



Όλοι κάνουν κριτική:

Πώς να αντιμετωπίσετε την κριτική των άλλων
Της Winema Wilson Lanoue, Blacksburg, Virginia

Μετάφραση: Ελισάβετ Μιχαηλίδου, Σύμβουλος Θηλασμού της LLL, elisabeth_th@yahoo.com
Επιμέλεια: Ζωή Τριανταφυλλίδου, Σύμβουλος Θηλασμού της LLL

Για τις περισσότερες από εμάς δεν είναι εύκολο να δεχόμαστε κριτική και μάλιστα μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο όταν η κριτική στοχεύει στις αποφάσεις για την ανατροφή των παιδιών μας. Εν μέρει αυτό συμβαίνει λόγω της μοναδικής ευαισθησίας που έρχεται μαζί με την γονεϊκότητα καθώς επίσης και με τις συνεχείς και αντικρουόμενες συμβουλές και πληροφορίες που μας περιβάλλουν. Από τη στιγμή που ξεκινάει η εγκυμοσύνη, κατακλυζόμαστε από απόψεις και υποδείξεις από όλες τις πλευρές: φίλους, οικογένεια, επαγγελματίες, ακόμη και εντελώς ξένους. Όποιες επιλογές και να κάνουμε, κάποιος θα βρεθεί να διαφωνήσει μαζί μας ακόμη και να μας επικρίνει.

Πώς ανταποκρινόμαστε σε αυτή την κριτική εξαρτάται κυρίως από το ποιες είμαστε, ποιος είναι ο άλλος και την κοινή μας ιστορία. Μπορεί να αντιδράσουμε με θυμό και αμυντικότητα και να το μετανιώσουμε αργότερα. Ή μπορεί να αναρωτηθούμε για εμάς και τις επιλογές μας, να ανησυχήσουμε και να μπερδευτούμε. Το τελικό αποτέλεσμα των περισσότερων αντιδράσεών μας στην κριτική είναι ότι χαλάει τόσο η διάθεσή μας όσο και η σχέση μας με τους άλλους

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αντιμετωπίσου-

με την κριτική θετικά και, ενώ είναι αλήθεια ότι χρειάζεται χρόνος και αφοσίωση, τελικά μπορεί να ανταμειφθούμε. Ακολουθούν κάποιες γενικές τεχνικές οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενδυναμωθεί η αρμονία στις σχέσεις μας χωρίς να θυσιάσουμε τα πιστεύω μας ή την αυτοπεποίθησή μας.

Το πόσο μας επηρεάζει η κριτική εξαρτάται από την αυτοπεποίθησή μας

Συχνά ως άνθρωποι δυσκολευόμαστε με την κριτική γιατί μπορεί να έχουμε χαμηλή αυτοπεποίθηση στο θέμα για το οποίο δεχόμαστε κριτική. Τα προσωπικά επίπεδα αυτοπεποίθησης επηρεάζουν σημαντικά την εντύπωση που έχουμε για τον εαυτό μας, για τους άλλους, καθώς και για αυτό που πραγματικά εννοούν όταν κάνουν σχόλια. Φυσικά, το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης είναι μια διαρκής προσπάθεια για τις περισσότερες από εμάς, υπάρχουν όμως τρόποι να ενισχύσουμε άμεσα την αυτοπεποίθησή μας όταν αντιμετωπίζουμε κριτική για την ανατροφή των παιδιών μας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε άμεσα ώστε να μας βοηθήσουν να αισθανθούμε σίγουρες για τις επιλογές μας και



