

УДК 159.9
ББК 88.5
Ф33

Федорова, Валентина Руфовна.

Ф33 Оскал критики / Валентина Федорова. — Москва : Федорова В., 2022. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-600-03268-2

Критика незаметно для всех стала чуть ли не персоной грата и открыто демонстрирует свой оскал окружающим.

Автор, профессиональный психолог, систематизировала всю доступную информацию о критике, дополнила ее своими наработками и по крупицам собрала полноценное «досье», которое поможет поставить эту особу на место.

В книгу включен практикум. Пользуйтесь им, выполняйте упражнения, и вы сможете:

- правильно реагировать на критику;
- применять конструктивную критику в личных интересах и интересах дела;
- при необходимости ставить на ней жирную точку, заноса в «черный список».

УДК 159.9
ББК 88.5

© Валентина Федорова, текст, 2022
© Юлия Тихонова, иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-600-03268-2

Оглавление

Благодарности	8
Введение	10
Глава I. Основы критики	12
Понятие и функции критики	12
Свойства критики	15
Виды критики	19
Самокритика	22
Мотивы критики.	38
Стили критики	43
Уровни критики	47
Модели восприятия критики	49
Формы критики	51
Правила критики	53
Пять углов критики в России	57
Глава II. Их величества критики.	61
Клинист и оппонент как центральные фигуры на поле критики	61
Оппоклиник	70
Пропонент	74
Кверулянт, или Критиканство как синдром сутяжничества	76
Профессиональные критики	82
Эниссофобы и эниссоманы	89
Критики — наши учителя	95
Глава III. Поведение и критика	98
Протестное поведение и критика	98
Пять стадий критики	102
Критика и конформизм	103
Реакции людей на критику	106

Правила безопасности во время критики	111
Глава IV. Красный и зеленый свет критике	115
Мораторий на критику	115
Виват, критика!	119
Блюз для критики, или Дивиденды от критики .	123
Критика и изобретательство.	124
Окно Джохари и критика.	131
Глава V. Семейная и возрастная критика	138
Критикоминтоз в семейных отношениях	138
Критика в детских памперсах: наброски	148
Подростковый кризис и критика	153
Критика и старость	159
Глава VI. Индивидуальные характеристики критики.	162
Критика и характер	162
«Бик айбат кеше» и критика	167
Критика и личностные границы	170
Клички, прозвища и критика	175
Темперамент и критика	178
Критика и друзья	186
Глава VII. Критика и речь	190
Шершавый язык критики	190
Критика на поле брани	204
Критика в шутовой словесной упаковке	212
Глава VIII. Критика в «деловом огороде»	218
Критика подчиненными начальства	218
Критика руководителем подчиненных	223
Бизнес и критика	226

Жалоба как особая форма критики	234
Синдром маленького начальника и критика . . .	245
Глава IX. Практикум	249
Практикум-путеводитель по теме «критика» . .	249
Заключение	307
Приложения	310
Приложение А	310
Приложение Б	311
Приложение В	314
Литературные страницы	315

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим любимым родителям посвящается:

Руфу Михайловичу Патрашину, который всегда верил в меня и считал, что интеллект украшает не только мужчину, но и женщину;

Евгении Николаевне Патрашиной, которая без устали дарила тепло, любовь и заботу своей семье и считала, что здоровье, счастье и сытый желудок домашних имеют приоритет перед вопросами интеллекта.

Передаю благодарность моим милым любимым девчонкам, дочерям Наталии и Екатерине, которые с детства демонстрировали разные подходы к критике: одной не хватало дипломатичности, другая же, наоборот, всегда избегала обострения отношений. Наблюдение за ними и побудило меня к исследованию этой темы, а потом и написанию книги.

Сейчас их взгляды на порицание не столь контрастны: они обе стремятся найти золотую середину, не бросаясь в крайности, и интуитивно попадают в правильную тональность критики. «Басы» применяют только для решения принципиальных вопросов. Хотя, возможно, это всего лишь моя иллюзия!

Благодарю Марию Жукову за качественную редактуру текста. Вместе мы проделали огромную работу, и я была просто покорена ее деловыми, а потом, по мере знакомства, и личными качествами.

Благодарю Елену Стребкову — замечательного корректора, которая занималась «поиском блох» на литературном теле этой книги. Она влет схватила мой авторский замысел и подтвердила делом народную мудрость: «Нельзя ловить блох, если не понимаешь идеи». Любую критику из ее уст я воспринимала ис-

ключительно как подарок и бесконечно ей признательна за труд.

Благодарю художника-иллюстратора Юлию Тихонову. Сделанные ею рисунки к книге для меня бесценны, а для читателей — эстетически приятны.

Автор выражает *благодарность* компании ООО «ИНГК» за спонсорскую помощь в издании данной книги.



Благодарность — главная молитва в моей жизни!

ВВЕДЕНИЕ

Однажды Зигмунд Фрейд сказал: «Первый человек, который бросил ругательство вместо камня, был творцом цивилизации».

Друзья, не слишком ли долго мы задержались на этом уровне цивилизации? Может, хватит уже низвергать крепкие выражения и давать другим по большей части исключительно негативную обратную связь, называя ее гордо собственным мнением?

Автор собрал целое dossier на критику и предлагает вам познакомиться с этой спорной социальной привычкой «все и всех критиковать», вставляя, где надо и не надо, свои колючие «пять копеек».

Цель этой книги — помочь читателю разобраться в вопросах коммуникации, где присутствует критика, а при необходимости использовать ее лучшую разновидность — конструктивную критику.

Книга предназначена для тех, кто:

- ◇ является профессиональным критиком или критиком-любителем (от домохозяйки до пенсионера);
- ◇ увлекается искусством общения, конфликтологией и изучает их;
- ◇ находится на передовой линии общения, где периодически или регулярно возникают напряженные ситуации, которые надо улаживать, разряжая отношения между сотрудниками, близкими, друзьями;
- ◇ подсажен на критику, критикует всех и вся без разбора и перерыва на обед;
- ◇ боится критики в свой адрес и бежит от нее как черт от ладана, забывая истину, что «больше всего мы зависим от того, чему сопротивляемся» (В. Леви);
- ◇ до кого уже дошло, что просто ругаться по жизни — это путь в никуда, у кого появилась потребность

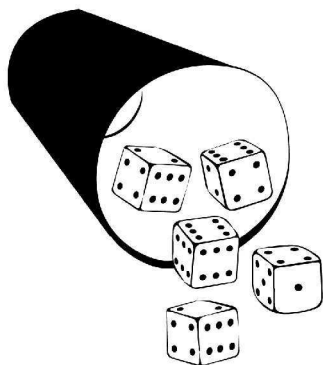
подкачать коммуникационные мышцы и приобрести навыки конструктивной критики.

Почему автор предлагает вам купить и прочитать эту книгу:

- ◇ вы обогатитесь полезной информацией. Книга раскрывает тему критики от А до Я;
- ◇ вы научитесь адекватно реагировать на критику, без обид и ответных выпадов (практическая часть книги поможет вам взять за правило установку: «Не жаловаться на волны, а обучаться в них плавать»).

При написании книги автор руководствовалась китайской пословицей: «Тот, кто боится трясти кости, никогда не выбросит шестерку».

Ну что, вы готовы рискнуть и проверить, как брошены кости? Тогда смело ВПЕРЕД!



ГЛАВА I. ОСНОВЫ КРИТИКИ

ПОНЯТИЕ И ФУНКЦИИ КРИТИКИ

Слово критика всем знакомо, оно входит в активный словарь современного человека. Однако давайте дадим определение этому понятию. Разумно ориентироваться на самое простое: критика — суждение о достоинствах и недостатках кого-либо/чего-либо.

Кроме того, предлагаю воспринимать критику традиционно: в широком понимании — как поиск достоинств и недостатков и их последующее обсуждение; в узком — как указание строго на недостатки.

В деловом мире сейчас предпочитают употреблять политкорректное выражение «обратная связь» — или «фидбэк», что означает отзыв, отклик, ответную реакцию на какое-либо действие или событие, возможность сообщить свое мнение, просьбу и т.п. Очевидно, что критика — лишь часть обширного понятия «обратная связь».

Дадим еще несколько полезных для нашей темы определений.

Критик — специалист, сферой деятельности которого является критика (анализ, оценка и суждения в какой-либо из областей человеческой деятельности); человек, который дает негативную оценку кого-либо, чего-либо.

Оппонент (от лат. *oppone* — «возражать») — лицо, возражающее, оспаривающее что-либо.

