

## **Chi vuole crescere non ha tempo per criticare**

### **Un cambiamento di prospettiva che conviene a tutti – a voi e a chi vi circonda**

Nel mondo del football professionistico c'è una squadra che spicca perché si è guadagnata la reputazione di fare le cose in modo diverso: i *Seahawks* di Seattle (Stati Uniti).

L'*équipe* tecnica dei *Seahawks* non critica i giocatori. Non ci sono grida, rimproveri e umiliazioni, come accade invece in altre squadre.

L'allenatore ha spiegato che invece di criticare e concentrarsi su ciò che i giocatori hanno sbagliato, spiega cosa vorrebbe che facessero in modo diverso. Interpellato sul motivo di questo cambiamento di prospettiva insolito tra gli allenatori, Pete Carroll ha affermato: "Non abbiamo tempo per criticare. Diciamo esattamente ciò che vogliamo e il più rapidamente possibile anziché perdere tempo in critiche".

Purtroppo non sempre siamo consapevoli del fatto che la critica ha un impatto superiore alla lode. I suoi effetti si prolungano nel tempo, e le emozioni che scatena sono più intense.

Uno studio condotto all'*Università della Florida* (Stati Uniti) ha confermato che le emozioni negative suscitate dalle critiche in genere implicano un maggiore processamento a livello cognitivo. Ciò vuol dire che si rumina la critica, e questo è uno dei motivi per i quali fa tanto danno. Il problema è che il nostro cervello è programmato per prestare più attenzione agli stimoli negativi perché sono quelli che rappresentano il maggior rischio per noi.

La critica non è solo distruttiva per chi la riceve, perché può influire negativamente anche su chi la emette, soprattutto se lo fa spesso.

### **Il buco nero attraverso il quale la nostra energia sfugge**

La critica può diventare un buco nero attraverso il quale il nostro tempo e la nostra energia sfuggono. Per criticare dobbiamo concentrarci sull'altro, vedere cosa fa e cosa non fa, quali atteggiamenti assume e quali parole ha detto o meno. Ciò implica molto tempo e sforzo, un'energia che sarebbe meglio che usassimo per migliorare noi stessi.

Non c'è dubbio sul fatto che a volte gli atteggiamenti, le parole e il comportamento altrui possono infastidirci, ma la verità è che la critica distruttiva non cambia. Una critica distruttiva genera frustrazione e risentimento, e per questo non è l'arma migliore per cambiare qualcosa.

Fondamentalmente, criticare costantemente significa che siamo annoiati della nostra vita, e allora ci dedichiamo a scandagliare quella altrui. Criticare significa dedicarsi a vedere la pagliuzza nell'occhio di un'altra persona senza tener conto della trave nel proprio, motivo per il quale lo scrittore Rochefoucauld ha affermato che "gli spiriti mediocri in genere condannano tutto ciò che non è alla loro portata".

Dall'altro lato, la critica ci lascia esattamente al punto di partenza. Quando non è costruttiva, ovvero non contiene una soluzione possibile, in genere provoca più insoddisfazione e frustrazione, chiudendo intorno a noi un circolo di negatività.

L'immagine è spesso ripetuta: vediamo qualcosa che non ci piace e criticiamo; il giorno va avanti, vediamo un'altra cosa che non ci piace e criticiamo... Alla fine della giornata non è strano pensare che il mondo sia un luogo ostile in cui nulla funziona come dovrebbe. Cosa avremo risolto? Assolutamente nulla, tranne sentirci peggio.

Qualsiasi critica deve quindi portare in sé il seme del cambiamento, una soluzione alternativa. In caso contrario è meglio lasciar perdere. La pace interiore che si raggiunge quando ci liberiamo dell'abitudine di criticare tutto non ha prezzo. Ricordate che "la cosa più difficile è conoscere noi stessi, la cosa più facile parlar male degli altri", come dice Epitteto.

### **L'autocritica eccessiva ci impedisce di avanzare**

Anche l'autocritica eccessiva è pregiudizievole e del tutto controproducente. Gli psicologi delle università del Massachusetts e McGill hanno scoperto in una serie di esperimenti uno standard costante: più criticiamo, meno avanziamo nelle nostre conquiste. In pratica, la critica costante ci tiene prigionieri, impedendoci di raggiungere i nostri obiettivi.

Non è un risultato sorprendente, perché se ci pensiamo avere una voce nella nostra testa che ci critica costantemente è profondamente scoraggiante. Al contrario, i ricercatori hanno constatato che le persone che hanno ottenuto più successo nel cercare di raggiungere i propri obiettivi erano quelle che mantenevano l'autocritica sotto controllo.

Ciò non significa che dobbiamo ignorare i nostri errori, ma che la critica costante e implacabile nei confronti di noi stessi, l'insoddisfazione costante per i nostri risultati senza una parola di incoraggiamento, non è un atteggiamento positivo. Criticare costantemente è il modo migliore per distruggere i propri sogni.

Usate la critica con grande limite. È un cambiamento di prospettiva che conviene a tutti, a voi e a chi vi circonda.

[Traduzione dal portoghese a cura di Roberta Sciamplicotti]

Resiliencia Mag, 7 marzo 2018