την ικανότητα μας να τις **μεταδίδουμε**. Ξεκαθαρίζουμε στο μυαλό μας γιατί κάνουμε αυτές τις επιλογές. Μπορούμε να συλλέξουμε τις πηγές που μας αντιπροσωπεύουν ως γονείς και να αφήσουμε αυτές που μας οδηγούν σε συνεχή αμφισβήτηση. Να μην κρατάμε βιβλία στα ράφια που μας κοιτάν επίμονα μέρα με την μέρα, τα οποία μας λένε ότι δρούμε με τον λάθος τρόπο. Αυτό μπορεί να υπονομεύσει την αυτοπεποίθησή μας. Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για το ποιοι είναι οι συγγενείς μας. Έτσι αν έχουμε συγγενείς που συχνά κρίνουν τις επιλογές μας, μπορούμε να επιλέξουμε να περνάμε χρόνο με ανθρώπους που υποστηρίζουν τον τρόπο ανατροφής των παιδιών μας παρά το αντίθετο. Αυτό θα μας κάνει να αισθανθούμε πιο σίγουρες. Έχοντας φίλους με τους οποίους μπορούμε με ασφάλεια να μοιραστούμε τις γονικές επιλογές μας, θα αισθανθούμε σιγουριά. Αυτό μπορεί να μας παρέχει μια εξαιρετική πηγή πληροφόρησης και υποστήριξης **αν κατά τ' άλλα** περιβαλλόμεστε από επικριτικούς ανθρώπους.

Γνωρίζοντας ότι είναι πιθανό να αντιμετωπίσουμε κριτική κάποια στιγμή, μπορούμε να δώσουμε μια ώθηση στην αυτοπεποίθησή μας αν ασκη-



θούμε σε θετικές δηλώσεις. Μερικά παραδείγματα μπορούν να είναι: «Αισθάνομαι άνετα με τις επιλογές μου και δεν χρειάζεται να τις υπερασπιστώ». «Είμαι μια τρυφερή και καλή μητέρα». «Απολαμβάνω να είμαι με τους φίλους/οικογένειά μου, χωρίς να χρειάζεται να τους πείσω για οτιδήποτε». «Δεν αναζητώ επιβεβαίωση από τους άλλους. Είμαι ικανοποιημένη με τον εαυτό μου».

Οι περισσότερες από εμάς ποτέ δεν συνειδητοποιούμε πόσο δύσκολο είναι για έναν άνθρωπο να δει πραγματικά τις πράξεις ενός άλλου χωρίς προκατάληψη, γιατί το πώς ερμηνεύουμε αυτά που βλέπουμε και ακούμε εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δική μας προσωπική ιστορία και τα **θέματα που μας απασχολούν**. Αν καταφέρουμε να αναγνωρίσουμε ότι το ίδιο ισχύει και για τους άλλους, ότι η δική τους ματιά στις πράξεις μας είναι βασισμένη στις δικές τους αντιλήψεις και γεμάτη με τους δικούς τους φόβους και προσδοκίες, τότε θα καταφέρουμε να αποφύγουμε να πάρουμε τα σχόλια τους προσωπικά. Η διατήρηση αντικειμενικής στάσης μπορεί να βοηθήσει στην προσπάθειά μας να καταλάβουμε τους άλλους και την αιτία όσων λένε και κάνουν, και να μην αισθανθούμε αμέσως ότι πρέπει να υπερασπιστούμε τις επιλογές και τις πράξεις μας.

Γιατί οι άνθρωποι λένε αυτά που λένε;

Οι περισσότεροι που μας δίνουν άστοχες συμβουλές ή/και κριτική, πιστεύουν πραγματικά ότι βοηθάνε. Όταν κάποιος κριτικάρει τις επιλογές μας, τις περισσότερες φορές μας λέει ουσιαστικά κάτι για τα δικά του συναισθήματα, όπως, «ανησυχώ ότι το παιδί θα γίνει πολύ εξαρτημένο» ή «θα θελήσει κάποτε το μωρό να είναι μαζί μου;»

Αρκετά συχνά υπάρχει μια άλλη έννοια πίσω από τις λέξεις που λέει κανείς. Η Marianne Vakiener, στο άρθρο της «Απαντώντας στην Κριτική» (New Beginnings, Ιούλιος/Αύγουστος 1999) το ονομάζει «η ερώτηση πίσω από την ερώτηση».

