



Deja de tomarte las cosas personales

Por: Alejandro Juan Marcos Barocio
www.alejandrojuanmarcos.com

Hace algunos años leí el libro "Los cuatro acuerdos" de Miguel Ruiz (libro de sabiduría Tolteca para la libertad individual) personalmente, el acuerdo que más me llamó la atención fue el de no tomarse nada personal, por lo que quise investigar más sobre el tema. En términos de psicología, tomarse las cosas a pecho se le conoce como ser una persona referencial, esto nos sucede cuando parece como si todo el mundo hablara de nosotros y cualquier cosa que digan, incluso un chiste nos afecta.

Cuando somos referenciales (todos llegamos a estar así en momentos de nuestra vida), probablemente estamos con una autoestima no tan fuerte al sentir que vamos a ser evaluados y criticados constantemente. Nos sentimos inseguros y a veces hasta buscamos agresores: "el otro día que estaban hablando todos, sentí que estaban hablando de mí". Es de ayuda tener en mente que cuando nadie dice nada en concreto sobre ti y te tomas los comentarios a mal, es probable que estás siendo referencial.

El psicoterapeuta Luis Muiño, comenta que si nos encontramos frecuentemente en este estado, llegamos a sufrir de una pérdida de creatividad, concentración y rendimiento ya que nuestra aten-

ción está 100% puesta en otro tema, por lo que no fluimos. Sentimos una insatisfacción global y es común estar de mal humor por nuestro comportamiento "hipervigilante" hacia los comentarios de los demás.

Muiño recomienda unas sencillas soluciones a este problema:

Reinos de nosotros mismos:

La vida ya es bastante compleja, ¿por qué llenar nuestra existencia de detalles que tienen poca relevancia e importancia). Añade el lado cómico.

Quitarnos importancia:

No ser ensimismados y no estar al pendiente 24/7 de lo que se dice de nosotros.

Por supuesto que habrá ocasiones en las que las personas sí estén hablando directamente de nosotros o quieran criticarnos, pero tal como se menciona en los cuatro acuerdos, la mayoría de

las veces, los comentarios que se hacen de nosotros son una proyección de quien los dice. "Incluso cuando una situación parece muy personal, eso no tiene nada que ver contigo. Lo que esa persona dice, lo que hace y las opiniones que expresa responden a los acuerdos que ha establecido en su propia mente"- Miguel Ruiz.

A mí me sirve platicarme lo que me afectó en tercera persona, y al escucharme, la mayoría de las veces llego a reírme de mi mismo sobre lo "tonto" que suena la narrativa que está pasando en mi cabeza, y me sorprende que algo así que no tiene trascendencia me esté molestando. Instantáneamente después de hacer esto, entiendo que me estoy tomando las cosas demasiado personales y que seguir enganchado a ese pensamiento solo me impedirá de disfrutar todas las cosas buenas que me están pasando en el presente.

