



ALGUIEN QUE TE TRATA MAL

“Cuando alguien te trata mal, eso refleja quién es esa persona y la miseria que lleva en el corazón”. La frase es extraída del libro “La Corresponsal”, de Virginia Evans. Y me parece una brújula fundamental para guiar nuestra respuesta a determinados comportamientos de los demás.

Pongámonos en esta precisa situación: estamos en un encuentro, y alguien nos interpela agresivamente. Se nos abren tres escenarios posibles: abrir una discusión, afearle el comportamiento, o, teniendo muy presente lo que nos dice la autora, dejarlo correr.

Si optamos por discutir: seremos los primeros damnificados. Porque nos pondremos a su altura (diciendo y haciendo cosas de las que nos arrepentiremos) y a la postre, nos vamos a llevar puesta la energía negativa de esa discusión (y sinceramente dudo que consigamos alguna reflexión por parte de nuestro interlocutor).

Si decidimos censurar su comportamiento: tenemos altísimas probabilidades de que su respuesta sea furibunda. Lo vivirá como un ataque, del que se defenderá con uñas y dientes. Hay personas que cuando hablamos de esto me dicen “pero es que su ataque o su insulto no puede salirle gratis, ha de saber que no lo puede hacer”. Si, es cierto, pero ¿es el momento? Podemos hacerle la reflexión en un momento de serenidad, quizás al día siguiente o a la semana siguiente. Pero ¿en ese momento? Es difícil que saquemos nada bueno, y el otro lo vivirá como que nos quedamos encima.

Si lo dejamos correr: es esencial que no lo hagamos desde la resignación y si lo hagamos desde la comprensión de que ese comportamiento ha salido de su sufrimiento. Podemos por tanto empatizar con ese sufrimiento y hacer que esa agresión no nos impacte, y podamos ignorarla como comportamiento.

A mí la fórmula me funciona, no hace mucho que la practico, pero sí lo suficiente para poder evaluar el resultado. Y es que yo mismo me reconozco teniendo

comportamientos inadecuados cuando no estoy bien, cuando sufro o llevo miserias dentro. Y lo que más agradezco es que me los ignoren.

Así pues, cuando alguien nos trata mal, la pregunta es: ¿qué le estará pasando? Esta es la pregunta que nos orienta a la mejor respuesta a ese comportamiento.