



CONMIGO NO, POR FAVOR

Hay un principio fundamental del acto de desahogo que dice: *“no te desahogues nunca con una persona que está emocionalmente implicada en lo que le vas a contar”*. En la práctica, lo que quiere decir es que, si me desahogo de algo que me ha hecho mi hermano con un colega del trabajo, para mí será terapéutico y para él será neutro emocionalmente. Pero si en lugar de desahogarme con un colega, lo hago con mi otro hermano, a él lo puedo dejar hecho polvo (estoy poniendo a caldo al que es también su hermano) y a mí me puede dejar también mala sensación, porque me voy a dar cuenta de que mi desahogo no es neutro.

Pues bien, esta semana me ha pasado, que, en una celebración, un amigo se ha desahogado conmigo acerca de un conflicto con un muy buen amigo común, y yo, tal como lo escuchaba, no podía más que pensar “conmigo no, por favor, desahógate pero hazlo con alguien que ni le conozca”.

Lo malo es que, pensando en que iba a escribir este café, me he dado cuenta de que yo también lo he hecho recientemente. Me desahugué de un conflicto que tuve con un familiar... con mi hija.

Me apunto la lección, para tomar consciencia y no volver a hacerlo. Pero necesito también encontrar la manera de que los demás no lo hagan conmigo, que no se desahoguen conmigo de conflictos con personas que me importan o a las que quiero. ¿Cómo lo voy a hacer? Pues no lo sé, supongo que parándoles los pies cuando lo hagan, aunque no va a ser fácil ni siempre lo van a entender. Pero es que me duele, me deja tocado, y estoy seguro de que no se están dando cuenta.

Sigo convencido del poder terapéutico del desahogo, pero es necesario elegir bien con quien lo hacemos. Pido a quien necesite desahogarse, que, si el desahogo va a tener relación con un hijo mío, o un hermano, o un primo, o cualquier otra persona a la que quiero... que por favor, conmigo no lo haga. Yo no lo haré tampoco con ella o él, lo prometo.