Пропонент (от лат. *propono* — «предлагать») — тот, кто поддерживает и аргументирует тезис в дебатах, спорах; является антагонистом оппонента. В общем смысле — защитник. В практике обыденного общения это понятие встречается крайне редко, а жаль.

Эксперт, аналитик — профессионал, обладающий специальными знаниями, который может сделать полную раскладку по проблемному вопросу и дать квалифицированное заключение. Поиск слабых мест, выявление нарушений — основная часть его работы.

Хейтер — недруг, токсичный человек с повадками клиниста¹, который пишет злые комментарии в Интернете; раздражается желчными постами в соцсетях.

Слово «критиковать» в народном понимании, синонимично словам «обвинять», «упрекать», «осуждать», «порицать», «бранить», «крыть», «троллить» и др.

Итак. Если есть критика, то в ней всегда имеется некий смысл. В чем он заключается, можно понять, определив функции критических высказываний.

Кратко обозначим основные:

- ◇ *коммуникативная* — специфический способ взаимодействия между людьми, связанный с демонстрацией оценочных суждений;
- ◇ *инструментальная* — способ деятельности, направленный на решение определенных профессиональных задач посредством критики (применяют судьи, адвокаты, прокуроры, педагоги, журналисты и др.);
- ◇ *финансовая* — способ зарабатывания денег, ведь критик должен обладать даром не критиковать за даром;
- ◇ *контролирующая* — следить, комментировать, искать ошибки, вмешиваться, разоблачать, принуждать;
- ◇ *интеллектуальная (мыслительная)* — обдумывание проблемы, ее интерпретация посредством критического мышления;

¹См.: Глава II. Клинист и оппонент как центральные фигуры на поле критики. — Здесь и далее примечания автора, если не оговорено иное.

- ◇ *ценностно-смысловая* — предмет критики может стать смыслом жизни, и человек как одержимый начинает бороться за его воплощение, иногда ценой собственного благополучия и даже жизни;
- ◇ *обучающая* — умного человека критика может многому научить. «Почему мы боимся критики? — писал Э. Шульц.— Ведь критика, по сути, обучает нас, да еще и бесплатно»;
- ◇ *прогрессивная/созидательная* — особое видение возможностей, идущих от проблемы (болевого точки), осознание необходимости изменений («Не было бы счастья, да несчастье помогло»);
- ◇ *саморазвивающая/деградирующая* — снятие с личности синдрома покорности, умение стать сильнее своих страхов и опасений; превращение в зачинщика склок, разборок, распространителя негативной, порочащей людей информации;
- ◇ *разделительная* — сортировка людей во время критики на тех, кто за, и тех, кто против; часто это равносильно разнесению на категории «свои» и «чужие» («Против кого будем дружить?»);
- ◇ *динамическая* — процесс ускоренного осознания информации, поданной в виде жесткого критического сообщения (по-другому — пресловутый пинок под заднее место);
- ◇ *мотивационная/демотивационная* — создает или разрушает энергию движения к цели, к результату: в одном случае хочется работать засучив рукава (прилив сил, усердия и старательности), в другом — руки опускаются (утрачивается способность или желание действовать, что-либо делать);
- ◇ *привлекающая внимание* — критика как аналог плохого поведения, посредством которого люди удерживают интерес к себе, проблеме, наступая на чужую больную мозоль;

- ◇ *досугово-гедонистическая* — приятное времяпрепровождение, где от критики получают удовольствие;
- ◇ *убийственная* — ставка на устранение противника любой ценой, стремление превратить живое в неживое хотя бы вербально («язык бы вырвать», «руки бы поотрывать», «голову бы открутить» и прочее).

Итак. Критика — явление сложное и многофункциональное. Она может быть как предохранительным клапаном, так и взрывчатым веществом, которое готово сдетонировать в социальных, межличностных и внутриличностных отношениях.

СВОЙСТВА КРИТИКИ

Обозначим свойства критики.

Субъективность. Любой человек имеет свое мнение. Все знают, что мы частенько видим то, что хотим видеть, и слышим то, что хотим слышать. Все это и составляет фундамент индивидуальной позиции.

Важно понимать: нет ничего плохого — есть то, что нас огорчает; нет ничего хорошего — есть то, чему мы радуемся.

Хороший пример субъективности — общеизвестный факт из биографии Ч. Чаплина. Великий комик инкогнито участвовал в конкурсе своих же двойников в театре Сан-Франциско. По одним данным, он не прошел даже в финал, по другим — занял почетное третье место.

Критика всегда субъективна, поэтому доказательства, которые человек предоставляет, порицая, должны быть объективны.

Универсальность. Свойство критики, которое указывает, что любое событие может быть ей подвергнуто.

Критикуется даже то, что идеально. «Нет ничего совершенного, чтобы быть свободным от всяких упреков»,— сказал древнегреческий поэт-баснописец Эзоп, живший до нашей эры.

Оценочность. Людям свойственно все и всех оценивать (хлебом не корми, дай покритиковать). Человека, у которого эта вредная привычка достигла крайней степени, называют эниссоманом.

Шоры оценочности мешают людям жить свободно, раскрепощенно. Как правило, с возрастом у многих формируется привычка комментировать внутренним голосом все, что они видят: «Дорога, сквер, опрокинута урна, вот гады (оценочное суждение.— *Прим. авт.*)», и дальше индивидуума может снести в полный негатив. Критика тут как тут, она готова поддержать человека в отрицательных оценочных суждениях, распалить и быть с ним целый день. Неудивительно, если в конце такого дня он скажет: «Все плохо, жизнь — отстой».

Восприятие, в котором убран критерий «оценка», можно назвать безоценочным. Это простое наблюдение за окружающим миром: «Дорога, сквер, опрокинута урна, остановка, подъехал автобус, еще один...» Критике в такой ситуации нет места — ей не за что зацепиться. Научиться жить безоценочно, а значит, и без критики,— одно из условий счастливой жизни.

Идеальность. Порождается оценочностью и указывает на безукоризненность кого-то или чего-то.

Это свойство, по сути, социально, оно загоняет человека в стандарты безупречности. Когда что-то или кто-то не соответствует эталону, критика, как цепной пес, готова недовольно рычать, сравнивая объект с образцом совершенства.

Поиски идеального мира — обратная сторона недовольства, взгляд на вещи сквозь розовые очки, ведь

идеализировать — значит переоценивать, создавать себе кумиров.

Причем идеализировать можно не только белое, но и черное. Например, весь мир считает фашизм лютым злом, а его сторонники — правым делом.

Идеализировать, в обыденном смысле, — представлять что-либо или кого-либо в более совершенном виде, чем это есть на самом деле.

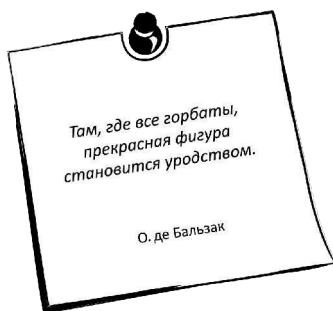
Идеальность — это наше неприятие реального мира. Идеализируя, мы полагаем, что все должно быть на высшем уровне. При таком подходе люди не принимают свои и чужие ошибки и сильно переживают, когда делают что-то «не так». Если в Японии спортсмена, занявшего на Олимпийских играх предпоследнее место, встречают как победителя, то мы, россияне, нос воротим, если наши спортсмены не поднялись на пьедестал почета или удостоились «позорного» третьего места.

Помните: там, где присутствует идеализация, всегда есть место гордыне.

Эмоциональность. Направлена на то, чтобы не просто передавать негативную информацию, но и самому переживать определенные эмоции и чувства, заражая ими окружающих. Неслучайно критикующие часто говорят: «Меня возмущает такое отношение к делу», «Я крайне недоволен происходящим», «Меня трясет и бесит, когда ты...» и прочее.

Как море всегда соленое, так и критика обладает определенным эмоциональным градусом, проявляясь то легкой рябью, то сильным штормом.

Необратимость. Для критики нет срока давности. Те, кого жестко критиковали, могут долго помнить этот



негатив и нести обиду по жизни. Происходит «сужение сознания», и человек заикливается на проблеме. В отношениях, где критика оставила зарубки, скорее всего, больше никогда не будет гладкого, безмятежного общения. Конечно, чаще всего люди продолжают контактировать, но один остается по крайней мере в легком напряжении, а другой на всякий случай держит палец «на спусковом крючке».

Психосоматичность. Под этим свойством критики понимают ее негативное влияние на работу внутренних органов, приводящее к ухудшению самочувствия человека. Говоря о такой критике, мы слышим не только что она «уничижительная», но и «в дрожь бросающая», «судороги вызывающая», «дыхание сбивающая», «нервы выматывающая», «мозги выносящая» и т.д.

