "אני טיפש שלא עניתי לך" ובעקבותיה התחזקות חווית "אני לא בסדר".

ככל שהביקורת נתפסת כלא הוגנת, יותר קשה לנו איתה. אנחנו חשים מותקפים בצורה שאין לאן להימלט ממנה. חווית "אני לא בסדר" חזקה ואנו מסתערים בחירוף נפש על המבקר.

ניוטון הגדיר את המילה טאקט כ: "making your point without making an enemy". הטיפים הבאים יסייעו להימנע ממלכודת חוסר הטאקט.

### ♦ אל תטיף מוסר

אל תאמר: "אמרתי לך!"

למשל, את נוסעת ברכב עם בעלך. את מכירה את הדרך היטב, ולמרות זאת הוא בחר לנהוג, וקצת "מתברבר" בדרך.

אל תאמרי: "הרי אני מכירה את הדרך יותר טוב ממך, סע דרך דיזינגוף" (משדר תחרותיות, אני יותר טובה ממך, "אני בסדר-אתה לא בסדר")

אמרי במקום: "אם תיסע דרך דיזינגוף נגיע יותר מהר, כך אני נוסעת תמיד"

הוא לא שומע בעצתך, ובוחר בנתיב אחר שמתברר כארוך יותר.

אל תגידי: "אתה רואה, אמרתי לך!" (שאגת ניצחון, הפסדת!), אני יותר טובה ממך, אתה לא בסדר!)

במקום אמרי: בעצם אל תאמרי דבר! הוא לבד כבר יעשה את ההלקאה העצמית ואילו את במקום להתעבן "לכדי" את המחשבות שמייצרות אצלך עצבנות, והמירי אותן במחשבות אמפתיות, סלחניות ("הוא בטח מרגיש מאד נבוך").

הטפת מוסר, ממכוצי המעיים המוכרים ביותר. אמירות מטיפות הן הוריות באופיין (ניתן לדמייין את ההורה, רוכן לכיוון הילד, ומנופף באצבע מול פני הילד).

"למה לא שמעת בקולו?", "זה לא אחראי מצידך", "היית צריך לחשוב על זה קודם", משפטים שאנחנו מתכווצים למשמעם וחווית "אני לא בסדר" בשיאה.

#### ◆ אל תהיה שיפוטי

אל תגיד "אתה מדבר שטויות!". גם הוא מקומם בכך שהוא מבטל את דברי האחר, דבר שמאד פוגע בהערכה העצמית של האחר. הימנע מביטול דברי חברך, גם אם אתה לא מסכים/מאמין/מקבל את דבריו. למשל: בשיחת סלון ביום שישי, מספרת אחת הנשים על ספר שקראה בנושא גלגול נשמות, ומתארת את התרשמותה העמוקה מהכתוב. גם אם אתה חושב כך, אל תבטל את דבריה. אם כבר החלטת שאתה מגיב אמור: "אני יודע שיש הרבה חומר בנושא, ולא מעט מתעניינים. אני אישית לא מאמין בגלגול נשמות" או "אני יודע שיש כאלה שמאמינים בנושא, אני אישית לא מספיק מכיר את הנושא בכדי לחוות דעה" כל אחד מאיתנו משוכנע שדעותיו ואמונותיו הן הטובות והנכונות ביותר, ואנו כועסים כאשר נמתחת עליהן ביקורת, במיוחד אם אנחנו לא מצליחים לשכנע אחרים לאמצן. אין טעם לויכוח איזו דעה צודקת יותר. כל אדם "באמונתו יחיה".

#### ◆ אל תשתמש בכינויי גנאי

אל תגיד: "אתה פחדן" "אתה קמצן" "אתה עצלן" וכו' ביקורת מסוג זה אינה הוגנת משום שהיא "כולאת" את האדם בתוך תכונה כוללנית, ולא מתייחסת להתנהגות הנקודתית, עליה מלין המבקר.

#### ◆ אל תערוך פסיכואנליזה

אל תגיד "הוא מאיים עליך, בגלל זה אתה לחוץ!" ביקורת זו לא הוגנת, משום שאתה מנתח, מאבחן את התנהגותו, קובע לגביה עובדות, משל היית פסיכולוג, או לפחות קורא מחשבות. זה מאד מקומם. עדיף תמיד לשאול שאלות: "למה אתה חושב שאתה לחוץ במחיצתו?" ואם אין לו תשובה, אתה יכול בזהירות להציע: "נראה לי שאתה לחוץ בגלל שהוא מאיים עליך" (עדיין לא נוח, אבל כאן אתה לוקח אחריות על תחושותיך שלך, דבר שמאפשר לאחר להגיד, "אתה טועה", בלי להרגיש מותקף).

