

PENSIERI E RIFLESSIONI

QUELLO CHE GLI ALTRI PENSANO DI TE RIFLETTE CIÒ CHE SONO LORO, NON CHI SEI TU!



Articolo di Jennifer Delgado Suárez

Gli Sioux avevano un proverbio molto interessante:

"Prima di giudicare una persona cammina tre lune nelle sue scarpe".

Si riferivano al fatto che giudicare è molto facile, capire è un po' più difficile, ed essere empatici è molto più complicato. Questo si ottiene solo se si sono vissute esperienze simili.

Spesso affermiamo che gli altri ci capiscono, comprendono le nostre decisioni e le condividono, o almeno ci appoggiano. E quando non lo fanno, ci sentiamo male, incompresi e anche respinti. Naturalmente, non è colpa nostra, tutti abbiamo bisogno che in alcune situazioni qualcuno convalidi le nostre emozioni e decisioni, è perfettamente comprensibile. Ma **subordinare la nostra felicità all'accettazione degli altri o prendere decisioni basandoci sulla paura che gli altri non ci capiscano, è un grosso errore.**

Perché ciò che gli altri pensano di te, in realtà, dice molto di più di loro che della tua persona, riflette chi sono loro, non chi sei tu. Quando qualcuno critica una persona senza essere in grado di mettersi nei suoi panni, senza mostrare un briciolo di empatia e senza cercare di capire il suo punto di vista, in realtà sta semplicemente esponendo il suo modo di essere. Con le sue parole potrebbe gridare al mondo che pensa che sei una persona cattiva, ma con il suo atteggiamento sta rivelando solo che lui è una persona insicura, con una mentalità rigida e piena di stereotipi.

Si critica ciò che non si comprende o non si vuole accettare

La verità è che dietro ad una critica distruttiva quasi sempre si nasconde l'ignoranza o la negazione. In realtà, molte persone ti criticano perché non capiscono le tue decisioni, non si sono messe nei tuoi panni, non conoscono la tua storia e non capiscono cosa ti ha spinto a prendere una determinata strada. **Molte persone criticano dall'ignoranza più profonda e, soprattutto, da una postura arrogante che fa loro pensare di possedere la verità assoluta.**

In altri casi le persone criticano perché vedono riflesses in te determinate caratteristiche o desideri propri che non vogliono riconoscere. A questo proposito, lo scrittore francese Jules Renard ha dichiarato: *"la nostra critica consiste nel rimproverare agli altri di non avere le qualità che crediamo di avere noi"*. Ad esempio, una donna che subisce abusi da parte del suo compagno può criticare aspramente il divorzio, ribadendo così la sua posizione: ripetere a se stessa che deve continuare a sopportare questa situazione. E il lato curioso è che **quanto più dura è la critica, tanto più forte è la negazione alla sua base.**

In pratica, a volte la critica distruttiva non è altro che un meccanismo di difesa conosciuto come "proiezione". In questo caso, la persona proietta sugli altri tali sentimenti, desideri o impulsi che sono troppo dolorosi o che non è in grado di accettare, in modo tale che li percepisce come qualcosa di estraneo e punibile.

Come sopravvivere alle critiche?

A nessuno piace essere criticato, soprattutto se le critiche si trasformano in veri e propri attacchi verbali. Purtroppo però, non sempre possiamo evitare queste situazioni, e dobbiamo imparare a convivere con esse senza che ci danneggino eccessivamente. Come fare?

PENSIERI E RIFLESSIONI

ECCO ALCUNE STRATEGIE POCO COMUNI MA MOLTO EFFICACI:

- 1. Mettiti al posto di quelli che ti criticano. L'empatia è un potente antidoto alla rabbia e all'ira.** Non possiamo, infatti, arrabbiarci con qualcuno quando comprendiamo come si sente. Quindi, **la prossima volta che critichi qualcuno cerca di metterti al suo posto**, anche se quella persona non è in grado di mettersi nei tuoi panni. Così vedrai che probabilmente si tratta di una persona miope, che non ha vissuto le tue stesse esperienze di vita o che accumula molta amarezza e risentimento. Noterai così che non vale la pena preoccuparsi per le sue parole.
- 2. Accetta che il suo è solo un parere. Ciò che gli altri pensano di te è la loro realtà, non la tua. Quelle persone ti giudicano in base alle loro proprie esperienze, valori e criteri, non secondo i tuoi.** Se si fossero messe nei tuoi panni e avessero percorso il tuo stesso cammino nella vita, probabilmente penserebbero in modo molto diverso. Pertanto, **assumi che queste critiche sono in realtà solo opinioni**, né più né meno. È possibile prenderle in considerazione, per vedere se puoi trarne vantaggio, o puoi semplicemente respingerle.
- 3. Restituisci la critica con grazia. Quando si tratta di una critica distruttiva, la cosa più conveniente è di solito fingere di non sentire**, perché quella persona di solito non è aperta al dialogo, se lo fosse, invece di giudicare e di attaccare avrebbe mostrato un atteggiamento più rispettoso. **Ma vi sono casi in cui è necessario porre un limite alla situazione.** Dopo tutto, quando si tratta di mali estremi, si deve ricorrere a soluzioni estreme. **In tali casi, rispondi senza alterarti e con frasi concise che non diano luogo a repliche.** Ad esempio: *"non accetto che esprimi un'opinione in merito a qualcosa che non conosci"* oppure *"credo che non mi hai capito, e che non lo vuoi fare, quindi non accetto che mi critichi"*.

Non criticare senza prima pensare

"In generale, le persone giudicano più con gli occhi che con l'intelligenza: tutti possono vedere, ma pochi capiscono quello che vedono", diceva Niccolò Machiavelli alcuni secoli fa. Possiamo fare nostra la frase facendo in modo che quando critichiamo la critica contenga i semi del cambiamento e sia costruttiva. **Criticare solo per il piacere di farlo significa semplicemente che la nostra lingua è scollegata dal cervello.**

WEB