

ПСИХОЛОГ
МАРИЯ НОСОВА

Более 60 000 подписчиков на YouTube

Вас всегда будут окружать люди, которые указывают,
что вы должны делать, попутно критикуя

ЗЛАЯ

ПСИХОЛОГИЯ ПРАВИЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

КРИТИКА

Ресурс для
изменения себя
и улучшения
качества жизни

Психологический практикум (Феникс)

Мария Носова

**Злая критика. Психология
правильных реакций**

«Феникс»

2020

УДК 159.92
ББК 88.50

Носова М. Г.

Злая критика. Психология правильных реакций / М. Г. Носова — «Феникс», 2020 — (Психологический практикум (Феникс))

ISBN 978-5-222-35325-7

Если критика вызывает у вас сильные эмоции, переживания, а в голове прокручивается давно закончившийся диалог с разными вариантами так и не сказанных возражений, пора провести самоанализ отношения к себе и к другим. Критики не избежать, но можно научиться правильно на нее реагировать. Таким образом вы не только научитесь заявлять о личных интересах в общении с любым человеком, но и получите силы для сопротивления внешним обстоятельствам. В этой книге вы найдете практические советы и эффективные техники, которые сможете использовать в своей жизни. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-35325-7

© Носова М. Г., 2020

© Феникс, 2020

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
Страх перед критикой	8
Ожидание критики	10
Когда атмосфера накалилась	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Мария Носова

Злая критика: психология правильных реакций

© Носова М., 2020

© Оформление: ООО «Феникс», 2020

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Практикующий психолог, общий стаж работы более 13 лет. Помогает создавать комфортное будущее людям через изменение эмоционального состояния.

Сегодня:

- > более 12 000 часов консультаций,
- > более 1500 благодарных клиентов,
- > более 4 500 000 просмотров видео на канале YouTube «Психолог Мария Носова»,
- > более 250 часов видео про отношения с собой и с миром.

* * *



Мария Носова

Книга практикующего психолога, популярного блогера YouTube Марии Носовой заинтересует тех, кто стремится получить свободу в общении с людьми, кому сложно высказывать свое мнение, настаивать на своих условиях и у кого любая критика вызывает сильные эмоции.

Представленные в книге психологические приемы помогут читателю превратить обстоятельства в ресурс для изменения себя и улучшения качества жизни.

Рекомендации автора каждый человек может использовать в своей жизни без предварительной подготовки: отказывать, знакомиться, отвечать на критику без лишних переживаний. Читатель научится правильно реагировать на стрессовые ситуации, создавать позитивные изменения в личных, семейных и деловых отношениях. Благодаря книге вы вооружитесь готовыми ответами на сложные вопросы.

Введение

Людей обычно волнует, что думают о них окружающие.

Когда вас критиковали в последний раз? Как вы к этому отнеслись? Равнодушно, посмеялись или все-таки критика оставила неприятный осадок? Лучше всего запоминается та критика, которая была воспринята болезненно, вызвала сильные переживания.

Сильные эмоции появляются тогда, когда собеседнику удается затронуть слабые стороны человека. Если же не удалось сразу найти нужные слова в ответ, давно закончившийся диалог много раз прокручивается в голове с разными вариантами так и не высказанных возражений.

Из раза в раз переживая из-за полученной критики, человек уже не хочет больше попадать в такие ситуации и начинает избегать возможного оценивания. Кто-то становится более закрытым, кто-то ведет себя в соответствии с ожиданиями других людей, а кто-то и вовсе соглашается с любыми высказываниями. Конечно, это приводит к повышенной тревожности, получению стресса от любого общения и желанию избавиться от всего этого.

Да, вас всегда будут окружать люди, которые указывают, что вы должны делать, попутно критикуя. Вы можете верить их словам, можете злиться на желание управлять вашей жизнью. Ни то ни другое не принесет облегчения.

Если бы вопрос заключался в том, кто прав, все было бы очень просто, но поиск правоты заводит в тупик, а желание соответствовать противоречивым требованиям общества многих приводит к отказу от мечты. Своей собственной мечты, на которую действительно хотелось бы ориентироваться.

Если не научиться защищать себя от критики, не чувствовать своей силы, заявляя о личных интересах, это может привести к тому, что не останется ничего, что хотелось бы делать. По этой причине я сняла на своем канале на YouTube серию видеороликов «Злая критика», а затем, получив море новых обращений от подписчиков, приступила к написанию этой книги.

