

JULIO 2020

¡NO SOPORTO LA CRÍTICA!

FERRAN RAMON-CORTÉS

“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, de plantearme si tenía razón o no en lo que me decía, y de considerar si me había comportado correctamente o no, lo que hice fue fantasear sobre cómo estrangularlo allí mismo en su despacho. 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, aquella con la que terminan la mayoría de las críticas: “Te lo digo por tu bien...”

¿CÓMO NOS AFECTA LA CRÍTICA?

No todos reaccionamos igual ante la crítica, pero lo cierto es que la mayoría de nosotros la llevamos mal. Si atendemos a las estadísticas, nos encontramos con que ante un comentario crítico, un 70% de la gente reacciona sintiéndose herida. Un 20% la rechaza negándola. Y tan sólo un 10% reflexiona serenamente, la interioriza y decide si debe o no cambiar alguna conducta. Así pues, a la inmensa mayoría de



nosotros (un 90%) la crítica nos afecta, y según como se formule no nos ayudará en absoluto en nuestro crecimiento.

Y el motivo por el que nos afecta tanto no es otro que nuestra inseguridad. Cuanto menos seguros estemos internamente, más vulnerables seremos a la crítica. Si yo estoy seguro de mis habilidades, mis capacidades, o de cómo soy, tu crítica tiene pocas posibilidades de hacer mella en mí. Si dudo de mí mismo, de lo que hago, de cómo hago las cosas, tendré pánico a la crítica y la viviré como una verdadera agresión. 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. Cuando estrenamos un trabajo, cuando hacemos algo nuevo... las críticas nos van a sentar fatal. Cuando estamos seguros de lo que hacemos, cuando dominamos el terreno, podemos mirarnos las críticas desde la serenidad, y no necesariamente nos van a afectar.

¿AYUDA LA CRÍTICA?

Para responder a esta pregunta necesitamos hacer una distinción entre lo que es una crítica y lo que es una observación. Hablamos de observación cuando lo que hacemos es comunicar al otro cómo nos afecta a nosotros algo que ha hecho o algo que ha sucedido. Y hablamos de crítica cuando en esa comunicación se nos cuele un juicio. Si me levantas la voz, puedo hacerte una observación (la forma en que estás hablando me está afectando) o puedo hacerte una crítica (eres un histérico). En el primer caso tu observación me puede ayudar. En el segundo, tu crítica me hará -seguro- reaccionar.

Por tanto, la crítica -formulada como crítica- 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 límbicamente, y lo único que hacemos es huir o contraatacar, pero lo que es seguro es que no cabe el aprendizaje en este intercambio. Cuando la crítica no implica un juicio, sino que 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 coartada: la “crítica constructiva”. Es aquella crítica que hacemos para el bien del otro, para ayudarlo a mejorar. He de decir que desde el punto de vista literal, el término “crítica constructiva” simplemente no existe. Las palabras “crítica” y “constructiva” constituyen un oxímoron. Las críticas, entendidas como tales, no construyen nada. Si utilizamos el término “crítica constructiva” para nombrar a las “observaciones”, es decir a las impresiones personales respecto a un hecho sin juicio alguno a la persona entonces sí ayudan, y mucho. Cambiemos pues críticas por observaciones, y podremos añadir legítimamente el adjetivo “constructivas”.

CRÍTICOS CON LOS DEMÁS

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 les tenemos más confianza, pero me temo que en el fondo es porque son los que más queremos que sean como nosotros queremos que sean. 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. En estas situaciones lo cierto es que la crítica habla más de nosotros que del otro.

MI SEGURIDAD NO ES TU SEGURIDAD

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 nuestra gran coraza que nos protegerá de cualquier agresión en forma de crítica, venga de donde venga, y sea por el motivo que sea. Sería deseable que como adultos, todos tuviéramos desarrollada nuestra seguridad al límite de que no nos afectara nada de lo que



recibimos desde fuera. En este contexto, no cabría la crítica como agresión, porque simplemente no nos afectaría.

Pero lo cierto es que cada persona nos encontramos en una etapa distinta de nuestro crecimiento, y hemos desarrollado un nivel de seguridad interna distinto. Por tanto, a todos nos afectará la crítica de modo distinto. En este contexto, ser más o menos crítico con la gente no debería ser una actitud personal de uno, sino que deberíamos ser más o menos críticos en función de la seguridad que percibamos en la persona a quien dirigimos la crítica. El nivel de crítica no depende de mi. Depende del otro. Y lo que es seguro es que cuando el otro la recibe como una agresión, no le hará ningún bien. Se mostrará reactivo y nada receptivo, con lo que no le será en absoluto de ayuda. Una crítica, para quien no está preparado para recibirla, simplemente hiere.

HALAGOS EN PÚBLICO, CRÍTICAS EN PRIVADO

Abogaré de nuevo por la conveniencia de sustituir críticas por observaciones, es decir, por impresiones que no contengan juicio alguno a la persona. Así y todo, si las observaciones inciden sobre aspectos en que el otro puede mejorar, la recomendación es hacerlas 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.

La crítica en público produce, además del efecto negativo para la persona que la recibe, un efecto contraproducente para el grupo en su conjunto, y es que todos temerán, a partir del momento en que la oigan, 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.

¿TENEMOS QUE AGUANTAR SIEMPRE LAS CRÍTICAS?

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 gustará lo que hacemos o no estarán de acuerdo con nosotros. Quienes realizamos trabajos de formación o nos exponemos a auditorios, lo sabemos bien. Y lo normal es que siempre se alce la voz dispuesta a hacérselo saber.

Por tanto, no las podremos evitar. Pero lo que sí está en nuestras manos es no reaccionar a ellas. No se tratará por tanto de evitar que me critiquen, sino de evitar que la crítica me afecte hasta el punto de hacerme reaccionar. Lo lograremos si somos capaces de escucharlas serenamente, decidir si tienen o no sentido, y decidir si de ellas puedo extraer alguna enseñanza. Son muchos los que sostienen que se aprende de la crítica (yo les diría de las observaciones), pero este aprendizaje solo ocurre si somos capaces de situarnos entre este 10% que ni se siente agredido ni las rechaza.

Mi antiguo jefe siguió siendo muy crítico conmigo todo el tiempo que trabajamos juntos. Pero en los últimos años, su crítica hasta me ayudó, porque pude mirármela desde mi -relativa- seguridad. No obstante, tengo que reconocer que cada vez me apeteció menos la relación con él. Daños colaterales también importantes de la crítica.

