**7. «Никогда не критикуйте»**

* **В чем заключается принятие;**

Что значит принимать своего супруга? Принимать — это относиться к своему избраннику как к человеку, достойному уважения. Это означает, что вы любите его таким, какой он есть, и способны признавать его право быть другим, нежели вы; приемлете его собственный образ мыслей; допускаете наличие у него своих вкусов и склонностей, какими бы отличными от ваших они ни были.

Несмотря на то, что необходимость принимать другого человека таким, какой он есть, очевидна, это не так-то легко осуществлять на практике. Вам придется задать себе несколько непростых вопросов. Смогу ли я принять то, что мой муж смотрит на жизненные проблемы иначе, чем я? Смогу ли я принять то, что моя жена решает проблемы по-своему? Смогу ли я позволить ему иметь свои собственные симпатии и антипатии, отличные от моих? Уважаю ли я ее право иметь свои идеалы и ценности?

Научиться принимать другого нелегко из-за свойственного нашей натуре сопротивления. Означает ли это, будто следует притворяться, что считаешь своего супруга идеальным? Нет, конечно! Принимать — означает осознавать несовершенства другого, но не придавать им рокового значения, утверждаться в своей позиции принимать супруга таким, какой он есть, со всеми его недостатками.

Некоторые считают, что они уже проявляют терпимость, если скрепя сердцем выносят своего супруга. Они прилагают все силы, чтобы удержаться от критического замечания, однако их скорбный вид, гримасы, взгляды и долгое тягостное молчание вполне красноречивы. Каждый из нас обычно прекрасно чувствует — принимают его от всей души или едва терпят. Если вы способны ограничивать свои критические замечания в тех случаях, когда раньше не задумываясь, делали их, вы созрели для того, чтобы сделать первый шаг к полному принятию других.

Важным предварительным условием для принятия других является способность принимать себя самого таким, какой ты есть. Согласие с самим собой позволит нам быть более чуткими к потребностям других и в меньшей степени чувствовать искушение переделывать других. Способность оставаться самим собой и позволять другим оставаться такими, какие они есть, будет приносить нам все большее и большее удовлетворение.

* **Упреки и критика обостряют проблему;**

Придирки и критика создают напряженность в доме, даже если они преследуют благие цели. Муж может впасть в уныние или почувствовать к жене враждебность, а жена накажет его за то, что он не принимает ее такой, какая она есть, тем, что начнет платить ему той же монетой. В подобных случаях, как правило, понимание между людьми быстро исчезает. Муж может стать открыто враждебным, ожесточенным и злым, жена — холодной, отчужденной; она может выражать свой протест длительным молчанием. Супруги начнут меньше общаться друг с другом. Муж и жена могут жить под одной крышей, но редко разговаривать о чем-нибудь значимом. Если непонимание зашло слишком далеко, один из супругов может начать искать признание на стороне.

Дети также страдают от напряженной обстановки. Они могут не слышать или не понимать слов, но домашняя атмосфера, молчание, мрачное настроение и подавленный вид родителей подсказывают детям, что не все ладно в доме. Ставится под угрозу ощущение безопасности и защищенности, столь необходимое ребенку, возникают тревога и нервные срывы.

* **Упреки убивают любовь;**

Великой трагедией в жизни Авраама Линкольна был его брак. В течение почти четверти века миссис Линкольн пилила и изводила мужа. Она без конца выражала ему свое недовольство и вечно критиковала его; все в нем было, по ее мнению, не таким, как нужно. Он сутулился и неуклюже ходил, переставляя ноги подобно индейцам, не сгибая их в коленях. Она сетовала, что в походке его не было пружинистости, в движениях – изящества. Она передразнивала его манеру держаться и требовала, чтобы при ходьбе он ставил ступни носком вниз, как ее учили в пансионе. Ей не нравилось, что его огромные уши торчали под прямым углом к голове. Она даже упрекала его в том, что нос его не был прямым, а нижняя губа выпячивалась, что он выглядел как чахоточный больной, что руки и ноги его были слишком велики, а голова слишком мала.

