



¿CON QUIEN ME RELACIONO?

A las puertas de unos días de descanso y de ocio, y con la oportunidad de compartir tiempo con amigos, conocidos y demás, leo una recomendación que me interpela: *“No pases tiempo con personas que sacan lo peor de ti”*.

Es una muy buena recomendación, porque todos a nuestro alrededor tenemos personas que nos hacen reaccionar de la peor forma. Muchas veces en los círculos más íntimos. Si pasamos tiempo con ellas, tarde o temprano nos veremos sacando lo peor. Y lo malo no está en esa reacción nuestra que en un determinado momento podemos tener, lo malo está la resaca que nos deja la interacción con esas personas. La pérdida de energía durante esa interacción, y la energía que necesitaremos posteriormente para remontar.

Y no digo en absoluto que sea culpa de esas personas, esto que quede claro. Porque cada uno de nosotros somos responsables de nuestro comportamiento, y si reaccionamos es cosa nuestra, no del otro. Muchas veces que alguien saque lo peor de nosotros es puramente circunstancial. Lo que ocurre es que en esa interacción nos disparan un resorte (que puede tener que ver con experiencias pasadas, con sensibilidades nuestras, con nuestros miedos o con nuestras fobias) que nos hace sacar lo peor.

Pero la mayoría de nosotros conocemos perfectamente bien a las personas con las que esto nos ocurre, y me atrevo a decir que sabemos perfectamente que interaccionando con ellas el desastre va a ocurrir. La solución es fácil: evitémoslas. Aún cuando sean muy cercanas. No hay ninguna relación por cercana que sea que debamos sentir como obligatoria.

La Semana Santa parece muy larga cuando está por empezar, pero enseguida descubrimos que es terriblemente corta. Necesitamos aprovecharla sobre todo para cargar energía. Así que seamos selectivos y escojamos con criterio: pasemos tiempo sólo con las personas que sacan lo mejor de nosotros. Nos lo debemos a nosotros mismos y nos lo merecemos. ¡Feliz Semana Santa!