



## TRATA A LOS DEMÁS...

*...como te gustaría que te trataran a ti.* Es la regla de oro de las relaciones. La hemos oído toda la vida y la tenemos clara. Y la practicamos, seguro. Pero el giro interesante viene cuando le damos la vuelta, y nos señalamos a nosotros: *Trátate a ti mismo como tratas a los demás.*

Porque muchas veces tratamos a los demás mucho mejor de lo que nos tratamos nosotros mismos. Y esto es perfecto para los demás, pero muy injusto para nosotros.

Y para saber si cumplimos la regla con nosotros mismos sólo podemos hacer una cosa: monitorizar nuestro diálogo interno, escuchar constantemente lo que nos decimos. Cuando nos exigimos, nos criticamos, o nos tratamos con falta de respeto o incluso con agresividad, nos podemos preguntar cómo reaccionaríamos si fuese otra persona quien nos lo hiciera. Cuando nos decimos a nosotros mismos “¡qué estúpido soy!” preguntémosnos qué sentiríamos si alguien de nuestro alrededor nos dijere “¡qué estúpido eres!”. ¿A que nunca lo habíamos pensado así?

Tratarte a ti mismo como tratas a los demás no sólo significa no castigarse, significa también tener con nosotros mismos las reacciones normales que tenemos con los demás: ¿Qué haces cuando ves a alguien triste? Probablemente darle palabras de consuelo. ¿Qué haces cuando alguien consigue algo extraordinario? Probablemente celebrarlo o hacerle un regalo. ¿Y qué haces cuando esto te pasa a ti? Nada, casi siempre. Esta es la diferencia.

Este giro a la regla de oro de la convivencia sólo pretende una cosa: que seamos equitativos entre el trato que damos a los demás y el que nos damos a nosotros. Algo que tiene todo el sentido del mundo y que muchas veces ni nos planteamos.

Asegúrate que te das lo que necesitas, como lo haces -seguro- con los demás.