



ACOSTUMBRARSE AL RECHAZO

Desde siempre le he tenido miedo al rechazo de los demás, y esto me ha llevado muchas veces a hacer cosas que no quería hacer, o a no hacer otras que me hubiera encantado hacer. Y a decir lo que no quería decir, o a callarme muchas cosas. Y lo he hecho porque no quería ni imaginar cómo sería sentir ese rechazo.

Supongo que para cada uno de nosotros esta sensación (si existe) tiene sus raíces. Yo, las mías, las tengo claras, y se remontan a mi adolescencia, en la que me sentí rechazado en bastantes ocasiones y supongo que me dejó huella.

Dicho esto, he descubierto recientemente y a raíz de una lectura, que hay un camino muy efectivo para vencer ese miedo al rechazo: acostumbrarse a él. Pero no desde la resignación, (es lo que hay) sino desde la idea de dar absoluta libertad al otro de que le guste o no lo que digo o hago. Y de que me diga que si o que no si le pido algo a alguien o le hago una propuesta.

El miedo al rechazo nos hace no ser nosotros, no actuar genuinamente según nuestras preferencias o nuestras convicciones. En cambio, si nos acostumbramos a él, podemos vivir mucho más en sintonía con nosotros mismos. Viviremos algunos rechazos, seguro, pero el balance global será sin duda positivo.

En mi personal experiencia, tengo que decir que el primer rechazo duele, aunque mucho menos que lo que uno imaginaba (aplica el dicho de que se sufre mucho más camino del dentista que sentado en la silla de intervenciones). El segundo duele menos. Y el decimoquinto se vive con absoluta naturalidad. Porque duele mucho menos, y, sobre todo, porque si de verdad estamos dando esa libertad al otro de elegir, la propia idea de rechazo se desvanece.

Se desvanece porque desde esta perspectiva ya no es que me rechacen a mi, es que esa persona elige otra cosa. Así pues, acostumbrándonos al rechazo, conseguimos que simple y llanamente deje de existir.