

JULIO 2020

## DESAHOGARSE

FERRAN RAMON-CORTÉS

*Mi amigo Alberto hace casi un año que no se habla con su familia. Todo empezó con un tormentoso viaje de verano, en el que discutió en repetidas ocasiones con su cuñado. A la vuelta, y en el transcurso de una cena, se desahogó con su madre, contándole al detalle todos y cada uno de los episodios vividos. Ella le escuchó pacientemente, y con la mejor intención del mundo decidió hablar del tema con su hija para ver si podía ayudar a arreglar las cosas. Pero su hija reaccionó impulsivamente, saliendo en defensa de su marido, y arremetiendo contra su hermano. Y todo hace suponer que se lo contó a su vez a su marido aquella misma noche... A partir de ahí, el conflicto estuvo servido, y todavía no se ha cerrado.*

Muchos de nosotros hemos vivido situaciones similares. Y la reacción lógica es pensar que hemos hablado más de la cuenta, y disciplinarnos para no caer de nuevo en el mismo error la próxima vez, es decir, guardarnos las cosas para nosotros. Sin embargo, guardarse las cosas no resuelve nada. El problema no está en desahogarse, sino en cómo lo hacemos y sobre todo a quien elegimos para hacerlo.



## DESAHOGARSE: DEJAR DE AHOGARSE

Le preguntaron en una conferencia al Doctor Luís Rojas Marcos si desahogarse era bueno. Y su respuesta fue muy clara: *“desahogarse es bueno; lo dice la propia palabra: es dejar de ahogarse”*.

Las cosas que nos quedamos dentro nos asfixian, nos presionan, y nos hacen daño. Nos afectan física y emocionalmente, y una vez se nos meten dentro raramente se desvanecen por sí solas. En cambio cuando somos capaces de sacarlas fuera, nos sentimos liberados, nos quitamos un gran peso de encima. A través del proceso de compartir los problemas con los demás, nosotros mismos vamos ordenando las ideas y podemos acabar dando sentido o relativizando lo sucedido.

Hablar de nuestros conflictos con alguien es pues una buena estrategia. Nos quita la presión, nos descarga emocionalmente y además, en la mayoría de los casos, nos ayuda a que seamos capaces de encontrar nosotros mismos las soluciones a los problemas que estamos compartiendo. Sin embargo, no nos podemos desahogar con todo el mundo. Elegir cuidadosamente con quién lo hacemos es crucial, y marca la diferencia entre un “desahogo terapéutico”, (que nos ayuda y nos reconforta), y un “desahogo incendiario”, (que acaba generando grandes conflictos).

Cuando queremos desahogarnos, solemos pensar en aquellos con quienes tenemos más confianza: amigos, familia, compañeros de trabajo... son personas que nos conocen bien y a quienes conocemos bien, y que por tanto nos podrán comprender y hacerse cargo de nuestros conflictos. Son además personas que tenemos cerca y que estarán dispuestas a escucharnos. Sin embargo muchas veces son las personas menos indicadas para que nos desahoguemos, porque son personas a quienes implica en mayor o menor medida lo que les vamos a contar. Desahogarse con alguien que tiene alguna implicación emocional en lo que le contemos es como encender la mecha de una explosión en cadena, que en la mayoría de los casos lejos de arreglar las cosas extiende y multiplica los conflictos.



Hay tres reglas de oro a tener en cuenta para desahogarse de forma segura. Si las respetamos, desahogarnos nos hará bien. Si no lo hacemos, nuestro desahogo tendrá consecuencias.

### **PRIMERA REGLA: CERO IMPLICACIÓN**

Para que un desahogo no provoque conflictos debe respetarse esta primera sencilla regla: que la persona con la que nos desahogamos no tenga ninguna implicación emocional con el tema. Hemos de buscar por tanto alguien a quien lo que le contemos no le afecte en absoluto y aunque pueda mostrar empatía con nosotros no le provoque ningún tipo de reacción. Esto descarta obviamente mucha gente, que a priori serían a quienes primero acudiríamos, pero hemos de tener muy presente que cuando nos desahogamos con alguien que se siente implicado en el tema, o se angustiara con el problema que le estamos contando o intentará hacer algo para resolverlo, con muchas probabilidades de que lo que haga provoque nuevos conflictos.

