

Если тебя критикуют

Критика — занятие неблагодарное и неблагородное. Тем более, что она может сломить человека, заставить его переживать по пустяковому поводу. Но вы не поддадитесь критике, не будете пасовать перед ней, если узнаете, что критикуют открыто по двум причинам:

1. Чтобы испытать чувство удовлетворения от превосходства над вами. Такие люди специально радуются, что у них лучше, больше и т. д. Они ждут от вас чувства униженности, разбитости.

2. Такие люди не умеют общаться, они настолько поверхностны, что не понимают обид, которые наносят.

Поэтому воспринимайте несправедливую критику как комплимент. А если это сделать сложно, то постарайтесь не обращать на нее внимания. Забудьте и идите дальше. Критика может быть вызвана завистью или ревностью. Тогда она будет выражена в форме претензии или даже приказа. Голос может быть раздраженный, нервный. Не пытайтесь оправдаться или потакать такой критике. Игнорируйте, защититесь непониманием, невосприятием.

Психологи считают, что люди, которые постоянно критикуют, не уверены в себе. С помощью критики они хотят закрепить свои позиции, а не указать на ваши ошибки. Скорее всего, таких критиков вы раздражаете, если ведете себя открыто и непринужденно.

Используйте с таким человеком свое обаяние и старайтесь отшутиться от критики, не воспринимая ее всерьез. Также можно попробовать критиковать в ответ по совершенно другому поводу. Критикующий увидит себя как бы в зеркале и, может быть, остановится, задумается.

Если же критик упорствует, настаивает на своем, если он раздражен и нервничает, то стоит отступить. Психологи советуют отступать открыто, например, встать и уйти, чтобы показать свое недовольство и оставить человека одного обдумать положение. Не стоит ждать, что критик сразу изменится, но если он стал высказываться реже, то необходимо поддержать его в этом начинании.