Αφιερώνοντας χρόνο για να καταλάβουμε τι πραγματικά ρωτάει ή λέει κάποιος, είναι πολύ παραπάνω από έναν τρόπο για να διασφαλίσουμε την ειρήνη στις σχέσεις μας. Είναι ένας τρόπος να αφιερώσουμε ένα λεπτό και να δράσουμε με σύνεση παρά απλώς να αντιδράσουμε. Οι άνθρωποι που νοιάζονται για εμάς, είναι το ίδιο πλημμυρισμένοι με πληροφορίες από φίλους, συγγενείς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης όπως κι εμείς. Όταν αυτό που έχουν ακούσει είναι διαφορετικό από αυτό που κάνουμε εμείς, μπορεί να βιώσουν αρκετό άγχος. Επιπλέον, πολλοί από τους δικούς μας γονείς προσπαθούν τώρα να βρουν τρόπο να είναι παπούδες και γιαγιάδες. Οι ίδιοι μας ανέθρεψαν σε μια εποχή που η σχεδόν άμεση ανεξαρτητοποίηση ήταν ο στόχος και προειδοποιήθηκαν να μην ενδώσουν στις ανάγκες μας. Μπορεί να είναι δύσκολο για αυτούς να μας βλέπουν να παίρνουμε αποφάσεις όπως ο θηλασμός κατά απαίτηση (του μωρού) ή ο κοινός ύπνος, όταν αυτές διαφέρουν από τον τρόπο ανατροφής που εφάρμοσαν οι ίδιοι. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι και αυτοί ήταν προϊόν της εποχής τους και των προτεραιοτήτων της κοινωνικής τους ομάδας, ακριβώς όπως είμαστε εμείς τώρα.

Επίσης, συγγενείς και φίλοι, μπορεί να θέλουν να μοιραστούν τις γνώσεις που απέκτησαν ως γονείς. Όταν μας βλέπουν να κάνουμε διαφορετικές επιλογές, μπορεί να ανησυχούν ότι θα κρίνουμε τις επιλογές που οι ίδιοι έκαναν ως λιγότερο στοργικές ή λιγότερο ενημερωμένες.



Ενδέχεται να βρεθούν σε αμυντική θέση και να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τι έκαναν οι ίδιοι και γιατί το έκαναν, το οποίο μπορεί να ακουστεί σαν κριτική προς εμάς. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι μια επιθετική πράξη. Μπορεί απλώς να το αντιλαμβάνονται ως κριτική από εμάς!

Οι παπούδες και οι γιαγιάδες αναζητούν τρόπους να συμμετέχουν, θέλουν να βοηθήσουν, ίσως όμως δεν θυμούνται πώς ακριβώς συμπεριφέρονται τα μικρά παιδιά και ειδικά τα παιδιά που θηλάζουν. Μερικές φορές, οι παπούδες και οι γιαγιάδες αισθάνονται ντροπή ή απόρριψη όταν ένα παιδί που θηλάζει δεν θέλει αμέσως να πάει κοντά τους. Όταν αισθάνονται ότι δεν μπορούν να βοηθήσουν με το να δώσουν στο μωρό ένα μπιμπερό ή να το κοιμήσουν, ίσως αναρωτιούνται μήπως δεν τους σεβόμαστε ή δεν πιστεύουμε ότι έχουν κάτι σημαντικό να προσφέρουν. Θα μπορούσε να μας βοηθήσει η σκέψη ότι κάποια μέρα θα γίνουμε κι εμείς παπούδες και γιαγιάδες και ότι είναι πιθανό νέες πληροφορίες να είναι τότε διαθέσιμες τις οποίες τα παιδιά



μας ίσως επιλέξουν να ενσωματώσουν στην ανατροφή των δικών τους παιδιών, παίρνοντας αποφάσεις διαφορετικές από τις δικές μας.

Οι προηγούμενες γενιές, ειδικά αν είναι φίλοι ή συγγενείς του συντρόφου μας, ενδέχεται να κάνουν σχόλια, απλώς για να μας πλησιάσουν και να βρουν κάτι να συζητήσουν μαζί μας. Δυστυχώς, αν δεν αισθανόμαστε τελείως άνετα μεταξύ μας, αυτές οι συζητήσεις μπορούν ακούσια να μας αφήσουν με το αίσθημα της κριτικής. Παρομοίως ένας φίλος ή συγγενής που προσπαθεί να ξεκινήσει μια συζήτηση μπορεί να πει κάτι άστοχο ή μια απόπειρα για πείραγμα να μας κάνει να αισθανθούμε άβολα. Αυτού του είδους οι συμπεριφορές δείχνουν περισσότερο για την κοινωνική δυσφορία του άλλου παρά για το πώς βλέπει την ανατροφή των παιδιών μας, παρ' όλα αυτά όμως μπορεί να οδηγήσουν σε αντιπάθεια και καχυποψία για μια ζωή.

