



intro PSICOLOGÍA



Desahogarse... ¿PERO CON *Quién?*

Desahogarse es bueno. Los problemas se relativizan y se encuentran soluciones. Pero hay que saber elegir a la persona más adecuada. Por *Ferran Ramon-Cortés*. Ilustración de *Pep Montserrat*.

Mi amigo Carlos hace casi un año que no se habla con su familia. Todo empezó con un tormentoso viaje de verano, en el que discutí 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 impulsiva-

mente, saliendo en defensa de su marido, y arremetiendo contra ella y contra su hermano. Y todo hace suponer que se lo contó 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 encerrarnos en nosotros mismos, pensar que hemos hablado más de la cuenta, y disciplinarnos para no caer de nuevo en el mismo error. Dejamos de contar nuestros problemas a la gente y nos



“Desahogarse con alguien que tiene implicación en lo que le contemos es como encender una mecha que puede multiplicar los conflictos”

los guardamos dentro. Sin embargo, esto no resuelve nada. El problema no está en desahogarse, sino en quién elegimos para hacerlo.

DESAHOGARSE: DEJAR DE AHOGARSE. Dice el psiquiatra Luis Rojas Marcos que “desahogarse es bueno, ya que, como la propia palabra indica, ayuda a 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 las tenemos dentro, raramente se desvanecen por sí solas. En cambio, cuando somos capaces de sacarlas fuera, nos sentimos reconfortados, liberados. Nos quitamos un 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.

ICUIDADO CON LOS ‘DESAHOGOS INCENDIARIOS’! 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 gente que nos conoce 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 menos indicadas para que nos desahoguemos, porque son personas a quienes implica en mayor o menor medida lo que les vamos a contar, y, por tanto, es muy probable que reaccionen emocionalmente a nuestro desahogo.

Desahogarse con alguien que tiene alguna implicación en lo que le contemos es como encender la mecha de una cadena incendiaria, que en la mayoría de los casos, lejos de arreglar las cosas, extiende y multiplica los conflictos.

UNA REGLA DE ORO: CERO IMPLICACIÓN. Elegir a la persona adecuada para desahogarnos es la clave para que el proceso resulte beneficioso para uno mismo y ayude a resolver la situación. Y el criterio de elección no ha de ser la proximidad ni la confianza, sino el nivel de implicación. Para que un desahogo no provoque ulteriores conflictos debe respetarse una sencilla regla: que la persona con la que nos desahoguemos no tenga ninguna implicación emocional con el tema. Hemos de buscar, por tanto, a 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 a mucha gente que, *a priori*, serían a quienes primero acudiríamos, pero hemos de tener muy presente que cuando nos desahoguemos con alguien que se sienta implicado en el tema, tendrá muy probablemente alguna de estas dos reacciones: o se angustiara él (con lo que probablemente buscará a alguien más con quien desahogarse) o intentará hacer algo para resolver el problema (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.

CRUZAR HISTORIAS PARA EVITAR LA IMPLICACIÓN. Es una peligrosa estrategia desahogarse de conflictos familiares con otros miembros de la familia, porque es imposible que no se sientan implicados y no reaccionen. Como lo es también desahogarse de un problema con un compañero de trabajo, con otra persona de la oficina. O con un amigo, de un problema con un amigo común. En todos los casos, las consecuencias son imprevisibles, y hay muchas posibilidades de generar un conflicto mayor. Pero lo que sí funciona es cruzar las historias: 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 en quien tenemos confianza, pero que no se sentirá in-

PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

LIBROS

‘La asertividad’, de Eva Bach y Anna Forés (Plataforma Editorial).
‘El verdadero yo en pie’, de John Powell (Sal Terrae).
‘Ni me explico, ni me entiendes’, de Xavier Guix (Granica).

PELÍCULAS

‘Esencia de mujer’, dirigida en 1992 por Martin Brest y protagonizada por Al Pacino. Proporciona buenos ejemplos de ‘desahogos incendiarios’ en el seno de una familia, y de las consecuencias que conllevan.





PSICOLOGÍA

“Para quien lo que busca es desahogarse, que le escuchemos es lo que más ayuda. Porque es él quien tiene que encontrar sus propias soluciones”

DESAHOGOS SIN PALABRAS

Hay pequeñas fórmulas para conseguir un primer 'desahogo' individual, que puede que no siempre arregle las cosas, pero ayuda a tomar perspectiva y a relajar la tensión:

– En negro sobre blanco: escribir un diario –o simplemente un episodio– ayuda a ordenar las ideas y valorar lo ocurrido. En el propio proceso de escritura tomamos consciencia del problema y le damos la dimensión justa.

– Quemar la tensión: la actividad física ayuda a romper el pensamiento obsesivo y a ver las cosas con más perspectiva.

– El guión de una película: disociarse de lo ocurrido, verlo desde fuera como si fuera una película, ayuda a descargar de emoción el episodio vivido y a ser capaz de evaluarlo objetivamente.

– Hablar solo: contarse a uno mismo los problemas, en voz alta, ayuda a restar intensidad emocional y a desprenderse de sentimientos negativos.

> lucrado en la historia y, por tanto, no reaccionará emocionalmente. Además, estaremos ante alguien que podrá ver el problema con objetividad, desprovisto de pasión, 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, sobre todo, 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.

PENSANDO EN EL OTRO... Desahogarse con alguien que se pueda sentir implicado en lo que le contemos es hacerle a ese alguien una mala jugada. Es vaciar nuestra angustia para pasársela a él, e involucrarle automáticamente en el conflicto. Pensar que puede mantenerse ajeno a un conflicto que le implica es no ser realista. No podemos caer en el error de contarle algo a alguien que le afecte directamente, y acto seguido pedirle discreción, que no lo cuente, o que no haga nada al respecto. Porque si se siente afectado, tendrá la misma necesidad que nosotros de desahogarse, o de intentar hacer algo para resolverlo. No podemos hablarle a una madre de los problemas con nuestro hermano, ignorando que también es, como nosotros, su hijo, y que, por tanto, se sentirá afectada en cualquier caso. Como tampoco podemos hablarle a un amigo de un problema con un amigo común, y esperar que no haga ni diga nada al respecto.

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 sólo conocemos una parte de la historia, y no tenemos el retrato completo.

Ante aquellos que se desahogan con noso-

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

También hay gente que recurre a nosotros una y otra vez para desahogarse de todo tipo de problemas y conflictos, generalmente poco importantes y a veces inexistentes. Si esto nos ocurre, lo más probable es que lo que busquen no sea desahogarse, sino *engancharnos* emocionalmente. Los problemas que nos cuentan son una mera excusa para que estemos pendientes de ellos. Hemos de ser capaces de poner límites a estos desahogos, para no generar dependencias.

“NO SUFRAS, ¡ME ESTOY DESAHOGANDO!”. Si lo que queremos es simplemente desahogarnos, es bueno avisar al otro de que lo 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, ni 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.

También es bueno no desahogarse siempre con las mismas personas, aunque hayan sido buenos hombros a los que arrimarse en otras ocasiones. 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.

Carlos cree que cometió un error desahogándose. Cree que habló más de la cuenta y que el conflicto en el que se halla inmerso es el precio que tiene que pagar por su desahogo. Yo no estoy tan seguro. Simplemente creo que no se desahogó con quien debería de haberlo hecho. 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. Sólo espero que lo haga con la persona adecuada en cada caso. ●