Автор: admin
12.01.2011 18:12 - Обновлено 30.10.2014 03:22

Как реагировать на несправедливую критику?

Было бы прекрасно, если бы другие критиковали нас лишь за действительные ошибки. Однако мы существуем не в лучшем из миров. Да и живем мы среди людей, которые не всегда настроены дружелюбно по отношению к нам.

От отрицательного эмоционального заряда избавляются чаще всего тем, что перебрасывают его, словно мячик, кому-либо другому. Когда мир вам не мил и не все «о'кей» в личном плане, вам становится легче после того, как вы на кого-нибудь накричите.

Порой вам что-то не нравится в человеке, однако вы боитесь или же вам мучительно трудно сказать ему об этом в открытую. Чем дальше, тем сильнее он раздражает вас своим поведением, и вот, воспользовавшись каким-нибудь предлогом, бывает, по самому пустяковому поводу, вы обрушиваетесь на него с такой критикой, что дребезжат оконные стекла.

Существуют среди нас люди со слабой верой в собственные силы, но при этом достаточно агрессивные, для них чужая беда всегда в радость. Словом, чувствуя себя скверно, они стремятся доказать другому человеку, что он еще более никчемен, нежели они сами. Принцип тут простой. Чтобы не считать себя величайшим глупцом на свете, следует найти того, кто глупее, и тем самым отдать ему пальму позорного первенства.

Особое удовольствие от критики получают завистники. На душе у них становится очень хорошо, когда они получают возможность сделать больно тому, кому завидуют. Для вышеозначенных целей критика всегда под рукой. Между тем вряд ли сыщется в мире человек, которого не за что было бы покритиковать. Хотя бы по той причине, что все мы можем по-разному оценивать одни и те же явления.

В качестве первой помощи пострадавшему от несправедливой критики предлагаем воспользоваться техникой «открытой двери». В названии этого приема символически отражена ситуация, когда критикующий как бы пытается с разбега выломать запертую дверь, а она распахивается перед ним настежь, и он влетает внутрь.

Прием таков:

1) Попробуйте разобраться, что в сообщении критикующего является истинным, а что представляет собой его субъективную, нередко относящуюся к сфере морали оценку того или иного факта. К примеру: «Ты не была у парикмахера почти год!». Как факт данное замечание может быть справедливо. Между тем всем своим видом критикующий дает понять, что, мол, к парикмахеру не ходят только те женщины, которые не заботятся о своей внешности и выглядят как нечесаные замарашки. По сути же, это дело вкуса, ходить к парикмахеру или нет. Техника «открытой двери» предполагает реакцию лишь на истинный факт. Да, мол, я не захаживала в парикмахерскую сравнительно долгое время. Но в определенной мере это своего рода коммуникационная игра с огнем, поскольку адресат, конечно, понимает, что именно собирался сказать критикующий: ты, дескать, выглядишь плохо и неопрятно.

2) Согласитесь со всем, что справедливо, а также правдоподобно и в целом резонно смотрится в выпаде критикующего.

3) Отвечайте кратко, то есть простым лишь согласием на утверждаемое критикующей стороной. В нашем примере с парикмахерской ответ уже приведен выше: «Да, я не захаживала в парикмахерскую...». Не больше, но и не меньше. Никаких объяснений насчет того, что, мол, не было времени, денег и бог весть чего еще.

4) Сохраняйте присутствие духа; увидев, что вы растеряны, критикующий будет удовлетворен и вдохновлен вами на дальнейшую критику. Напряжение и страх он прочтет в ваших глазах. Но еще больший вред способны принести ирония и сарказм. Тогда уже речь пойдет не о технике «открытой двери», а об ответной критике.

5) Отнеситесь к нападкам на вас избирательно. Какие бы нелепости не позволял себе критикующий, сосредоточьте свое внимание на том, что заключает в себе рациональное зерно, только на это и реагируйте.

Соглашаясь с критикующим без всякого страха, мы рано или поздно вынудим его

замолчать. Дело в том, что своим огульным критиканством он ничего не решает, ничем не овладевает и ничего не исправляет. Он хочет лишь завладеть нами, манипулировать, а в конечном счете, и унизить нас. В лучшем случае, желает, чтобы мы попали к нему в зависимость и плясали под его дудку. Этого удовольствия мы ему не доставляем, и он через некоторое время смиряется с положением.

Автор - **Инна Левит**

Источник