«Все не так!» или что нужно знать о критике

Мы критикуем и нас критикуют – так или иначе с критикой в своей жизни сталкивался каждый. Для некоторых представителей человечества раздавать критические замечания и указания стало жизненной установкой и, к великому сожалению окружающих их людей, самими критиканами она не осознается.

Критика часто носит завуалированный характер и успешно маскируется следующими фразами:

- я хочу тебе помочь;

- это для твоего же блага;

- я хочу как лучше;

- без обид, но...;

- отличный автомобиль, но...;

- это же шутка.

От подобного рода шуток и помощи любому будет не по себе, ведь человек бессознательно чувствует враждебную подоснову такого «блага». Для того чтобы понять, откуда берется эта враждебность, надо разобраться в причинах критицизма. Они тесно взаимосвязаны и проистекают одна из другой:

1. Травмирующий опыт детства,

2. Низкая самооценка,

3. Неприятие соперничества,

4. Зависть.

Все проблемы из детства - давно известный факт, и критика не исключение. Как и все негативные установки, привычка критиковать передается по наследству.

Существуют две основные модели поведения родителей, способные «отравить» жизнь ребенку и вырастить из него человека, которому трудно угодить: требовательность и критицизм.

Родители, критикующие детей, относятся к ним как к проекту. Ребенок должен удовлетворять их эгоистические амбиции: «Я прекрасная мать, и поэтому у меня прекрасный ребенок». Такие родители постоянно требуют от него свершений, чтобы гордиться своими успехами на ниве воспитания.

Сверхтребовательность вызывает в ребенке бессознательную установку: «Меня примут тогда, когда я буду совершенством». Все, что делает ребенок, он сам же подвергает осуждению - развивается самокритика и, как следствие, падает уровень

самодостаточности. Каждому родителю важно знать, что критицизм - это полюс, противоположный развитию. Дети с низкой самодостаточностью не видят собственной ценности, своих способностей, им трудно начинать что-то новое, так как они не уверенны в себе, в результате собственной деятельности. Они постоянно задаются вопросом: «Все ли я правильно сделаю?» Во взрослой жизни все проблемы только усугубляются и приводят к отсутствию личной жизни, карьерного роста, хорошо оплачиваемой работы, своего дела и т.д. Кроме того, сомнения в себе и результатах собственного труда заставляют человека испытывать тревожность, эмоциональное напряжение.

Существует одно интересное наблюдение – люди, склонные всех осуждать, сами не терпят критики. Мало того, они не могут слышать даже просьбы что-то переделать, для таких людей неприятие их поступков, результатов работы - катастрофа, вызывающая коллапс любой деятельности. Причина в том, что они не видят разницы между замечанием конкретному поступку и критикой его личности. Он видит в любом указании на погрешность его действий обесценивание его личности в целом.

Чем грозит тесное общение с человеком, страдающим невротическим критицизмом?

Характерные черты критиканов - низкая самооценка и неприятие соперничества. Если вдруг кто-то другой в один прекрасный момент станет идеальным, он разрушит всю жизненную концепцию критика (в которой он – самый лучший и непогрешимый), чего он не простит. В то же время люди критикующие боятся своих поступков, так как их будут оценивать окружающие. Боясь проиграть, они избегают любого соперничества, обедняя собственную жизнь. Они испытывают трудности с выбором партнера, предпочитая найти себе в спутники неудачника, употребляющего алкоголь, или человека с более низким социальным статусом, чтобы блистать на его фоне, отыгрывая свои невротические установки. Если вы вступили в отношения с человеком, который всем недоволен, которому не угодить, он всегда будет способствовать тому, чтобы вы не состоялись и чувствовали себя ничтожеством.

Критика порой выступает в роли психологической защиты. Ее базовая функция - разрешение конфликта между воспринимаемой информацией и ситуацией и собственными ценностями индивида. Поэтому, когда информация слишком сложная, а у человека нет достаточных знаний и компетенций, или она его чем-то ранит, автоматически включается критика.

Перенос как форма психологической защиты часто используется критиками. Негативно оценивать себя разрушительно для психики, и эта оценка неизбежно переносится на другого: «Тебе надо сделать так, как сделал бы я, если бы я был идеальным». То есть критик требует от других того, чего сам сделать не может, но очень хочет. Так требовательные родители сами не могут реализовать свои амбиции из-за страха потерпеть неудачу. Поэтому все мечты должен реализовать ребенок, а если не получится - вся вина будет на ребенке, не на родителе. Критика позволяет снимать с себя ответственность, перекладывая ее на других.

Критика обычно воспринимается как что-то негативное и деструктивное. Но существует и обратная сторона медали. Она может быть мощной мотивацией для продуктивной деятельности. Оценивать необходимо только конкретные поступки, действия человека, а не его личность и качества: «Молодец, ты постарался, и если с первого раза не получилось, ты можешь попробовать еще раз».

Конструктивная критика как обратная связь от окружения человека позволяет ему не только видеть недостатки, погрешности и ошибки, но и конструктивно их исправлять, замечая свои способности, чувствуя свою ценность и самодостаточность.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: критика, психологическая защита, перенос, требовательность, невроз, установка, критицизм, неприятие соперничества, самооценка

Источник фото: theeverygirl.com

