

¡Vámonos de

Un grano en la oficina
 La arraigada conducta tribal humana lleva a veces al extremo de rechazar a una persona por su aspecto, ideas y conductas sociales que se salen de los cánones imperantes.



“No me apetece ir al cine contigo”, “Lo sentimos, pero el equipo está completo”, “No es necesario que vengas a la reunión”. No, no, no... Cada día nos enfrentamos a decenas de *noes*, y nos toca lidiar con las críticas y opiniones de las personas de

nuestro entorno. El engranaje social funciona así. Continuamente nos dejan de lado y dejamos de lado, escogemos y nos escogen. Es inevitable. No se puede caer bien a todo el mundo. Y, sin embargo, en ocasiones tendemos a tomar esas negativas de forma muy personal, tanto como para dejar

y sociales del rechazo

exclusión!

En una sociedad sumida en la apariencia, la belleza y el éxito, el temor a no sentirse integrado y aceptado por los demás está generando serios cuadros psicológicos que pasan por la depresión.



la autoestima por los suelos.

“El rechazo es el sentimiento que aflora en una persona cuando percibe de otra señales de que no es aceptada, sea por la razón que sea, como alguien valioso y estimable”, explica Neri Daurella, psicóloga clínica y psicoanalista. Y añade: “Puede tratarse de un re-

chazo objetivo, como en los casos de *mobbing* en una oficina o de *bullying* en una escuela, o de una impresión subjetiva. De hecho, en buena parte de los casos, no existe una explicación racional, sino que la persona percibe e interpreta las señales teñidas por sus expectativas negativas en función de sus experiencias anteriores”. Tener en ocasiones

cierto miedo a ser rechazado es algo normal, pero deviene un problema cuando impide mantener relaciones y establecer vínculos. Entonces se convierte en una pesadilla que afecta a la manera de ser del individuo.

Así, los niños que temen ser rechazados suelen mostrar un comportamiento más agresivo, y provocan más conflictos en el colegio que el resto de sus compañeros. De adolescentes suelen encerrarse en sí mismos y les cuesta hacer amigos. Y cuando son adul-

tos, continúan teniendo problemas para relacionarse, por ejemplo con sus compañeros de trabajo. Aunque sin duda es en el terreno amoroso donde más sufren: sienten pánico al imaginarse que sus parejas puedan abandonarles, por lo que necesitan continuamente pruebas afectivas. Y cuando esto no ocurre, o al menos no de la manera que quisieran, se disparan las alarmas. “Mi compañero prefiere ver el partido de fútbol en lugar de prestarme atención”, “¡Mi mujer se ha ido al cine con una amiga en lugar de quedarse en casa conmigo!”, “Es mi cumpleaños y ni siquiera se le ha ocurrido invitarme a cenar”. El más mínimo indicio de desamor puede echar al traste la autoestima.

Y es que cuando nos sentimos



Grabación violenta

El 1,6% de los escolares españoles es víctima del *bullying* o maltrato psicológico, que a veces es grabado, pasado por SMS o colgado en la Red. Normalmente se practica en grupo, pero siempre hay un líder con problemas familiares y baja autoestima.

mal, tendemos a proyectar ese sentimiento sobre nosotros, y el amor propio baja varios puntos. La autoestima es parte de un sistema primitivo de alerta emocional que se activa cuando hay indicios de quedar socialmente excluidos. Pero también es la carta de presentación ante el

mundo, explica quiénes somos y sirve como barómetro de nuestra relación con el entorno. Además, funciona como un escáner que rastrea el ambiente en busca de cualquier pista de exclusión o de desaprobación. La autoestima aumenta ante cualquier atisbo de aceptación social, como "Vamos a tomar un café, ¿te vienes?"; y cae en picado con un simple "tenemos que posponer la cita".

● Un escáner íntimo rastrea las conductas ajenas

Everybody hurts -todo el mundo hace daño-, cantaba hace algunos años la popular banda estadounidense REM. Y no es una metáfora: ser rechazados duele

físicamente, y mucho. Que Cupido desvíe la flecha del amor o que muera una amistad puede ser tan doloroso como meter la mano en aceite hirviendo. En efecto, un grupo de neurocientíficos de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), en EE UU, ha descubierto que el rechazo activa las mismas regiones cerebrales que el dolor físico. De hecho, el rechazo de la persona amada se considera una de las experiencias emocionales más estresantes que existen.

