



LA CRÍTICA PERSONAL ¿UNA HERRAMIENTA PEDAGÓGICA?

Víctor Nazar Contreras

Nos cuesta destacar lo positivo que la gente hace, en nuestro medio surgen con mayor facilidad las críticas. Observación que se reafirmó en ejercicios y trabajos prácticos con alumnos de los primeros años de la Universidad. Ahora bien, criticar personas ¿es un procedimiento eficaz para mejorar comportamientos? Por otra parte, ¿qué hacer cuando se reciben?

Sorprende que de cara al siglo 21 muchos de nuestros jóvenes creen que la crítica personal pueda tener aspectos constructivos. Sorprende igualmente que los análisis y aproximaciones críticas a la realidad social, filosófica y profesional sean casi inexistentes. Este pequeño mundo al revés, hace sospechar una buena dosis de “realismo ingenuo” y “autoritarismo” en la cultura juvenil de nuestro país.

Como un ejercicio para *elegir el nivel de percepción de las consecuencias de las críticas personales en la vida corriente*, en los últimos diez años se desarrolló un sistema de frases que ahora se presenta en este artículo. Es también un instrumento de diagnóstico. Una primera versión se publicó en 1993 en el libro “*Para vivir y crecer*”. Su desarrollo actual forma parte de una obra próxima a publicarse.

Se entiende por *crítica personal* las opiniones no solicitadas emitidas en el diario vivir. En general, toman la forma de afirmaciones negativas sobre personas. En consecuencia, lo que se diga en este trabajo no será aplicable a las labores especializadas, como los análisis literarios, científicos, técnicos y similares.

Es difícil darse cuenta de que al criticar sólo cumplimos un oscuro mandato de la cultura que prevalece en nuestro medio, pues se trata de una costumbre o “pauta cultural” predominante en los sectores medios y populares. En países y regiones de cultura diferente, no es así. Son otros los métodos de relacionarse y aprender. Se volverá sobre el tema.

Claro que en asuntos humanos nada es simple. Si se concluye que criticar puede tener malas consecuencias, callar cuando se debe hablar suele ser aún más dañino. En ciertas situaciones intervenir es un imperativo moral. También nuestra opinión puede ser expresamente pedida. El desafío es usar perspectivas y métodos efectivos y menos dolorosos para los afectados. Generalmente ello exige mayor conocimiento y da más trabajo; metafóricamente se puede decir que se trata de desarrollar verdaderas pedagogías cotidianas.

El ejercicio que se presenta ha sido el más resistido de todos los temas trabajados en la obra en preparación. Sin embargo, no se pretende que el lector acepte alguna propuesta, menos aún, el carácter destructivo de las críticas personales. Las frases agrupadas bajo el título “*En vez de criticar, ayudar a crecer*” son sólo invitaciones a observar la realidad. Ver qué pasa en la vida diaria con los comentarios negativos.

UN EJERCICIO PARA PERCIBIR DEL EFECTO DE NUESTRAS CRÍTICAS

En lo principal se invita a tener una **aproximación experimental** a la realidad; a aprender a mirar, a observar y alcanzar el difícil arte de ver más allá de las propias creencias e ideas preconcebidas; a evaluar las conductas diarias y descubrir nuevas formas de relacionarse y de actuar. En una frase: *el tema es aprender de la realidad*. También es parte del tema “*aprender a aceptar a los demás*”.

El ejercicio presenta una argumentación para que el lector se forme su propio criterio. Por ejemplo, para que quienes formulan críticas –sean padres, parejas, jefes, profesores– se interesen por averiguar por propia experiencia si las personas que reciben nuestras opiniones negativas cambian o se resisten; si agradecen o sufren una humillación inútil y se llenan de resentimiento.

La idea que se propone en este ejercicio es que el sistema de frases se utilice como fuente de hipótesis. Las frases indican qué observar. Se espera una mayor toma de conciencia de los resultados, favorables o desfavorables, de las críticas. De esta manera se abra un camino para modificar la forma “natural” –vale decir, silvestre, o poco reflexiva,– en que la acción de criticar se ejecuta. Es posible también que se descubra que existen modos más efectivos para cambiar las conductas perjudiciales o molestas.

