

# Как реагировать на критику?

Надежда Руби



ШколаЖизни.ру  
Познавательный журнал



# Эпиграф:

У каждого своя правда.

Осталось выяснить, чья же – ложь.





Вам нравится, когда вас критикуют? Быть может, вы спокойно прислушиваетесь к критическим замечаниям и делаете правильные выводы? И уж, конечно, вы уверены в том, что человек, критикующий вас, имеет только благие намерения (не из тех, что ведут в ад) и способствует вашему самосовершенствованию? Он желает вам добра.



А то, что он уже битый час вставляет едкие замечания по поводу вашей работы (внешности, характера, взаимоотношений с противоположным полом и др.), ставит под сомнение ваши успехи и достижения, умалчивает или уничтожает на корню достоинства.

Неужели и к этому надо относиться с пониманием?

# Советы психолога:



# 1. Включите разум, отключите чувства и эмоции.

Это самый простой и самый главный совет,  
но  
его сложнее всего выполнить. Все, что  
касается  
чувств, проще сказать, чем сделать. Если в  
тот  
момент, когда вас критикуют, вы не сможете  
сдерживать эмоции, то и оценить критику вы  
тоже  
не сможете. **Воспринимайте критику как  
дополнительную информацию, поступающую**

**из**



Даже если вы уверены в том, что человек, критикующий вас,  
изначально плохо к вам относится, не стоит сбрасывать со счетов  
его слова. Кто еще будет так пристально всматриваться в нас и  
наши ошибки, как не наши враги?  
Благодаря кому эти изъяны будут видны как под  
увеличительным  
стеклом, чтобы быть вовремя исправленными?

Ни один друг не сможет так помочь в усовершенствовании,

## 2. Сделайте паузу.

Дышите глубже, вы взволнованы...  
Может, не так уж и взволнованы, но  
кулаки почему-то чешутся. Если уж  
так  
хочется ответить на критику,  
сделайте это  
только после того, как приведете в  
норму  
дыхание.

Человек, умеющий выдержать  
паузу,  
не только имеет возможность  
обдумать  
свои слова, но и может показать  
собеседнику (в данном случае –  
критику), что он разумный человек и  
может себя контролировать.





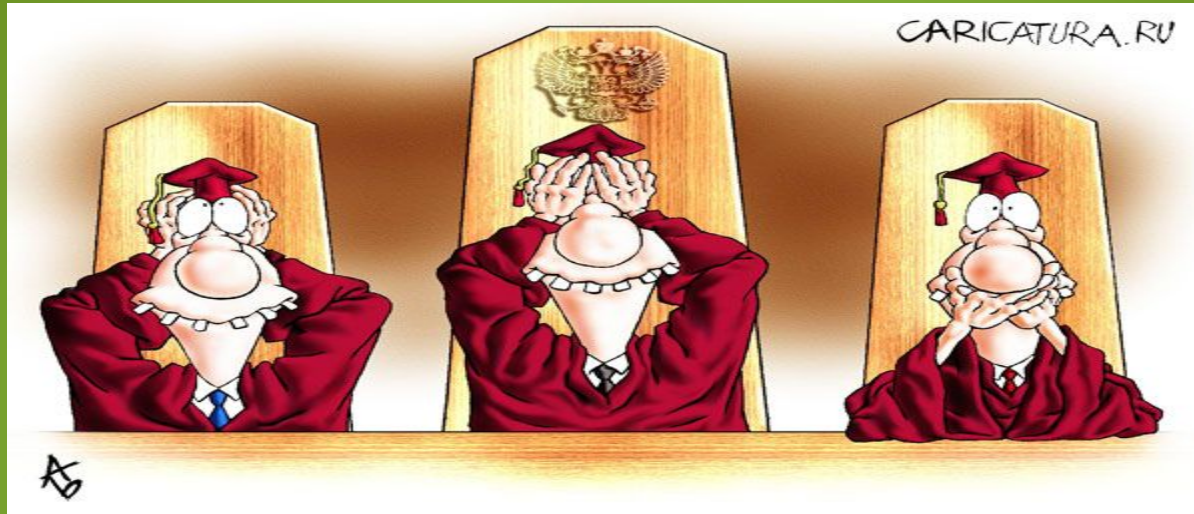


Кстати, если ваш собеседник говорит гадости под видом критики, то ваша бурная реакция на его слова (гнев, раздражение, негодование) и попытки оспорить его заявления – бальзам на его душу.

Некоторые люди говорят неприятные вещи не для того, чтобы добиться истины или восстановить справедливость, а чтобы снять свое эмоциональное напряжение и вызвать другого человека на конфликт, испортить настроение.

И спокойствие – лучшая реакция на таких «эмоциональных вампиров». А сталкиваясь с вашим спокойствием и рассудительностью регулярно, он постарается найти себе другую жертву.