Люди, отношения которых построены исключительно на критике, подвергают свое здоровье и жизнь риску и раньше времени могут попасть на погост.

Тем, кто хочет быть максимально здоровым, стоит отказаться от повседневной критики как от вредной социальной привычки сродни курению, пьянству и наркомании.

Креативность (творческий, неординарный подход). Позволяет сделать критику художественно привлекательным произведением даже для тех, на кого она направлена.

Очень хотелось бы, чтобы критика была сродни искусству и проявлялась творчески.

Часто критика без креатива превращается в обычную хулу. Еще хуже, если разнос, как заезженную пластинку, мы слышим многократно. Креативная критика, как правило, имеет «художественную рамку» и подается опосредованно (то есть не бьет в лоб). К такого рода критике можно отнести притчи, басни, пословицы, эпиграммы и многое другое.

Итак. Критика имеет ряд свойств, которые взаимосвязаны, но неравнозначны. Каждое свойство выполняет свои функции и делает критику жизнеспособной — таким образом человек добивается определенных целей.

Все вместе свойства критики направлены на создание особого продукта — назовем его камешком, — который бросают в наш огород, чтобы о чем-то предупредить.

ВИДЫ КРИТИКИ

Обозначим основные виды критики и классифицируем их.

Направленность:

- ◇ самокритика (направлена на себя);
- ◇ критика (направлена на других).

Социальный код:

- ◇ социально допустимая (нормативная критика, например, включенная в регламент);
- ◇ социально недопустимая (бранные слова как способ вербального рукоприкладства).

Выбор объекта:

- ◇ адресная (направленная на кого-то определенного);
- ◇ безадресная (ненаправленная, обо всем и ни о чем).

Значимость:

- ◇ актуальная (критика «первой свежести»);
- ◇ неактуальная (критика «не первой свежести»).

Ценность:

- ◇ конструктивная (высокая);
- ◇ деструктивная (низкая).

Содержание:

- ◇ научная (написание рецензий, статей, книг и прочее);

- ◇ деловая (выступление на совещании, анализ бизнес-идей и др.);
- ◇ художественная (креативная критика, как часть поэтического произведения или прозы);
- ◇ общественно-политическая (выявление противоречий в обществе и мире);
- ◇ бытовая (отражение несовершенства быта).

Форма подачи:

- ◇ открытая (говорим о недостатках в глаза);
- ◇ закрытая, кулуарная (говорим о недостатках, проблемах за глаза, за спиной).

Эмоциональная направленность:

- ◇ позитивная (выделяем достоинства);
- ◇ негативная (поиск недостатков);
- ◇ смешанная (и то и другое).

Объем информации:

- ◇ порционная (подается небольшими дозами);
- ◇ поточная (льется как из рога изобилия, остановить ее невозможно).

Мировоззренческий взгляд:

- ◇ категоричная (безапелляционная: «На том стою и стоять буду»);
- ◇ некатегоричная (гибкая: «Возможно, вы правы, хотя у меня другое мнение»).

Смысловая подача:

- ◇ без подтекста (порицание подается открыто);
- ◇ с подтекстом (порицание преподносится намеками, недомолвками, иносказаниями).

Радиус действия:

- ◇ всеохватывающая, тотальная (критикуем всех и вся);
- ◇ точечная (удар по конкретной теме, например, спорту, семье, государству и прочему).

Статус критикующего:

- ◇ критика сверху (начальники, родители, взрослые);
- ◇ критика снизу (подчиненные, дети).

Глубина погружения в ситуацию:

- ◇ поверхностная (не затрагивающая сути проблемы);
- ◇ глубинная (проникающая в самые потаенные части проблемы, позволяющая понять ее смысл и суть).

Скорость подачи:

- ◇ опережающая (превентивное наступление критиков);
- ◇ сопровождающая (критика под руку);
- ◇ финальная (разбор полетов после мероприятия);
- ◇ запаздывающая (мемуарная, скелетная — через месяцы и даже годы).

Источник критики:

- ◇ обывательская (любительская);
- ◇ профессиональная (проводит специалист-критик);
- ◇ смешанная.

Мотивационный настрой:

- ◇ мотивирующая (вырабатывает энергию, формирует желание все изменить, исправить);
- ◇ демотивирующая (разрушает потребность, желание что-то исправить, изменить).

Способ подачи:

- ◇ письменная и устная;
- ◇ вербальная (речевая) и невербальная (неречевая — мимика, жесты, позы и др.).

Обратный адрес:

- ◇ анонимная (без указания лица, написавшего послание, сюда же можно отнести выкрики из толпы под общий шумок);
- ◇ персонализированная (критик сообщает свои координаты (фамилию, имя, отчество, адрес, телефон и др.));
- ◇ псевдонимная (указание вымышленных данных о себе).

Количество раз преподнесения одного и того же критического материала:

- ◇ разовая (один раз сказал как отрезал);

- ◇ многоразовая — постоянно, неоднократно повторяющаяся (принцип заезженной пластинки);
- ◇ эпизодическая (возобновляющаяся время от времени).

Наличие обратной связи:

- ◇ двусторонняя (участники диалога имеют право высказывать свои точки зрения);
- ◇ односторонняя (одна из сторон в «немом молчании»).

Итак. Критика — часть жизнедеятельности и общения человека, она бывает разнообразной, имеет свою специфику и точки преломления. Часто в одном критическом послании могут использоваться сразу несколько видов критики.

САМОКРИТИКА

Ни с кем другим не было столько неприятностей, как с самим собой.

Д. Муди

Самокритика означает «направленность критики на самого себя»². «Самого себя не выпорешь», поэтому «самокритика — самый сложный вид самообслуживания» (В. Жемчужников), который выполняет ряд функций:

- ◇ саморегуляция и контроль — человек несет ответственность за собственное поведение, деятельность, а также за выполнение обязанностей по отношению к другим людям; с этой целью он использует внутренние

² Те, кто себя не критикует и не занимается аутоагрессией, — пропускайте этот раздел.

ресурсы, то есть самокритику, для качественного самоуправления и контроля над ситуацией³;

- ◇ понижение/повышение самооценки личности — жестко критикуя себя, человек опускает самооценку ниже плинтуса. Если ее уровень слишком занижен, хулиТЕЛЬ может потерять ощущение ценности себя самого, своей жизни и здоровья, отвергать и презирать себя как личность. В свою очередь, это может привести к депрессивным составляющим, вплоть до попыток суицида.

Повышение самооценки возможно, если человек конструктивно начнет отделять свои действия и поступки от действий и поступков личности в целом, а также найдет возможность изменить ситуацию в лучшую сторону;

- ◇ самосовершенствование — весьма понятное и похвальное желание каждого быть завтра лучше, чем сегодня; самокритика может стать для человека «нашатырем», после вдыхания которого он отрезвляется: признает проблему, ставит новую цель, расчищает путь к ее решению;
- ◇ черный пиар, самооговаривание — эта функция весьма специфична, человек таким образом старается привлечь к себе внимание, став добровольно персоной нон грата;
- ◇ наказание — человек сам себя «имеет» по полной программе; относится к себе как к провинившемуся, нелюбимому и включает механизм «карательной системы», где одновременно играет роль и судьи, и палача.

³Ф. Шаляпин в своей книге «Маска и душа» приводит пример саморегуляции сценических эмоций. «Я никогда не бываю на сцене один, — пишет он. — На сцене два Шаляпина. Один играет, другой контролирует. "Слишком много слез, брат, — говорит корректор актеру. — Убавь слезу". Или же: "Мало, суховато. Прибавь"».

Итак. Самокритика — явление многофункциональное, очень специфическое, сложное по исполнению, негативное по своему жанру, направленное на самого себя. Принято считать, что «самым строгим критиком должен быть тот, кто сидит в тебе, а не рядом» (Б. Тойшибеков).

В психологии существуют разные точки зрения на практикоприменимость самокритики. Одно из мнений заключается в том, что самокритика недопустима априори, человек должен жить в стратегии самоодобрения: «...Любовь к себе начинается с осознания того факта, что никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя».

Психолог Луиза Хей доказывает, что, критикуя себя, человек начинает болеть и может приобрести целый букет заболеваний: «Постоянная ненависть к себе, чувство вины, самокритичность вызывают стрессы и ослабление иммунной системы». Л. Хей отрицает вообще какую-либо критику, считая ее нерациональной и недопустимой.

Ряд психологов считают, что самокритика — вещь опасная, особенно публичная, а вот критиковать других не возбраняется (заслужили — получите). По этому поводу иронично высказался М. Мамчич: «Я готов к любой критике в ваш адрес».

