

CRITICA DESTRUCTIVA VS. CONSTRUCTIVA

Todo nace de la opinión. Nuestros pensamientos, conductas y emociones, están en constante interacción con las experiencias que vamos viviendo a diario. Todo ello influye en nuestra manera de percibir la realidad y la interpretación que le damos a las experiencias. Por eso es normal que una misma situación tenga diferentes significados para distintas personas. La mirada que hacemos ante las situaciones se encuentra condicionada por nuestros propios valores, que son el “cristal” a través del que miramos y con el que filtramos la información que recibimos del mundo.

Entonces lo subjetivo, la creencia, es consustancial al concepto de crítica, así que podemos afirmar que la crítica es una opinión. La crítica puede resultar “un proceso”, “un método” de opinar, mediante el cual se realiza un análisis de una situación concreta y se emite un juicio (positivo o negativo).

¿Cómo es la crítica destructiva?

La crítica destructiva no se centra en la situación, si no en la persona, en nosotros mismos y en el error. Ataca directamente nuestra identidad y cualidad, otorgando rótulos sobre lo que somos y lo que no somos, valorando y calificando negativamente los problemas.

Con la crítica destructiva no se puede mostrar una alternativa de mejora. Se “cierra” sobre sí misma, no abre opciones al aprendizaje. No da lugar a la reflexión, culpamos y sentenciamos nuestra esencia, ofendiéndonos y culpándonos por los errores, sin considerar que a veces la falta de éxito depende de variables que están fuera de nuestro control.

La crítica negativa se centra en la conducta pasada, de forma que no ayuda al cambio y utiliza mensajes muy arbitrarios y subjetivos, es indefinida, enjuicia y no propone alternativas para el aprendizaje.

La crítica destructiva o negativa es un mecanismo de respuesta a pensamientos y emociones que no sabemos manejar adecuadamente. Pero es una respuesta desadaptativa e ineficaz. En general nos deja una sensación de tristeza y culpabilidad.

¿Cómo es la crítica constructiva o crítica positiva?

Su finalidad es proponer soluciones alternativas a los problemas o defectos tildamos como algo negativo. Para ello debemos hacer una buena observación lo más objetiva posible y proponer nuevas vías de actuación para la mejora de una conducta o situación. De esto se trata el verdadero afrontamiento,

La crítica constructiva se entiende como una oportunidad de mejora de otros, y principalmente de nosotros mismos. Quién emite una crítica constructiva lo hace de una forma asertiva, sin realizar señalamientos de errores; no apunta con el dedo a lo que está mal, sino que pone el acento en el área que puede mejorarse y propone acciones sobre cómo hacerlo.

¿Qué dificulta un estilo de crítica constructiva?

1. Sentimientos de insatisfacción: no estar conformes con la propia vida, en vez de afrontar las dificultades, lleva a usar la crítica como escudo protector, señalando los defectos por sobre una virtud. Lo malo que nos sucede siempre es nuestra responsabilidad desde este pensamiento. La crítica negativa es motivo de nuestra atención selectiva.

2. Dificultad de aprobación de nuestras cualidades: existen ocasiones en las que a causa de la baja autoestima, utilizamos la crítica para reafirmar nuestros errores, poniéndonos rótulos que aceptamos y llevamos auestas.

3. Perfeccionismo: este es quizá uno de los principales motivos. Nuestro nivel de autoexigencia en busca de la perfección, nos lleva ser muy duros con nosotros mismos, defenestrando nuestro ser si algo no sale como esperábamos o como planeábamos, e incluso asumiendo nuevamente variables fuera de nuestro control como parte de nuestra responsabilidad. Al ser demasiado exigente y poco tolerante con nuestros errores, directamente dejamos de intentar por los caminos en los cuales fallamos, y trasladamos ala búsqueda a aquellos en los que estamos seguros de que obtendremos buenos resultados. No intentar a pesar de los fracasos sólo aumenta nuestra inseguridad.

