



NO TENDRÍAS AMIGOS

“Si les hablastes a los demás como te hablas a ti mismo no tendrías amigos, te quedarías sin trabajo, y puede que hasta acabases viviendo en la celda de una prisión”.

Más allá de la ironía que destila, la frase merece un punto de reflexión. Porque es verdad que muchos de nosotros somos muy duros con nosotros mismos en nuestro diálogo interior, y aunque parezca que “nadie nos oye”, resulta que sí que nos oye alguien: nos oímos nosotros. Y la lluvia fina de críticas diarias, incluso insultos (yo me he sorprendido a mí mismo diciéndome “qué imbécil” por haber olvidado algo o por no haber preparado algo suficientemente bien) hace mella en nosotros.

Ser demasiado duros con nosotros mismos no es una buena estrategia, está claro. En primer lugar, porque mina nuestra autoestima. Pero es que lo peor es que el daño no termina en nosotros, sino que se traslada a los otros. La comunicación con los demás no es más que el reflejo de la comunicación con nosotros. Esta es una lección de vida que aprendí -y nunca he olvidado- del que fue mi Maestro, Oriol Pujol Borotau. Así que si somos muy duros con nosotros mismos, tarde o temprano, acabaremos siendo muy duros con los demás. Y ciertamente no acabaremos en la cárcel, como dice la frase, pero sí que es verdad que podemos acabar sin amigos.

Muchos de nosotros estamos tan acostumbrados a “flagelarnos verbalmente” que ya no nos damos ni cuenta. Lo hemos normalizado, y sólo cuando prestamos atención consciente a lo que nos decimos nos damos cuenta.

Revisar cómo nos hablamos nos puede cambiar la vida. Internamente y externamente. Si en lugar de tratarnos tan mal nosotros a nosotros mismos, nos damos un poco más de cariño, todo eso que tendremos. Estaremos mucho mejor nosotros, pero es que además, acabaremos dando mucho más cariño fuera.