



# INMUNES A LAS CRÍTICAS



'NO ES NADA PERSONAL...'  
CUÁNTAS CRÍTICAS EMPIEZAN  
ASÍ... PERO, ¿ES REALMENTE  
CIERTO QUE UNA CRÍTICA NO  
DICE ALGO *PERSONAL* DE QUIEN  
LA EXPRESA? Y NOSOTROS, ¿PODEMOS NO  
TOMÁRNOSLAS *PERSONALMENTE*?  
**POR GASPAR HERNÁNDEZ.**

¿CÓMO AFECTARÍA a la moral y al rendimiento de un equipo de fútbol estar siempre pendientes de las críticas de sus rivales? Seguramente no ganarían muchos partidos. El psicólogo Pep Marí, especialista en alto rendimiento, aconseja a sus deportistas que solo escuchen las críticas de quienes les quieren bien. Pero, independientemente de que nos quieran bien o mal, ¿hasta qué punto hay que escuchar una crítica? ¿Aquello que se dice de nosotros tiene realmente algo que ver con nosotros? Aunque existen excepciones, lo habitual es que la crítica tenga más que ver con quien la emite que con quien la recibe.

Podemos decir, entonces, que quien critica se confiesa; sus valoraciones tienen más que ver consigo mismo que con el otro. Para Alejandro Jodorowsky, escritor, psicomago, especialista en psicoanálisis y tarot, si algo no está dentro de nosotros no lo podemos criticar porque es imposible que lo veamos en el otro.

Si lo que se dice de nosotros tiene más que ver con quien lo dice que con nosotros, ¿debemos atender a la crítica? Lo ideal sería separar el núcleo de la crítica del envoltorio de resentimiento, envidia o rabia con que pueda estar lanzada. Sin la emoción que la acompaña, es posible que un juicio de valor nos pueda ser útil y nos motive a ser mejores. Ya lo dice el Dalai Lama, tu enemigo es tu maestro. Y aquí radica nuestro trabajo, saber beneficiarnos de las críticas y aprender a no tomárnoslo todo personalmente.

En palabras del doctor Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos* (Urano), “suceda lo que suceda a tu alrededor, no te lo tomes personalmente”. De no ser así, el doctor Ruiz asegura que acabaremos por estar de acuerdo con cualquier cosa que nos digan. Asimismo, “tomarse las cosas personalmente es la expresión máxima del egoísmo. Creemos que somos responsables de todo. ¡Yo, yo, y siempre yo!”. Si alguien nos dice que estamos más gordos, según Ruiz, se refiere a sus propias creencias y opiniones. “Esa persona

## “EL ESPÍRITU HUMANO TIENDE NATURALMENTE A CRITICAR PORQUE SIENTE, Y NO PORQUE PIENSA”

FERNANDO PESSOA

intentó enviarte su veneno, y si lo tomas personalmente, lo recoges y se convierte en tuyo. Te comes toda su basura emocional y la conviertes en tu propia basura”. Podemos, entonces, acordar con nosotros mismos que no nos tomaremos las cosas a pecho, que seremos inmunes a todo ese veneno que, cada vez más, circula en la atmósfera. Este acuerdo que nos propone Ruiz es, sin duda, una buena y sana manera de protegernos.

A partir de ahora, cuando alguien nos haga daño con sus palabras, será bueno recordar que esas palabras son suyas y somos nosotros mismos quienes nos lastimamos si las recordamos una y otra vez y las hacemos nuestras. También podemos recordar la frase de la escritora y activista por los derechos humanos Eleanor Roosevelt: “Nadie puede ofendernos sin nuestro consentimiento”. ☸

**GASPAR HERNÁNDEZ** (Girona, 1971) es periodista y escritor. Ha publicado *El silencio* (El Aleph), una novela sobre meditación y curación espiritual. Su último libro es el ensayo *El oficio de vivir bien* (Aguilar).

### UN PEQUEÑO

#### CONSEJO

En su libro *Sin ánimo de ofender*, Jaume Soler y Mercè Conangla, autores de varias obras sobre crecimiento personal, rescatan un dicho tan conocido como sabio: “Se ha dado siempre el consejo de que antes de criticar a alguien uno debería caminar una milla en sus zapatos. Es un gran consejo, puesto que cuando empezamos a criticar a esa persona ¡estaremos a una milla de distancia y, además, tendremos sus zapatos! Bromas aparte, como dice el rabino Nachman de Breslov, criticar a otros y hacerles sentir mal es fácil, pero ayudarles a mejorar y a que se sientan bien, esto ya exige talento”.

#### ALGUNAS LECTURAS

- ★ Miguel Ruiz, *Los cuatro acuerdos*. Ed. Urano.
- ★ J. Soler, M. Conangla, *Sin ánimo de ofender: la ofensa como contaminante emocional*. Ed. RBA Integral.
- ★ Wayne W. Dyer, *Tus zonas erróneas*. Ed. Mondadori.

