iOjo con el chisme y la mentira!

SON LAS ARMAS DEL QUE NO SE QUIERE NADA

Cuando utilizas las palabras para mentir, estás huyendo de la realidad, de ti mismo. Al criticar, estás proyectando tus defectos, prejuicios y carencias para no verlos en ti



a mentira, casi siempre, es producto de la vergüenza, la ansiedad, el miedo o la culpa. Estas emociones insanas provienen de pensamientos irracionales ("Yo no debería ser así, o actuar de esta forma...") que nos llevan a menospreciarnos.

¿Por qué mentimos?

Mentir es una acción que proviene o de una libre elección ("porque quiero") o de una huida ("no acepto la realidad"). Podemos usarla racionalmente para evitar daños mayores o para nuestro propio beneficio, por ejemplo, al hablar de política con un extremista; o en el trabajo, cuando hemos llegado tarde injustificadamente.

Pero la mayoría de las veces mentimos por miedo al rechazo, porque creemos que los demás nos dejarán de querer —y que será insoportable—, que nos detestarán, como hacemos nosotros, que verán eso tan malo que tenemos... Sin tener en cuenta que ocultar la verdad deteriora las relaciones íntimas profundas, ya que produce duda, incomprensión, distanciamiento y mucha frustración.

Vivir en un mundo ficticio

Cuando convertimos la mentira en un hábito, acabamos creando una imagen distorsionada de nosotros mismos y, también, de nuestra realidad

F. Sorribes: "Las críticas sólo nos afectan si nos dejamos"

¿Por qué nos duelen tanto las críticas?

Sólo pueden afectarnos en la medida en que nosotros dejemos que nos afecten. Es decir, ante la ofensa de alguien podemos decidir molestarnos mucho o poco, todo depende de lo que nos digamos o pensemos al respecto. Si creemos que esa persona no tiene derecho a tratarnos así, o que es un malvado si lo hace, posiblemente nos

sentiremos muy ofendidos y actuaremos en consecuencia, ya sea peleándonos, chillando u oponiéndonos.

¿Podemos evitarlo?

Podemos decidir no molestarnos mucho, diciéndonos cosas como: "No tengo por qué contestarle ni creerme lo que me dice, está un poco loco" o "Es un ser humano falible, ¡qué le voy a hacer!". Así, posiblemente nos sentiremos molestos, pero no

ofendidos, y nuestra actuación va a ser distinta; incluso estaremos más dispuestos a solucionar el problema y a la comunicación.

¿Cómo liberarnos de la opinión ajena?

Es cierto que los seres humanos buscamos la aprobación ajena, pero es importante no confundirlo con una necesidad vital. ¿Alguien se puede morir por ser rechazado o criticado? ¡Pues no lo vivamos como tal! Tampoco debemos confundir la opinión de los demás con nuestra valía como personas, que sólo depende de nosotros. ¿Quién puede decidir cuánto valemos? No olvidemos que conseguir la aprobación de todo el mundo es una utopía.



FRANCESC SORRIBES VAL Psicoterapeuta de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)