



No sé si es un arte, pero sí una virtud; una virtud que nos ayuda a crecer, a dar un paso adelante como personas, a mejorar nuestro físico, nuestra manera de proceder y nuestro entorno.

Es necesario el espejo; si no lo activamos, actuamos como huérfanos en un mundo en el que necesitamos que alguien nos haga ver las zonas de sombra donde no alcanzamos a ver. Es como si estuviésemos manchados en la espalda y no nos viésemos: alguien nos lo tiene que decir. Debemos tener cuidado de no confundir la autoestima con el autoengaño.

No son muchas las personas que saben cultivar este arte. Más bien al contrario, lo común, es considerar que el que nos muestra una manera distinta de ver las cosas, el que nos dice que hay otra forma de ver la vida, el que incluso nos hace de reflejo y nos muestra esa arruga, ese pelo descolado, esa dejadez que se está enquistando como hábito..., ese o esa suele ser tildado de "enemigo" o alguien que "nos malquiere". Precisamente la vida nos pone a estas personas para crecer, para mejorar.

Tengo un amigo que me suele decir que en la vida necesitamos que "alguien haga de cabrón, aunque no lo sea". Otros dicen que necesitamos "íntimos enemigos", refiriéndose a esas personas que nos dicen lo que no ven bien, y nos ayudan a crecer. Las críticas bien hechas deberíamos pedir las, porque nos ayudan a mejorar.

Al recibirlas, es bueno encontrar formas de mantenerse calmado por dentro para tomar las críticas en forma positiva. Mantén tu mente abierta al regalo de la crítica. En lugar de percibirla como un ataque, considera un privilegio que alguien se haya tomado el tiempo de interesarse en tu trabajo y formular algunos puntos para guiarte que no tenía ninguna obligación de hacerlo. Muestra agradecimiento hacia los críticos que te han ayudado. Si alguien te ha inspirado a ser mejor, hazle ver que estás agradecido por su ayuda.

Escucha todo el mensaje antes de hablar. Siempre haz preguntas si no entiendes algunas de las sugerencias planteadas en una crítica. Los demás notarán tu deseo por aprender y mejorar. Si es necesario busca una segunda opinión.

Dice Anxo Pérez, "la crítica no te gusta, pero gracias a ella creces y mejoras; tu nivel de crecimiento es directamente proporcional al nivel de aceptación de las críticas. Por eso cuando te realizan una crítica, puedes elegir, bloquearte o alegrarte porque te ayudará a crecer".

Mucha gente, se pierde la posibilidad de crecimiento porque no acepta la crítica. Así encontramos personas mayores que son verdaderos hurraños difíciles de tratar, porque nadie les dijo en su momento que lo que hacían no estaba bien, o cuando lo hicieron, su respuesta fue tan arisca que nadie se atrevió a volver a decirles nada.

O personas que se mantiene en soledad, porque su trato dificulta la apertura de relaciones, pero no tienen a nadie que les haga de espejo, o cuando los tuvieron, les dieron un portazo.

O familias que están dañando su dinámica familiar o perjudicando la vida de sus hijos, simplemente porque no dejan la posibilidad de vislumbrar otra manera de ver las cosas. Es como si fuesen por el mundo con unas orejeras de las que se ponían a los bueyes, para que no vieran lo que sucedía alrededor. O jefes que crean mal ambiente en los trabajos, simplemente por no escuchar el sentir de sus empleados. No olvidemos que "nadie sabe tanto como todos juntos".

Para aceptar las críticas tenemos que dejar de ser "yonkees de la aprobación externa". Aprender a vivir sin la aprobación de los demás. No esperar desde el exterior que confirmen lo que soy. Hay una metáfora del traje blanco, que dice, "si llevas un traje blanco impoluto, te mancharás, pero si ya sabes que está manchado no te molestará tanto". Todos tenemos un traje con algún lamparón. Hay que verlo, aceptarlo y lavarlo, así de fácil.

El 30 por ciento de las personas te van a criticar, el 30 estarán de acuerdo y otro 30

ni fu ni fa. Obviamente si estás expuesto al público se oye más el 30 de crítica. Hay que ser humildes para aceptar que todos somos susceptibles de mejora.

El aceptar las críticas no quiere decir que me convierta en un individuo felpudo, que no se atreva a contradecir a nadie. Sí, habrá veces que tenga que interpelar. Pero que eso no me impida crecer.

Claro está que, si el recibir las críticas es un arte, también lo es la manera de hacerlas.

Premisas para hacer críticas:
 Criticar excesivamente no es bueno, hay una Ley de rendimiento decreciente: "A mayor frecuencia del suceso, menor valor se le atribuye". Es decir, como seamos muy críticos dejaremos de hacernos caso, y la crítica perderá valor.

Siempre separar el hecho de la persona.

PASOS PARA HACER UNA BUENA CRÍTICA

1. Pensar si soy la persona adecuada para hacer la crítica.
 2. No improvisarla, prepararla bien.
 3. Buscar lugar y momento.
 4. La forma en que lo haces y las palabras que usas serán claves para que la crítica sea útil. Nunca humillar a la persona ("Eres un inútil, no tienes ni idea"). Ayudarán frase como "Yo he visto", "Yo he percibido" ... Se dice lo bueno, plantear cuestiones positivas y lo bien que ha hecho parte del tema, centrarse en lo que se puede mejorar no en los errores.
 5. Comenzaremos preguntando.
 6. Cuidar el lenguaje no verbal: que sea abierto, amable, dispuesto a escuchar.
 7. Reconoce que tendrías parte de responsabilidad en el resultado
 8. Ofrece ayuda, medios, ideas, soluciones... Mejor sugerir: "podrías...", "a mi me ayudaría...", "sería bueno..."
- Evita frases con "pero", pues lo que va a quedar en la cabeza del receptor es lo que va después del "pero".

Recuerda no hacer una crítica de algo que ya no se puede cambiar. Por ejemplo, si alguien se ha cortado el pelo y le decimos "No me gusta tu corte de pelo", no tiene vuelta a tras. O si se ha comprado un coche y le indicamos "Pues va a salir este mes una versión con más prestaciones". Hacer la crítica cuando todavía se puede mejorar.

Un gran crítico tiene algunas de las siguientes características: inteligente, apasionado, con interés humano, empático, reflexivo, honesto, decidido para criticar los modelos establecidos, y sobre todo humilde, para corregir sus juicios erróneos.

La canción de tu alma

Cuando una mujer de cierta tribu de África sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Saben que cada alma tiene su propia vibración que expresa su particularidad, unicidad y propósito.

Las mujeres entonan la canción y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás.

Cuando nace el niño, la comunidad se junta y le cantan su canción. Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le canta su canción. Cuando se inicia como adulto, la gente se junta nuevamente y canta. Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama e igual que para su nacimiento, le cantan su canción para acompañarlo en la transición. En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual los pobladores cantan la canción. Si en algún momento durante su vida la persona comete un crimen o un acto social aberrante, se lo lleva al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo; es el amor y el recuerdo de su verdadera identidad. Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de hacer nada que pudiera dañar a otros. Tus amigos conocen tu canción y te la cantan cuando la olvidaste. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo; tu totalidad cuando estás roto; tu inocencia cuando te sientes culpable y tu propósito cuando estás confundido.

TOLBA PHANEM

EL ARTE

DE

ENCAJAR

EL

GOLPE