4. Gastar en vez de invertir: Cuando destinamos nuestra energía en criticarnos en lugar de evaluar alternativas de solución, el tiempo mental que destinamos a ello es un gasto y no una inversión, puesto que no obtenemos ningún buen resultado de ello. La autocrítica negativa no nos brinda un estímulo para cambiar y mejorar nuestra vida, salir de nuestra “zona de confort”, afrontar nuevos retos, proyectos y objetivos personales.

5. Poca tolerancia a la frustración: A veces, tomamos un error como algo catastrófico. No nos permitimos vivir el error y sacar lo mejor de el o entender qué deberemos hacer para un mejor resultado en otra oportunidad. Tolerar la frustración es entender simplemente que a veces las cosas no saldrán como esperamos, pero en lugar de quejarnos y culparnos por ello, lo más importante es reestructurar el camino.

¿Todo ello quiere decir que la autocrítica es mala?

En principio, la autocrítica es un instrumento positivo: siempre que se inspire en el deseo de mejorar, facilitar la detección de posibles fallas y ayudar a ordenar las ideas. Cuando esta comienza a ser una herramienta de hostigamiento personal, se vuelve plenamente destructiva. La autocrítica llevada al extremo puede tener consecuencias negativas para nuestra salud mental.

También puede afectar negativamente a nuestra forma de relacionarnos, ya que esperamos cumplir demasiadas expectativas. A menudo, esas expectativas son, incluso, inexistentes.

Entonces, si es tan perjudicial, ¿cómo debemos afrontar esa autocrítica para conseguir querernos más?

Muchas veces la autocrítica destructiva aparece como un automatismo. Lo importante es permanecer atentos y transformar esos sentimientos de rechazo en otros de comprensión y afecto hacia uno mismo.

EMPECEMOS POR REMARCAR TODO LO QUE HACEMOS BIEN.

El sentido de la autocrítica sana es un propósito de corrección. Sus características:

- Nace por el deseo de ser mejores y de crecer. Se confía en la propia capacidad de ir evolucionando.
- Se enfoca hacia lo que viene, en lugar de detenerse demasiado en lo que ya pasó.
- Predomina un sentimiento de aprecio por uno mismo. Este se expresa en la calidez de las palabras que se usan para definir la autocrítica.
- Incluye apoyo y estímulo. Somos capaces de animarnos a nosotros mismos para mejorar.
- Excluye las comparaciones. Una autocrítica sana no toma como punto de referencia a otras personas, sino que sabe identificar las particularidades que nos definen.
- Es reparativa. Una autocrítica sana lleva a buscar medios para reparar los errores que se han cometido y no para castigarnos por ellos, tratar de minimizarlos o eludirlos.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Por un lado, será bueno entender que la presión que sentimos viene únicamente de nosotros. Probablemente, las personas de nuestro alrededor no tengan esas exageradas expectativas sobre nosotros y, sin embargo, pensamos constantemente en qué opinarán ellos. Todo ello proviene sobre todo de nuestra inseguridad y a la vez, de una sensación de ser perfectos. Caemos en una intoxicación emocional causada por nosotros mismos.

Es importante además que puedas perdonarte por ser tan duro contigo mismo: Aparece un círculo vicioso en el que al juzgarnos negativamente por criticarnos, volvemos a emitir juicios de valor negativos. Además, esta actitud acrecienta la ansiedad por conseguir buenos resultados y dejar una buena impresión frente a los demás. Debemos entrenarnos para entender que no todas las personas van a aceptarnos y eso no constituye ningún problema. Nadie nos va a querer como podemos llegar a hacerlo nosotros. Hay que encontrar la felicidad en uno mismo, y aceptarnos con nuestras virtudes y defectos.

REFLEXIONAR

- ¿Qué hay detrás de la crítica destructiva?
- ¿Por qué nos criticamos de ese modo?
- ¿Somos conscientes realmente del estilo de nuestra crítica?
- ¿Para qué estoy haciendo esta crítica?
- ¿Qué quiero conseguir con ella?
- ¿Por qué nos cuesta realizar una crítica constructiva o crítica positiva?
- ¿Cómo nos perjudica el estilo de crítica destructiva o negativa?
- ¿Qué soy capaz de hacer para cambiarlo?