



DISCUSIONES INÚTILES

Discutir, como forma de intercambiar maneras de pensar diferente, es muy sano, enriquecedor, y, está genial. Hay que saber hacerlo, escuchar al otro, ser respetuoso, estar abierto para aprender y no creernos en posesión de la verdad.

Cuando se discute para alcanzar la verdad, esa discusión merece la pena porque el fin es bueno. Jamás deberíamos perder de vista que quien opina distinto de mí, también tiene algo que decir. Las discusiones sanas son las que se hablan de manera razonable y de la mezcla de dos opiniones sale una tercera solución.

Pero discutir como enfrentar un Ego contra otro Ego, es el acto más inútil y pernicioso que podemos encontrar. Cuando dos Egos se enfrentan ninguno gana, solo el Enemigo (nuestro enemigo el EGO)

Esta discusión desde el Ego, suponen no haber crecido personal y emocionalmente. Son las discusiones que teníamos en la infancia, esas de: "Y tú más, o la mía es mejor, o por que tú lo digas".

Hace unos años, recuerdo escuchar una discusión en una pareja de amigos que estaba intentando contarnos un chiste. El marido empezaba el chiste diciendo, «Era-se una vez un recluta...», y le interrumpía su mujer: «Así no es, era un sargento», y el marido decía, «pues no, que era un recluta», y la mujer, que «era un sargento... «Sí, lo que tú digas», «No si hasta en los chistes tienes que tener razón». Y al final nos quedamos sin chiste, y presenciando una discusión conyugal.

En otra ocasión un padre me contaba que habían tenido una bronca el primer día de vacaciones a costa de que se habían olvidado el cepillo de dientes de su hija. Él creía que lo había metido la mujer, y la mujer no había oído cuando él se lo había dicho. Total, discusión por un cepillo de dientes, el primer día de vacaciones, en presencia de la niña. Está claro que esta niña cuando piense en estas vacaciones su primer recuerdo será la discusión por un neceser. ¿No es más fácil buscar la solución?

Siempre pensamos que la culpa es del otro, y eso es por falta de humildad. Hace unos años, un niño apagó la barbacoa de su padre con la manguera cuando éste había estado 30 minutos preparando las ascuas, y se había ido a por las chuletilas. En ese momento, presencié algo curioso, el niño empezó a decir, «¡uy, uy, uy!, por tu culpa por tu culpa». Yo miraba alrededor, y no había nadie.

Pues eso, nos pasa en ocasiones, que buscamos echar la culpa a otro de nuestros errores, despistes o incluso de nuestra falta de claridad al expresarnos.

¿Cuántas de nuestras discusiones tienen de verdad sentido y utilidad?, y ¿Cuánto daño

nos hacen en las relaciones? ¿Cuál es tu discusión inútil?

¿Es lógico discutir porque te he metido dos camisas que no me gustan en la maleta? ¿o por cerrar la pasta de dientes de una manera y no de otra? ¿o porque el niño cayó la coca cola? Pues si la cayó, se recoge y punto, y la próxima ve se pone más lejos.

A veces discutir trae consigo la enemistad, el enfado y el distanciamiento. Eso puede ocurrir con los mediocres bañados en su orgullo y soberbia.

Probablemente cuando estemos en 'el tiempo de descuento' (esos momentos finales de nuestra existencia) nos acordaremos de estos momentos perdidos en discusiones inútiles que en ocasiones se prolongan en días de enfado. Cada minuto enfadado es un minuto perdido.

Hace tiempo me contaba una abuela que a veces su marido y ella, después de dos días enfadados, a ella se le olvidaba ya por qué estaban enfadados. Entonces ella, le preguntaba: «Pepe, ¿Por qué estábamos enfados? Que no me acuerdo, es por si entra alguien y me pregunta que podamos decir lo mismo».

En otros casos me contaba una sabia y paciente mujer que su marido incluso le guardaba los enfados, es decir si estaban enfadados, y tenían un acontecimiento, una comida con amigos, o salir al cine, "le levantaba el enfado" y luego pasado ese tiempo volvía a estar enfadado. Jo, la memoria del odio, es el no va mas.

En las relaciones debemos pegar el estirón, debemos aprender a crecer, a relacionarnos y a anteponer la buena relación a luchas de Ego.

La discusión inútil, lleva al enfado si no se es inteligente para dar un paso al lado. Y el enfado en ocasiones el rencor sino se es maduro, y el rencor y el mismo enfado producen cortisol, esa hormona que es muy pernicioso para el cuerpo.