#### • הימנע מציניות וסרקזם

ציניות, סרקזם ושאר מרעין בישין מצננים את האווירה באופן מייד. גם כשהציני טוען שמדובר בהומור, ואפילו אם גם צוחקים, אין זה הצחוק הבריא המשחרר. זהו צחוק שמקורו לא אחת בהזדהות עם התוקפן (שלא יתקוף אותי). התגובות בקבוצות על התבטאות צינית מעידות על חסימה, ורתיעה משיתוף וגילוי לב. אז, גם אם חשבת שאתה נתפס איטיליגנטי, כשאתה ציני, אתה מצנן.

• **אל תכליל**

אל תאמר: "נשים הן נהגות גרועות", "אתה כמו אבא שלך", "אתם מתעלמים ממה שאני מבקש", "את תמיד מאחרת". הכללה אינה הוגנת, מאחר והיא לא משאירה פתח מילוט לאלה שלא נכללים בהגדרה, למרות שנכללים בקבוצה. הכללה מאד מקוממת, אנשים לא אוהבים שמתעלמים מהעצמי האישי שלהם, ומחפותם (חוויית "האני בסדר").

♦ **אל תגמד**

אל תאמר "זה לא מתאים לגילך". ביקורת מסוג זה נתפסת מגמדת, אתה משדר חוסר אמון ביכולת של האחר למרות גילו להתמודד עם המשימה הנדונה.

♦ **"הכול בגללך!"**

משפט שממש הכרחי להימנע משימוש בו. הוא משמש דרך נוספת לצבירת רווחים פסיכולוגיים, באמצעות האשמת האחר. ("תראה מה גרמת לי לעשות!"). למשל: "כתבנית עושה שגיאה בהדפסה, ובאותו רגע נכנס אחד העובדים. במקום לקחת אחריות על השגיאה היא כועסת ואומרת: "תראה מה קרה לי בגללך!" על ידי כך היא משיגה שני רווחים. האחד-שקט, הוא יניח לה ולא יטריד אותה בשאלות. השני- זיכוי עצמי מאשמה. הטעות הייתה שלא באשמתה. היא "בסדר".

♦ **למה לא עשית..?"**

לעיתים פונים אנשים זה לזה בדרך של האשמה ותקיפה. למשל: "למה לא קנית את מה שביקשתי?" חשוב להבחין בטון הדיבור. הוא זה שגורם לתחושה להיות נינוחה או הגנתית. אפשר לשאול: "קנית את מה שביקשתי?" או "אני רואה שלא קנית את מה שביקשתי" אם התשובה שלילית שאל: "למה?" , אחרי זה אפשר לבחור איך להגיב. איסוף מידע מקדים עוזר לבחירת התגובה הנאותה. קריאת מחשבות וכוונות, מהווה מחסום.

**התמודדות עם ביקורת לא הוגנת:**

ביקורת לא הוגנת מערערת את שיווי המשקל שלנו, והתגובות שלנו בדרך כלל לא אפקטיביות (לא מקדמות). כיצד אם כן, עלינו להגן על עצמנו כשלא הופנמו העצות, ומבקרים אותי באופן לא הוגן.

ככלל, במקום הנטייה הטבעית להשיב (לעצמי את כבודי הרמוס) החזר שאלה: "למה אתה מתכוון?" "למה אתה חושב כך?" "אתה יכול לתת לי דוגמא?" "מה רע בכך?". יש להמתין לתשובה אחרי כל שאלה.

השאלה מאפשרת לנו להרוויח זמן ולהישאר בשליטה. באמצעות שאלות אלה אתה מביא את הצד הפוגע, להציג את הביקורת שלו באופן בונה (מבוסס התנהגות), ובכך מאפשר לנו לקבוע מה התגובה האפקטיבית ביותר.

#### ◆ כשהביקורת נכונה הסכם עם ההתנהגות ולא עם התכונה

"אני כנראה באמת לא מגלה חריצות רבה לאחרונה" ולא "אני באמת עצלן".