Другой подход допускает критику самого себя, так как человек — существо неидеальное и вместе с тем абсолютное совершенство, недостижима величина, кем бы он ни был. Карл Юнг писал, что «встреча с самим собой принадлежит к числу самых неприятных». По мнению Дейла Карнеги, самокритика в умеренных дозах даже необходима и приносит определенную пользу самому человеку, является «исцеляющим лекарством». Как видим, перед нами целая палитра мнений.

Независимо от того, что думают ученые о самокритике, практикующих самопорицание можно разделить на несколько типов.

Первый тип — самоуничижители. Это те, кто постоянно себя критикует, самокритика входит в их ежедневный рацион, самопоедание становится вредной привычкой.

Самоуничижители делятся на публичных (открытых) и непубличных (скрытых).

Публичные самоуничижители получают удовольствие от раскаяний (вплоть до самооговаривания) при большом количестве людей. Для них страх внешней критики — это черный квадрат эмоций⁴. Они чрезвычайно зависимы от мнения окружающих людей.

Поэтому любая критика со стороны для них невыносима. Они предпочитают предупредить людей о собственной несостоятельности раньше, чем те сами это заметят, а значит, уже не смогут их самозабвенно критиковать. Кроме того, открыто обозначив свои недостатки, самоуничижитель получает в качестве дивидендов внешнюю оценку себя как человека самокритичного, совестливого и скромного.

Жизнь самоуничижителя полна противоречий. Открыто критикуя самого себя, он чувствует боль и гнев, если окружающие соглашаются с его словами.

Публичные самоуничижители, в свою очередь, делятся на:

- ◇ постоянных — их критика как колесо, которое «скрипит не гладко, и ехать становится гадко»;
- ◇ ситуативных, когда на человека что-то нашло, и он готов раскрыться публично (а потом либо раскаивается за свою сиюминутную слабость, либо, наоборот, ему становится легче, потому что он сбросил груз с плеч);

⁴ Миропольцева А.: «Страх — это черный квадрат эмоций». С сайта: <https://stihi.ru/2011/12/07/4956>.

- ◇ трезвых — тех, кто позорит, бесчестит себя вполне осознанно;
- ◇ нетрезвых (пьяных) — у которых язык развязывается только в минуты опьянения разума, о таких говорят, что они не ведают, что творят.

Итак. Публичные самоуничижители не могут хранить молчание и выводят себя на чистую воду. Все, что ими было сказано в минуты кризиса, отчаяния, слабости, очень часто используется людьми против них самих и с их щедрой подачи, причем многократно.

Непубличные (скрытые) самоуничижители занимают самокопанием либо тет-а-тет, либо в присутствии ограниченного круга людей (самых близких). Родные люди, друзья играют в этих отношениях роль жилетки для слез или выгребной ямы, куда самоуничижитель сбрасывает все свои эмоциональные отходы. Со временем у некоторых родственников формируется вполне определенная реакция на поведение самоуничижителя — «морская болезнь»: хочется блевать в прямом и переносном смысле.

Самоуничижение на бытовом уровне — достаточно распространенное явление в России. Незазорные и излюбленные выражения самоуничижителей: «Соберись, тряпка!», «Все вокруг — люди, а я — самый настоящий отброс общества», «Я никто, и звать меня никак» и др.

Замечательно описывает отношение самоуничижителя к себе следующий анекдот: «Разговаривают два друга. Один другому говорит: “Слушай, хватит уже страдать, возьми себя в руки!” И слышит в ответ: “Я такую гадость в руки брать не хочу!”».

Самокритика уничижительного типа может быть:

- ◇ тотальной — человеку не нравится в себе все: он подвергает отрицанию и телесное, и духовное начало;

◇ избирательной — человек набрасывается на что-то конкретное: недоволен носом картошкой или ногами а-ля кавалерист, и прочее.

Часто от самокритики достается именно телесному образу. Неудовлетворенность своей внешностью встречается сейчас сплошь и рядом, особенно у женщин.

Итак. Всех самоуничужителей объединяет одно: они используют высказывания пейоративного (неодобрительного, уничижительного, пренебрежительного, презрительного)⁵ типа применительно к самому себе.

Второй тип людей по отношению к самокритике — себялюбцы. Они никогда, ни при каких обстоятельствах себя не критикуют. Считают, что весь мир только для них, а они — Фигуры с большой буквы. После совершенных ошибок эти люди «едят сладко и спят мягко».

Есть особая категория «себялюбцев» с частицей «анти», которые делают акцент на любовании своими отрицательными качествами, преподнося себя с изнаночной стороны и выдавая низменное за стоящее, возвышенное. В сознании этих людей произошла героизация негативного. Такие антисебялюбцы готовы соревноваться с самими собой и друг с другом в негативном отношении к себе. Во время таких состязаний они стараются перещеголять один другого, выясняя, кто из них круче: кто ниже пал, кто хуже выглядит, кого жизнь сильнее потрепала и прочее из этой же серии. В ситуации, описываемой цитатой: «Когда я думал, что опустился на самое дно», такие люди всеми своими

⁵ В дворянской России пейоративный тип высказываний был нормой для малоимущих, простолюдинов. Смерд, общаясь с баринном, через самоуничижение проявлял к нему уважение. Такое лакейское общение сохранилось в высказываниях: «Мы простые люди — не можем знать», «Мы академий не заканчивали», «С нашими куриными мозгами эту проблему не решить, помогите убогому», «Вы — величина, а кто мы? Так, мелочь по карману» и др.

действиями пытаются доказать свою неполноценность себе и окружающим, играя в плохие (грязные) игры.

Третий тип самокритиков — объективисты. Это люди, которые находятся в третьей позиции⁶ касательно самих себя. Как правило, у них нет предвзятого (пристрастного) отношения к своей персоне. Они рассудительны, спокойны и могут видеть как свои достоинства, так и свои недостатки: в первом случае гордятся и преумножают их, во втором — признают их и работают над собой. Для объективистов характерно понимание собственной неидеальности, признание за собой права на ошибку и умение эту ошибку исправить и идти дальше, не вешая на себя ярлыки и не портя самому себе жизнь. К категории объективистов можно отнести Ральфа Эмерсона, ему принадлежит высказывание: «Каждый человек, которого я встречаю, в какой-нибудь области превосходит меня. И этому я готов у него учиться».

То есть объективисты рассматривают каждого человека как потенциальную возможность для своего роста и развития, и в этом их сила.

Итак. Людей по отношению к самокритике можно разделить на три типа: у двоих из них полярные позиции, представленные метафорой «густо и пусто», — это самоуничижители и себялюбцы; у третьего (объективиста) доминирует принцип меры, или «всякое дело красит мера».

В целом же для самокритики в России характерно положение двойственности, когда одни живут по принципу: «Никогда не давать самому себе оценку», другие же посыпают голову пеплом и критикуют себя сутками напролет.

⁶ Позиции: первая — «я», вторая — «он/она/они», третья — «сторонний наблюдатель».

Сложившаяся ситуация расценивается психологами как нездоровая, порождаемая разными причинами. Рассмотрим их по порядку.

Отсутствие самокритики может быть связано с тем, что:

- ♦ нет привычки критически смотреть на самого себя, свои действия и поступки, потому что с детства нас постоянно критикуют родители, педагоги, взрослые, друзья — эта ниша занята;
- ♦ работает закон проекции: мы не видим себя, а видим других, проецируя на них наши недостатки;
- ♦ сформировалась гиперзавышенная самооценка, то есть самокритика априори невозможна, человек считает, что у него все схвачено; сверхвысокая самооценка формирует у личности отношение к себе как к священной корове: нельзя подвергать себя никакой критике, никогда не нужно показывать самому себе красную карточку;
- ♦ наблюдается эгоизм (социальный паразитизм), когда человек ведет себя так, как будто ему все должны⁷;
- ♦ недостаточно профессионализма или он полностью отсутствует (человек не может различить даже два-три оттенка «серого» в своей работе, не говоря уже о пятидесяти⁸);
- ♦ накопились усталость, чрезмерное утомление, поэтому самоанализ, конструктивная критика невозможны, так как на это требуется значительное количество эмоциональных и интеллектуальных ресурсов⁹;
- ♦ отсутствуют значимые цели, то есть человек живет по принципу: «Пойди туда — не знаю куда». В такой ситуации самокритика, самоанализ не нужны.

⁷ Шекспир У.: «Жить только для себя есть злоупотребление». С сайта: <https://otarhaiam.ru/mudrye-mysli-o-zhizni-15.html>.

⁸ Происхождение метафоры — от названия книги британской писательницы Э.Л. Джеймс «Пятьдесят оттенков серого».

