



# MARÍA JESÚS ÁLAVA

PSICÓLOGA

## ¿NOS PREOCUPA LO QUE PIENSEN DE NOSOTROS?

DESDE PEQUEÑOS, POR PURO INSTINTO DE SUPERVIVENCIA, APRENDIMOS A **ESTAR PENDIENTES DE LO QUE PASA A NUESTRO ALREDEDOR** Y, ESPECIALMENTE, DE LAS REACCIONES Y COMENTARIOS DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN CERCA. PERO ESTA **DEPENDENCIA NOS OBLIGA A RENUNCIAR A COSAS IMPORTANTES EN NUESTRA VIDA...**

**A** la mayoría de las personas les preocupa enormemente lo que puedan pensar sobre ellas los demás, pero, ¿cuál es el origen de este hecho tan común? La respuesta es que desde pequeños, de forma automática y por puro instinto de supervivencia, aprendimos a estar pendientes de todo lo que pasaba a nuestro alrededor; especialmente de las reacciones y comentarios de las personas que estaban cerca de nosotros.

En esa etapa es de una conducta adaptativa, necesaria para la vida, pues el bebé es un ser defenso que depende enteramente de su entorno. Aparentemente, si nos sonreían las cosas iban bien; los peligros podían venir cuando alguien parecía enfadado con nosotros. Nuestra seguridad dependía en gran medida de la actitud de los demás, así que asociamos el bienestar a las conductas que manifestaban las personas que nos rodeaban. Al final, creamos un automatismo que ha perdurado en el tiempo y, a darnos cuenta, en la etapa de adultos seguimos muy preocupados por lo que los demás opinan de nosotros.

¿Por qué no nos debe preocupar tanto lo que opinan los demás? Porque nuestra independencia estaría en juego y nuestra felicidad o independencia dependería de los otros, no de nosotros, y eso es algo a lo que ningún ser humano debe renunciar. De forma terrible perdemos el control de nuestra vida y nos volvemos personas inseguras, vulnerables y fácilmente manipulables por el entorno.

¿Hasta qué punto es normal que nos preocupen los comentarios de los otros? Como personas sensibles que somos, es lógico que intentemos analizar lo que nos rodea, y siempre que hagamos de forma racional no habrá dificultades; incluso contribuirá a nuestro crecimiento y desarrollo. El problema surge cuando nuestra preocupación es excesiva y vivimos los comentarios desde la ansiedad, la inseguridad y vulnerabilidad.

¿Cuándo se convierte en una obsesión? Cuando nos condiciona la vida. Cuando nuestra atención gira de forma casi exclusiva en torno a



esos comentarios. Cuando nuestras emociones no están generadas por nuestros pensamientos, sino por los pensamientos de los demás. En esos momentos pasamos de la sensibilidad *normal*, a la vulnerabilidad *extrema*.

Y ¿cómo evitar que se convierta en una obsesión o en algo que nos impida ser feliz? Dominando los secretos de la comunicación, y la comunicación más importante es nuestra comunicación interior, nuestros pensamientos. Ya sabemos que las emociones vienen determinadas por lo que pensamos en cada momento, pero con frecuencia nos cuesta asumir esta premisa. En el libro *Emociones que hieren* detallo todo el proceso que nos permite pasar del desastre de la relación al arte de la comunicación, pero entre hoy y el domingo que viene vamos a tratar de ver los principales pasos que podemos dar.

¿Cómo hay que actuar ante los comentarios

de los demás? Con calma, de forma tranquila y serena. Nuestra atención será mayor o menor según el tipo de crítica, la credibilidad que nos ofrezca la persona que los formula y las circunstancias que se dan en ese momento.

Los comentarios de los demás no dejan de ser opiniones, que pueden resultar acertadas o erróneas, pero que en ningún momento deben condicionar nuestra vida. Si el comentario parece desestabilizarnos, actuaremos con cautela, y si vemos que nos resulta difícil analizarlo en ese momento, lo apartaremos de nuestra atención, hasta que tengamos la tranquilidad necesaria para que no nos perturbe.

En cualquier caso, uno de los aprendizajes más importantes es saber actuar ante las críticas, especialmente cuando vienen de personas manipuladoras.

¿Qué signos en ti pueden delatar que te preocupan en exceso los comentarios? Respuestas claras de ansiedad. Empezamos a notar una especie de agitación interna, de sensaciones que no dominamos, de nerviosismo incontrolado..., que con frecuencia se manifiestan a través de diversos síntomas: aceleración del ritmo cardíaco -notamos las palpitaciones-, sudoración excesiva, hiperventilación -respiramos de forma acelerada, como si nos faltase el aire-, presión en el pecho, ralentización de los procesos intelectuales -dificultades de concentración-...

¿Podemos conseguir que no nos preocupen los comentarios de los demás? Evidentemente depende del tipo de persona que seamos. En general *no pasamos* de los comentarios que hagan los otros, pero sí podemos aprender a discriminar y saber hacia dónde dirigir poner nuestra atención de tal forma que controlemos nuestras emociones y no suframos inútilmente en la vida.

En el número de la próxima semana veremos si nos preocupa más a las mujeres o a los hombres, a qué edad somos más vulnerables a los comentarios del resto, cómo no transmitir esa tensión a los hijos... pero, sobre todo, veremos los ejercicios que más nos pueden ayudar a evitar este problema.

**YA SABEMOS QUE NUESTRAS EMOCIONES VIENEN DETERMINADAS POR LO QUE PENSAMOS EN CADA MOMENTO, PERO CON FRECUENCIA NOS CUESTA ASUMIR ESTA PREMISA**