

**Я не сдамся. Каждый раз, когда вы считаете,  
что я сделаю одно, я сделаю что-нибудь  
другое. К недоброжелателям я давно  
привыкла. Попробуйте.**

*– Синди Лаунер, поп-певица*

# ПУСТЬ ОНИ ПОПРОБУЮТ

Дизайнер Майк Монтейро говорит, что умение держать удар — самый ценный навык, который он получил, изучая в институте искусство. Его однокурсники и он сам были чудовищно категоричны во время критических разборов. «Мы пытались узнать, можем ли мы заставить друг друга бросить учебу». Благодаря этим жестоким разборам он научился не принимать критику слишком близко к сердцу.

ДЫШИТЕ

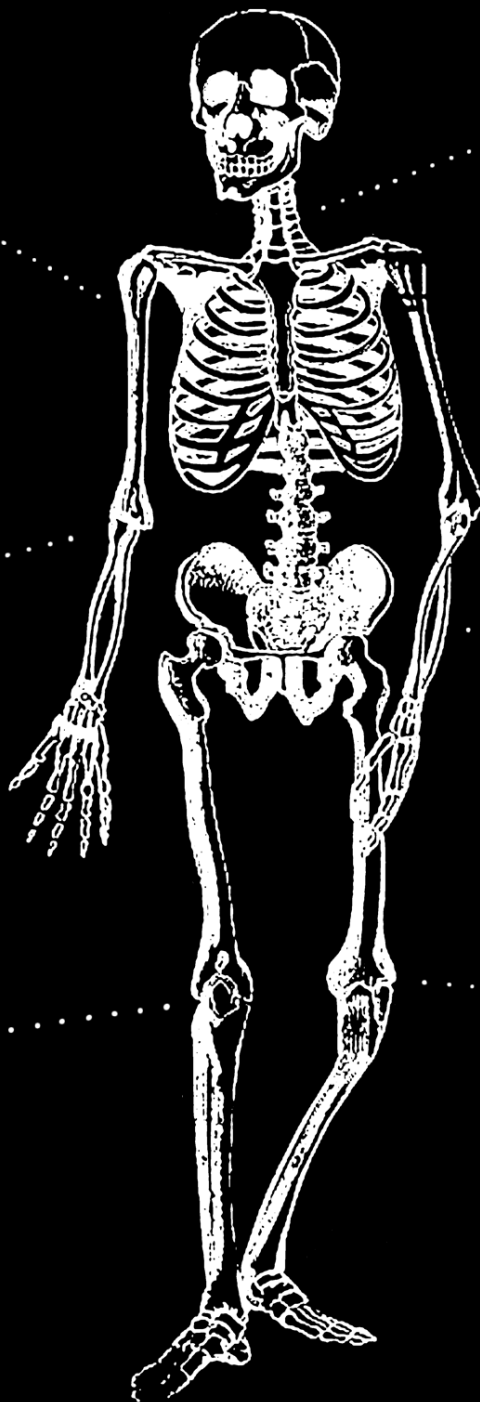
СТАНОВИТЕСЬ  
СИЛЬНЕЕ

РАСЛАБЬТЕСЬ

ЗАЩИЩАЙТЕ  
УЯЗВИМЫЕ  
МЕСТА

НЕ ТЕРЯЙТЕ  
РАВНОВЕСИЯ

УКЛОНЯЙТЕСЬ  
ОТ УДАРА



Когда вы показываете свою работу всему миру, вы должны быть готовы к «хорошему, плохому и злему». Чем больше людей увидят ваши работы, тем больше критики на вас обрушится. Вот как надо держать удар:

**Расслабьтесь и дышите.** Проблема людей с богатым воображением в том, что мы легко можем представить себе самое плохое, что может случиться. Зачастую эти опасения надуманны. Критика — еще не конец света. Насколько мне известно, никто еще не умер от плохого отзыва. Сделайте глубокий вздох и заранее примите все, что с вами случится. (Возможно, стоит заняться медитацией — лично мне она помогает.)

**Становитесь сильнее.** Научиться принимать удар можно, если часто ставить себя под удар. Показывайте много работ. Пусть люди говорят что хотят. Работайте еще больше и продолжайте показывать работу миру. Чем больше критики вы услышите, тем скорее поймете, что она не может причинить вам вреда.