Una hipótesis: **toda objeción se siente como un gesto de rechazo** muy doloroso. Más allá de las buenas intenciones, observar si es efectivo en la realidad de todos los días que las críticas producen rencores profundos. Ahora bien, cuando el crítico tiene poder –el caso de padres, jefes o cónyuges– el afectado tendrá que ocultar sus sentimientos. Si llegan a haber cambios, éstos también pueden ser negativos. Y, de todas maneras, serán sentimentalmente caros.

En la experiencia profesional se ve repetidamente una doble realidad: un profundo resentimiento de alumnos y subalternos por las críticas de padres y jefes y la ingenuidad de los críticos que no sospechan lo que efectivamente pasa con sus dichos.

Kottler certeramente dice “*El problema no radica tanto en que alguien le esté señalando algo en lo que usted podría mejorar, sino en la sensación de que se está poniendo en duda su capacidad misma como ser humano*”.

Los juicios negativos tienen un aspecto particularmente digno de preocupación: con pocas excepciones, se formulan desde la perspectiva y en favor de los intereses de quienes emiten las críticas. El contenido de los mensajes no siempre corresponde a lo que a los afectados conviene. También pueden obedecer a problemas de personalidad de los críticos; los indicadores de trastornos mentales son altos en nuestro país.

La pregunta fundamental es: **¿De dónde proviene nuestro derecho a criticar?** ¿Qué legitimidad ampara el acto de expresar o imponer nuestras opiniones?

Seguramente, ninguna. Las relaciones familiares, de amistad y contractuales no nos dan autoridad para constituirnos en jueces de los demás. Las personas han nacido para ser amadas y, en consecuencia, ayudadas. Las objeciones y argumentaciones son la negación del amor. Si contribuyen en algún sentido, lastiman en otro. Generalmente hieren más de lo que ayudan. Lo correcto es anticipar la humillación y la amargura del otro.

¿Qué tan constructivas pueden ser las críticas? Según la experiencia obtenida en varios años de aplicación de este ejercicio, la respuesta depende de la extracción social.

Como forma de percibir el mundo y de relacionarse, las actitudes y las prácticas varían mucho entre culturas, estratos sociales y ambientes de trabajo. Para personas socializadas en culturas autoritarias como las nuestras, es impresionante visitar países en los cuales prevalecen pautas distintas de tratar a las personas. Incluida la ausencia de censuras. Por todo ello, causa extrañeza la alta valoración de la crítica en jóvenes universitarios. Es deplorable tanto desde un punto de vista intelectual como práctico; parece ser que nuestra historia reciente ha reforzado fuertemente tendencias ancestrales.

En los sectores bajos, y algunos medios bajo, existe la idea que la crítica es un método que permite corregir. Adhesión que va disminuyendo a medida que se sube en la escala social. En esos estratos sociales la crítica es directa y feroz: lo que se piensa se dice sin rodeos. No hay reflexión previa, ni examen posterior de los resultados de los expresado tan directamente a personas que, por supuesto, están bajo ellos en la escala social o de mando. A los superiores no se les critica, se les desprestigia por detrás.

En cambio, en los estratos sociales medios altos y altos, se usan métodos más indirectos. Se impugna en forma sofisticada y encubierta, pero potencialmente más destructiva.

Censura en el fondo, recubierta de amabilidad en la forma, simplemente es un artefacto perverso. Es un mensaje doble: las personas no saben bien lo que en realidad le están diciendo y lo que, en verdad, le quieren hacer. Quedan sin defensa. No están seguras si agradecer o enojarse, quedarse tranquilas o preocuparse. En los hogares y empleos de clase media, las situaciones recién descritas son más comunes de lo que se cree.

Cada persona vive estas situaciones de manera diferente. Cuando la madre tiene este proceder, los niños quedan arrinconados y, puede decirse, atrapados en una doble trampa. Gregory Bateson propuso un mecanismo similar como explicación de la génesis de la esquizofrenia. Ahora tal vez habría que combinarla con una explicación genética.

