



# EL ODDIO QUE NOS UNE

En muchas ocasiones, lo único que une a las personas, es la crítica a terceros: despellejar a un vecino, compañero o incluso a un familiar. Esa pobre unión es la que les mantiene unidos, sin darse cuenta de que la crítica gratuita, tiene un efecto boomerang y que antes o después volverá a nosotros. Por otro lado, nos hipoteca, ya que en algún momento nuestras palabras podrán ser utilizadas en nuestra contra. ¿Cuántas veces hemos escuchado «No se lo digas a nadie» y la misma información «secreta» nos ha llegado por varios caminos? No olvides que ese que critica delante de nosotros, lo hará con nuestra persona dentro de cinco minutos.

En ocasiones estas personas no son más que 'lanzaculpas' que critican para no asumir su propia responsabilidad, lo que se suele llamar «escupir hacia arriba».

Recuerdo en una ocasión en la puerta de un colegio, cómo un padre se acercó a un grupo de padres que estaban esperando y al llegar dijo «¿A qué profesor despellejamos hoy?», entre las risas de los demás.

Y, en las reuniones familiares, en las que es tan fácil caer en la crítica, la mejor receta es sacar solo comentarios positivos o callar. Para ese ratito que compartimos, ¿Realmente merece la pena preparar el lío? ¿Sacar la lucha de egos? ¿Alimentar nuestro animal crítico? ¿Retomar la discusión iniciada en Navidad? Si lo piensas, ¿Cuántos ratos nos quedan de compartir con la familia? ¿Merece la pena perderlos en discusiones y postcriticas? Recordad lo que nos decía Lou Morinoff: «Prefiero tener paz a tener la razón».

Pero algunos, para ser felices, deben intentar que los demás no lo sean. Así se igualan a la baja. Odiar, criticar de manera gratuita nos empobrece, nos hace bajar un par de peldaños en la escala de la evolución humana. La relación que tengo con los demás es un reflejo de la relación que tengo conmigo mismo; si yo me auto-critico, así lo haré con los demás.

Para ser feliz, para crecer, no es necesario, pisar, humillar, vilipendiar, o criticar a nadie.

Cuando odias, te odias. Según la neurocientífica Nazaret Castellanos, el juzgar a los demás y el juzgarse a sí mismo, tiene conexiones en el cerebro muy próximas. Es decir que hasta biológicamente el efecto y daño en el cerebro es el mismo en ambas ocasiones.

Otro estudio publicado por la universidad de Manchester midió la respuesta cardiaca ante imágenes que evocaban compasión. Sus resultados encontraron que aquellas personas con

baja crítica respondían a las imágenes compasivas como si fueran relajantes o amorosas. Sin embargo, aquellas personas con alta crítica respondían a dichas imágenes como amenaza.

Muchas de estas personas viven como células durmientes por no haber sido bien tratadas. Puede que, hasta ahora, este mundo lo hayan hecho personas inteligentes, y ahora necesitamos para poder avanzar, personas inteligentes que sean buenas. Lo llevo diciendo mucho tiempo, de nada nos sirve tener personas bien formadas, pero mal educadas.

Discutir cómo 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 Enimigo (nuestro enemigo el EGO)

## DISCUSIONES INÚTILES

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

¿Sabéis quién va a cenar mejor hoy? El que mejor acompañado esté. No el que mejor comida tenga, sino el que más calor humano tenga, el que tenga una conversación más positiva. Al final nos gusta rodearnos de buenas

personas, no de criticones malhumorados.

## PROPONGO

Rodearse de un círculo protector, de personas que desprendan afecto, ternura, comprensión. Patrocinar la alegría. Ser peregrinos de la esperanza. Pioneros de un mundo nuevo. Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman se multiplican.

Nos ayudará mucho usar biblioterapia, es decir libros que curan. Selecciona bien tus lecturas.

Y miremos nuestro ombligo para ver si antes de criticar tenemos limpia nuestra casa. O como decía Nietzsche que para llegar

al techo hay que escuchar a los perros que ladran en el sótano. Echemos un vistazo a cómo está ordenado nuestro sótano.

## LO FÁCIL

Dicen que: Lo fácil es juzgar los errores de los otros, lo difícil es reconocer los propios.

Lo fácil es hablar sin pensar, lo difícil es pensar antes de hablar.

Lo fácil es herir a quien nos ama, lo difícil es curar la herida.

Lo fácil es prometer y lo difícil es cumplirlo.

Lo fácil es dictar reglas, lo difícil es seguirlas.

Lo fácil es decir te amo, lo difícil es demostrarlo cada día.

Lo fácil es criticar a los demás, lo difícil es mejorar uno mismo.

Lo fácil es llorar por lo perdido, difícil es cuidarlo para no perderlo.

Debemos ser tolerantes con los demás, el otro vive una lucha tan importante como la tuya.

## SÍNDROME DE PROCUSTO

Un caso curioso en las organizaciones.

Se da en personas, que al tener menor talento o capacidad que otras, optan por menospreciarlas, humillarlas e incluso eliminarlas.

Encontramos su explicación en la mitología griega. Procusto, hijo del rey Poseidón, acogía en su hogar a los viajeros y les dispensaba una gran hospitalidad, con un trato amable y dispuesto, proponiéndoles pasar la noche en su morada.

## El cuervo y el águila

El único pájaro que se atreve a picotear un águila es el cuervo. Se sienta sobre su espalda y muerde su cuello.

Sin embargo, el águila no responde, ni lucha con el cuervo; no gasta tiempo ni energía en él, simplemente abre sus alas y comienza a elevarse más alto en los cielos.

Cuanto más alto es el vuelo, más difícil es para el cuervo respirar y luego el cuervo se cae por falta de oxígeno.

Deja de perder el tiempo con los cuervos. Con gente dañina que sólo se acerca a tu vida para intentar desestabilizarte para proyectar sobre ti, sus propias tormentas.

Solo llévalos a tus alturas y se desvanecerán solos.

Sin embargo, al dormirse los invitados, Procusto los amordazaba y comprobaba si su tamaño difería con el de la cama de hierro en la que les acostaba. En el caso de que la persona en cuestión sobrepasaba el tamaño de la cama, Procusto pasaba a cortar los elementos que sobresalieran de ella y si, por el contrario, eran más pequeños, 'los estiraba' para igualarlos con el tamaño de la cama.

Este síndrome supone para quien lo padece, un rechazo hacia las personas que sobresalen por sus habilidades o talentos. Incapaces de aceptarlo, tienen un miedo constante a ser superados, a no ser lo suficientemente capaces u ocupar un puesto que les queda grande.

El problema es que quien padece las consecuencias sin haber hecho nada malo, tan solo tener talento, estar cualificado o tener otras habilidades, es quien sufre sus castigos.

Se da cuando la persona se ha quedado desfasada, cuando aparecen otros más jóvenes y capaces o de su misma edad pero que sí han evolucionado.

Quien sufre este síndrome, le molestará si los reconocimientos se los dan a otra persona. Hará todo lo posible para evitar que otros puedan brillar.

## CÓMO REACCIONA

Retiene o no revela información necesaria. Entorpece el desarrollo o crecimiento de la otra persona. Evita que tenga conversaciones relevantes con jefes/compañeros. Les bloquea la asistencia a reuniones importantes.

Para salir de este síndrome la ayuda profesional suele ser imprescindible.

Recuerda la vida personal es la asignatura más importante que debes cursar. Esforcémonos en sacarla con nota.