⁹ По этой причине в ряде организаций после завершения большой сложной работы вечером сотрудников отправляют отдыхать, а утром, на свежую голову, проводят разбор полетов.

Причин не давать себе оценку, не доводить ситуацию до самопорицания много. Однако поводов заниматься самокритикой, сделать ее своей визитной карточкой не меньше. Приведем некоторые из них:

- ◇ гиперсоциальность — человек считает общество, других людей высшей ценностью по сравнению с самим собой и стремится быть на них похожим, критикуя себя и в хвост и в гриву;
- ◇ перфекционизм — потребность делать все идеально, соответствовать высоким стандартам качества (синдром отличника);
- ◇ меланхолизм — слабый тип нервной системы;
- ◇ низкая самооценка — когда человек считает других в разы лучше самого себя;
- ◇ начальный этап сложной работы, когда человек осваивает какую-то деятельность, допуская множество ошибок;
- ◇ личностный/профессиональный кризис, когда у человека в жизни черная полоса или он находится на перекрестке дорог;
- ◇ отсутствие обратной связи на работе, дома: нет ни негатива, ни позитива (социальная пустота), или реакция в виде сплошного отрицания.

Людям, привыкшим критиковать самих себя, отлично подойдет цитата А. Ньюмена: «Если бы вам удалось надавать под зад человеку, виновному в большинстве ваших неприятностей, — вы бы неделю не смогли сидеть».

Каковы причины появления пристрастия к самокритике у людей? Как считает Сергей Ковалев¹⁰, во многом «карта благополучия» человека связана с установками, которые дали родители, ближайший круг общения. Они сформировали у малыша позицию «я благополучен» или «я неблагополучен» (по Т.-Э. Харрису: «Я — о'кей» или «Я — не о'кей»). Если в основе базо-

¹⁰ Ковалев С. В. Мы родом из страшного детства, или Как стать хозяином своего прошлого, настоящего и будущего. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

вого суждения о себе у человека появляются высказывания «неудачник, никчемная личность, слабак», то, соответственно, он будет всю жизнь собой недоволен и не будет замечать своих достижений до тех пор, пока не поменяет установки.

Критикуя себя, человек регулярно использует следующие приемы (отметим наиболее распространенные):

- ◇ обращение к Богу, например: «Господи, ну почему все люди как люди, а я...», «Господи, прости меня грешного(ую), я так больше не буду...» и др.;
- ◇ гипертрофирование (преувеличение) проблемы: как правило, ярый безумец-самокритик видит в себе больше чертовщины, чем есть в аду¹¹;
- ◇ сравнение себя с окружающими, и, конечно, не в свою пользу, что в последующем заставляет человека постоянно извиняться перед людьми;
- ◇ рационализация — оправдание чужого поведения, поступка по отношению к самому себе (например: «Все на их месте поступили бы так же», «Так мне и надо, в следующий раз умнее буду» и др.);
- ◇ «лицедейство» — разговор с собой на повышенных тонах, в котором повторяются чужие мысли и слова;
- ◇ самосаботаж — поведение, проявляющееся в сопротивлении, в неготовности человека достигать собственных целей; самосаботирование выражается в нелогичности поведения, перескакивании на другие, второстепенные дела в тот момент, когда особенно нужно поднажать перед финишем. Самосаботаж нужен для получения скрытых выгод (например, дает возможность испытать чувство жалости, сострадания со стороны друзей, коллег, быть центром всеобщего внимания в «звездные минуты поражения»).

¹¹ Шекспир У. Сон в летнюю ночь: «Безумец видит больше чертовщины, чем есть в аду».

Итак. Приемов выхода на самокритику достаточно много, и все они — и каждый в отдельности, и все вместе — работают на то, чтобы по большей части изводить самих себя, терзать и мучить, отравляя человеку и без того порой не совсем счастливую жизнь.

Если уж человек решил себя критиковать, то он должен хотя бы познакомиться с правилами самокритики.

Правила самокритики

Наличие веской причины. Даже смех без причины люди считают признаком дурачины, а мы говорим о более серьезном — самообвинении.

Дозирование. Самокритика должна быть умеренной, разумной, без излишнего фанатизма. Помните, что не надо сутками пилить, бранить самого себя, для этого нехитрого дела достаточно и пары-тройки минут. Кроме того, «в самокритике главное — не довести ситуацию до мордобоя» (Г. Москвин).

Никакой гласности. Самокритика — это приватный разговор нашего эго с самим собой (всем знакомо изречение: «Тихо сам с собою я веду беседу»), не надо делать ее достоянием гласности, включать громкую связь и работать на публику. На суд общественности выносятся только резюме: «Осознал свою вину, меру, степень, глубину».

Конструктивность. Ищем решение проблемы, без осуждения себя. Самокритика должна рассматриваться в контексте ресурсного состояния человека, а это значит, что у каждого есть все необходимое, чтобы исправиться, измениться в лучшую сторону.

Уважение к самому себе и принятие самого себя. Недопустима нездоровая самокритика, самобичевание, оскорбления. Конечно, самокритика — это внимание прежде всего к каким-то негативным качествам человека, его отрицательным поступкам, но

нельзя оставлять за скобками все хорошее, что есть в личности. Кроме того, положительные качества — это тот актив (ресурс), на который человек может опереться, исправляя ошибки.

Точечный удар. Самокритика — это воздействие на проблемную зону небольшого радиуса действия. Как лазер, самокритика должна облучать и отсекалть только выболевшее, раненое, испорченное. Тотальная самокритика, когда человек вспоминает все свои прошлые грехи или возводит свой промах в разряд вселенской катастрофы, недопустима.

Единая мера для всех. Не быть предвзято строгим к самому себе. Часто мы готовы с легкостью прощать окружающим то, что никогда не простили бы себе (близким людям). Недопустимы двойные стандарты: обвинительное (прокурорское) отношение к себе и адвокатская (защитная) позиция по отношению к другим.

Жить в сегодняшней реальности. Не заикливаться на прошлом (оставить прошлое в прошлом), не ковырять рубцы, не создавать на их месте ноющие раны, а уж тем более не посыпать их солью. Помните, что «жизнь подобна луковице: вы сняли только первый слой, а уже плачете» (К. Сэдберг).

Восприятие ошибки как движения вперед. Ошибка — это сигнал, что человеку необходимо пройти «курсы повышения жизненной квалификации»: убрать погрешности, освоить нечто новое, применить иную стратегию или тактику. Так, Т. Эдисон, изобретая лампу накаливания, поставил больше одиннадцати тысяч опытов, и этот Ученый с большой буквы говорил в процессе работы: «У меня не было никаких неудач. Я с успехом определил пять тысяч способов, которые никуда не годятся. В результате я на пять тысяч способов ближе к тому способу, который сработает».

Благодарность к себе за полученный опыт (допущенную ошибку), ведь теперь провести вас на мякине невозможно и вы можете отпустить ситуацию.

Рекомендации себе любимому. Составить план действий и — в путь! Заключительный аккорд — пожелать себе удачи!

Итак. Самокритика — процесс сугубо личный и подчиняется определенным правилам. Применение этих правил играет роль обезболивающего, придает самокритике дозированный вид, направленный на купирование или ослабление болевых психологических самоощущений, и мотивирует людей на дальнейшие действия, вплоть до появления необходимых результатов.

Где проходит граница между «нормой» и патологией самокритики? Попробуем выяснить.

Как и в любом деле, в самокритике есть своя норма и отклонение от нее, между первым и вторым находится золотая середина. Древние греки не даром говорили, что последний и высший дар богов человеку — чувство меры. Психологи отмечают, что человек здоров настолько, насколько он не позволяет патологическим чертам разрастись больше положенного.

Разберемся, какова мера (дозировка) самокритики.

В таблице 1 проиллюстрирован ответ на этот вопрос. Однако предупреждаю: вы можете примерить на себя сей «кафтан», но диагноз себе (другим) ставить не надо. Данная информация предложена всего лишь как пища для размышления.

