

Как правильно реагировать на критику?

То, чего вы достигнете в жизни, зависит только от вас. Чем вы успешней, тем больше людей, вами недовольных. Пока вы живете «как все», вы не интересны другим людям. Но, как только вы становитесь собой, уникальной и отличающейся от других женщиной, как только вы начинаете проявлять и предъявлять себя в окружающий мир, вы становитесь заметной. Вы становитесь интересной для других людей, и окружающие моментально делятся на два лагеря: на тех, кто вас поддерживает, и тех, кто недоволен тем, что заметны вы, а не они. Такие люди начинают вас критиковать.

Критика несет в себе мощный отрицательный заряд, который разрушительно действует на наше подсознание и сеет в душе все те же сомнения.

Для того чтобы эффективно решать трудные моменты в отношениях и добиваться успеха, необходимо быть готовой к тому, что ваша точка зрения обязательно будет подвергаться сомнению. Этим сомнениям могут подвергаться как ткань вашего платья, так и ваши приоритеты в жизни, например, желание рожать детей.

Критика бывает конструктивная и унижающая. Унижающая критика — это та, которая оскорбляет, унижает, обесценивает ваши черты, ценности, вкусы, чувства или вас как личность. Конструктивная критика — это критика действий. Например, «Ну, у тебя и видок» — это пример унижающей критики. А «мы договаривались в 17 часов, а ты пришла в 17:15» — это конструктивная критика.

Обычная реакция многих людей на унижающую критику — это обида или оправдание. Как правило, это неэффективно. Защищаясь от оскорблений, легко оказаться в порочном круге ударов и контрударов. К счастью, есть способы отразить нападение обидчика, не уронив собственного достоинства.

Для начала мы разберем привычные ошибочные реакции на критику: **Оправдание** — тактика убления: в ответ на критику вы начинаете говорить, что замечание несправедливо, вы не виноваты, и приводите многочисленные доводы в свою защиту. Почему это ошибка? Во-первых, потому что, оправдываясь, мы занимаем униженную позицию, похожую на детскую. Во-вторых, наши оправдания чаще всего никому не нужны. Если человек прождал вас полчаса под дождем, то ему не интересны ваши объяснения причин опоздания. Достаточно просто сказать: «Извини, мне жаль, что я опоздала».

Контратака — тактика «ответный удар»: «Сам такой!», «От такого слышу», «А вы на себя-то посмотрите!». В ответ на критику вы сами обрушиваетесь с критикой. Почему ошибка? Многие вспоминают поговорку «Лучшая защита — нападение». Но контратака всегда провоцирует конфликт. В таком конфликте нет никакой созидательной пользы — только истраченные нервы и испорченные взаимоотношения. Вспышка гнева дает временное успокоение, но сжигает мосты к нормальному разрешению проблемы. Бывает достаточно сказать о своих чувствах, чтобы стать свободным от них: «Я возмущена тем, что...»

Молчание — тактика замиранья. Вы молча выслушиваете критику и оскорбления и думаете, наверное, так: «Слово — серебро, а молчание — золото». Конечно, лучше молчать, чем оправдываться и кидаться в драку. Но точно известно, что молчать тогда, когда вас оскорбляют, очень вредно для здоровья, потому что, не отреагировав правильно, вы «глотаєте» оскорбления, и, накопленные внутри, они порождают ваши комплексы неполноценности, которые растут, как снежный ком. Необходимо разрядиться если не во время, то хотя бы после такой ситуации. **Внимание!** Полезно давать выход отрицательным эмоциям, но никогда не срывайте злобу на людях. Поколотите лучше

подушку, представив себе, что это ваш обидчик. Если вы ходите в спортзал — это отличное место для выпуска гнева. В конце концов, можно выйти в туалет и выругаться или поорать в парке. Как критикующие воспринимают молчание? Существует два варианта: либо как «молчание — знак согласия», то есть считают, что вы признали справедливость упреков, либо как «ты молчишь мне назло». И тогда молчание заводит еще больше — ведь критикующий пытается вступить с вами в контакт, а вы от него уходите, и тогда его желание — настигнуть-таки вас, чтобы вы все-таки как-то отреагировали.

Действительно, многие думают, что молчание обезоруживает критикующего, успокаивает его. А на самом деле молчание в ответ на бурные эмоции многих людей очень раздражает. Разве этого вы добивались своим молчанием?

Для того чтобы эффективно отреагировать на критику, важно увидеть, узнать, понять мотивы критикующего вас человека.

Вот несколько важных тезисов, которые полезно знать, вступая в контакт с критикующим человеком.

Тот, кто критикует других, часто **сам переполнен обидой**. Если вы не можете понять, что на самом деле беспокоит оскорбившего вас человека, спросите его об этом. Помните: обида не всегда предназначена лично вам. Взгляните на ситуацию со стороны и поищите причину. Официантка грубит вам не потому, что именно вы ей чем-то не понравились, — просто накануне ее бросил любимый или на нее накричал начальник. Водитель, «подрезая» вас, не желает вам досадить — он торопится к больному ребенку. Пропустите его вперед, поддержите его. Пытаясь понять тех, чьи слова вас больно задела, вы легче перенесете обиду.