Она стала ответом на три вопроса: как спокойнее относиться к критике, как отвечать на критику, как не дать управлять собой с помощью критики. Здесь вы найдете практические советы, которые сможете сразу использовать в своей жизни.

Глава 1

Защита психологических границ

Страх перед критикой

*Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и
будь никем.*
Элберт Грин Хаббард

Почему многие останавливаются в нерешительности, чувствуя собственную слабость, несмотря на амбиции и желание наконец-то изменить жизнь? Этим людям просто страшно.

Страхи пропитывают все наше отношение к будущему. Они основываются на том, что происходило с нами в прошлом. Чтобы позитивно относиться к будущему общению с людьми, нужен опыт, наполненный хорошими воспоминаниями и стабильностью. Но критики так много в нашей жизни... И вот сплошь и рядом встречаются люди, которые съеживаются при мысли о том, что будут знакомиться с кем-то, что должны выступить публично, что пора делать презентацию.

Эмоциональная боль прошлого не дает расслабиться и с радостью двигаться вперед.

Каждый человек в той или иной степени боится критики. «Что скажут?» – думает человек, боящийся принимать решение. «Что подумают?» – переживает девушка перед зеркалом. И об этих страхах как-то не принято говорить, ведь того, кто слишком много оглядывается на окружающих, могут принять за слабака. А если так получится, то и считаться с тобой перестанут, не будут воспринимать всерьез. Вот так вьется веревочка страхов критики – один порождает другой, и нет конца этому напряжению.

Детям прививают правила, которые становятся своеобразным кодом поведения на всю жизнь. Надо быть хорошим человеком, добрым ко всем людям. Надо делать добрые дела, радовать окружающих. Но вот незадача: добрые дела далеко не всегда ценят, а для того, чтобы порадовать окружающих, надо отказаться от своих интересов и зачастую соглашаться с отнюдь не выгодными для себя условиями.

Особенно сложно приходится тем людям, которых очень любили и баловали в детстве. Таким людям семья давала однозначное послание: «Все хорошо, и завтра все будет хорошо. В этом мире все для тебя. Тебя любят все, кого ты знаешь, и все, с кем ты еще не знаком».

У ребенка нет оснований не доверять этим словам, и он с радостью и интересом знакомится с людьми вне своей «домашней оранжереи». В привычных ему тепличных условиях нет места страху, потому что ребенок уверен, что все только и ждут, чтобы сделать для него что-нибудь хорошее. Все обязательно получится. Все, что он захочет, обязательно получится.

А в реальности оказывается, что не каждый рад тебе, не все тебя любят.

Мало того, многие замечают недостатки, ошибки и открыто на них указывают. В этой новой ситуации для получения внимания и любви от человека требуют соответствия ожиданиям. К тому же ожидания людей различны и зачастую противоречивы. Один человек может требовать полного послушания, в то время как другой ждет инициативы и творческих идей. Что же тогда считать правильным поведением?

Обман, разочарование, обида! Мир, который должен был дать тепличному ребенку так много, не хочет делиться. Вместо этого постоянно встречаются люди, которые высказывают свои сомнения и критикуют. Чему удивляться, что в результате эмоционально раненный чело-

век закрывается, старается вести себя так, чтобы лишний раз не получить новую невыносимую порцию критики.

Поэтому так страшно стать человеком с собственным мнением, ведь кому-то можно не угодить. Вот откуда берет начало слабый характер.

По-другому чувствуют себя те, кого критиковали с детства. Еще не начав говорить, они усвоили: чтобы тебя любили, надо делать так, как говорят взрослые. Иначе от тебя отвернутся, а то и накажут. Конечно, ребенок не в состоянии понять, как сильно могут ошибаться взрослые. Трудно выделить то, что является лишь оценочными суждениями, из всего того, что люди говорят.

Как было бы хорошо, если бы в семье научили сравнивать факты с оценочными суждениями, не верить каждому слову, сказанному старшими! Но ведь тогда ребенок будет уже не таким удобным, не таким послушным, и вот вся семейная система в содружестве с системой образования тренирует в человеке потребность быть одобряемым. Последствием таких установок детства становится постоянно растущее беспокойство о чужом мнении, и это дает возможность окружающим влиять на таких людей.