Супруги Линкольн были противоположностями во всех отношениях: по воспитанию, происхождению, темпераменту, склонностям и мировоззрению. Они постоянно раздражали друг друга. Гнев миссис Линкольн находил выражение не только в словах – до нас дошло множество достоверных историй о ее неистовых выходках. Вот один из подобных случаев.

Как-то утром, когда супруги завтракали, Линкольн сделал что-то такое, что вызвало у его жены сильное раздражение. Что именно он сделал, теперь никто не узнает. Однако миссис Линкольн в приступе бешенства выплеснула чашку горячего кофе в лицо мужу. И произошло это в присутствии посторонних людей. Линкольн ничего ей не сказал. Он сидел униженный и тихий, пока одна из служанок не вытерла ему мокрым полотенцем лицо и одежду.

Изменили ли Линкольна все эти придирки, попреки и бешеные выходки жены? В одном отношении да, изменили. Они определенно изменили его отношение к ней. Они заставили его сожалеть о своем несчастном браке и по возможности избегать присутствия жены. Миссис же Линкольн, в конце концов, сошла с ума.

Мужчине трудно любить вечно упрекающую его женщину. Ее придирки напоминают ему дни детства, когда мать твердила ему: надень галоши, застегни пальто, не разговаривай с полным ртом.

Психиатр спросил однажды придирчивую женщину: «Если Вы все время унижаете своего мужа, неужели вы думаете, что он будет любить Вас? Когда ему захочется больше узнать о своих недостатках, пусть он пойдет к психиатру и возненавидит его за то, что тот откроет ему правду. Вы же ни в коем случае не должны позволять себе провоцировать его ненависть».

Женщину также выбивает из колеи критика и выискивание в ней недостатков. Не доставляет радость наводить чистоту в доме, заботиться о детях и готовить еду для мужчины, который «вознаграждает» ваши усилия критикой.

* **Упреки порождают враждебность;**

Быть признанным таким, каков ты есть, — основная человеческая потребность, и пока она не удовлетворена, мы не находим покоя. Неуважение личности ранит гордость, вредит чувству собственного достоинства и вызывает протест. На первых порах враждебность может выразиться в ответных резких словах или принять форму раздражительности, упрямства, лености, необщительности, сухого отношения, молчания, отстраненности и т.д. Чем дольше один супруг упрекает, жалуется или критикует, тем сильнее в другом нарастает протест. Человек, который чувствует себя непризнанным, не оцененным по достоинству, вероятно, будет стремиться проводить время вне дома в поисках того, кто примет и полюбит его таким, какой он есть. Возмущение и протест его побуждают часто достичь признания любой ценой.

* **С помощью упреков мы не добиваемся желаемого;**

Во время занятия, проводимого на курсах обучения терпимости, одна женщина призналась, что пыталась изменить своего мужа в течение 35 лет. Каждую неделю она посвящала два дня своему замыслу, но успеха так и не добилась. Теперь она страдает от собственного ожесточения, ее гнетет усталость и одиночество. Слезы лились у нее из глаз, она оплакивала 35 лет, потраченные на тщетные попытки.

Другая женщина рассказала, что она составила перечень всех недостатков своего мужа, и он занял целых 12 страниц. Она призналась, что выжила из дома и мужа, и сына своими постоянными нападками. Ни тот, ни другой, конечно же, не изменились. Семья восстановилась лишь после того, как муж перенес сердечный приступ. Осознав реальную возможность его смерти, она пережила шок, и это помогло ей увидеть своего супруга другими глазами.

Знайте, что в результате попыток изменить поведение супруга вы добьетесь лишь напряженности, отсутствия взаимопонимания и разрушительного воздействия на психику своих детей. Спросите себя: «Не слишком ли достается дорогой ценой?» Неужели изменение вашего супруга в соответствии с вашими представлениями важнее, чем счастье в доме, его любовь и психическое здоровье детей?