Таблица 1. Самокритика как норма и патология

Норма	Патология (потеря чувства меры)
Самокритика занимает незначительную часть времени в жизни человека	Самокритика съедает все время человека, не отпускающая его даже во время сна
Самокритика не докучает человеку, если он ничего плохого не совершал	Человек занимается самокритикой даже тогда, когда все в порядке, более того, он «профилактически порет» себя, добровольно залезая в бочку с дегтем
Самокритика проявляется как реакция на значимые, эпохальные события, в которых есть изъяны	Самокритика сопровождается чрезмерными реакциями на все события, в том числе и рядовые
Самокритика сопровождается кратковременным снижением положительных эмоций относительно собственных действий	Самокритика – резкое, негативно-устойчивое отношение к себе, сопровождающееся полярными эмоциями/чувствами: агрессией (гнев, обращенный вовне) или депрессией (гнев, обращенный внутрь)
Самокритика вызывает отрицательные эмоции; положительные эмоции появляются тогда, когда найден выход из проблемной ситуации и на практике устранены все ошибки	Самокритика изначально вызывает странное чувство удовлетворения, исходящее из отрицательных эмоций, в результате чего человек стремится к их продлению; негативное эмоциональное состояние сохраняется даже после устранения ошибки

Норма	Патология (потеря чувства меры)
<p>Самокритика заканчивается прощением самого себя, человек понимает, что никто не застрахован от ошибок: иногда единственным правильным выбором остается неправильный; человек верит в возможность все исправить или компенсировать ущерб</p>	<p>Самокритика — это жесткая практика нелюбви к самому себе, отсутствует даже намек на прощение себя, человек считает, что у него нет права на ошибку и нет возможности что-то изменить, исправить</p>
<p>Самокритика не портит человеку жизнь, не ухудшает качество жизни, не снижает чувство значимости самого себя (или наблюдается только временное проявление таких эмоций)</p>	<p>Человек изводит себя самокритикой, она не дает ему покоя, приводит к постоянной подавленности, усталости и даже нежеланию жить</p>
<p>Самокритика обладает короткой памятью на жизненные проколы, человек не коллекционирует неудачи, расстается с ними без сожаления</p>	<p>Человек, занимающийся самокритикой, обладает длинной памятью на проблемы, держит их в фокусе своего внимания, коллекционирует неудачи</p>
<p>Самокритика первично ориентирована на удовлетворение своих потребностей и использование возможностей, поется собственным голосом</p>	<p>Самокритика — это претензии к себе, но часто с чужого голоса (родителей, учителей, начальников...) ¹² и удовлетворяющие чужие потребности</p>
<p>Самокритика — это вербальный, внутренний, деликатный разговор по-взрослому с самой собой</p>	<p>Самокритика — это вербальные обвинения самого себя, возможно, сопровождаемые физическим причинением себе вреда (например, отказом от еды)</p>

¹² Важно понимать схему нападения: «У меня низкая самооценка, и поэтому меня часто критикуют».

Норма	Патология (потеря чувства меры)
<p>Самокритика – это качественный продукт работы критического мышления, представленный в форме самоанализа</p>	<p>Самокритика – это бракованный результат критического мышления, построенный на алогичных выводах</p>
<p>Самокритика – это повод измениться в лучшую сторону, под ее влиянием формируются новые потребности и возможности человека</p>	<p>Самокритика сопровождается меланхолией (грусть, печаль) и инфантильностью (желание переложить всю ответственность за себя на других людей), ориентирована на сворачивание своих даже элементарных потребностей («Мне ничего не надо»)</p>
<p>Самокритика заканчивается действием (исправлением ошибок)</p>	<p>Самокритика заканчивается самообвинением, фетишизацией страданий</p>
<p>Точка роста: переход от самокритики к анализу своей жизни под девизом: «Все происходит не со мной, а для меня»</p>	<p>Точка роста: сокращать дозировку, вытаскивать себя из самокритики; убрать хотя бы патологические замашки самобичевания; прекратить жить под девизом: «Все, что происходит в жизни, не для меня, а назло мне»</p>
<p>Итак. Норма и патология самокритики – это вещи не только сами по себе диаметрально противоположные, но и обеспечивающие разный уровень качества жизни. Передозировка гарантирует низкие результаты или полное их отсутствие. Любая самокритика равна по смыслу фразе «уничтожить себя» или «рвать свою плоть». Лучший и безопасный способ освободиться от гиперопеки самокритики (аутоагрессии) – полюбить себя, научиться прощать, хвалить, подбадривать, поощ-</p>	

рять того, кого вы видите в зеркале. Человек должен поменять роль щепки, дрейфующей по реке из собственных слез, на роль капитана, бороздящего великий океан жизни.

МОТИВЫ КРИТИКИ

Рассмотрим основные мотивы критики¹³.

Критика с целью помочь делу. В этом случае критикующий высказывается по существу, характер его речи демонстрирует, что он беспокоится за исход дела, он также указывает на конкретные ошибки в работе и, что особенно ценно, на способы их устранения. Конечно, он может сделать это цивилизованно — или резко и шумно. В обоих случаях критику полезно дослушать до конца. Философ С. Емельянов предлагает «не обращать внимания на резкость и обидный тон высказывания», однако я могу согласиться с ним только отчасти. Думаю, что идею разгоряченного оратора следует поддержать, но при этом предложить снизить на полтона громкость «шумовых эффектов». В противном случае конструктивные замечания, высказанные в резкой форме, могут вызвать сопротивление у присутствующих: «Кто он такой, чтоб на нас орать или повышать голос?»

Если акцент делается на форму подачи информации (в нашем случае на негативные эмоции), а не на содержание, люди хуже отслеживают идеи и предложения, ради которых, по большому счету, и собрались. Цель «помочь делу» остается недостигнутой: «Вместе с водой выплеснули и ребенка».

Критика с целью показать самого себя (мотив признается наукой и практикой как наиболее рас-

¹³ Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003.

пространенный) используется для демонстрации себя любимого, а уж потом собственных знаний, опыта, эрудиции. Человек ставит себя на пьедестал почета, демонстрируя как эталон свой стандарт поведения. Его речь, как правило, начинается со слов: «Я на твоём месте поступил бы по-другому...», «Если бы ты спросил у меня совета, то никогда не попал бы в такую ситуацию».

Часто контекст речи говорящего строится на противопоставлении: «Кто вы и кто Я». «Я» в этой ситуации Бог: хочу — казнь, хочу — милую; хочу — поднимаю связи и решаю в одночасье вашу проблему, хочу — наслаждаюсь вашей беспомощностью. Обратите внимание, что выражение «я бы на твоём месте» многим покажется до боли знакомым: либо мы сами его производили, либо нам его неоднократно говорили.

Критика с целью сведения счетов (военизированное поведение) — один из распространенных и наиболее низких мотивов критики, когда применяются сгущение красок, навешивание ярлыков, удары ниже пояса, обвинения во всех смертных грехах, сарказм, глумление, лицемерие и др. Тому, кого критикуют, мало не покажется — на него повесят всех собак. В этом случае мотив критики, как правило, завуалирован: критикующий не выдает своих эгоистических намерений и прикрывается заботой о деле. Бесполезно доказывать что-либо тому, кто критикует с целью сведения счетов. Критикующий специально не соглашается ни на какие примирения и не успокоится, пока не добьётся полной капитуляции противника или не увидит его стоящим на коленях. Вывести клеветника на чистую воду в этом случае достаточно сложно, но Ватерлоо ему устроить не мешало бы.

Критика с целью перестраховки — способ скрыть собственную нерешительность, с ней связана боязнь взять ответственность на себя. К такой мотива-

ции прибегают, когда хотят при неблагоприятном повороте событий иметь основание заявить: «Ведь я вас предупреждал». Обычно этот мотив критики типичен для людей, не готовых рисковать, быть на передовой какой-либо деятельности. Их путь — подстелить везде соломку. Если это начальник, то он старается всю вину переложить на подчиненных — найти стрелочника.

Критика с целью упреждения заслуженных обвинений ориентирована на то, чтобы усмирить (снизить) заслуженный гнев со стороны оппонентов. Упреждающая критика используется заблаговременно, чтобы нейтрализовать выступления оппонентов на совещаниях, например при разборе жалоб или замечаний. Часто она подается под видом самокритики («Мы свои слабые места знаем и над ними работаем, не жалея сил»).

Используя упреждающую критику, человек готов посыпать свою голову пеплом, демонстративно рвать на себе волосы, так как знает, что повинную голову и меч не сечет. Вспомним Пелагею Антоновну из романа «Мастер и Маргарита» М. Булгакова: «...Она, всплеснув руками, вскричала: “Покайся, Иваныч! Тебе скидка выйдет!”»

Однако часто такое поведение всего лишь защитная реакция, которая может повторяться многократно. Реже этот мотив критики является результатом глубокой рефлексии (самоанализа) или способом предотвращения конфликта.

Критика с целью получения эмоционального заряда. Этим мотивом пользуются люди, которые испытывают потребность в эмоциональной встряске. После того как выскажутся на повышенных тонах, доведут окружающих до определенного накала, они чувствуют себя намного лучше. Стремясь достичь психологической разрядки, они могут регулярно прибегать к критике, особенно если ее объект легко поддается

воздействию. Часто такой сценарий поведения является нормой, например, в семьях: отец или мать устраивают скандалы с порога; или в организациях, где начальник начинает или заканчивает совещание с «порки» подчиненных. Людей, которым чаще всего достается, называют мальчиками/девочками для битья. Критика с целью получения эмоционального заряда может развиваться и по другому сценарию: шутовство, издевка. Но тому, над кем глумятся, не до смеха.

