

## האם יש ביקורת בונה או שביקורת תמיד הורסת?

האם לדעתכם ביקורת יכולה להיות בונה? יש שיאמרו כי ביקורת עוזרת לנו לראות צדדים לשיפור ומאפשרת צמיחה ותיקון התנהגות, אך האם אדם שקיבל ביקורת מבן הזוג למשל יאמר: "נכון, אתה צודק, לא שמתי לב לכך, אני אנסה להשתפר..." סביר להניח שאדם שביקרו אותו יכעס, יתגונן או יתקוף את המבקר. מדוע זה קורה לנו? כתבתי את המילה "ביקורת" וחשבתי על שני מובנים:

1. ביקורת- לבקר את האחר / את עצמי (criticize)

2. ביקורת- לבקר אצל האחר / אצלי (visit)

### ביקורת- criticize

אנו יודעים שלאנשים אחרים יש דעות אחרות משלנו אך לרוב קשה לנו לקבל את זה ברמה הרגשית, נוח לנו לחשוב שהדרך בה אנו רואים את העולם היא הדרך הנכונה וכאשר משהו לא מסכים איתנו אנו עשויים לחשוב שהוא טועה או רואה את העולם בצורה מעוותת.

אחת הסיבות לכך שביקורת כואבת היא שהרבה פעמים יש בה בסיס של אמת, אם תחשבו רגע על מהות הדברים שנאמרים לכם כביקורת, יתכן שתגלו גרעין של אמת.

חלק גדול מהביקורות שאנחנו מבקרים אחרים הן ביטוי לצרכים שלנו שלא באו על סיפוקם. אישה יכולה לבקר שוב ושוב את בן זוגה על כך שהוא אינו מפרגן: "אתה אף פעם לא אומר לי מילה טובה..." יתכן שהביקורת היא ביטוי לצורך שלה מהילדות למילה טובה מהוריה, צורך שלא סופק וניסיון לספק אותו בבגרות דרך הזוגיות.

הרבה פעמים הורים מותחים ביקורת על ילדיהם מתוך מחשבה שכך הם יהיו בתהליך מתמיד של שיפור אך בפועל הדבר אינו משפר את אופיים אלא פוגע בביטחון העצמי שלהם, אותם ילדים עשויים לבחור שלא במודע בני זוג ביקורתיים ולצפות לפרגון מצידם על מנת לרפא את אותו "פצע" מהילדות.

סיבה נוספת לרגישות שלנו לביקורת היא שחלק מהביקורות הן ביטוי לחלקים לא מודעים שלנו, למשל גבר שיבקר את בת הזוג שוב ושוב על כך שהיא מסורה מדי לעבודה, הרבה פעמים הביקורת הזו יכולה להיות ביטוי לא מודע לשאיפה שלו להיות יותר מסור לעבודה

שלו או ביטוי לרצון הלא מודע שלו להיות פחות מסור לעבודה שלו ולהתפנות לדברים אחרים.

### **ביקורת - visit**

אפשר להתייחס לביקורת גם כ"ביקור" אצל האחר או בתוכי, מביקורת אפשר להשיג מידע על עצמנו ועל האחר, כלומר, ביקורות כוללות מקורות ידע סמויים.

אם נשלים עם העובדה שיש מספר דרכים לראות את העולם, האמת שלנו היא לא אמת יחידה ונקבל גם את התפיסה של בני הזוג שלנו, במקום לראות בהבדלי הדעות מקור למריבות נראה בהם מקור לידע.

לבקר מהמילה visit הכוונה להכיר את המציאות של האחר, לשאול: "מה אתה רואה שאני לא ראיתי?" לדמיין שהאחר הוא ארץ חדשה שאני יכול לבקר בה וללמוד שם דברים חדשים על עצמי ועל האחר.

ניקח לדוגמא אישה שמבקרת את בן זוגה שוב ושוב על כך שהוא קמצן, על מנת להשתמש בביקורת הזו כמקור למידע, היא יכולה לשאול את עצמה: מה אני מרגישה שהוא נוהג בקמצנות? האם התחושה הזו מוכרת לי מהילדות? יכול להיות שאותה אישה תגלה שאחד מהוריה התנהג בצורה דומה או הפוכה מזו של בן זוגה ומכאן ניתן להבין שבתוך הביקורת על בעלה מסתתר רגש כמו כעס או עצב מילדותה.

אותה ביקורת יכולה להיות גם מקור ידע לבן הזוג, אולי יש גרעין של אמת בדברים? אולי יצליח לוותר על תגובת ההתגוננות ובעזרת המידע הזה יוכל לצמוח ולהשתנות? לעיתים בביקורת על האחר קיים בסיס של אמת לגבי עצמנו, על נאמר: "הפוסל במומו פוסל", אם נבקר בתוכנו ונבדוק כמה מהביקורת שהטחנו באחר נכונה גם לגבינו נוכל להעשיר את המידע שלנו לגבי האישיות שלנו.

### **האם ביקורת יכולה להיות בונה?**

כאשר ביקורת מגיעה בצורה של האשמות התגובה לרוב תהיה הכחשה וביקורת נגדית כהתגוננות, על מנת שביקורת תהיה מקור לידע (visit) ולא למריבות, כדאי להשלים עם

העובדה שהמציאות מורכבת מהאמת שלכם והאמת של האחר, אין רק דרך אחת לראות את המציאות.

אפשר לדמיין שיש גשר ביני לבין האחר, אני עוברת את הגשר הדמיוני ומבקרת (visit) אצל האחר, מגלה ארץ חדשה עם חוקים אחרים ורגשות שונים (שימו לב שהמילים רגש וגשר מורכבות מאותן אותיות).

לדעתי הגרעין של ביקורת בונה הוא תקשורת יעילה, במתן ביקורת רצוי לתאר התנהגות ולא אופי: "אני לא אוהבת שאתה מאחר" במקום "אתה חסר אחריות", כדאי לנסות לקחת ביקורת כרונית שחוזרת על עצמה ו"לבקר" בתוכי, לחשוב מה אני מרגישה לגבי זה והאם זה יוצר אצלי זיכרונות מהילדות? כמה מזה נכון לגבי?

תקשורת יעילה מורכבת מהקשבה, הבנה ואמפתיה, כלומר חשוב לתת לשני הרגשה שהקשבנו לו והבנו איך הוא מרגיש, גם אם אנחנו לא מסכימים איתו.

אני חושבת שביקורת יכולה להיות בונה במידה ונשתמש בה יותר כvisit - ופחות כ-criticize.

דלית הלוי סיטרוק, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית, מנחת הורים ויועצת חינוכית, תואר

ראשון ושני בפסיכולוגיה וייעוץ 052-7330456 [www.dalit4u.co.il](http://www.dalit4u.co.il)