Υπάρχουν πολλοί ακόμη λόγοι που ένας φίλος, συγγενής ή γνωστός θα πει κάτι που μοιάζει επικριτικό. Η αλήθεια είναι ότι κάποιες φορές είναι όντως επικριτικοί. Αν δεν είμαστε σίγουροι για ποιον λόγο κάποιος επικρίνει τις επιλογές μας, μπορούμε να σκεφτούμε να κάνουμε μια ουδέτερη ερώτηση. Οι περισσότεροι θα απαντήσουν θετικά σε διευκρινιστικές ερωτήσεις που δεν έχουν επικριτικό ή θυμωμένο τόνο. Μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όπως «υπάρχει κάτι για το οποίο αναρωτιέσαι;» Συχνά, θα επεκτείνουν το αρχικό τους σχόλιο, ίσως διατυπώνοντας την «ερώτηση πίσω από την ερώτηση». Πολλοί άνθρωποι πραγματικά θέλουν να ανοικτούν αν δείξουμε διατεθειμένοι να συνεχίσουμε την συζήτηση, και μπορεί να ανακαλύψουμε ότι μερικές καλά διατυπωμένες ερωτήσεις, μπορούν να

βοηθήσουν τους άλλους να ξεκαθαρίσουν αυτό που τους ενοχλεί χωρίς να χρειάζεται εμείς να κάνουμε κάτι. Και κάποιες φορές, ίσως ανακαλύψουμε ότι στην πραγματικότητα, ο άλλος ζητούσε πληροφορίες!

Πώς μπορούμε να απαντήσουμε ήρεμα όταν μας επικρίνουν;

Η πρώτη ερώτηση που θα μπορούσαμε να κάνουμε στον εαυτό μας είναι αν θέλουμε καν να απαντήσουμε. Ενδέχεται σε ορισμένες περιπτώσεις να μην υπάρχει κάποιο πλεονέκτημα που θα προκύψει απαντώντας στην κριτική. Μερικές φορές η καλύτερη απάντηση είναι ... καμιά! Ένα χαμόγελο και ένα σύντομο «θα πρέπει να το σκεφτώ αυτό» μπορεί να κάνει θαύματα όταν δεν υπάρχει ξεκάθαρος τρόπος για το πώς να χειριστούμε την κατάσταση ή όταν απλώς θέλουμε να συνεχίσουμε με κάτι άλλο. Ναι, μπορεί να είναι δύσκολο να συγκρατήσουμε τις αυθόρμητες απαντήσεις, αλλά σταματώντας ένα λεπτό να σκεφτούμε πριν αντιδράσουμε θα μας δώσει χρόνο να αναλογιστούμε την δική μας ψυχική κατάσταση, τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, όπως επίσης να δώσουμε την ευκαιρία να επιλυθεί μόνη της η κατάσταση.

Μπορεί να είναι περίεργο για μια γυναίκα της σημερινής κοινωνίας να αποφασίσει να μην πει αυτό που σκέφτεται. Ωστόσο, όταν το να απαντήσουμε είναι εξαντλητικό και ενδεχομένως μάταιο, μπορεί να είναι μεγαλύτερη νίκη το να απελευθερωθούμε από το άγχος της αντιπαράθεσης και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν χρειάζεται να απολογούμαστε στον καθένα που επικρίνει τις επιλογές μας. Η ανάγκη για επιβεβαίωση από άλλους μπορεί να είναι μια μορφή αυτό-καταπίεσης και πηγή μεγάλης δυστυχίας.

Magic Noodles



φαντασία . δημιουργία . αντίληψη . παιχνίδι



- υλικό χειροτεχνίας για να ξεχωρίσει ο παιδικός σταθμός σας

- εντελώς ακίνδυνο για τα παιδιά ακόμη και αν φαγωθεί

- ατελείωτες ώρες δημιουργίας και παιχνιδιού

- κατάλληλο για χρήση από εργοθεραπευτές



1 βρέχω

2 ενώνω

3 δημιουργώ





Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι είναι πολύ πιο ευτυχισμένοι όταν δεν αναζητούν τέτοια επιβεβαίωση. Μπορεί να μας ανακουφίσει το γεγονός ότι, εμπιστευόμενοι τα ένστικτά μας και κάνοντας τις δικές μας επιλογές ως γονείς, βιώνουμε αυτό που πιστεύουμε και δηλώνουμε την δύναμή μας να το κάνουμε αυτό.