Критика с целью испортить настроение, подмочить репутацию. В нашей стране есть семьи, организации, где постоянно поддерживается высокий эмоциональный фон недовольства друг другом, он сохраняется благодаря регулярным уколам критики с одной или двух сторон одновременно. Тактику порчи друг другу настроения используют конфликтующие родственники, заклятые друзья, хамы-начальники, для которых чужое хорошее настроение — сильнейший раздражитель. Следование мотиву «испортить настроение», или испортить всю обедню, — показатель того, что центр удовольствия у человека смещен: хорошее напрягает, а плохое расслабляет. Когда такой человек видит ошалевших от радости, прыгающих от восторга или даже просто улыбающихся в полный рот людей, у него на лице появляется оскал, так как он не может допустить, чтобы чье-то счастье маячило рядом.

Критика с целью контратаки — реакция-протест на чье-либо выступление, замечание, нарекание. Контратака может быть осознанной (человек тщательно подбирает аргументы нужного калибра, прицельно бьет по «мишени» — как правило, тяжелым оружием, чтобы уничтожить врага или обратить в бегство) и неосознанной, импульсивной (хаотичный обстрел в этом случае идет по большим площадям, чтобы всем неповадно было). Контратака может проводиться как боевыми, так и предупредительными выстрелами.

В последнем случае контратакующий демонстрирует, что не намерен переходить границы при условии, что человек, который нападает, поднимет белый флаг и заявит о перемирии или полной капитуляции. При удачной контратаке все присутствующие получают урок — с этим человеком лучше не связываться: кто к нему с критикой придет, тот от критики и погибнет.

Критика-зависть. «Жизнь одним дает все, другим — ничего» — так считают завистники. Если у кого-то чего-то больше, лучше, они не упустят шанса позавидовать. Одна из распространенных форм проявления зависти — критика. Злопыхатели начинают обвинять, упрекать, доставать тех, у кого жизнь на Земле, по их мнению, уже стала раем¹⁴.

Итак. Мотивов, побуждающих людей критиковать, много, но только один из них идет от чистых помыслов — это критика с целью помочь делу. Все остальные мотивы имеют негативный подтекст «быть правым» или откровенно пасквильную сущность. Перед тем как критиковать, каждому человеку было бы неплохо задать себе вопрос (необязательно вслух): «Зачем мне это надо?» Ведь «интеллигентность — это еще умение понимать низкие мотивы собственных поступков»¹⁵. Если ваш мотив «быть правым» или ответ на этот вопрос мотивационно не определен («не знаю, зачем мне это надо»), то, может, стоит воздержаться от критики, хотя бы до тех пор, пока не поймете, что же за этим стоит.

¹⁴ Отец говорит ленивому сыну:

— Ну что это за жизнь: лежишь целыми днями на диване, смотришь телик, девок домой водишь, ешь чипсы, пьешь пиво...

— Бать, я не понял, ты вот это сейчас меня критикуешь или завидуешь?!

С сайта: <https://www.anekdot.ru/id/554898/>.

¹⁵ Козлов В. В., Козлова А. А. Конфликт: участвовать или создавать... М.: Эксмо, 2009.

СТИЛИ КРИТИКИ

Есть разные стили критики. К основным относят обвинительный, военизированный, сатирический, дипломатический, деловой, смешанный (объединяет в себе все вышеперечисленные стили).

Приведем примеры стилей критики.

Обвинительный стиль направлен на поиск «врагов», критик использует техники оговаривания, поиска ошибок и др.

Критика-обвинение — это речь прокурора и, кстати, излюбленный стиль критики россиян. Распространен повсеместно, используется без ограничений. Можно сказать, что мы подсели на этот стиль и являемся его заложниками, проявляя, так сказать, стилевую зависимость. Король обвинительного стиля в России — вопрос: «Кто виноват?» Часто для ответа на него мы ищем черную кошку в темной комнате. А всего лишь надо посмотреть в зеркало.

Военизированный стиль, или «Ваше слово, товарищ маузер», базируется на агрессивной лексике. В этом случае критикующий все окрашивает в черные тона и использует враждебные призывы: закрыть (уничтожить, развалить, посадить); убить (извести, замучить проверками, подвести под монастырь) и прочее.

В практике военизированной критики жесткий язык — норма. Он бьет оппонента ниже пояса: это оскорбления, унижения, инвективная лексика и др.

Полководец А. Суворов уделял особое внимание языку военных и говорил: «Не употребляйте команды “стой”. А в сражении: “нападай”, “руби”, “коли”, “ура”, “барабаны”, “музыка”».

Но что для военных хорошо, то для мирных людей может быть плохо, так как высока вероятность получить психологическую травму, речевые ожоги и ране-

ния, несовместимые с жизнью. Сам Суворов по этому поводу говорил: «За свою жизнь я получил семь ран: две на войне и пять — при Дворе». Последние он считал гораздо тяжелее и мучительнее тех, которые были получены на поле брани.

Пример военизированной критики в наши дни — распространенный набор вербальных «боеприпасов»: «Я вас всех засужу», «Вы у меня в тюрьме гнить будете до конца своих дней», «Я на вас натравлю налоговую и полицию» и др.

Приведенные выше варианты несколько подретушированы, так как очень часто такие речи сопровождаются потоком ненормативной лексики и прочих непристойных выражений.

Людам, практикующим военизированную критику, важно помнить: если вы кого-то атакуете, то другой будет защищаться; а если вы атакуете с яростью, с остервенением, то его защита превратится в контратаку. Если ваш оппонент по какой-либо причине не готов ответно вцепиться в вас мертвой хваткой прямо сейчас, то он может применить скрытые, отсроченные военные действия, создавая семейные/офисные «минные поля», «военно-полевые сооружения», организуя «партизанское движение».

Как говорится, такой снайпер бьет редко, да попадает метко. Способность обиженных/оскорбленных людей саботировать, дезорганизовывать жизнь часто неформально называют «фактором подгаживания».

Выбор такого стиля критики говорит о том, что критикующий доведен до высшей точки кипения (хочется рвать и метать), а также демонстрирует свой низкий уровень культуры и запущенность проблемы.

Сатирический стиль представлен насмешкой, иронией, сарказмом. Его используют для высмеивания ситуации, ерничания, гиперболизирования (преувеличения) проблемы.

Вот насколько примеров ироничной критики¹⁶.

Однажды некий вельможа, указав М. Ломоносову на дырку в его кафтане, спросил с издевкой: «Что это у вас, уважаемый академик, “ученость” из кафтана выглядит?» «Нет,— ответил Ломоносов,— это глупость туда заглядывает».

Как-то ветеринарного врача за большие заслуги пригласили на банкет для знатных особ. Один из гостей посчитал его присутствие на балу унижительным для себя. Подойдя к врачу, он язвительно сказал: «О! Здесь доктор для скотины!» «Да,— ответил тот.— А что у вас болит?»

Для остросатирического стиля характерно не только использовать резкие фразы, но и создавать новые слова «с перчиком»: журналюги, фуфлوميцин, правопаскудие, хамлосапиенс и др.

Сатирический стиль критики могут использовать как люди с тонким чувством юмора, часто профессионалы в специализированных сферах (журналисты, поэты, сатирики, юмористы, кавээнщики), так и агрессивные личности, у которых «на кончике языка яд», и они его применяют далеко не по медицинским показаниям.

Сейчас сатирический стиль критики в большом почете: он выпрыгнул как черт из табакерки и правит бал.

Дипломатический стиль. Если считать, что дипломатия — это искусство разрешения международных разногласий мирным путем, то дипломатический стиль критики — это искусство смягчать, в котором зондируется почва, применяются трафаретные фразы вежливости, распространена комплиментарная лексика, мягкими мазками выражается просьба, дается опутанное кружевами этикета предостережение. И даже в ноте протеста всегда обходят острые углы, прибегая к метафорам и ориентируя противоположную сторону на компромисс. Часто дипломатический стиль крити-

¹⁶ Примеры взяты с сайта: <https://aphorismos.ru/folly/7.php>.

ки ассоциируется с фразой: «Ребята, а почему бы нам не жить дружно?»

В дипломатии критика — вещь последняя, если есть возможность ее не задействовать, дипломат всегда воспользуется таким шансом.

