

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, заносая 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 досье 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

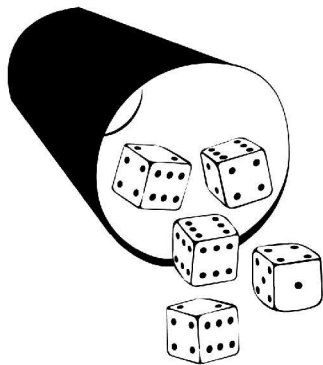
подкачать коммуникационные мышцы и приобрести навыки конструктивной критики.

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 клиниста<sup>1</sup>, 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;

<sup>1</sup>См.: 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

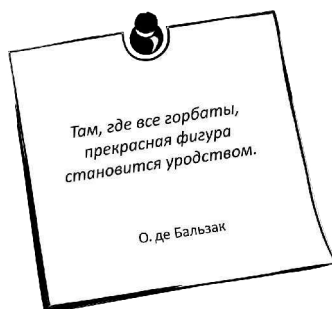
люди не принимают свои и чужие ошибки и сильно переживают, когда делают что-то «не так». Если в Японии спортсмена, занявшего на Олимпийских играх предпоследнее место, встречают как победителя, то мы, россияне, нос воротим, если наши спортсмены не поднялись на пьедестал почета или удостоились «позорного» 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.