**Уклоняйтесь от удара.** Двигайтесь. Любая новая критика — возможность для новой работы. Вы не можете влиять на то, какую оценку получают ваши работы, но в ваших силах опре-

делиться, как вы будете на нее реагировать. Иногда, узнав, что людям что-то не нравится в вашей работе, вы получаете возможность еще больше проработать это направление. Сделать что-нибудь, что вызовет у них еще бóльшую ненависть. Заставить некоторых людей ненавидеть ваши работы даже почетно.

**Защищайте уязвимые места.** Если ваша работа слишком личная, не показывайте ее. Но помните, что говорит писатель Колин Маршалл: «Постоянное уклонение от критики — это своего рода самоубийство». Если всю жизнь вы будете избегать ситуаций, в которых вас могут как-то задеть, вы никогда не сможете установить настоящий контакт с другими людьми.

**Не теряйте равновесия.** Помните, что ваша работа — это то, что вы делаете, а не то, чем вы являетесь. Сложнее всего принять этот факт художникам, ведь бóльшая часть их работы очень личная. Держитесь поближе к семье, друзьям и тем, кто любит вас за то, что вы есть, а не только за вашу работу.

**Хитрость состоит в том, чтобы не думать о том,  
что все думают о вас, а думать только о том,  
что о вас думают те, кто вам небезразличен.**

*— Брайан Майкл Бендис, писатель*

# НЕ КОРМИТЕ ТРОЛЛЕЙ

Оценивая полученные отзывы, первым делом определите, от кого вы их получили. Вы должны быть заинтересованы в обратной связи от тех, кто интересуется вами и вашей работой. Очень осторожно относитесь к комментариям людей, не входящих в этот круг.

Троль — это человек, который не хочет, чтобы вы сделали свою работу еще лучше. Он лишь провоцирует вас негативными, агрессивными и обидными словами. От взаимодействия

с подобными людьми вы ничего не получите. Не кормите их, и, скорее всего, они уйдут сами.

Тролли могут появиться из ниоткуда в самых неожиданных местах. Сразу после рождения моего сына одна женщина (по-видимому, моя подписчица, возможно, поклонница) появилась в твиттере и отправила мне штук пять сообщений. Ей было очевидно, что моя книга «Кради как художник» была написана бездетным человеком. Она кипела: «Подожди только!» Потом она стала цитировать фрагменты моей книги, добавляя маленькие комментарии типа «Посмотрю я на тебя, когда в три часа ночи будет плакать младенец».

Я давно пользуюсь интернетом. На мой электронный адрес приходят письма от людей — насколько я могу судить — унылых, злых или просто безумных. У меня в голове установлен вполне сносный фильтр, который определяет, что может меня задеть.

Эта женщина меня задела.

Разумеется, самый страшный тролль живет у нас в голове. Это он говорит, что мы недостаточно хороши, что мы неудач-



chown for me if need be. All  
the  
A  
th  
f  
n

comments

outnumber

ideas.

is  
m  
t  
1903

ники, что мы ни на что не годимся. Этот голос сказал мне, что я не смогу написать ни одной строчки, когда стану отцом (и, как видите, ошибся). Но одно дело — когда тролль тихо бубнит у вас в голове, а другое — когда незнакомый вам человек дает ему мегафон и позволяет заорать во все горло.

Вам досаждают тролли? Используйте кнопку «заблокировать» в социальных сетях. Удаляйте неприятные комментарии. Моя жена обычно говорит: «Если кто-то нагадил у тебя в гостиной, ты ведь уберешь за ним, правда?» Так же и с гадкими комментариями — их надо смести на совок и вынести в помойку.

В какой-то момент вы можете вообще отключить комментарии. Возможность комментировать — не что иное, как *приглашение* комментировать. «В галереях под картинами нет места, где каждый может написать, что он думает, — говорит карикатурист Натали Ди. — Когда вы дочитываете книгу, вам не приходится читать также и то, что о ней подумали все остальные». Пусть зрители связываются с вами напрямую или переносят ваши работы на свои ресурсы, где они могут говорить о чем хотят.