



## LO PEOR DE LOS DEMÁS

Leo esta frase en una novela: *“Cuando asumes lo peor de la gente, te garantizas el sentirte mal, independientemente de que sea o no verdad”*. Y me impacta porque reconozco que no son pocas las veces en las que he asumido lo peor de alguien, y es cierto que no me siento nada bien.

Asumir lo peor de los demás puede ser una buena estrategia defensiva, (probablemente es por eso que yo lo hago) ya que nos ayuda a no llevarnos desagradables sorpresas. Si asumes que tal persona perderá los papeles como la has visto hacerlo otras veces, cuando lo hace (si lo hace), ya no te sorprende.

Pero es verdad que generalizar esta actitud y andar por la vida pensando en lo peor de los demás tiene dos grandes daños colaterales: el primero es que nos contamina el ánimo y el segundo es que no los deja crecer. Es por tanto una actitud tóxica para nosotros, e injusta para los demás.

Para nosotros: asumir sistemáticamente lo peor de los demás, aunque fuese verdad, nos conecta con la negatividad. Es como si viéramos todo el día películas de delincuentes. Qué difícil sería tener una visión optimista de la vida. El pensamiento afecta nuestras emociones, y nos situamos en el peor escenario emocional.

Para los demás: es conocida la profecía del auto cumplimiento. Piensa de un niño que es un desastre, que acabará siéndolo. Porque lo tratamos como a un desastre, y acabamos sacando de él su lado “desastre”. Pues si nos dedicamos a asumir lo peor de cada uno, y lo hacemos con todos, vamos a ser terriblemente injustos, porque no vamos a estarlos viendo desde su integridad, sino desde su lado ineficaz. Y al final, ¿Quiénes van a querer ser nuestros compañeros de viaje?

Todos tenemos nuestro “lado oscuro”, y creo (al menos a mi me pasa) que no querríamos que nos trataran asumiendo que somos eso. No lo hagamos nosotros con los demás. Por ellos, y por nosotros.