В наше время отступления от дипломатического стиля в высказываниях высшего эшелона власти не редкость. Так, попытку М. Саакашвили военным путем подчинить себе Южную Осетию Д. Медведев публично назвал «идиотской выходкой». Когда он произнес эту фразу, вероятно, у дипломатов случился нервный шок. Вообще говоря, специалисты по культуре речи отмечают тотальное загрязнение дипломатического языка, снижение речевых канонов и смешение разных стилей¹⁷.

Вместе с тем чистый дипломатический стиль критики применяется в переговорах со значимыми партнерами, в практике международных отношений, а также в любой патовой ситуации, когда приходится стелить соломку.

Для **делового стиля** критики характерны опора на факты и получение результата (выгоды). Этот стиль строится на логических расчетах, констатации фактов на основе имеющихся материалов, обозначении проблемы и выхода из нее, предложениях по увеличению эффективности. Критикующие в деловом стиле ставят акцент не на поиске виновных, а на срочном исправлении ситуации, они умеют повернуть в свою пользу даже патовое положение. Столпом этого стиля является правило: «Критикуя, предлагай!»

Деловой стиль критики прописался в бизнес-культуре, он эффективен, но на практике трудноприменим (критикующий нередко скатывается до военизированного или даже обвинительного стилей).

¹⁷ Ключкова М. Дипломатический этикет и его реализация в современной практике // Управление персоналом. 24. 2008.

Итак. Каждый стиль критики обладает отличительными чертами: по-разному преподносится критическая информация, используются соответствующие только этому стилю приемы (схемы поведения), да и области применения специфичны. Важно понимать, что оценивать применимость стиля критики необходимо не с позиции «хорошо или плохо», а с точки зрения соответствия ситуации и получения результата. На практике чаще всего задействуется смешанный стиль; профессионализм критика заключается в том, чтобы уметь осознанно применять разные стили, добиваясь максимального результата наиболее эффективным и наименее разрушительным способом.

УРОВНИ КРИТИКИ

Существуют три уровня критики: допустимый, сомнительный и нетерпимый. Каждый уровень характеризуется определенным видом критики, «крепостью» высказанных критических замечаний, глубиной влияния на психику критикуемого, контролируемостью процесса, временем воздействия и мотивированностью на результат.

Опишем каждый уровень.

Допустимый уровень. Слоган: «Критикуя — помогу». Критика конструктивная; человек регулирует свое поведение, максимально ориентирован на результат, предлагает варианты решения проблемы и по возможности — помощь; критик предельно тактичен, не навешивает ярлыков, следит за реакцией критикуемой стороны и при первых сигналах: «Достаточно», «Спасибо, понятно» — сворачивает критику; временные рамки критики минимизированы; эмоциональный фон приемлемый; критикуемая сторона, как пра-

вило, благодарит за критику и готова к сотрудничеству или мотивирована на решение обозначенных проблем.

Сомнительный уровень. *Слоган: «Критикуя — нападу».* Конструктивная и неконструктивная критика смешаны, иногда сложно отделить одно от другого, периодически наблюдается переход на личности; критик сообщает, что не хочет никого обидеть, но обижаются все, на кого направлена критика; эмоциональный градус высокий, процесс критики трудноконтролируемый; остановить критикующего сложно, он постоянно находит новые аргументы, прослеживается тенденция затягивания времени критики; как правило, критикуемая сторона испытывает чувство несправедливости и проявляет свое возмущение, начинает обороняться, готова встать на тропу войны.

Нетерпимый уровень. *Слоган: «Критикуя — раздавлю».* Неконструктивная критика подается неприкрыто, дерзко, жестко; критикуемая сторона позиционируется как враг; используются приемы, направленные на уничтожение, деморализацию; проявляется аффективное поведение, задача — сломать противника, сбить с него спесь, а если получится, то и «снять скальп»; процесс критики неконтролируемый; сторона обвинения морально, а иногда и физически сломлена; время критики определяется не деловыми или этическими нормами, а исключительно потребностями и интересами нападающей стороны.

Итак. Существуют три уровня критики, которые характеризуют ее качественную сторону, количественная же сторона представлена моделями восприятия критики.

МОДЕЛИ ВОСПРИЯТИЯ КРИТИКИ

Способность воспринимать критику различна у всех людей. Она связана с индивидуальными особенностями личности — ее темпераментом и характером, а также может меняться изо дня в день и от причины к причине.

Представим, что человек снабжен емкостью для накопления критических замечаний, а ее форма и есть модель восприятия критики. У Т. Рассела эти модели ассоциируются с наперстком, стаканом и ведром¹⁸. Однако я предлагаю увеличить модельный ряд и начать с сита (дуршлага), потом будет наперсток, стопка, стакан и, наконец, ведро — увеличивать дозировку критики будем постепенно.

Модель сито характерна для тех, кто вообще не приемлет критику в свой адрес. Как правило, это люди с разбухшим эго, самодовольные, страдающие комплексом Бога. А разве Бога можно критиковать?! Критика в такой модели не задерживается: сито всегда пустое.

Модель наперсток типична для стрессонеустойчивых людей, поэтому им достаточно намек на то, что есть ошибки. При этом тон общения с такими людьми должен быть доброжелательным, располагающим, поддерживающим.

Модель стопка (рюмка) характерна для человека с невысокой стрессоустойчивостью, который может проглотить одну-две ложки дегтя. Если имеет место больше замечаний — он будет давиться (сопротивляться), демонстрировать «рвотные позывы», а это уже показатель передозировки критики.

Модель стакан встречается у людей, готовых принять от трех до четырех критических замечаний (ассоциация: налить и выпить стакан за три-четыре глотка).

¹⁸ Рассел Т. Навыки эффективной обратной связи. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002.

Однако если комментарии очень задели или их содержание слишком едкое, то человек откажется пить из стакана.

Модель ведро характерна для людей, готовых к критике, со стабильной психикой, стрессоустойчивых, способных воспринимать большое количество замечаний. Вспомним, что по объему ведра бывают разными (5, 7, 10 и более литров). Человек, для которого типична эта модель, может адекватно воспринять от пяти и более критических замечаний.

Однако если в пятилитровое ведро будет налито больше положенного, то информация перельется через край (человек захлебнется критикой).

Поэтому следует помнить, что не надо из человека делать верблюда, он не может выпить несколько ведер подряд. Более пяти замечаний воспринимаются им как психологическое избиение.

Если критикующий считает ошибки, загибая пальцы, то пять ошибок сложится в кулак ярости. Большее количество критических замечаний выдержит только человек со стальными нервами и олимпийским спокойствием.

В противном случае есть вероятность, что появится психосоматика. Поэтому относитесь к людям бережно, выбирайте экологичные способы критики и правильную дозировку.

Если ошибок десять, двадцать и более, их надо систематизировать, сгруппировать и говорить только о существенных, об остальных можно умолчать, отметить: «...И другие, с ними разберитесь самостоятельно».

Но какую бы модель критики вы ни применяли, человек, воспринимающий критику как зло, всегда будет считать, что вы были с ним некорректны или предвзяты.

ФОРМЫ КРИТИКИ

Критика может принимать разные формы. Рассмотрим некоторые из них и приведем примеры.

Критика-упрек: «Эх, вы! Я был о вас более высокого мнения!»

Критика-надежда: «Смею надеяться, что в дальнейшем вы не допустите таких досадных просчетов».

Критика-озабоченность: «Меня беспокоит ваше безразличие к проблеме».

Критика-аналогия: «Раньше, когда я был таким же, как и вы, молодым специалистом, я допустил точно такую же ошибку. Ну и попало мне от начальника!»

Безличная критика: «В нашем коллективе есть работники, которые не справляются со своими обязанностями. Не будем показывать на них пальцем. Думаю, что они сами уже поняли, о ком речь, и сделают для себя должные выводы».

Личностная критика: «Людмила Афанасьевна, вы допустили непозволительные ошибки. Просьба объяснить причины вашего непрофессионализма»¹⁹.

Критика-сопереживание: «Я хорошо вас понимаю, вхожу в ваше положение, но и вы поймите меня. Ведь дело же не сделано».

Критика-сожаление: «Увы, это не совсем то, что надо».

Критика-удивление: «Не скрою, вы меня удивили! Никогда не подумала бы, что вы будете возглавлять группу нарушителей».

Критика-ирония: знаменитая актриса Катрин Денев иронично заметила по поводу Марчелло Мастроянни: «У итальянца только две мысли. Вторая — спагетти».

¹⁹ И. Сталин: «У каждой ошибки есть имя и фамилия». «Комсомольская правда»: «Самые известные высказывания Иосифа Сталина» (24.10.2013).