* **Как следует указывать на ошибки в тех случаях, когда это необходимо;**

Ни муж, ни жена не должны спокойно взирать на то, как один из них беспокоит, или обижает других. Бывают моменты, когда на ошибки следует указывать, и, возможно, вы — единственный человек, кто может это сделать. Если сделать замечание правильно, ваш супруг не обидится. Вы сами должны знать больные места вашего избранника и осознать разницу между двумя реакциями: завестись от возмущения или обсудить проблему. Некоторые жены, даже мягко критикуя своих мужей, провоцируют их к ожесточенному сопротивлению. Другие могут осторожно высказать то, что, по их мнению, пойдет на пользу, и это будет встречено доброжелательно.

Возможно, ваша претензия абсолютно законна, но высказана не вовремя. Иногда следует подождать, пока инцидент не будет исчерпан, так как оба супруга еще находятся под впечатлением ситуации и не могут рассмотреть ее беспристрастно. Дав остыть своим эмоциям, вы можете мыслить рассудительно и благоразумно.

Следите за своей манерой говорить и за тоном. Не говорите со своим супругом тоном родителя, выговаривающего малому ребенку за плохое поведение. Говорите, как с равным. Ваши собственные взаимоотношения намного важнее, чем отношения с кем бы то ни было еще, включая ваших детей, поэтому будьте очень деликатны.

Одна учительница русского языка жаловалась на то, что ее муж неграмотно говорит. Я была лично с ним знакома и знала его как хорошего руководителя христианской церкви, знала, что он успешно несет свое служение и что у них много друзей. Этот недостаток видела только она, и я посоветовала ей не подчеркивать его, а обращать внимание на лучшие качества мужа. Дело в том, что другие обычно терпимее относятся к недостаткам вашего супруга. Как только мы об этом вспомним, наше желание перевоспитать своего супруга несколько поуменьшится.

Муж и жена должны всегда свободно обсуждать беспокоящие их вопросы, однако это обсуждение не должно носить характер прямой атаки. Верный способ ослабить любовь другого — это говорить ему о его недостатках слишком часто. Кропотливый учет недостатков — смерть для любви. Чтобы ощущать себя любимым, мы должны чувствовать, что нас понимают, не критикуют и не осуждают.

* **Десять правил конструктивной критики;**

**1. Критикуйте правильно.**

Критикуйте поступки, а не того, кто их совершил.

Оппонент должен понять, что плох не он сам, а то, что он сделал. Забудьте про фразы «Ты всегда…» и «От тебя другого я не ждала…» И действительно, если кому, то не нравитесь лично вы, хочется встать и уйти, когда же недовольны, лишь поступком, есть о чем поговорить.

**2. Критикуйте нападение.**

Наличие свидетелей смущает и унижает человека. Ответная реакция – гнев и обида! Чтобы вас услышали и поняли, говорите тет-а-тет. Особенно это важно в романтических отношениях.

**3. Будьте конкретнее.**

Четко формулируйте то, что вас не устраивает. Иначе в деталях потеряется суть. И не вмешивайте несколько замечаний. Не нравится, что подруга выболтала ваш секрет? Так и скажите! Без: «Ты не позвонила, я ждала… И мне обидно, что…»

**4. Предлагайте решение.**

Мало просто критиковать, нужно знать, как все исправить. Или, по крайней мере, иметь варианты решения проблемы. Иначе в чем смысл вашей критики?

**5. Сохраняйте спокойствие.**

Агрессия порождает агрессию, а критика служит целям более высоким. Не повторяйтесь в аргументах, не повышайте голос! Дождитесь, когда эмоции улягутся. Но не упустите момент.

**6. Критикуйте вовремя.**

Куйте железо, пока горячо. Разбор полетов актуален вскоре после события. Чем дольше затягиваете, тем меньших результатов добьетесь и тем более рискуете прослыть злопамятной склочницей.

**7. «Принцип бутерброда»**

Неаппетитные замечания помещайте между порциями похвалы. Это снизит напряжение. Человек не зафиксирует внимание на отрицательном, наоборот, захочет оправдать доверие. Но будьте краткой! Например «Иван, вы очень ценный сотрудник (похвала), но допустили ошибки в последнем отчете. Надеюсь, в следующий раз, вы будете более внимательны (критика) ведь ваша исполнительность – то качество, за которое мы особенно дорожим (похвала)».