Ожидание критики

Критика была бы, конечно, ужасным орудием для всякого, если бы, к счастью, она сама не подлежала критике же.

Виссарион Григорьевич Белинский

Как только человек, опасаящийся критики, замечает у себя малейший недостаток, сразу появляется мысль: «Ну вот, теперь я опозорюсь». Предвзятое отношение к своим недостаткам, настоящим и мнимым, появляется из-за того, что теряются ориентиры. Уже становится непонятно, что хорошо, а что плохо. Все начинает казаться недостаточно хорошим.

Чтобы не получить критику в свой адрес, человек хочет точно знать, что говорить и как выглядеть. Хочет быть уверенным, что все делает правильно. Но вот только возникает вопрос: что значит «правильно»? То, что соответствует каким-то принципам? Что понравится всем? С помощью чего вас оценят по достоинству?

В действительности невозможно понравиться всем, потому что у людей сильно различаются вкусы и взгляды на мир. Одно и то же будет нравиться одним и совершенно не подходить другим.

Что бы вы ни делали, всегда будет одно и то же: одни будут одобрять и поддерживать, другие – осуждать.

Но человеку, боящемуся критики, это не подходит. Он хочет создать свою, другую реальность, в которой есть идеальные решения – идеальные действия, слова и внешность. Конечно, на самом деле такого не существует, но страх критики настолько силен, что вынуждает отказаться от реальности и искать несуществующую волшебную палочку. В бесконечных попытках улучшить себя и свои действия человек сталкивается с нерешительностью, чувством бессилия, откладыванием дел на потом и в конечном счете с отсутствием успеха и продвижения в жизни.

Почему страх критики так парализует? Потому что он преувеличен.

Люди, по-настоящему боящиеся критики, чувствуют, что если получают ее, то это крах: хорошая репутация будет разрушена, от них откажутся. Находящиеся в плену такого страха не замечают, что критикующие их также боятся критики, потому что сосредоточены на себе больше, чем на других.

Мы боимся и не любим критику, но одновременно идем к тем людям, критики которых боимся больше всего на свете. Это значимые для нас люди. Те, кого мы воспринимаем как более сильных, более умных или близких по отношению к нам людей. Не удивительно, что это те, кто может влиять, имеет власть над нами.

Нас тянет к таким людям, неумолимо тянет. Но ведь что-то заставляет людей делать такой выбор... Я думаю, это стремление стать лучше, которое в итоге оказывается сильнее, чем страх критики у большинства людей.

Но когда люди все-таки получают критику от значимых людей, то начинают чувствовать жалость к себе. Им так не хочется чувствовать боль, быть обесцененными такими важными для них людьми. Жалость к себе останавливает и, можно сказать, убивает самые лучшие намерения. Человек в этот момент отворачивается от возможности задуматься о том, почему его критикуют, и опасается задать себе главный вопрос.

Есть ли в этой критике какой-то ресурс для изменения себя, для улучшения своей жизни?

Так трудно спросить себя об этом, когда все затмевает детское чувство обиды и желание больше никогда не терпеть эту боль. Так во что же вы верите больше? В свою слабость или в нереализованный потенциал, который даст вам столько сил, сколько потребуется для осуществления всех планов?

Правда в том, что страх критики не оставит вас. Он никогда не исчезнет, и нет смысла пытаться уничтожить его. Вы можете только загнать его настолько глубоко в свое сознание, что перестанете чувствовать. Но это не значит, что страх критики исчезнет. Вы всегда будете чувствительны к нему. Вопрос не в том, чтобы этого чувства не стало, а в том, чтобы снизить его влияние на жизнь и на ваши решения.

Скажите себе: пусть страх критики останется. Не стоит избегать его, ведь можно научиться им управлять. В результате непризнание станет не настолько страшным, чтобы мешать жизни.

Если вы уже пытались не обращать внимания на критику, то начинали замечать, что вместе с этим уходят все эмоции. Уходят ваши чувства. Это происходит потому, что на самом деле страх не исчезает, так только кажется.

Просто, чтобы не раниться так сильно, вы перестаете его чувствовать. Но вместе с этим вы перестаете чувствовать удовольствие и воспринимать все хорошее, что есть в мире. Если боль слишком сильная, то человек выбирает для себя отказ от страхов. Вместе с этим он отказывается от всех чувств, какие только могли быть. В итоге человек говорит: «Я не понимаю, чего я хочу. Я ничего не чувствую».

