

# КРИТИКА И САМОКРИТИКА

[www.psyline.ru](http://www.psyline.ru)

## Вы критикуете? А вас?

У каждого человека есть священное право на свои потребности. Вполне закономерно будет рассмотреть критику, которая нас в этом праве останавливает. Все мы пользуемся критикой как инструментом общения, не задумываясь о его влиянии на себя и окружающих. То есть, неосознанно, по привычке. Но если обратить внимание на то, как критика портит отношения с людьми, и главное с самим собой, станет ясно, что лучше от такой привычки сознательно избавиться.

Для начала ответьте себе на вопрос: «Как часто вы замечаете критику в свой адрес со стороны партнера?» Достаточно будет общего ответа, чтобы выявить общее отношение к критике в свой адрес – насколько оно является болезненным.

После чего отметьте наиболее неприятные для вас моменты, по которым вас критикует партнер. Найдите для себя такие болезненные места для критики. Составьте из них список для наглядности. И оцените свои чувства во время того, когда вас критикуют.

К примеру, вас упрекают в том, что вы жадина, и у вас в душе от обиды и возмущения все переворачивается, потому что вы считаете себя самым щедрым человеком на свете. А теперь обратите внимание на важный момент: если даже вы на самом деле очень щедры, но обвинение в жадности вас задевает за живое, это может означать, что вы действительно жадина в душе, но при этом настолько сильно осуждаете жадность, что запретили себе быть жадным и стали осуждать других за такие проявления.

То есть, вы запретили себе быть собой! Потому что вам не нравится эта черта характера именно в себе! И задавив ее, вы перенесли свое недовольство жадностью на окружающих, которое они вам же и возвращают.

Давайте еще раз проследим цепочку развития событий. Вас крити-

куют и порицают за жадность – вы возмущены несправедливостью критики именно потому, что запретили быть жадным самому себе – значит, вы будете постоянно замечать проявления жадности в других людях – и осуждать (не обязательно вслух) жадное поведение. Надеюсь понятно, что вместо жадности можете подставить любое слово, на которое вы наблюдаете у себя чрезмерно эмоциональную реакцию.

Выберите из своего списка одно такое слово и понаблюдайте за своими чувствами в различных ситуациях, когда вас критикуют или когда вы критикуете (уже понятно, что совершенно неважно – критикуете вы или критикуют вас, поскольку все это проявления вашего запрета на одно из качеств, которым вы в себе недовольны).

Когда в результате таких наблюдений вы почувствуете, что вам больше не хочется критиковать партнера по данному конкретному поводу и что вы больше не реагируете на критику в свой адрес по этому же поводу, это значит, что вы приняли в себе это качество, разрешили ему быть и перестали осуждать себя за то, что оно живет внутри.

С этого момента критика по данному поводу вам не страшна – вас просто не за что будет зацепить. Получается, что любая критика – это скрытая самокритика, от которой страдает в первую очередь критикующий. Таким образом можно избавиться от множества крючков, на которые вы реагировали и которые возмущали вас в вашем партнере.

Иногда говорят: а как же можно не критиковать и не осуждать асоциальное поведение, к примеру? Что же получается, в этом случае я не даю таким образом проявиться своим асоциальным наклонностям?

Похоже, что так. Но поскольку мы живем в обществе, то поневоле вынуждены сдерживать проявление своей агрессии по отношению к другим людям. В результате это приводит к тому, что агрессия находит вы-