

15.05.13

La critica costruttiva

*In un periodo complicato come questo
conviene migliorare le relazioni di convivenza
sia al lavoro che in famiglia:
la critica costruttiva può aiutarci in molte situazioni*

di Pino De Sario*

Critica costruttiva: l'abbiamo introdotta proprio all'inizio, quando questa rivista partì, con una breve segnalazione (Aromatario n. 1, primavera 2009) e qui intendiamo riprenderla e ampliarne l'esposizione. Viviamo giorni di complicazione e tensione per via delle diffuse difficoltà economiche e sociali, fattori questi che gravano sugli stessi rapporti familiari, tra colleghi, nel vicinato. Rischiamo di avvertire un po' tutti più tensione e più ansia. Emozioni che sollecitano il nostro cervello emotivo (detto limbico), che agisce in una dinamica assai diversa dall'altro nostro cervello (detto corteccia), deputato al ragionamento e al rispetto.

Il cervello limbico quando entra in azione è come se fosse un "carrarmato in giardino", è pesante, schematico, estremo. Questo spiega il fatto che, nel periodo attuale, costellato da incertezze, siamo più nervosi, preoccupati, distratti e più facilmente irascibili. Risultato, da piccole divergenze e da piccoli contrattempi possono scaturire più frequentemente conflitti, opposizioni, offesa.

In un quadro del genere, la via di uscita decisiva è cercare "buone parole", che possano spiegare, raccontare, chiedere, creare ponti e comprensioni con gli altri. Ricordiamo quanto il dono del linguaggio, per la nostra specie *homo sapiens*, sia un dono meraviglioso unico, che ci permette la comunione e la convivenza con l'altro. Sappiamo poi, quanto la parola stessa possa in molti frangenti divenire distruttiva, giudicante, stigmatizzante.

La critica costruttiva

È la tecnica da attivare negli episodi difficili, in caso di problemi, conflitto, errori. La critica costruttiva, criticare senza distruggere, presenta tre principi salienti che la distinguono da una critica distruttiva.

Critica distruttiva	Critica costruttiva
1. Critica generale e assoluta "Sei sempre in ritardo"	1. Critica mirata "Il tuo ritardo di mezz'ora ieri mattina..."
2. Critica sulla persona "Sei il ritardo in persona"	2. Critica sul comportamento "Il tuo ritardo al cinema venerdì scorso..."

3. Non lasciare nessuno spiraglio
“Basta, con te non cambia mai niente”

3. Lasciare uno spiraglio aperto
“La prossima volta mi avvisi subito, va bene?”

Occorre pur ricordare che anche la critica costruttiva è sempre una critica, ovvero agisce in casi di inefficienza e di mancanza, con tutto il suo bruciore e le emozioni distruttive che si porta appresso. Il punto cruciale è dato dal controllare il fattore di reazione distruttiva che viene naturale manifestare quando c'è una mancanza o un problema che l'altro ci produce. Lo abbiamo scritto prima, la *parola buona* ci può aiutare a quietare le spinte distruttive, che sono tali perché estreme, totalizzanti, cariche di astio, esagerate.

In ciò non siamo aiutati dalla nostra disposizione naturale, al cervello limbico infatti basta poco per farci entrare in questa dimensione schematica (“sei *tutto* sbagliato”, “sei *sempre* così”, “non ti impegni *mai*”) e dobbiamo fare certamente uno sforzo per virare con una comunicazione un po' diplomatica, un po' “addomesticata”, che vesta delle parole un po' più riflessive. Uno sforzo difficile, ma che merita di essere provato. Possiamo notare nelle tre frasi in parentesi, quanto “tutto”, “sempre” e “mai” stiano a indicare delle enfattizzazioni che una volta prodotte non fanno che peggiorare ogni interazione. Il destinatario infatti, spesso si difende e contrattacca, anche perché agevolato da quelle nostre uscite esagerate, che agiscono per via distruttiva.

Tre i passi fondamentali della critica costruttiva: 1) permesso (premessa di preparazione); 2) mirare la critica (essere precisi coi fatti e non opinioni); proposta per il futuro (conclusione di nuovo accordo e nuova richiesta).

Qualche esempio

(Amici): Posso farti una critica?... (permesso), il tuo ritardo di ieri davanti al cinema mi ha dato fastidio... (mirare), la prossima volta mi devi avvisare subito, va bene? (proposta).

(Genitori): Barbara, una critica (permesso), non stai studiando a sufficienza per l'esame della patente, da lunedì ti ho visto solo due volte sul manuale (mirare), ti chiedo da ora in avanti di studiare due ore al giorno, dopo le cinque! (proposta).

(Associazione): Devo fare una critica al gruppo... (permesso), non possiamo iniziare le riunioni sempre più tardi, le ultime tre sono incominciate quaranta minuti dopo, non va bene (mirare), chiedo di riportare l'inizio alle nove, dobbiamo stringere un nuovo accordo preciso (proposta).

Prova. Puoi iniziare a fare tre critiche costruttive a settimana, occorre provare e riprovare, non impariamo nulla se ce ne stiamo fermi e passivi. La critica distruttiva logora i rapporti, li rende progressivamente instabili e a corto di linfa buona. Per cui, iniziamo a fare critiche costruttive e vediamo quale può essere la crescita adatta per noi, senza immolarci ma compiendo un passo alla volta. Per un po' di benessere relazionale, che in un tempo come il nostro, non guasta davvero.

* Direttore Scuola Facilitatori,
psicologo sociale, docente Università di Pisa
segreteria@scuolafacilitatori.it
www.scuolafacilitatori.it