

## СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

### Критика - самое действенное средство для манипуляций

При разговоре часто люди предъявляют различные претензии, критикуя друг друга. Критика является хорошим манипулятором. Манипулировать окружающими проще всего посредством чувства вины. Например: «Ты обещал и не сделал». Критикуя нас, окружающие, как правило, дают понять, что недовольны нами. Порядочному человеку нелегко отклонять чьи – либо просьбы или предложения. Внутри него тотчас начинает распекать совесть, говоря: ты, мол, нехорошо поступаешь.... В этот момент начинает действовать и самокритика. В субъективном плане критика рассматривается как нападение, особенно тогда, когда критикующий указывает на наши ошибки или заблуждения. Ощущая угрозу, чувствуя себя в опасности, мы начинаем защищаться. Зачастую в этот момент, критикуемый сам начинает критиковать (агрессивная защита), её ещё называют «перебрасывание горячей картофелины», то есть, мы отвечаем оппоненту столь же стремительной критической атакой. Другой вариант, наиболее часто встречающийся, индивидуум начинает оправдываться, выискивая различного рода объективные причины и объяснения (пассивная защита), как бы говоря: « Я человек маленький, но делаю всё, что могу, не растаптывайте меня». Ассертивность предполагает несколько иное поведение. В первую очередь, следует различать справедливую критику и несправедливую. Желая сберечь силы и сохранить настроение, реагируйте на справедливую критику подобающим образом: Согласитесь с критикой в свой адрес (ведь всё это чистая правда). Извинитесь, за допущенные ошибки надо извиняться. Предложите выход из положения и, по возможности, поскорее осуществляйте задуманное. Не падайте духом; сознайтесь, что вы несовершенны, великодушно простите наличие определённого несовершенства и другой стороны. Учитывайте тот факт, что порой из – за банального пустяка человек способен рассердиться настолько сильно, что пройдёт время, пока улетучится его злость. Для начала простите оппоненту выпады, допущенные по отношению к вам. Не обращайте внимания на разного рода колкости, отпускаемые в ваш адрес, последовательно настаивайте на своём, на способах решения той проблемы, о которой идёт речь. В большинстве случаев уже само по себе принятие критики, принесённые извинения и предложение по исправлению ошибки заставляет замолчать критикующего. Но если критикующий продолжает нападки, продолжайте настаивать на своём. За допущенные ошибки надо платить, по крайней мере, терпением.