



¿Y si dejamos el “y tú más” y aprendemos juntos a respetarnos, a apartar el ego? No es necesario pisar para triunfar, si así fuese ¡qué triste! No es necesario ser «mejor que», para ser bueno. La vida no es una competición, no hay problema en ser el número dos, o el tres.... No midas tus logros con respecto a los que consiguen otros.

No hace falta pensar «todos igual», ni que nos guste lo mismo, pero si es preciso respetarnos.

No me gustan las discusiones donde simplemente se dedican a señalar los errores de los demás dado que es altamente improductivo y contribuye a la división y falta de entendimiento.

Está claro que, si nuestros adultos no saben respetarse, debatir o escucharse, algo hemos hecho mal en su educación; pero no en la de ahora, pues algunos ya son talluditos cuando hacen de energúmenos.

Ser líder, nos dice Jacinda Arden, ministra neozelandesa de 37 años, no es ser el más ruidoso sino ser puente y poner lo que falta en la discusión y construir consenso a partir de ahí. Para el mago More, de jefes majos, empleados contentos; de jefes capullos empleados amargados.

Carnegie alega que cualquier tonto es capaz de criticar, condenar y quejarse y la mayoría lo hacen.

Lo que sucede muchas veces, según Jay Shetty, es que ignoramos a los que nos apoyan y apoyamos a los que nos ignoran. Amamos a los que nos lastiman y lastimamos a los que nos aman.

Exploraremos por qué es importante dejar atrás el «y tú más» y cómo podemos construir un diálogo más constructivo y respetuoso.

El «y tú más» es una táctica retórica que implica desviar la atención de un problema o cuestión legítima señalando las faltas o errores de la otra parte. Si bien puede parecer una forma rápida de ganar puntos en un debate, en realidad socava la posibilidad de llegar a soluciones efectivas y fomenta la hostilidad y el antagonismo.

En lugar de abordar los problemas de frente, el «y tú más» se convierte en un juego de culpas donde ninguna de las partes está dispuesta a ceder terreno o comprometerse. Esto lleva a un estancamiento en la discusión y, en última instancia, a la falta de progreso en la resolución de problemas.

La base de un cerebro sano es la bondad, hay que buscar más en nuestras relaciones lo que nos une que lo que nos separa.

¿Falta empatía, falta saber hablar, o lo más importante falta saber callar?

Para superar el hábito del «Y tú más» y construir un diálogo constructivo, apunta-

Y SI DEJAMOS EL «Y TÚ MÁS»

mos algunas sugerencias:

Ten una escucha activa, empática, enfocada en soluciones, donde haya respeto mutuo y se busquen compromisos.

Escuchemos. Y, para escuchar tiene que

haber quietud interna, atención relajada. A veces escuchamos con la pantalla de nuestros propios pensamientos. Aprende a leer el aire, el ambiente, detecta si hay tensión o si el momento pide silencio. Kuki yomenai



Un discípulo llegó muy agitado a la casa de Sócrates y empezó a hablar

– «¡Maestro! Quiero contarte cómo un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia...».

Sócrates lo interrumpió diciendo: –«¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?».

–«¿Los Tres Filtros...?».

–«Sí» – replicó Sócrates. El primer filtro es la verdad. –«¿Ya examinaste cuidadosamente si lo que me quieres decir es verdadero en todos sus puntos?».

–«No... lo oí decir a unos vecinos...».

–«Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo Filtro, que es la bondad: ¿Lo que me quieres decir es por lo menos bueno?».

–«No, en realidad no... al contrario...».

–«¡Ah!» – interrumpió Sócrates. – «Entonces vamos a la último Filtro. ¿Es necesario que me cuentes eso?».

– «Para ser sincero, no... necesario no es».

– «Entonces -sonrió el sabio- Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido...».

es una técnica japonesa que consiste en saber leer el aire.

En el libro de 'Los cuatro acuerdos' de Miguel Ruiz, nos dice: «Sé impecable con tus palabras, no te tomes nada personalmente, no hagas suposiciones, haz siempre lo mejor que puedas». No es mal consejo para empezar.

Asumamos la incertidumbre positiva, es decir esa capacidad de cambiar el futuro. Tomemos la responsabilidad de nuestra vida y de nuestro entorno.

Según Ken Wilber, la persona más evolucionada es la que es capaz de ponerse en los zapatos de otra persona. La compasión es superior a la empatía. Empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, compasión es me pongo en tu lugar y con mis instrumentos tiro para arriba de ti. Un poco de esta compasión tampoco estaría mal.

Si queremos mejorar, elige el método Franklin, es decir, lee la biografía de los demás y elige una virtud, entonces cópiala. Valora lo bueno de ser bueno.

Dejemos atrás el juego de culpas y trabajemos juntos para construir un diálogo más constructivo y significativo. Si quieres que la gente cambie, no sermonees, no aconsejes. Inspirar con tu modelo.