

ПОЧЕМУ НАС ЗАДЕВАЕТ КРИТИКА?

Причина нашей «отзывчивости» на критику кроется в привычке пропускать внешнюю информацию о себе через самооценку. Чтобы нам ни сказали, самооценка разделяет сообщение на две группы. Одни слова ее повышают — значит, «Я — молодец», и мне хорошо. Другие фразы ее понижают, значит, «Я — плохой», и мне полагается расстроиться. Например, слова «Вы не справились с заданием!» автоматически толкуем: «Значит, я плохой». Таким быть не хочется, мы начинаем защищаться, оправдываться, испытывать чувство вины или нападать на обвинителя, то есть разными способами пытаемся спасти самооценку. Чем она болезненнее, тем больше защитных механизмов запускается. Вплоть до неадекватных, таких как суицид. Низкую самооценку могут задеть не только слова, но и укоризненный взгляд, интонация, жест. Мы удивляемся, когда в ответ на наши, казалось бы, невинные слова человек расстраивается и чересчур эмоционально реагирует. Получается, что реакции

Почему нас задевает критика?

на критику связаны не с самой критикой, а с уязвимостью самооценки человека.

Как быть с критикой? Эмоциональная устойчивость начинается с момента, когда мы убираем зависимость самооценки от слов других людей, согласно предложенной выше идее разделяя внешнюю информацию и внутреннее отношение к себе. Тогда становится понятно, что критика относится к изменению нашего поведения, а не к корректировке отношений с собой. Следует помнить: критика не может быть объективной, она всегда есть манипуляция. В ней явно или скрыто желание сделать так, чтобы мы начали вести себя по-другому. В данном случае решением может стать не уход в защиту самооценки и закрытость, а продолжение диалога с критиком. Нужно сконцентрировать внимание на нем вместо того, чтобы пропускать информацию в себя, гадая, хороший я или плохой.

Однако что делать с критической информацией? В общем виде любая информация может быть двух видов: та, в которой присутствует реальный объект или факт, или без такового. Например, фраза «ты разбрасываешь свои вещи» основана на факте (вещи лежат не на месте). Здесь можно обсудить, какие вещи я разбрасываю, чем это мешает, где у них место и т. д. Объективный факт — то, что очевидно не только для меня, но и для остальных.

Информация без объекта — оценки, отношение, сравнение типа «это некрасиво», «ты плохой», «ты меня не любишь», «вот у других жены (мужья) совсем другие!» Эта информация о том, что очевидно для самого человека, но не для остальных. В этом случае все просто: раз нет объективного факта, у каждого может быть свое мнение. Если человек вас атакует: «Ты стал ко мне хуже относиться» — не надо оправдываться, словно это факт. Речь идет о попытке оценить ваше внутреннее состояние, но вы же его лучше знаете! Прислушайтесь к себе, и, если вы не согласны, скажите: «Нет, мое отношение к тебе нисколько не изменилось». Раз нет объективного факта, ничего доказать нельзя! Если партнер будет продолжать: «Говоришь, что любишь, а шубу не покупаешь» (переходит на факт), — можно дифференцировать: «На шубу денег нет, а любви к тебе огромное количество. Ты реши, пожалуйста, любовь тебе нужна или шуба». Или на слова «ты плохой» просто можно ответить: «Я считаю себя хорошим».

Важно помнить, что наша самооценка должна быть только нашей. Решите для себя раз и навсегда, что вы — хороший (хотя бы для самого себя), и успокойтесь. Не нужно присваивать другим статус экспертов по нашей самооценке, даже самым близким людям. Храните мнение о себе в своей внутренней реальности, и туда извне никто не просочится. Только

с появлением «внутреннего» человека, то есть меня самого для себя, начинается реальное взросление.

Таким образом, наткнувшись на критику, нужно поставить блок между негативными словами партнера и собственной самооценкой, чтобы не пропускать информацию внутрь. Вместо обиды продолжаем разговаривать, пробуем вступить в диалог. Секрет в том, чтобы обсуждать то, о каком факте человек говорит, не делать из него символ отношений (типа разбрасываешь, значит, не уважаешь). Отношения — всегда наша внутренняя эмоциональная связь с человеком, она не зависит от поведения. Если отношения меняются в зависимости от поведения, значит, нет отношений, есть только манипуляция, скрытое управление. Даже у врагов иногда случается взаимная любовь. На уровне поступков они, конечно, сражаются, а в глубине души, как люди, друг другу симпатизируют. Поэтому в здоровых отношениях партнеру можно позволить свободное поведение без риска их расстроить. Внутри себя тоже можно разделить поведение и отношение к себе как человеку: «Да, я поступил неправильно. Ошибки бывают у любого. Но я продолжаю себя любить и относиться к себе как дорогому человеку».