

EL RECHAZO

Os quiero contar algo sobre una conversación que tuve el otro día. El tema era la baja autoestima –como bien sabéis es esto un tema que a muchos de nosotros, los PAS, nos afecta- y llegamos a hablar sobre el rechazo. Sobre lo que pasa cuando te sientes rechazado.

Me imagino que el sentimiento del rechazo es algo que ya conoces desde tu infancia. Nuestros padres nos han criticado, y en algunos casos hasta nos han abandonado. Amigos en el cole nos han criticado, nos han dejado por otros. Más adelante, en la adolescencia nuestro primer novio o la primera novia ha acabado la relación. No me extrañaría si todavía tenéis un recuerdo muy doloroso de aquellos momentos. Profesores nos han devuelto exámenes con notas bajas, nos han ridiculizado a causa de esto, o por otros motivos.

En nuestra vida adulta, el problema sigue. Buscamos trabajo, no nos cogen. Ofrecemos propuestas de trabajo, ofertas y presupuestos, y los rechazan. Tenemos un sueño, deseos para mejorar nuestra vida o el mundo, y se ríen de nosotros. Escribimos y entregamos manuscritos, nunca nos mandan una noticia siquiera. Hasta el bus o el metro cierra sus puertas delante de nuestras narices. En fin, la lista puede ser interminable.

¿Habrá un momento en que esto acabe? ¿Cuántos más rechazos tenemos que tragar?

Queridos amigos, la noticia es mala. Esto nunca va a terminar. Estas cosas pasan, y nos pasan a todos. Tanto a los PAS como a los que no son PAS.

Si lo piensas un poco, te darás cuenta de que es imposible que eso cambie, por la sencilla razón de que somos muchos millones en esta tierra, y cada uno tenemos derecho de pensar lo que queremos, de opinar lo que nos da la gana (y no me refiero a la censura por parte de alguna autoridad, que sería otro tema). Cada uno tenemos la libertad de crear nuestras propias experiencias, y eso implica que cada uno en cada momento elegimos entre las muchas posibilidades que la vida nos ofrece. Y si yo, cada vez que alguien elige algo que no me incluye a mi, percibo esto como un rechazo personal, es lógico que lo vivo como un profundo dolor. Este dolor proviene de una necesidad fundamental de cada ser humano, la necesidad de sentirnos aceptados, queridos.

Me recuerdo mi primer amor. Después de un año me dejó y empezó una relación con otra chica. Estaba destrozada. ¿Cómo era posible que no veía que habíamos nacido el uno para el otro?

Muchos años han pasado, y hace tiempo ya me di cuenta de que este chico en realidad me había hecho un favor. Le he dado mil veces las gracias por el hecho de que había sido honesto conmigo, y ahora veo claramente que una relación seria y duradera con él hubiera sido bastante limitante para los dos. En realidad, su "rechazo" fue un regalo. Si hubiese sido capaz de verlo en su día como tal, como el regalo que

era en lugar de tomarlo como una crítica personal, me podía haber ahorrado mucho dolor y litros de lágrimas.

Os cuento todo eso para haceros ver que un rechazo **nunca** es personal. He llegado a entender de que, si alguien me dice "no" esto no tiene que ver conmigo, pero con lo que vive en esa otra persona. Tiene que ver con algo que necesita esa persona y que no puede recibirlo de mí. No porque soy como soy y no tengo capacidad de dar, pero porque en esa persona vive una necesidad que tiene que satisfacerse para que esa persona se siente en paz consigo mismo. Lo que yo le doy no está en resonancia, por decirlo de una manera, con lo que la otra persona necesita, con lo que su alma busca.

¿Qué pasa si intentamos de mirar un rechazo como un regalo? Suena raro, pero en realidad es una gran oportunidad si alguien te dice en toda honestidad que no está interesado en ti. Lo que hace en realidad, es abrirte la puerta para cosas nuevas, para personas que encajen mejor contigo y para nuevas experiencias. Si intentamos percibir un "no" de esta manera, como una oportunidad para crecer, nos podemos ahorrar mucho dolor, tiempo y energía. Repito, el rechazo no tiene que ver contigo. No tiene sentido, intentar de controlar o de manipular a otra persona para que se quede, o para que nos dé algo que nosotros necesitamos pero lo que no le sale de forma natural. Lo que sí podemos cambiar, es la manera en que decidimos de interpretar la decisión del otro y como reaccionamos frente a ella.

Si tu no te rechazas a ti mismo, nadie te puede rechazar tampoco. Un paso importante para no sentir el rechazo, es aprender de quererte y aceptarte tal como eres. Si tu te aceptaras de verdad, ¿te importaría realmente si alguien te dejara? Claro, sentirías el dolor de la despedida, el luto por algo que ya no está. Puede ser un proceso doloroso, claro que sí, pero ya no tienes porque hundirte o destrozarte como cuando te lo tomaras como algo personal. No se trata de que tu no valgas. En absoluto. Es solamente que (ya) no le vales a esa persona.

Te propongo de utilizar este mes para observar tus reacciones frente a los rechazos – los pequeños y los grandes. ¿Qué es lo que sientes? ¿Hasta qué punto te afecta? ¿Ahorrarías energía si no te los tomaras como una cosa personal? Si fueras capaz de interpretar el rechazo como una oportunidad de avanzar en la vida, ¿cómo te sentirías frente a las situaciones recientes de donde te habían excluido?

De la misma manera puedes mirar a las personas que tu has rechazado. Yo soy más que consciente de haberlo hecho. Lo que pasa es que en su día no lo miraba de la manera que acabo de explicar, y sufría enormemente. Me pesaba la conciencia, a veces hasta ponerme enferma. Prefería tragarme cosas antes de rechazar. Desde que miro la situación desde la perspectiva "regalo y oportunidad" me siento mucho mejor, y me cuesta menos establecer mis límites. Y es verdad, mirando hacia atrás, puedo ver que mi "no" a otra persona le ha aportado cosas positivas que no le hubiesen llegado en el caso de una prolongación de una situación sofocante y agobiante. Y también puedo ver que mi "no" no significaba que la otra persona no valiera per se, pero que ya no me valía a mi, porque había cambiado y necesitaba otras cosas en mi vida para poder crecer.

Me gustaría acabar con una cita del Dalai Lama: *"Sólo las personas a las que conocemos y que nos crean problemas nos proporcionan verdaderamente la ocasión de practicar la tolerancia y la paciencia. Nuestros enemigos, o más ampliamente, todos aquellos que no nos quieren, merecen pues en realidad el mayor de los respetos, y debemos considerarlos como nuestros profesores más preciados."*

Aprovecho este newsletter para anunciar que el día **16 de marzo**, daré una charla sobre la alta sensibilidad en **Palma**, en la sala de la revista Plural. Habrá oportunidad de preguntar e intercambiar experiencias.

Si hay interés, me gustaría hacer lo mismo en **Madrid-Moratalaz**. Sería para la última semana de **marzo**. Los que estáis interesados, ¿me lo queréis comunicar?

También me gustaría promocionar en **Palma** y en **Madrid-Moratalaz** talleres de la **Comunicación No Violenta según Marshall Rosenberg** para principiantes (y si hay personas con experiencia, para avanzados). Estos talleres serán de un fin de semana y valdrán entre 80 y 100 euros. Por favor, si tenéis interés, házmelo saber.

Nada más que deseáros un buen mes de febrero.