

# 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.

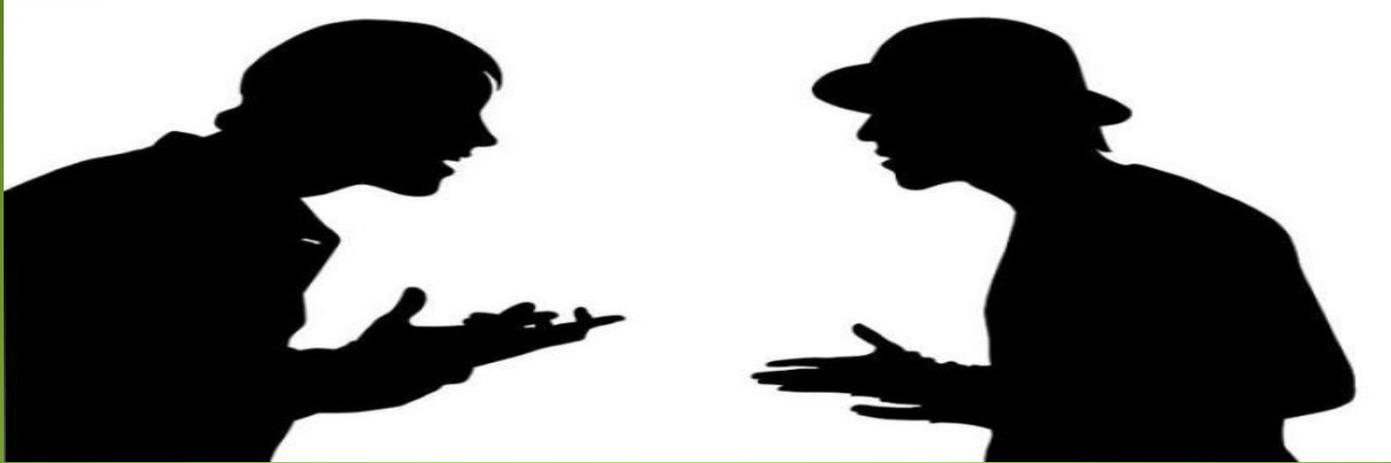
Неужели и к этому надо относиться с пониманием?

# 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**



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, как

~~Благодаря кому эти изъяны будут видны как под увеличительным~~

## 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 любящим людям.**



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 «премьера 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

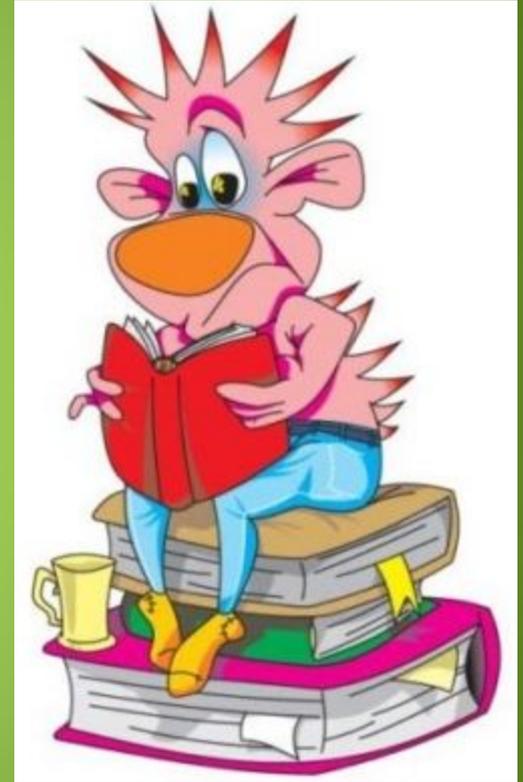
уже готовы к встрече с критиками, умеете непредвзято относиться к чужим суждениям, то

нет нужды устраивать такие поэтапные «вхождения в критику». Тогда можно и сразу в

## 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 усовершенствованию. К сожалению, единственный. Если трудно, попробуйте 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 путем.



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

## 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

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.

