

SABER ACEPTAR LAS Críticas

Todos estamos expuestos a ellas. Aumentar la seguridad en nosotros mismos ayudará a poder evaluarlas sin percibir las como una agresión y a admitirlas para aprender.

Por *Ferran Ramon-Cortés*. Ilustración de *Christian Boyer*

Eres demasiado impulsivo. Has de aprender a controlarte...". La última vez que mi antiguo jefe me dijo estas palabras, lejos de interiorizarlas o reflexionar sobre ellas, lo que hice fue fantasear sobre cómo estrangularlo allí mismo. Esto demuestra dos cosas: que, en efecto, soy impulsivo, y que aquella crítica no la estaba recibiendo nada bien. De hecho, no me estaba ayudando en absoluto. El punto álgido de mi ira fue cuando añadió la frase mágica: "Te lo digo por tu bien...".

No todos reaccionamos igual ante la crítica, pero lo cierto es que la mayoría de nosotros la llevamos mal. Si atendemos a las estadísticas, encontramos que ante un comentario crítico, un 70% de la gente reaccionará sintiéndose herida. Un 20% la rechazará negándola. Y tan sólo un 10% reflexionará serenamente, la interiorizará y decidirá si debe o no cambiar alguna conducta.

Tampoco todas las críticas son iguales y, por tanto, producen el mismo efecto: si se trata de una observación (te comunico cómo me afecta a mí algo que tú has hecho o algo que ha sucedido), las posibilidades de que sea bien recibida aumentan considerablemente. En cambio, si la crítica implica un juicio (te digo lo que pienso de ti, colgándote una "etiqueta"), casi seguro que sentará mal.

En cualquier caso, el motivo de que nos afecte tanto no es otro que nuestra inseguridad. Cuanto menos seguros estemos internamente, más vulnerables seremos a la crítica. La prueba de ello es que somos mucho más vulnerables a la crítica en aquellas áreas vitales en las que todavía no hemos desarrollado una completa seguridad.

La pregunta que a menudo nos formulamos es: ¿ayuda la crítica? Y hay opiniones para todos los gustos. Desde sus

acérrimos defensores, que la consideran la única forma posible de progreso en nuestra vidas, hasta los firmes detractores, que le niegan bondad alguna. En mi opinión, cuando la crítica implica un juicio a la persona, la respuesta es clara: no ayuda. Y el motivo es que recibimos los juicios como un ataque, y ante un ataque dejamos de actuar serenamente desde nuestra consciencia. Actuamos visceralmente, y lo único que hacemos es huir o contraatacar. Cuando la crítica se limita a una observación, sí puede ayudar. Pero hemos de ser cuidadosos para que no se nos "cuele" en nuestra observación un juicio encubierto.

Hemos inventado un término que nos permite ser críticos teniendo una buena excusa formativa: la "crítica constructiva". He de decir que desde el punto de vista literal, el término "crítica constructiva" simplemente no existe. Las palabras "crítica" y "constructiva" son antagónicas. Las críticas, entendidas como tales, no construyen nada. Lo que ocurre



“Deberíamos ser más o menos críticos en función de la seguridad que percibamos en la persona a la que dirigimos la crítica”

es que utilizamos el término “crítica constructiva” para nombrar a las “observaciones”, o sea, a las impresiones personales respecto a un hecho que realizo sin juicio alguno a la persona. Y las observaciones sí ayudan, y mucho.

CRÍTICOS CON LOS DEMÁS Uno está tan expuesto a la crítica como a la gripe (Friedrich Dürrenmatt)

No soportamos que nos critiquen, pero no dejamos de criticar a los demás. Es interesante conocer que es precisamente con los que más queremos con quienes somos más críticos. Solemos decir que es porque tenemos más confianza, pero me temo que en el fondo es porque son los que más queremos que sean como nosotros pensamos que tienen que ser. En cualquier caso, es precisamente a los que sentimos más próximos a quienes no perdonamos ni una.

También es cierto que somos especialmente críticos con todo aquello de lo que secretamente nos acusamos. Si en el fondo nos sabemos impulsivos, y no nos gusta, nos faltará tiempo para criticar la impulsividad de un compañero. Quien manifieste los comportamientos que más nos molestan de nosotros mismos será quien esté permanentemente en nuestro punto de mira.

No podemos obviar en este punto la crítica derivada de nuestro pecado capital favorito: la envidia. La envidia es fuente de crítica gratuita, de crítica corrosiva y malintencionada. Pero es quizá por ser previsible e infundada por lo que a esta crítica no le prestamos especial atención, y es a la que somos menos vulnerables.

Hemos comentado que el principal motivo por el que nos afecta la crítica es nuestra inseguridad. Por tanto, el trabajo para ser inmunes a ella debería ir en la dirección de construir y desarrollar nuestra seguridad. Será la gran coraza que nos protegerá de cualquier agresión en forma de crítica. En este contexto, no cabría la crítica como agresión, porque simplemente no nos afectaría.

Pero lo cierto es que cada persona



Así y todo, si las observaciones inciden sobre aspectos en los que el otro puede mejorar, deben hacerse siempre en privado, y jamás delante de los demás. La sensación de “linchamiento público” es devastadora para la motivación y para la autoestima. La norma es bien sencilla: hacer los halagos en público, y reservar las críticas para la intimidad del despacho cerrado.

¿TENEMOS QUE AGUANTAR LA CRÍTICA SIEMPRE? El que dice lo que piensa, no piensa lo que dice (sabiduría popular)

La crítica en público produce, además, un efecto contraproducente para el grupo en su conjunto, y es que todos temerán que un día les toque a ellos. Es una de las formas de minar la confianza dentro de un grupo y de crear distancia con la gente. Lo cierto es que, queramos o no, siempre estaremos expuestas a ellas. Estadísticamente, en cualquier actividad que hagamos, siempre habrá un 10% de la gente a quienes no les gustaremos o no estarán de acuerdo con nosotros. Por tanto, no las podremos evitar, pero sí está en nuestras manos evitar que nos afecte. Lo lograremos si somos capaces de escucharlas serenamente, decidir si tienen o no sentido, y si de ellas podemos extraer alguna enseñanza. Son muchos los que sostienen que se aprende de la crítica (yo les diría de las observaciones), pero este aprendizaje sólo ocurre si somos capaces de situarnos entre este 10% que ni se siente agredido ni la rechaza. ●

nos encontramos en una etapa distinta de nuestro crecimiento, y hemos desarrollado un nivel de seguridad interna distinto. En este contexto, ser más o menos crítico con la gente no debería ser una actitud personal, sino que deberíamos ser más o menos críticos en función de la seguridad que percibamos en la persona a quien dirigimos la crítica. Como nos recuerda John Powell, “la mejor forma de mantener la distancia entre la gente es herir”, y una crítica, para quien no está preparado para recibirla, hiera.

Abogaré de nuevo por la conveniencia de sustituir críticas por observaciones.

PERSONAS Y RELACIONES

- Daniel Goleman, con su obra ‘Inteligencia social’ (Kairós, 2006), aporta una lúcida visión de conjunto de cómo funcionan las relaciones entre las personas, especialmente por lo que se refiere a la conexión con el funcionamiento cerebral.
- Toda la obra de John Powell, editada por Sal Terrae, aporta claves sobre conceptos relacionados como la seguridad personal, autoestima o la distinción entre crítica y observación.
- El libro ‘La asertividad’, de Eva Bach y Anna Forés, ofrece valiosos instrumentos para comunicarse con efectividad, pero sin herir.