Проблемы возникают у тех людей, которые ищут одобрения и доказательств правоты своих действий, мыслей и поступков. А если в ответ получают критику, это приводит к душевной травме. Что с этим делать?

Боритесь на своей стороне изо всех сил. Вы у себя есть, и вы можете бороться за себя до конца.

Начните использовать советы из этой книги, и вы увидите, что многое в ваших руках. Вы можете изменить свое поведение, привычное для окружающих, и они сначала удивятся, а потом начнут реагировать на вас по-новому. В силах каждого человека управлять своими отношениями с людьми, так почему же не начать прямо сейчас, чтобы наконец-то справиться со страхом общественного осуждения?

Наверняка вы встречаете много людей, которые не умеют принимать чужие мнения, не совпадающие с собственным. Свое мнение они считают единственно правильным. Тогда кажется, что у человека, желающего получить одобрение такого потенциального критика, остается один выход: узнать мнение собеседника и подстроиться под это мнение.

Критику мало доказать, что он прав. Он хочет влиять и возвышаться над другими. Меняя правила игры в процессе общения, он всегда имеет возможность продолжать критиковать, а заодно обвинять и стыдить. Неудивительно, что люди, боящиеся критики, становятся прекрасной мишенью.

Понимание этого механизма приводит нас к одной мысли: критика никогда не закончится. Она не заканчивается даже тогда, когда вы уже приложили максимум усилий, чтобы все сделать идеально, даже если масса людей сказали, что все прекрасно. Все равно будут люди, которые не заинтересованы в вашем успехе. И будут люди, которые по разным причинам все равно раскритикуют вас. Это значит, что бессмысленно стремиться к тому, чтобы все было ровно и гладко. Так будет, но только для одной части людей.

Вся критика, которую вы получаете, не способна сама по себе остановить вас или мешать достигать целей. Это возможно только тогда, когда вы даете критикующим людям возможность сбить вас с толку и остановить.

Когда атмосфера накалилась

*Да, правду люблю я. Но только такую,
Которая честно меня восхваляет.
А правду, что честно меня критикует,
Я честно и искренне отвергаю.*

Эдуард Асадов

И вот это произошло, вас раскритиковали.

Все мы часто встречаем ситуации в жизни, когда один человек считает, что другой что-то делает неправильно. Он не только в этом убежден, но еще и думает, что нужно об этом сказать, чтобы изменить другого человека. Получается, что критик, который хочет исправить другого, изначально рассматривает его как человека хуже или слабее себя. Критик думает, что он знает, как правильно нужно поступать. Именно поэтому он готов до конца отстаивать свою правоту.

Его позиция кажется ему настолько важной, что он, критикуя или начиная спор, старается в любом случае победить своего собеседника. Эта установка критика на собственную непогрешимую правоту сама по себе создает большую проблему, потому что лишает возможности что-либо конструктивно обсудить, что-то ему доказать. Поскольку тот, кого критикуют, этого не понимает, он может ошибочно думать, что для защиты себя нужно указать критику на его ошибку, на его неправоту.

И вот человек начинает перечислять, что с ним было, чего не было, надеясь на то, что критик поймет свою ошибку; начинает говорить о том, в чем его оговаривают или что не соответствует действительности. Все это вместе взятое скорее напоминает оправдание. Человек, которого критикуют и который хочет себя защитить, начинает без конца оправдываться, не замечая этого.

До тех пор, пока вы будете оправдываться, выслушивать критику, получение уважения по отношению к себе будет оставаться труднодостижимым.

Как же тогда вести себя, если вас захлестывают отрицательные эмоции? Вы одновременно и возмущены, и обижены, и разочарованы отношением к себе.

Давайте перечислим установки поведения, которые помогут снять напряжение в такой накаленной атмосфере.

Мне не надо ничего доказывать этому человеку.

Мне не надо получать одобрение от этого человека для того, чтобы делать то, что хочу я.

Главное – построить психологическую границу между собой и этим человеком. Для этого я покажу ему, что он может думать и делать все что угодно в рамках своей жизни, а я буду делать то, что я считаю нужным, в рамках своей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.