### 3. Посмотрите со стороны на предмет критики.



Если бы вы спокойно и непредвзято рассматривали чью-то такую же работу (действия, слова, характер, внешность или то, за что вас критикуют в данном конкретном случае), какими бы были ваши собственные слова? Понравились бы эти слова вашему собеседнику?

Вряд ли. Кстати, **прежде чем отдавать или выставлять что-то на всеобщее обсуждение, попробуйте показать это близким и**



Скорее всего, они тоже увидят ошибки (во всяком случае, самые явные) и выскажут свои замечания, но в более мягкой и щадящей форме.

Так начинающие актеры делают первый показ спектакля «премьеры для своих». Зная, что в зале сидит благожелательно настроенная публика, легче работается и меньше ошибок. А пройдя первое испытание, уже легче работать и с незнакомым зрителем, ведь



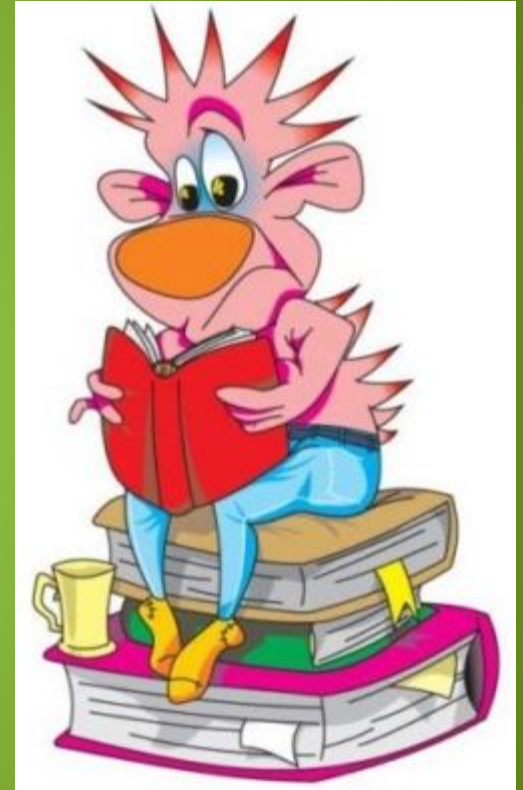
Итак, первым критиком должны стать вы сами, вторым – благосклонно настроенные к вам люди, вместе вы сможете устранить самые явные и бросающиеся в глаза недостатки. Появится опыт критических споров и некоторая уверенность в себе.

Теперь можно выходить и на «большую воду»,  
к неизвестным и не всегда добрым любителям  
оттачивать свое остроумие на чужих ошибках.  
Конечно, если вы что-то делаете не впервые и  
уже готовы к встрече с критиками, умеете  
непредвзято относиться к чужим суждениям,  
то  
нет нужды устраивать такие поэтапные  
«вхождения в критику». Тогда можно и сразу в  
бой (простите, не в бой, а в обсуждение ваших

## 4. Признайте свои ошибки.

Или недостатки. Даже если они совсем маленькие и незаметные. Ведь заметил же их тот неприятный субъект, который полчаса рассказывал о них?

Признание недостатков – путь к совершенствованию. К сожалению, единственный. Если трудно, попытайтесь отнестись к этому по-другому. Пусть это будет не «исправление недостатков», а «поиск другого пути». Ведь если что-то не получается (или получается не очень хорошо), можно просто пойти другим



Спокойствие, только спокойствие.



5. Не заканчивайте тяжелый разговор, в котором присутствует критика в ваш адрес, словами: «Да пошел ты... Без тебя мы ученые...».

Можно нейтрально сказать, что примете это к сведению

– такие слова ни к чему вас не обязывают.

Можете даже в серьезной или шутливой форме (в зависимости от личности собеседника и от того, как он к вам относится), высказать свою благодарность за то, что вам указали на ошибки и теперь есть над чем работать.





## 6. Критика – не повод по сто раз переделывать одно и то же.

Стремление к совершенству – качество, похвальное только до определенных пределов, потому что совершенство практически недостижимо.

«Мы тянемся к высоте, не достаем, но растем»

– сказал кто-то из Великих.

Достоевский по несколько раз переделывал свои произведения и все равно зачастую оставался недовольным. Но разве от этого он не

перестал быть великим писателем?

## 7. Не останавливайтесь на достигнутом.

Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Если то, что вы сделали, было бы ОЧЕНЬ плохо, то никто бы не стал прилагать усилия, чтобы указать на ваши ошибки.

Леонардо да Винчи сделал десятки (если не сотни) чертежей летательных аппаратов и крыльев для человека.

И желающих доказать ему всю несостоятельность фантазии о передвижении людей в воздухе тоже было немало.

Большинство изобретателей и новаторов сталкивались с такой критикой, что вам и не снилось – вспомните хотя бы

Теперь уже не принято сжигать инакомыслящих на кострах. Но любители позубоскалить всегда найдутся.

И чем больше они будут видеть, что вас задевают их слова – тем больше будут продолжать свое черное дело.

Остается только продолжать делать свое дело.  
И делать его хорошо.