Όταν δεν είμαστε σίγουροι αν θέλουμε να απαντήσουμε στην κριτική, μπορούμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας «τι θέλω να πετύχω για αυτήν



τη σχέση και για αυτήν τη στιγμή;». Στο βιβλίο “Everyday Blessings” (καθημερινές ευλογίες), οι Myla και John Kabat-Zinn μιλούν για την «στιγμή» που είμαστε με τα παιδιά μας αφήνοντας στην άκρη την προσωπική μας ιστορία, τις προσδοκίες και μερικές φορές τους κανόνες για το τι είναι πραγματικά σημαντικό για τα παιδιά και την σχέση μας μαζί τους. Με αυτόν τον τρόπο, απελευθερώνουμε τους εαυτούς μας ώστε να βιώσουμε νέα πράγματα και να συναντηθούμε με τα παιδιά μας εκεί που είναι και όχι εκεί που πιστεύουμε ότι πρέπει να είναι.

Φυσικά, είναι πολύ ευκολότερο να είμαστε «στην στιγμή» με τα παιδιά μας, παρά με απαιτη-

τικούς ενήλικες. Αλλά έχουμε κάποιους στόχους για τις σχέσεις μας -ακόμη και τις πιο απαιτητικές- και σίγουρα μπορούμε να δούμε ότι κάθε στιγμή προσθέτει στοιχεία δυσαρέσκειας ή σύνδεσης καθώς η σχέση εξελίσσεται. Όταν ξέρουμε ότι οδηγούμαστε σε μια περίπλοκη κατάσταση, ίσως μας βοηθήσει να έχουμε αναγνωρίσει ήδη αυτούς τους στόχους. Για παράδειγμα, όταν γνωρίζουμε εκ των προτέρων ότι θα συναντηθούμε με έναν συγγενή που δεν είναι καλός στο να εκφράζει τις ανάγκες του και μπορεί να φανεί επικριτικός, ίσως αποφασίσουμε ότι ο στόχος μας είναι να έχουμε ένα ήρεμο απόγευμα μαζί του και να το υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Μπορεί να είναι απελευθερωτικό να αφήσουμε στην άκρη τα προβλήματα που έχουμε με έναν φίλο ή συγγενή και να σκεφτούμε τι είναι σημαντικό εκείνη την στιγμή. Αν μια φίλη πραγματικά χρειάζεται να αισθανθεί ότι πιστεύουμε κι εμείς πως είναι καλή μητέρα, τότε ίσως η καλύτερη απάντηση στο «Αυτό δεν το κάνω έτσι» είναι να της θυμίσουμε ότι την εκτιμάμε και να αποφύγουμε την αμυντική στάση για τις διαφορετικές μας επιλογές. Τι μπορείς να πεις όταν η αδερφή σου σου λέει «Ω, τα παιδιά σου κάνουν τόση φασαρία! Δεν μπορείς να τα συγκρατήσεις;» ίσως χρειάζεται ένα φλιτζάνι τσάι και κάποιον να την ακούσει παρά ένα καβγά, ακόμη και αν μπορεί να απογοητευτεί από τον τρόπο επικοινωνίας της.

Ήπια αντιμετώπιση συγκρούσεων

Παρακάτω είναι μερικές ιδέες για δεξιότητες απαντήσεων που δεν καταλήγουν στη δημιουργία περισσότερων συγκρούσεων:

1.Χρησιμοποιήστε μη-βίαιη επικοινωνία: ο

Marshall Rosenberg, ο δημιουργός του κινήματος Μη-Βίαιης Επικοινωνίας, δημιούργησε μια σειρά από βασικά βήματα που μπορεί να φανούν χρήσιμα. Απλοποιημένα, αυτά αποτελούνται από «παρατήρηση, συναισθήματα, ανάγκες και αιτήματα». Η ιδέα είναι να παρατηρήσουμε τι συμβαίνει στην κατάσταση που βρισκόμαστε, να δηλώσουμε με απλά λόγια τα συναισθήματά μας, τις ανάγκες μας και τυχόν αιτήματα που νιώθουμε ότι μπορεί να συμβάλλουν στην ικανοποίηση αυτών των αναγκών. Για παράδειγμα: «**Καταλαβαίνω** ότι μάλλον αισθάνεσαι άβολα που με βλέπεις να θηλάζω το μωρό στο εστιατόριο. Αισθάνομαι απόλυτα άνετα με αυτό και ελπίζω ότι θα αισθανθείς και εσύ το ίδιο. Θα ήθελα οι υπόλοιποι να νιώσουν ελεύθερα να συνεχίσουν τις συζητήσεις και το γεύμα τους όταν θηλάζω». Η ιδέα είναι να μην πεις στον άλλο πόσο πολύ σε έχει ενόχλησει ή πληγώσει, αλλά να του πεις τι ακριβώς χρειάζεσαι. Πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι αυτή η μέθοδος επικοινωνίας είναι αποδοτική όταν ο σύντροφός τους είναι αυτός που τις επικρίνει, πιθανώς επειδή συχνά οι άντρες εκτιμούν να τους πούμε ακριβώς τι χρειαζόμαστε και τι μπορούν να κάνουν για αυτό.

2.Χρήση του «εγώ» ή «εμείς»: χρησιμοποιώντας το «εγώ» ή «εμείς» επικεντρωνόμαστε στις δικές μας ανάγκες ή/και συναισθήματα παρά στο να επιτεθούμε στον άλλον. Επιπλέον, όταν λέμε «εμείς» -εννοώντας τον σύντροφό μας και εμάς- μπορούμε εντέχνως να επισημάνουμε στους άλλους ότι είμαστε σε συμφωνία ως προς τις επιλογές μας.

3.Εξάσκηση στη χρήση απλών δηλώσεων που επιβεβαιώνουν το δικαίωμα μας να κάνουμε τις δικές μας επιλογές χωρίς να αναιρούμε

τις ιδέες των άλλων, ακολουθώντας παραδείγματα όπως: α) «Αισθανόμαστε πάρα πολύ άνετα με όλες τις επιλογές μας που έχουν σχέση με τον θηλασμό» β) «Ακολουθώ την συμβουλή του γιατρού μου για αυτό το θέμα». Αν δεν έχετε έναν γιατρό που να αισθάνεστε άνετα μαζί του, μπορείτε να αναφέρετε την Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ή ακόμη τον παιδίατρο Δρ. William Sears. γ) «Όλοι μας κάνουμε διαφορετικές επιλογές για διαφορετικούς λόγους, αλλά το πιο σημαντικό από όλα είναι ότι τα παιδιά μας ξέρουν ότι τα αγαπάμε». δ) «Ακόμη και αν εσύ και εγώ παίρνουμε διαφορετικές αποφάσεις, ειλικρινά σε σέβομαι ως γονέα». ε) «Ω, μπορούμε να συζητήσουμε για τα παιδιά οποιαδήποτε στιγμή. Τώρα θα ήθελα πολύ να ακούσω τι συμβαίνει στην ζωή σου».

4.Αξιολογήστε τις συνθήκες: Όπως λαμβάνουμε υπόψη μας την πηγή του σχολίου, είναι σημαντικό να σκεφτούμε τι συμβαίνει γύρω μας όταν απαντάμε στις επικρίσεις. Για παράδειγμα, είναι σαφώς ευκολότερο να απαντήσουμε σε μια συζήτηση πρόσωπο με πρόσωπο, παρά σε μια κατάσταση που συμβαίνουν πολλά γύρω μας, όπως ένα οικογενειακό πάρτυ γενεθλίων. Ακόμη, μπορεί να μην έχουμε αρκετό χρόνο, υπό ορισμένες συνθήκες, για να καταλάβουμε τι ακριβώς ειπώθηκε και πώς θέλουμε να απαντήσουμε, και να χρειαστεί να το συζητήσουμε αργότερα. Το να αξιολογήσουμε την κάθε κατάσταση ξεχωριστά, είναι εξίσου σημαντικό με το να μελετάμε ένα άτομο ξεχωριστά ώστε να αποφασίσουμε πώς να απαντήσουμε.

