

## **Привыкнуть к критике или научиться реагировать?**

**Замечания и нападки жальят каждого из нас, но женщин сильнее, чем мужчин, - ведь девочек с раннего детства приучают быть мягче, уступчивее, «нравиться». Как реагировать на критику, не теряя при этом уверенности в себе? Четыре подсказки.**



**Оказывается, руководители по-разному оценивают то, как трудятся на работе мужчины и женщины. Недавнее исследование, в котором менеджеры 28 компаний оценивали своих подчиненных, выявило два главных различия. Сотрудники женского пола получили в**

несколько раз больше негативных комментариев, чем работники-мужчины. При этом в большинстве негативных отзывов о женской части персонала (76%) присутствовала критика личности женщины, а не ее работы («слишком резкая», «крикливая», «недоброжелательная»). Напротив, только 2% негативных отзывов о сотрудниках-мужчинах содержали критику их личности.

«С одной стороны, от женщин на работе традиционно ждут, что они будут милыми, мягкими и всем нравиться, – комментирует результаты исследования бизнес-коуч, эксперт по женскому лидерству Тара Моор (Tara Mohr). – С другой стороны, чтобы выполнять свою работу компетентно, они должны принимать подчас жесткие, непопулярные решения. Ощущения не из приятных – ты все время как будто идешь над бездной по туго натянутому канату».

По словам Моор, исследование также показывает: если женщина хочет заниматься любимым делом и добиваться результатов, ей надо привыкнуть к критике – причем быть готовой к негативным откликам не только о ее работе, но и о ней самой. «В моей практике коуча я часто встречаю женщин, которые боятся озвучивать свои идеи или не решаются взяться за важный для себя проект, потому что

**сильно зависят от одобрения или осуждения окружающих», – говорит Тара Моор.**

**Причин, как считает эксперт, две. Прежде всего, воспитание: женщин с детства учат «не раскачивать лодку», быть приятной, милой, уступчивой, стараться вызывать симпатию. К подростковому возрасту типичная девушка уже успевает просмотреть сотни фильмов, телешоу и рекламных роликов, в которых судьба женщины зависит не от самостоятельно принятых ею решений, а от того, как ее воспринимают окружающие. И юная женщина волей-неволей усваивает послание: то, что другие люди думают и говорят о нас, очень многое решает.**

**Есть и другой, более глубокий фактор, от которого зависит женское отношение к критике и похвале. Веками представительницы слабого пола не могли обеспечить собственную безопасность – ни физически, своими силами, ни с помощью закона или денег. «В патриархальном обществе мы не могли полагаться на закон, если сталкивались с угрозой насилия, у нас не было финансовых средств, чтобы бежать или защитить себя и своих детей, потому что мы не имели права владеть собственностью, – напоминает основные вехи борьбы за женские права Тара Моор. – Так сложилась одна из основных стратегий выживания женской половины**

**человечества – быть милой или, по крайней мере, стараться быть принятой. В этой реальности и сейчас живут многие женщины на земном шаре. Мы цепенеет от ужаса из-за неодобрения, критики, отвержения – многим в такие минуты даже кажется, что под угрозой их жизнь, – потому что веками так и было».**

**Решение в том, чтобы принять неизбежное: любая стоящая работа, новаторская мысль, неоднозначное решение влечет за собой не только похвалы, но и нападки, особенно если вы женщина. При этом, в отличие от мужчин, женщин критикуют зачастую не за конкретные аспекты работы, а переходят на личности – в первую очередь, внешность. Нужно сознательно развивать «толстокожесть» – спокойную, ожидаемую реакцию на критику. Вот несколько способов, как это сделать.**

**1. Ищите ролевые модели – женщин, которые восхищают вас своей манерой держаться в трудных обстоятельствах. В критической ситуации можно представить, как бы повела себя, что ответила бы на вашем месте она – это придаст сил. Например, Хиллари Клинтон вызывает ненависть у одних и восхищение у других, но одного у нее не отнять – она умеет поставить недоброжелателей на место. Однажды, когда из-за нескольких долгих перелетов подряд политик появилась на пресс-конференции без**

макияжа, в очках и не с идеальной прической, чуть ли не вся американская пресса принялась обсуждать ее внешность. В интервью CNN Хиллари спокойно отразила нападки: «Я достигла того возраста, когда чувствуешь невероятное освобождение. Если я хочу надеть очки, я их надеваю. Если я хочу убрать волосы за уши, я их убираю. Понимаете, в какой-то момент все это перестает иметь большое значение – не хочется тратить много сил и времени на ерунду. Если других так волнует, как я выгляжу, ну что ж, пусть поволнуются ради разнообразия».

2. Переводите стрелки – вместо того, чтобы принимать негативный отклик близко к сердцу, используйте его как источник информации о человеке, который его дал, его убеждениях, интересах и предпочтениях. Скажем, отказ пятерых инвесторов вложиться в ваш бизнес-проект не говорит ничего о качестве вашей бизнес-идеи или о вашей пригодности для занятий бизнесом. Он говорит лишь о том, что эти инвесторы ищут другой проект. А если им, наоборот, понравилась ваша бизнес-презентация? Опять же, это не повышает вашу ценность как предпринимателя – просто ваши интересы совпали. Другими словами, любой отзыв полезен, так как дает возможность узнать о людях, которых мы хотим привлечь.

**Переосмыслив свое отношение к критике в этом ключе, вы научитесь отфильтровывать полезную информацию, не реагируя бурными эмоциями на похвалу или отвержение.**

**3. Сосредоточьтесь на главном.** Известная американская комедийная актриса Тина Фей предлагает всем работающим женщинам: «Когда вас критикуют за внешность, возраст, просто за то, что вы женщина, задайте себе вопрос: «Этот человек стоит между мной и тем, что я хочу достичь?» Если ответ – «нет», игнорируйте его слова и двигайтесь дальше. Так вы сэкономите силы для своей работы и не будете тратить время на ничего не стоящих в вашей жизни людей».

**4. Взгляните в лицо своим комплексам.** Часто мы испытываем страх перед каким-то определенным видом критики, которой подвергались в прошлом, – например, многих женщин парализуют грубые нападки на их внешность. В таком случае стоит спросить себя: «Не отражает ли эта критика в какой-то степени то, что я сама о себе думаю? Когда и почему появилось это негативное мнение о себе? Отражает ли оно правду?» Если женщина каменеет, когда ей говорят, что она недостаточно умна, скорее всего, она и сама сомневается в себе на этот счет. Если она чувствует себя раненной из-за замечаний о ее внешности, она наверняка стыдится

**собственного тела. Нащупывая корни своих комплексов и заменяя их более точным видением себя в настоящем, мы можем освободиться от страха перед критикой.**

**Напоследок – еще одна цитата Хиллари Клинтон о критике. «Я вижу вокруг слишком много молодых женщин, которые относятся к себе незаслуженно сурово. Они недооценивают себя. Они принимают критику близко к сердцу, вместо того чтобы проанализировать ее без эмоций. Вам нужно научиться анализировать критику, потому что только так вы сможете что-то извлечь из нее и не позволить ей разрушить себя. Нужно быть гибкой, стойкой и жизнелюбивой, чтобы продолжать двигаться вперед, какие бы личные неудачи, потери и оскорбления ни встречались на вашем пути. Спасает чувство юмора по отношению к себе и другим. Поверьте мне, это знание я заработала кровью – оно не сходит однажды утром, как озарение. Нет, это процесс, работа над собой день за днем».**