#### ◆ השתמש בטכניקת ה"ערפול"

כשהביקורת נכונה, אבל: אתה מרגיש שיש בה גם כוונות שתלטנות, הקנטה, הזמנה לריב סמויות מצד המבקר - אתה מתקשה להתמודד עם ביקורת - אינך רוצה להיכנס לתקשורת סביב הנושא השתמש במשפטי ערפול, שמהווים התייחסות "טפלונית" לא מחויבת, ומעבירה מסר ברור שמבחינתך אין מקום להמשך הביקורת. אמור:

"יתכן שאת צודקת",  
 "יש משהו בדברייך",  
 "אני צריך לחשוב על זה"  
 "זכותך לחשוב כך"

#### ◆ "את מסננת אותי"

לעיתים קורה שמנסים לפגוע בכך ו/או לגרום לך לתחושת אשמה. "שוב שכחת לדבר עם הרופא שלי! הייתי צריכה לבקש מאחריך, הוא הרבה יותר אחראי ממך"

כניסה לדין משפחתי – היסטורי, תיצור עימות (כנראה מוכר) ותחושה בלתי נוחה לשני הצדדים. מומלץ להתעלם ולהתייחס לחלק הענייני של המשוב. ההתייחסות הסלקטיבית, "המסננת" תמנע חיזוקים להמשך ההתנהגות המקניטה. אמור: "נכון, שכחתי, אני מתנצל, אתקשר אליו עכשיו"

#### ◆ "הוא צועק עלי!..."

כשמשהו כועס ומתפרץ כלפיך בצעקות, ואלימות מילולית מומלץ להתרחק מהמקום ומהאדם האלים, במידה שקיימת סכנה פיזית.

אם אתה רוצה ללבן את הקונפליקט, אמור: "אני מדבר איתך בתנאי שתפסיק לצעוק עלי". חזור על דרישתך עד שיוריד את קולו.

### ◆ הוא ממשיך לצעוק

אמור: "אתה ממשיך לצעוק, אני לא יכול לנהל שיחה בצעקות. אני יוצא מהחדר, כשתוכל לדבר ברוע, ננסה שוב"

ואז צא מהחדר!

זו אמירה שהיא מחד מציבה גבול ברור, מאיך אינה משדרת התנשאות (לא מחנכת, לא שיפוטית), ובהחלט מעבירה מסר בוגר וענייני.

אם אתה מוצא, שאתה מתלהם לעומתו, נעלב, מתקומם, נסה לראות את הדברים מנקודת מבטו. נסה להיום אמפאתי, זה יעזור לך לא לחוש שאתה "טוב יותר ממנו".

### ◆ אמרתי לך!

כפי שנאמר קודם, חשוב להימנע מאמירה זו כלפי אחרים, אך אם אתה הוא הקורבן, אזי טכניקת הערפול מתאימה כאן מאד. "כנראה שהייתי צריך לשמוע בקולך", "...", "אתה צודק" וכו'.

### ◆ "לא מעוניין לשמוע ממך ביקורת"

משפט לגיטימי בעיקר מול אנשים שאתה חש שרוצים בעיקר לפגוע בכך ועושים זאת באמצעות הצעות ותיקונים לאישיותך. למרות היותו בוטה, לעיתים מול אנשים בוטים מתאים משפט חוסם תקשורת

## עלבון

סוגיה משמעותית בנושא ביקורת, שעלולה להקשות על התנהגות שקולה ועניינית כמו זו שמוצעת כאן.

ממה אתה נעלב?

- כשמבקרים אותך בחברה?
- כשמסרבים לבקשתך/פנייתך?
- כשמאשימים אותך בדבר שלא עשית?
- כשמפטרים אותך? כשלוקחים אותך כמובן מאליו?
- שלא מזמינים אותך לאירוע חברתי?
- כשמזלזלים בכוונותיך/ אמונתך/ערכיך?
- כשדוחים את דעתך/עמדתך?
- כשמבקרים תכונה שאין לך שליטה עליה
- כלא מעריכים את מאמצי ההשקעה שלך
- כשמעדיפים מישהו אחר על פניך?
- אחר-