En castellano se ha difundido con el nombre de "*teoría del doble vínculo*". **Double bind**, estrictamente significa doble amarra o doble atadura y, por extensión "doble trampa". Como una traducción más exacta se propone: "teoría de la doble atadura" o "teoría de la doble trampa". Se ahonda en este asunto porque la expresión *doble trampa* muestra bien el tipo de malos aprendizajes que se originan a partir de críticas sofisticadas y encubiertas.

Para aprender de los errores y corregir conductas en los demás hay maneras más productivas que otras. La impugnación directa o disimulada parece ser la menos eficaz. En este ejercicio, en reemplazo de la pedagogía del rigor, se propone una pedagogía del amor.

En suma, recibir críticas es distinto que emitirlas y parece saludable tener una actitud diametralmente opuesta frente a ellas. El primer ejercicio que se presenta a continuación: "*Recibir críticas y sin embargo crecer*" considera la situación de quién las recibe, y es parte de la sección cuidar de sí mismo del libro en elaboración. En cambio, "*Qué sucede cuando criticamos*" se dirige a quienes formulan críticas. Sean padres, jefes, profesores, parejas o compañeros. Es parte de un tema más amplio: la aceptación de los demás.

RECIBIR CRÍTICAS Y SIN EMBARGO CRECER

ESCUCHA AL CHICO Y AL GRANDE, PERO VUELVE A TU CRITERIO. Proverbio árabe.

La gente suele prodigar en abundancia, consejos y críticas no solicitadas.

Quizás sean el fruto de una gran sabiduría y de un firme deseo de ayudar.

No faltarán aquellas que sean una simple proyección de temores y apetitos ajenos, sin intención de dar apoyo.

En todos los casos, acogerlos con simpatía, comprensión y generosidad. Sin permitir que entorpezcan el juicio propio.

Epicteto, con sabiduría y humor, dijo:

¡Si alguien te critica, acepta de inmediato. Dile que, si te conociera mejor, tendría más motivos para criticarte!



¿QUÉ SUCEDE CUANDO CRITICAMOS?

En nuestro país hay quienes creen que con las críticas se logra algo positivo. La respuesta: sólo observar que pasa con lo que se dice y hace.

Una invitación

Se invita primero a vigilar como nuestra actuación afecta a los demás.

Si tenemos el valor de examinar lo que siempre hemos creído y, por debajo de las apariencias, descubrimos lo que en efecto sucede, quizás nos llevemos una sorpresa.

Aprender a mirar: ver más allá de nuestras opiniones de toda la vida.

Al renovar la mirada, cambian los sentimientos. Se agrega grandeza a nuestra actuación, sin humillar a los demás.

Se trata de lograr, en la vida de todos los días, una aproximación experimental a la realidad.

Una hipótesis:

Suponer que existen críticas constructivas es una ilusión. Al parecer toda crítica se siente como un gesto de rechazo muy doloroso.

La crítica: una pedagogía del rigor

¿De dónde viene nuestro derecho a criticar?

Relaciones familiares, de amistad, contratos, sólo nos facultan para amar y servir.

La noble función de juez exige una pericia que excede nuestras capacidades diarias. Ser juez permanente es poco sano.

La crítica, para ser honesta, debe contener la autocrítica.

La diferencia entre un ataque y una crítica es leve: ambas atentan contra la dignidad del otro. Aportan poco y duelen por igual.

Es una negación del amor, un signo de rechazo. Afecta el orgullo y daña la estima de quienes la reciben.

Una comunicación negativa, una censura que, si contribuye en algún sentido, hierde más de lo que ayuda. Es peligrosa.

Los seres humanos somos débiles y vulnerables. ¿Cómo se sentirá la persona objeto de esas críticas?

A veces basta un gesto o el silencio para sentirse vetado.

Las críticas suponen el sometimiento y la conformidad. Sí no, la resistencia y el contraataque.

