



Es bueno, pero necesitamos tener claras sus normas

Desahogarse es bueno, porque con el desahogo nos desprendemos de una energía negativa que se nos ha quedado dentro. Muchas veces la única manera de sacarla es contando eso a alguien, ventilándolo, y eso es el desahogo. Pero hay que hacerlo bien. Estas son las tres reglas de oro para un buen desahogo:

- 1- No te desahogues con una persona involucrada emocionalmente, porque le trasladas la angustia a él/ella.
- 2- No te desahogues siempre con la misma persona, porque cuando te vea venir, huirá por el pasillo. En las relaciones necesitamos mantener un equilibrio sano entre dar y recibir.
- 3- Avisa que te desahogas, porque la persona con la que lo haces puede pensar que necesita darte alguna solución y puede estar sufriendo por el camino.

Teniendo presentes estas 3 sencillas reglas, el desahogo te ayuda y no provoca sufrimiento.

Anécdota: Acudí como invitado a una conferencia del doctor Rojas Marcos. Hizo una brillante exposición sobre la autogestión emocional, y al término de la sesión una señora le preguntó: Doctor, ¿es bueno desahogarse?. Él respondió: Lo dice la misma palabra: dejar de ahogarse. Me quedó claro.

LA RECOMENDACIÓN

Cuando necesites desahogarte, establece relaciones cruzadas para evitar la conexión emocional. Por ejemplo: desahógate de un problema laboral con un amigo, y de un problema con un amigo con un compañero de trabajo.

Busca también formas individuales para desahogarte: una marcha por la montaña, unos minutos de meditación, o hablar solo en el coche. Busca cuál es la fórmula que te funciona para no quedarte las cosas dentro.