**8. Ведите диалог.**

Дайте высказаться тому, кого критикуете. Спросите, что он думает о случившемся, в чем сам видит причину проблемы. И выясните обстоятельства, о которых вы могли и не знать. Может, критиковать будет не за что.

**9. Не ссылайтесь на других.**

Критикуете вы, и вы же отвечаете за свои слова. Не прикрывайтесь чужим именем.

**10. Умейте остановиться.**

Обсудили и нашли решение? Отлично! Поставьте точку и больше не третируйте оппонента некогда допущенным промахом.

На работе или вне ее (скажем в магазине) критикуйте, только когда полностью уверены в своей правоте. И точно знаете, что человек не сделал все, что мог.

В дружбе и семье критики старайтесь избежать. Лучше помогите близкому человеку взглянуть на свое поведение с другой стороны. Но без оценок, ярлыков и обидных фраз! Легче предотвратить нежелательный поступок, чем его исправить. Прямо говорите о своих ожиданиях и целях, о том, как видите ваши отношения или данный проект. И не забудьте выслушать точку зрения собеседника.

* **Эксперимент о том, как нами воспринимается критика;**

Все мы нуждаемся в похвале тому, что мы сделали и что, на наш взгляд, стоило нам труда. А как нами воспринимается критика? Психологи поставили следующий опыт. На протяжении семи сеансов "подставные" участники опыта высказывали похвальные или, наоборот, критические замечания по поводу выполнения задания испытуемыми. В зависимости от инструкций, полученных "подставными лицами" создавались четыре типа ситуаций. От одних людей испытуемые получали на протяжении всех семи сеансов только похвалу, от других - только критику, от третьих сначала критику, потом похвалу, а от четвёртых сначала похвалу, потом критику.

Затем испытуемых просили выразить своё отношение к различным участникам эксперимента, оценивавших их деятельность. Итак, люди, выражавшие только одобрение, очень нравились испытуемым, но ещё больше нравились те, кто сначала критиковал, а потом стал хвалить. Те, кто критиковал, очень мало понравились испытуемым, но те, кто после похвал принимался критиковать, нравились ещё меньше.

Таким образом, можно прослыть умным и проницательным человеком, если "сначала швырнуть в человека горшок, а потом цветок". Поступая наоборот, можно прослыть человеком, который не знает, чего он хочет и что говорит. Чтобы завоевать расположение других, нужно так мало...

* **Как выразить признание.**

Большинство склонно считать, что признание как стиль отношений не может быть выражено в словах. Если вы любите своего супруга и принимаете его, вам кажется, что он прекрасно понимает, что его оценивают по достоинству. Хотя признание исходит изнутри, оно должно проявляться также и внешне — как в поступках, так и в словах. Вам необходимо говорить своему супругу, что вы принимаете его таким, каков он есть.

Поначалу вам может показаться трудным, выражать признание словами, однако, это важная составная часть настоящего признания. Конечно, вам придется искать свои собственные фразы, чтобы выразить то, что вы чувствуете. Возможно, одним из наиболее удачных выражений будет: «Ты мне нравишься таким, какой ты есть». Когда вы говорите, что ваш супруг вам нравится, это подразумевает, что вы любите его, несмотря на недостатки и слабости. Другие хорошие фразы, которые выражают признание: «Ты — прекрасный человек», «Мне нравится, как ты это делаешь», «Ты воплотил все мои надежды и мечты». Упомяните конкретно те области, в которых ваш супруг оправдал ваши надежды.

Слова признания и поддержки важны и тогда, когда все хорошо, однако они просто крайне необходимы в критические для вашего супруга дни. В такие моменты ему необходимо слышать слова искреннего признания не только его заслуг, но и собственно его личности.

На первых порах такие попытки могут показаться вам неискренними или неумелыми, ведь требуется время, чтобы достигнуть вершины абсолютного признания. И все же я советую говорить об этом из принципа, помня, что таким образом вы удовлетворяете глубокую человеческую потребность. Вы обнаружите, что по мере того, как вы продолжаете выражать признание словами, это все более и более помогает вам на пути к искреннему и полному признанию.