5.Θυμηθείτε ότι τα παιδιά μας μάς βλέπουν ως πρότυπα για την αντιμετώπιση της κριτι-



κής: βεβαίως, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν θέλουμε να εμπλακούμε σε ορισμένες συζητήσεις, αλλά όταν απαντούμε ενώ είναι τα παιδιά μας παρόντα, το πώς το κάνουμε μπορεί να τους διδάξει αρκετά είτε θετικά είτε αρνητικά. Αν επιλέξουμε να αντιποκριθούμε με πραγματικό ενδιαφέρον, τότε τα παιδιά μας θα μάθουν τα εργαλεία με τα οποία αντιμετωπίζουμε την κριτική και τις προστριβές με τους άλλους. Είναι καλό να έχουμε στο μυαλό μας ότι συχνά μας παρατηρούν και ακούνε τις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους ακόμα και όταν δεν το αντιλαμβανόμαστε, και συνήθως καταλαβαίνουν περισσότερα από όσα νομίζουμε.

6. Απαντήσεις κομμένες και ραμμένες για τον άλλον:

κάποιοι άνθρωποι αντιδρούν καλύτερα στο χιούμορ, άλλοι στην πληροφόρηση και άλλοι σε προσωπικές ιστορίες και συναισθήματα. Αξίζει να σκεφτούμε τι γνωρίζουμε για τον άλλο πριν απαντήσουμε.

Προσπαθήστε να κρατήσετε ασφαλή όρια:

αν είναι δυνατό, διαμορφώστε τις απαντήσεις σας με τέτοιο τρόπο που να μην οδηγούν σε περαιτέρω σχόλια. Οι παραπάνω δηλώσεις στην ιδέα #3, δεν τελειώνουν ζητώντας συμφωνία ή απόψεις, δεν υπάρχει «...εσύ δεν συμφωνείς;» ή «...δεν θα το έκανες;» μέσα σε αυτές. Όταν απαντάμε με αυτόν τον τρόπο, εντέχνως λέμε ότι δεν αναζητούμε ούτε να συμφωνήσουν, ούτε την γνώμη τους και ότι είμαστε έτοιμες να προχωρήσουμε.

7. Αποφύγετε τις διαφωνίες:

Κάποιοι από εμάς αισθανόμαστε μεγάλη ασφάλεια με τις γονεϊκές επιλογές μας, ανεξάρτητα από πόσο αντίθετες είναι από εκείνες των φίλων ή των συγγενών μας, αλλά και πάλι έχουμε έντονη την ανάγκη

για επιβεβαίωση από τους ίδιους ανθρώπους όταν είμαστε μαζί τους. Η πηγή αυτής της βαθιάς ανάγκης μπορεί να βρίσκεται στην ανασφάλειά μας, και μπορεί να μας στοιχίσει να περάσουμε αρκετό χρόνο προσπαθώντας να εξηγήσουμε το τι κάνουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να αλλάξουμε τις αντιλήψεις του άλλου ή τουλάχιστον να του αποδείξουμε ότι έχουμε καλούς λόγους για αυτό που κάνουμε.

Δυστυχώς, είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι δεν αλλάζουν εύκολα τρόπο σκέψης και ότι ο χρόνος της συζήτησης μοιάζει να εδραιώνει την άποψή τους. Πολλή ενέργεια καταναλώνεται και αρκετή απογοήτευση και δυσαρέσκεια δημιουργείται όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε ή να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης των άλλων.

Τι γίνεται όμως με τους ανθρώπους εκτός οικογένειας και φίλων;

Αν ένας γνωστός ή άγνωστος μας πει κάτι που μοιάζει πραγματικά επικριτικό αντί για φιλικό, μπορεί να μην χρειάζεται ή να μην αξίζει καν να απαντήσουμε. Μερικές φορές, όταν ένας γνωστός ή άγνωστος κάνει κάποιο σχόλιο ή ερώτηση, ψάχνει απλώς έναν τρόπο να επικοινωνήσει μαζί μας, να θαυμάσει το μωρό ή να μας μιλήσει για τις δικές του εμπειρίες. Αν αισθανόμαστε ότι έχουμε τον χρόνο και τη διάθεση να απαντήσουμε, μπορούμε να το κάνουμε. Αν δεν θέλουμε να απαντήσουμε, ένα χαμόγελο και ένα βιαστικό ευχαριστώ ή ένα φιλικό σχόλιο αρκεί. Τέτοιου τύπου απάντηση μπορεί επίσης να λειτουργήσει πολύ καλά και σε ανθρώπους που βλέπουμε συχνά αλλά δεν τους θεωρούμε φίλους ή οικογένεια, όπως παιδαγωγούς.

Οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να είναι μια απαιτητική ομάδα ανθρώπων γιατί ενώ δεν εμπλέκονται στην καθημερινότητά μας, εντούτοις μοιά-

ζει να μας ενδιαφέρει αρκετά το τι σκέφτονται. Πολύ λίγοι άνθρωποι μπορούν να μας κάνουν να αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας περισσότερο από τους γιατρούς, κυρίως διότι συνήθως αισθάνονται πολύ άνετα να κάνουν άμεσα σχόλια για τις επιλογές ανατροφής των παιδιών μας, κυρίως για τον θηλασμό. Ενώ πολλοί γιατροί, συμπεριλαμβανομένων των παιδιάτρων, έχουν εκπαιδευτεί για τον θηλασμό, υπάρχουν ακόμη μερικοί γιατροί που έχουν πολύ λίγες γνώσεις για τις πρακτικές θηλασμού. Για αυτό το λόγο, μερικές φορές προσφέρουν προσωπικές γνώμες ή απαρχαιωμένες συστάσεις παρά σύγχρονες και σωστές πληροφορίες.

Μαθαίνοντας τις πιο πρόσφατες συστάσεις που αφορούν την υγεία των παιδιών μας θα ενδυναμωθεί η αυτοπεποίθησή μας όταν μιλάμε με γιατρούς. Αν δεν αισθανόμαστε αρκετά άνετα να μοιραστούν πληροφορίες με τον γιατρό μας και δεν μπορούμε να τον αλλάξουμε, μπορεί να αρκεί ένα χαμόγελο και ένα νεύμα, ή να πούμε κάτι ασαφές. Πολλές μητέρες βρίσκουν ευκολότερο να απαντήσουν σε μια ερώτηση όπως «τρώει καλά τις στήρες ή κοιμάται καλά;» με μια ακαθόριστη απάντηση όπως «Ναι, τα πηγαίνουμε μια χαρά με αυτά». Πολλές μητέρες επιλέγουν αυτή την προσέγγιση αντί να προσφέρουν αρκετές λεπτομέρειες που ξέρουν ότι θα προκαλέσουν την κριτική του επαγγελματία υγείας.

Η εξάσκηση φέρνει την τελειότητα

Όπως και με οτιδήποτε άλλο, όσο πιο πολύ καλλιεργούμε και εξασκούμε σε αποτελεσματικές απαντήσεις στις επικρίσεις, τόσο πιο εύκολο γίνεται. Ας έχουμε στο μυαλό μας τους μοναδικούς παράγοντες που συνθέτουν την άποψη ενός ανθρώπου και τις συνθήκες που είμαστε,



και διασφαλίζοντας ότι καλλιεργούμε την αυτοπεποίθησή μας, θα μας βοηθήσει να πάρουμε τις καλύτερες αποφάσεις για τον εαυτό μας και για τις σχέσεις μας. Και την αρμονία, ακόμη και σε σχέσεις στις οποίες πρέπει να είμαστε, παρά επιλέξαμε, αξίζει να την επιδιώξουμε λόγω του πόσο εμπλουτίζει την ζωή μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Πηγές:

Kabat-Zinn, M. and Kabat-Zinn, J. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*: New York: Hyperion, 1997; 65-67
 Mohrbacher, N., IBCLC, FILCA. *Breastfeeding Answers Made Simple*: Amarillo, TX: Hale Publishing, L.P., 2010; Appendix C, p. 853
 Rosenberg, M. B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*: Encinitas, CA: Puddledancer Press, 2004; 67-88
 Vakiener, M. *Responding to criticism*. *New Beginnings*: Vol. 16 No. 4, July-August 1999, pp. 116-19