כשאנחנו נעלבים, אנחנו בעצם חשים זעזוע מהבוטות בה נרמסה תחושת הערך העצמי שלי על ידי הזולת. אם ניקח את הדוגמאות למעלה הרי שביקורת בחברה חושפת את ערוותי לעיני כל, ובראש ובראשונה, לעיני שלי. סירוב לבקשה מתפרש כדחייה (אני לא חשוב, ראוי), האשמת שווא גוררת עלבון בעקבות המחשבה: "איך הוא יכול לעשות לי את זה! הוא כנראה, כלל לא מעריך אותי...". הביקורת אינה פוצעת אותי, היא נוגעת בפצעים פתוחים

שכבר נמצאים בתוכי. הביקורת גם מעמידה מראה מאד אמינה של הדברים שאני לא גאה בהם, ושאני נקרא לסדר לגביהם.  
 כך, העלבון מעמיד אותי מול שביר הערכתי העצמית, ותחושת חוסר אונים.

רובינו לא מוחים ותובעים את עלבוננו. זאת משום החשש שמחאה תביא לאמירה ברורה, שתצדיק את תחושת חוסר הערך שלי בעיני ובעיני האחר, לאובדן אהבה ועוד.  
 "נכון, לא הזמנת כי לא חשבתי שאתה מספיק ראוי"

דרכי התמודדות:

#### **א. "לכוד מחשבותיך"**

יכול להיות ששוב נפלת לתוך מלכודת "המחשבות המרעילות" לפיהן כל מה שנאמר לך היה מתוך רצון מכוון לפגוע, בבחינת "כל העולם נגדי", וכן, "כל מה שאמרו לי, כנראה נכון".

השתמש בטכניקת הרישום. רשום על דף "סיבות להרגשתי פגוע", מלא את הדף בכל מה שעולה בראשך, בלי להשתהות על ניסוח מוקפד. המחשבה הגולמית היא האמיתית-התייצב מולה!

#### **ב. הקפד על זיהוי ודאי של הרגש**

לעיתים נוח לנו לחוש עלבון שמאפשר לנו להישאר פסיביים (או יותר נכון אגרסיבי-פאסיבי), כאשר הרגש האמיתי שמסתתר הוא כעס. התמודדות עם כעס מתקשרת אצלנו לעימות, שמאיים עלינו (הפחד שנובס, שידחו אותנו סופית, שיפגעו בנו יותר).  
 שאל את עצמך: "מדוע אני בוחר להתנסות בהרגשה זו?" "האם באמת יש לי סיבה להרגיש פגוע?" כאשר אתה מאשים את הזולת אתה מאבד מכווץ. אתה גם נמנע מלקחת אחריות.

#### **ג. החלט שאתה המקור היחיד לאישור והערכה עבורך.**

חזק את הערכתך העצמית דרך אמונה בעצמך, כיבוד רגשותיך, אפשר לעצמך להרגיש טוב לגבי מי שאתה. כבד את עצמך ויכבדו אותך. אמור לעצמך: "זה שהוא אמר שאני טיפש לא אומר שזה נכון. אני יודע מה אני שווה ורק אני אחליט כמה אני שווה".

#### **ד. בחר לא להתנסות בתחושת עלבון**

טול את הסמכות להחליט על רגשותיך. אמור לעצמך: "אני לא נעלב. זכותו לחשוב מה שהוא רוצה, אין זה אומר שזה נכון."

#### **ה. הגב במתינות ובכבוד**

אם החלטת להגיב, נהג במתינות ולא בהאשמה (כי לא בטוח שהייתה כוונה לפגוע בך).  
 ברר: "למה החלטת לדחות את פנייתי?", "למה את לא מסכימה עם דעתי?"  
 או: "נפגעת כשלא הזמנת אותי לאירוע, יש סיבה למה עשית זאת?"  
 "מאד מעליב אותי כשאתה לא מעריך את הדברים שאני עושה למענך"

משפטים מסוג זה ייצרו דיאלוג מבהיר ומברר, ויאפשרו לך להעריך מחדש את תגובתך לאירוע.

#### **ו. קח אחריות**

לפעמים קל יותר להאמין שהיו לא הוגנים כלפיך ולהיעלב, במקום להתייצב באומץ מול הנאמר, ולקחת אחריות על שינוי המצב, או אפילו על להישאר כמו שאתה.  
 למשל: "נכון, אני באמת לא משקיע מאמץ לקדם את הקריירה שלי".

כל הזכויות שמורות לדרך מיכל נס-אל