Buscar personas que nos despierten confianza, pero que no tengan relación alguna con nuestro conflicto es la clave para que el proceso de desahogo nos ayude. Y para ello suele funcionar el cruzar historias para evitar la implicación: desahogarse con un compañero de trabajo de un problema familiar, o desahogarse con un familiar de un problema de trabajo. De esta manera conseguimos poder compartir nuestro problema con alguien con quien tenemos confianza, pero que no se sentirá involucrado en la historia y por tanto no reaccionará emocionalmente. Además, estaremos ante alguien que podrá ver el problema con objetividad, desprovisto de emoción, cosa que nos puede ser de gran ayuda.

Puede surgir la duda de si la persona elegida, por el hecho de estar relativamente lejos del problema, se hará una idea suficientemente clara del mismo y lo entenderá. Debemos saber que lo importante es que lo entendamos nosotros, porque desahogarse es, sobretodo, algo que hacemos para nosotros mismos. Si a nosotros nos ayuda, estamos en el buen camino. Si el otro se pierde algo, o no acaba de entender lo que le estamos explicando, no es en absoluto importante.



## **SEGUNDA REGLA: AVISA DE QUE TE DESAHOGAS**

Si lo que queremos es simplemente desahogarnos, es bueno avisar al otro de que eso es lo que estamos haciendo. Le evitaremos mucha angustia, y le daremos la oportunidad de que ponga en contexto nuestras palabras. Normalmente los desahogos no están exentos de pasión o exageración, y de enfado, rabia u otros sentimientos. Son emociones que generalmente desaparecen en el mismo momento de expresarlas, y que en cambio pueden producir una impresión muy fuerte en el otro si no sabe que se trata únicamente de un desahogo. No es poco frecuente que la persona con la que nos hemos desahogado, nos venga al día siguiente proponiéndonos alguna solución, o contándonos que ha estado pensando en el asunto; es posible que le hayamos hecho pasar un mal rato sencillamente porque no era consciente de que lo nuestro era simplemente un desahogo.

## **TERCERA REGLA: NO TE DESAHOGUES SIEMPRE CON LA MISMA PERSONA**

Tenemos a nuestro alrededor personas que son “buenos hombros a los que arrimarse”. Son personas que nos escuchan, que están disponibles, y que los tenemos ahí, dispuestos a ayudarnos. Si abusamos de ellos, saldrán corriendo por el pasillo a la que nos vean. Volcar sistemáticamente nuestras angustias y nuestros conflictos en una misma persona nos puede resultar muy útil, pero acaba afectando a la relación, ya que nos convierte para el otro en un incómodo compañero de viaje. Las relaciones necesitan un sano equilibrio entre escuchar y ser escuchado. Si rompemos este equilibrio las cosas no funcionarán. Es bueno por tanto buscar otras opciones para no desahogarse siempre con los mismos. Esto ayudará a que seamos bien recibidos cuando los necesitemos.

## **CUANDO SE DESAHOGAN CON NOSOTROS**

Cuando alguien nos cuenta un problema, podemos sentir la obligación o la responsabilidad de hacer algo para ayudar. Podemos pensar que tenemos que resolverlo de alguna manera. Hemos de entender que para quien lo que busca es únicamente desahogarse, que le escuchemos es lo que más le ayuda. Porque es él quien tiene que encontrar sus propias soluciones. Cuando nos sentimos en la



necesidad de hacer algo y lo hacemos, las posibilidades de que nuestra actuación empeore las cosas y genere nuevos conflictos son enormes. Porque solo conocemos una parte de la historia, y no tenemos el retrato completo.

Ante aquellos que se desahogan con nosotros, lo mejor que podemos hacer es escuchar, con empatía y paciencia, sin consejos, sin recomendaciones, y sin proponer soluciones. Solo debemos actuar ante una demanda explícita, y aún así, deberíamos pensarlo dos veces. Quienes acuden a nosotros no esperan que les demos la solución a sus problemas. Esperan ser escuchados y comprendidos.

*Alberto cree que cometió un error desahogándose. Cree que no debía de haber dicho lo que dijo, y que el conflicto en el que se halla inmerso es el precio que tiene que pagar por su error. Yo no estoy tan seguro de que cometiera un error desahogándose. Simplemente creo que no lo hizo con la persona adecuada. En cualquier caso sé que resolverá sus problemas y retomará la relación con su familia. Y que muy pronto volverá a abrirse y a compartir con los demás sus conflictos. Porque es algo que todos necesitamos hacer tarde o temprano.*