Nunca entremos en una discusión en la que se sube de tono. Si los decibelios pasan de lo razonable, la discusión también lo hará.

ALGUNAS TÉCNICAS

Las discusiones 2.0. Actualmente no siempre las discusiones son cara a cara, a veces surgen y se desarrollan en una conversación de WhatsApp. Si a tu contrario se le da muy bien el teclado, es mejor esperar a discutir cara a cara, pues mientras él te haya enviado 18 wasap, tú solo le habrás enviado un Ok, y te habrás mosqueado.

Técnica de claudicación simulada. Se trata de dar par-

te de razón, al contrario, para no acabar en una batalla, aunque sigas firme en tu postura. No siempre hay que decir todo lo que se piensa.

Otra técnica es desviar el tema antes que discutir ¿qué vamos a hacer mañana? ¿qué vamos a comer?

Solo se necesita una persona consciente para detener discusiones inútiles.

Las opiniones son subjetivas y cuando se expresan en primera persona son constructivas, hablar con humildad enfriará una conversación que se esta calentando. Decir algo así «A mí me parece...», Yo pienso de otra manera..., Prefiero algo diferente...».

Evita discusiones inútiles, cállate. Elije tener paz a tener la razón.

LA INUTILIDAD DEL ENFADO

El enfado es inútil, y matizo la afirmación. Sacar la rabia, o expresar las emociones de manera no dañina para nadie tiene una pasada. Pero el enfado como argumento, no tiene un pase.

Hay gente que es discutidora crónica, y el discutir, le crea muchos problemas de salud, empezando por subirle la tensión arterial. Pecamos de enfadarnos en exceso.

A través del enfado solo se consigue el diez por ciento de lo que se pretende cuando se usa. Es muy inútil como técnica. NDice Thich Nhat Hanh, cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida de tu ira. No digas ni hagas nada, porque cualquier cosa que digas desde la ira podría estropear tu relación. La mayoría no lo hacemos, no queremos volver a nosotros mismos, sino perseguir a la persona para castigarla. Pero si tu casa se está incendiando, lo más urgente es volver a ella a intentar apagar el fuego y no echar a correr detrás del que crees que lo ha incendiado, porque si haces eso, tu casa se quemará mientras te dedicas a perseguirle.

Antes de enzarzarnos, observa tus emociones que son como la banda sonora de tu vida (Roberto Aguado), y a veces, es por culpa de tu estado de ánimo, lo que repercute en la disputa.

Rafa el Santadreu habla de dos tipos de técnicas, el Orangután o Ghandi. El orangután es comportarnos como un animal e intentar solucionar las cosas a gritos y, la de Ghandi es usar

inteligencia, perseverancia y amor. Esta técnica, funciona siempre. Siempre podemos recordar a Mark Twain que nos decía, nunca discutas con un idiota; te hará bajar a su nivel y te vencerá con su experiencia.

La hierba es azul

Un burro le dice al tigre:

- La hierba es azul

El tigre dice:

- No, la hierba es verde

La discusión se envenenó y ambos deciden someterla al arbitraje del león, el rey de la selva. Mucho antes de llegar al claro donde descansaba el león, el burro empieza a gritar:

Su Alteza, ¿no es la hierba azul?

El león le responde:

- Sí, la hierba es azul

El burro se apresura e insiste:

- El tigre no está de acuerdo conmigo, me contradice y eso me molesta. ¡Por favor, castíguelo!

El león declara entonces:

- El tigre será castigado con cinco años de silencio.

El burro comienza a saltar alegremente y sigue su camino, feliz y repetidor:

¡La hierba es azul... la hierba es azul!

El tigre acepta su castigo, pero le pide una explicación al león:

Su Alteza, ¿por qué me castigó? Después de todo, ¿la hierba no es verde?

El león le dice:

La hierba es verde.

El tigre sorprendido le pregunta:

- Entonces ¿por qué me castigas?

El león le explica:

- No tiene nada que ver con si la hierba es azul o verde. Tu castigo viene porque no es posible que una criatura valiente e inteligente como tú haya perdido el tiempo discutiendo con un loco y un fanático al que no le importa la verdad o la realidad, sino solo la victoria de sus creencias e ilusiones.

Nunca pierdas el tiempo con argumentos que no tienen sentido... Hay personas que, independientemente de las pruebas que se les presenten, no pueden entender. Y otros, cegados por su ego, odio y resentimiento, solo desearán una cosa: tener razón, aunque estén equivocados.

Ahora bien, cuando la ignorancia grita, la inteligencia se calla.

