¿CUÁNTO TE IMPORTA EL QUÉ DIRÁN?

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

SUMARIO

- [¿Qué nos pasa cuando nos importa tanto la opinión de los otros, el qué dirán?](#)
- [Formas alternativas de relación](#)
- [Dónde acudir](#)

Alguna vez nos hemos encontrado en situaciones complicadas: *no sé que ponerme....(después de haberse probado toda la ropa del armario)...¿ cómo voy a salir así, que pensarán?, o ¡cómo les digo a mis colegas que no quiero fumar porros!....., van a decir que les corto el rollo, que soy un pringao...*

¿QUÉ NOS PASA CUANDO NOS IMPORTA TANTO LA OPINIÓN DE LOS OTROS, EL QUÉ DIRÁN?

A todos nos gusta recibir el afecto y la atención de los demás, nos hace sentir bien. ¡Es tan agradable recibir afecto y reconocimiento! pero cuando esto pasa de ser un deseo a una necesidad prioritaria, nos hace meternos en líos, pensamos que es imposible sentirnos bien si no gustamos a tal o cual... tenemos un problema. Dejamos de ser nosotros mismos y nos convertimos en lo que los demás quieren que seamos.

Entonces pasa que no nos reconocemos, llegando en muchas ocasiones a ser como el camaleón; depende de quien tengo delante digo una cosa u otra, me comporto de una manera u otra. Gastando así un montón de energía en adivinar ¿qué querrá el otro de mí? Desgraciadamente esto nos lleva a ser poco auténticos. El que tenemos en frente se relaciona con una persona inexistente, ¡yo realmente no estoy ahí!.

Conductas frecuentes en estos casos:

- Miento, oculto la verdad, lo que creo que no va a gustar.
- Me justifico continuamente.
- No actúo ante las injusticias por miedo al rechazo.
- Consumo lo que está más de moda aunque me sienta fatal.
- Me frustró cuando me critican y llevan la contraria.
- Me deprimó cuando alguien me dice que no le gusta algo de mí.
- Me comparo con otros continuamente, sintiéndome inferior.
- Intento adivinar y agradar todo el rato.
- Siento inquietud en situaciones sociales.

En el origen de esta preocupación encontramos lo que se llama un *yo frágil*. Habría algunas de las siguientes creencias grabadas en nuestro inconsciente o no tan inconsciente: *no confíes en ti, los demás saben mejor que tú lo que te conviene, no eres capaz, si no les das lo que quieren perderás su afecto, sin el otro yo no soy nada... Ya sé que a ti esto no te pasa*. A veces no nos damos cuenta de estos mensajes y sin embargo, guían nuestra conducta en muchas ocasiones.

El origen de estos mensajes o creencias es diverso y refuerzan las conductas de complacer y diluirse uno mismo en *lo que el otro espera de mí*:

- Educación rígida y sobreprotectora, siempre te dicen lo que tienes que hacer.
- Padres inseguros que no dan buenos modelos y ellos mismos están empeñados en aparentar para ser más.
- Personalidad emocionalmente vulnerable al estrés que hace personas más dependientes porque huyen del conflicto.
- Obsesionarse y dar muchas vueltas a las cosas en la cabeza.
- Socialmente nos encaminan a ser grupo homogéneo, a no sobresalir. No se prima la diferencia y si se hace es falso: anuncios que te venden ser diferente para en el fondo ser todos iguales, es decir comportarse de una misma manera, triunfar para fumar una marca concreta de cigarrillos y vestir una marca determinada de vaqueros.

FORMAS ALTERNATIVAS DE RELACIÓN

Las **formas alternativas de relación** con nuestros amigos, padres, profesores, serían:

- Aprender a pactar como forma de conseguir respeto.
- Aprender a decir que no y sentirse bien.
- Dejar la culpa y ser responsables de nosotros mismos.
- Renunciar a que te adivinen y pedir por lo que se necesita.
- Dejar de justificarse continuamente.
- Dejar de criticar y criticarte.
- Reconocerse único y con derecho a ser diferente.

Seguirán existiendo personas que critiquen y hablen a tus espaldas, es inevitable. Pero si fortaleces la imagen de ti mismo, aprendes a confiar en tu criterio (aunque te equivoques) y te permites ser tú mismo, descubrirás que no te importa el qué dirán y podrás sentir tu autenticidad y las personas que se acerquen a ti serán tan auténticas como tú. Te gustaras y les gustaras con tus cosas maravillosas y también con tus diferencias de ellos. Hay un montón de gente como tú esperando ser auténticos, y entre todos merecemos darnos una oportunidad y aceptarnos como somos. **¡Atrévete a ser tú mismo y a dejar que los demás sean ellos mismos!**

Rosana Bellosta y Elisa Múgica

Asesoras Psicológicas del CIPAJ y la Universidad