Anticipar su rebeldía, humillación o amargura.

Mala costumbre es criticar, sin reflexión previa ni observación posterior. Ahí nos falta más compromiso con los resultados de nuestras actuaciones.

Callar cuando no se debe, resulta aún más dañino. Hablar, pero ir ensayando mejores medios, que la simple crítica.

Una pedagogía del amor

Para hacer grandes cosas, más que lecciones, necesitamos que nos quieran.

Nos den aliento y nos ayuden. Los elogios son más productivos.

Frente a errores, imaginar maneras de mejorar la situación. Sin herir en exceso.

Más que expresar nuestro parecer e ir a una confrontación, como seres sociales y perfectibles que somos, abramos espacios cordiales de aceptación y respeto.

Ofrecer soluciones, presentar alternativas, mostrar caminos, brindar apoyo. Afirmarse en lo positivo que haya en la situación.

El análisis lleva a la reflexión. Y la ayuda, a la acción.

La contienda es con las situaciones, no con los actores: remitirse a los hechos y acoger las personas. Salvar su dignidad. En lo personal, sólo los elogios.

Aprender a hacer comentarios, sin antagonismos y sin denigrar.

Si fuera necesario, corregir con proyección: centrarse en las soluciones, ver la situación como una totalidad, los hechos favorables y desfavorables. Los personajes y sus posiciones.

Dar consejos, juzgar, junto con las críticas, son métodos tradicionales. Poco eficientes y sentimentalmente caros.

Para cambiar conductas sólo cuenta lo dicho en los escasos momentos de intimidad que se vive con los seres humanos. Incluidos los más cercanos y queridos.

En acciones repetidas, cuantas veces sea necesario: reflexionar juntos e iluminar con el ejemplo.

Construir juntos nuestros acuerdos en una pedagogía del amor. Comprender y dar respaldo; nada más.

Tomado del libro en preparación:
Conversemos y crezcamos juntos,
Santiago, julio 1998.

BIBLIOGRAFÍA

- Adorno, Theodoro y otros (1965): *La personalidad autoritaria*. Editorial Proyección, Buenos Aires.
- Gerth y Mills (1963): *Carácter y estructura social*. Paidós, Buenos Aires.
- Haley, Jay (1973): *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Amorrortu, Buenos Aires.
- Kottler, Jeffrey A. (1995): *Más allá de la culpa*, p. 27. McGraw Hill, México.
- Lolas Stepke, Fernando (1986): "Notas sobre la emergencia de la persona en medicina". *Vida Médica*, 37 (1): 64-66.
- Lolas Stepke, Fernando (1990): "La integración de las ciencias del comportamiento y la biomedicina. Necesidad de una metateoría". *Bol. Of. San. Panam*, 109: 38-45, Washington.
- Lolas Stepke, Fernando (1997): *Más allá del cuerpo*. Editorial Andrés Bello, Santiago.

- Lolas Stepke, Fernando; Florenzano, Ramón; Gyarmati, Gabriel; Trejo Carlos** (1992): *Ciencias sociales y medicina*. Editorial Universitaria.
- Maturana, Humberto** (1992): *El sentido de lo humano*. Hachette, Santiago.
- Maturana, Humberto y Verden-Zóler, Gerda** (1993): *Amor y Juego. Fundamentos olvidados de lo humano*. Editorial Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago.
- Nazar, Víctor** (1993): *Para vivir y crecer*. Editorial Universitaria, Santiago.
- Nuland, Sherwin B.** (1997): *La sabiduría del cuerpo*. Universidad de Yale.
- Peña y Lillo, Sergio** (1989): *El temor y la felicidad*. Universitaria, Santiago.
- Rojas, Gonzalo** (1998): *Poesía selecta*. Biblioteca Ayacucho, F.C.E., Santiago.
- Rosen, Sidney** (1986): *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton Erickson*. Paidós, Buenos Aires.
- Zeig, Jeffrey K.** (1988): *Un Seminario con Milton Erickson*. Amorrortu Editores, Buenos Aires.