Разложите обидевшее вас замечание на части и отвечайте на невысказанный упрек, не строя из себя жертву. Например, услышав: «Если бы ты меня любила, ты бы похудела», можно ответить так: «И давно ты решил, что я тебя не люблю?»

Противостоять оскорблениям непросто. Помогает, в частности, **прямота**. Снимите отрицательный заряд, например, таким вопросом: «Тебе зачем-то нужно меня обидеть?» или «Ты понимаешь, как могут быть восприняты подобные слова?» Можно также попросить человека разъяснить смысл замечания, например, так: «Что вы имеете в виду?» или «Я хочу проверить, правильно ли я вас поняла?» Как только ваш критик почувствует, что его игра разгадана, он оставит вас в покое. Ведь, когда тебя поймали с поличным, это очень неприятно.

Остроумный ответ поможет вам справиться практически с любым обидчиком. Юмор обезоруживает и помогает выйти из любой ситуации с достоинством.

Соглашайтесь со всем. Если муж говорит: «Мне кажется, ты поправилась килограммов на десять, дорогая», отвечайте: «На двенадцать, если быть точной». Если он не отступает: «Ну и что ты будешь делать с лишним весом?», попробуйте так: «Да ничего, наверное. Просто побуду какое-то время толстушкой». Обидное замечание задевает вас настолько, насколько вы сами наделяете его обидной силой, насколько вы сами верите в то, что обидчик прав. Если вы верите в то, что толстой быть плохо, что окружающие правы, критикуя вас, вы будете выбиты из колеи каждый раз, услышав критику. Соглашаясь же с критикой, вы обезоруживаете критикующего. Когда другой человек слышит от вас: «Да, я такая», ему больше не о чем с вами спорить!

Выслушайте замечание, скажите себе и вашему обидчику, что оно не по адресу, забудьте. **Умение прощать** — одна из важнейших способностей, которые помогают нам жить и которые мы можем в себе развивать. Если вы еще не вполне готовы простить, дайте понять говорящему, что его замечание услышано, но ответа не будет. В следующий раз, когда вам отпустят колкость, сотрите с блузки воображаемое пятно. Когда тот, кто вас

задел, спросит, что вы делаете, скажите: «Мне показалось, на меня что-то попало, но я, наверное, ошиблась». Можете сказать обидчику, что вам неинтересно это слушать. Люди не выносят, когда их считают скучными.

Если вы раздражены критикой и вам не удастся реагировать спокойно, сообщите о том, что слова обидчика, вероятно, адресованы не вам, а мусоросборнику.

Вам никогда не удастся полностью оградить себя от обидных реплик. Попробуйте воспринимать часть из них как естественные проявления раздражения, которые случаются у всех. Большинство из нас стараются не оскорблять других, но иногда мы допускаем ошибки. Так что защищайтесь, когда считаете это необходимым, но подумайте также над «**правилом 10 %**»:

- в 10 % случаев оказывается, что купленная вами вещь в другом месте стоит дешевле;
- в 10 % случаев вещь, которую вы кому-то одолжили, возвращается к вам поврежденной;
- в 10 % случаев даже ваша лучшая подруга может сказать что-то, не подумав, и потом пожалеть о сказанном.

Другими словами, **нарастите кожу потолка**. Обычно легче всего предположить, что люди стараются поступать как можно лучше, и многие просто не осознают, как их поведение сказывается на других. И это правда! Поэтому, давая обратную связь обидчику, вы помогаете ему понять, как он общается с вами или с другими людьми. Это может быть очень полезной для него информацией!

Верьте только хорошим словам в свой адрес.

Если после бурного эмоционального всплеска критик успокоился и, столкнувшись с вашей невозмутимостью, не стремится усилить давление, значит, он хотел просто выпустить пар. Когда он вновь и вновь возобновляет нападки, стараясь ущемить ваше самолюбие, значит, им движет жажда самоутверждения. А если вы видите, что он не просто критикует вас, но стремится подтолкнуть ваше поведение в определенную сторону, это значит, что его обвинения преследуют цель добиться от вас каких-то изменений. Каждый раз, когда вы начинаете подозревать какие-то намерения у вашего критика, попробуйте сформулировать ваши выводы в следующей форме: «Правильно ли я понимаю, что, когда ты так говоришь, ты хочешь, чтобы я...», а дальше проверяйте, хотите ли вы следовать его желанию или нет.

Критика — такая же часть жизни, как и все остальное. В нашей жизни много разных препятствий, вопрос только в том, что вы делаете с этими препятствиями: пугаетесь их и стараетесь их избежать или используете для своего развития? Можно всю жизнь прожить, не научившись использовать критику в своих интересах и таким образом существенно замедлить свое собственное развитие.