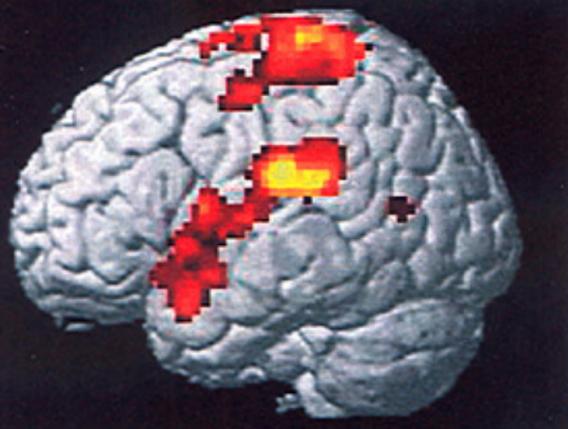
Pero el organismo tiene formas de combatir este dolor. Al igual que el sistema nervioso

nos pone en guardia y nos hace retroceder automáticamente ante un peligro, como ocurre cuando un coche se nos acerca a gran velocidad, la mente levanta una suerte de muralla contra el rechazo. Así, ante el más mínimo síntoma, se disparan las alarmas psíquicas que nos urgen a actuar y evitar una ruptura sentimental o una discusión con el jefe. No obstante, a pesar de que este sistema defensivo está diseñado para reparar las relaciones, en el caso de las personas hipersensibles se cortocircuita y hace que vivan en un estado de pánico y frustración permanentes, capeando continuas tormentas emocionales.

● Cuando el sistema de defensa se cortocircuita

Estas personas tienden a interpretar las situaciones desde una óptica negativa, y se obcecán en encontrar pruebas sólidas que confirmen sus sospechas. "De alguna manera, buscan de forma inconsciente el rechazo, indicios de que no le gustan al otro y que corroborarán lo que piensa sobre sí mismo: que en realidad no es suficientemente valioso para merecer esa amistad, esa pareja o ese trabajo", indica Neri Daurella.

"La fobia al rechazo tiene que ver con la construcción de la personalidad, que se gesta en los primeros años de vida. Tiene que ver con cómo trataron los padres al niño, el tipo de mensajes que le enviaron y cómo le



Un dolor que achicharra

El rechazo sentimental activa los mismos mecanismos en nuestro cerebro que el dolor físico, como se aprecia en este escáner: las zonas rojas son las más activas ante un estímulo doloroso, ya sea físico o psíquico.



Las relaciones sociales en la niñez dejan huella

Durante la niñez, se cimenta la personalidad, y actos crueles e injustificados, como el desprecio de los colegas, pueden minar la autoestima y sumir a la víctima en una inseguridad que sólo ayuda a acrecentar el problema.

¿Tiene demasiado miedo al rechazo?

Nuestro colaborador psicoterapeuta, Luis Muño, ha confeccionado este cuestionario que puede ayudarle a conocer cómo afronta las situaciones en las que los demás le dicen no. Conteste a las 15 preguntas, sume los puntos obtenidos y compruebe qué perfil define mejor su personalidad. Marque una de

estas opciones, de la 1 a la 4:

- 1: Esta frase no se puede aplicar a mí en absoluto.
- 2: Sólo me siento identificado con ella en contadas ocasiones.
- 3: Casi siempre es aplicable a mi forma de ser.
- 4: Estoy totalmente de acuerdo con la frase.



Un camaleón. El pánico al rechazo que siente el tímido e inseguro Zelig, el personaje de Woody Allen en la película del mismo nombre, hace que adquiera el don de transformarse físicamente en la gente que le rodea.

hicieron sentirse. Es algo totalmente subjetivo, que no tiene por qué ser lo que pasó, pero es lo que el pequeño percibió", explica Arantxa Coca, psicoterapeuta del programa de televisión de la Sexta *Terapia de pareja*. Y añade: "La hipersensibilidad al rechazo tiene como único detonante las relaciones paternofiliales, es decir, la manera en que el individuo aprende a relacionarse con las primeras personas de su entorno, el lugar que ocupó cada individuo en su niñez, las señales de aceptación que percibió, esto es, si le hicieron sentir o no que era un buen hijo, un buen estudiante, un hijo deseado o que cumplía las expectativas de los progenitores. Los hijos de padres muy críticos, exigentes o poco comprensivos son más proclives a desarrollar esta fobia".

● Los traumas en la infancia pasan luego factura

Para Coca, "los niños pequeños tienen una percepción totalmente subjetiva. La sensación de rechazo puede emerger simplemente porque los papás no compartan un juego con el pequeño. El juego es una muestra de amor, porque los padres le regalan un tiempo de calidad, y hacen que se sienta confiado. Si no se lo ofrecen, el niño puede crecer con la autoestima cada vez más baja, y abonar así

el sentimiento de rechazo". Un niño que se cree relegado constantemente tiene más probabilidades de que en la edad adulta busque inconscientemente el abandono de su pareja, colegas y compañeros de trabajo.

● Claudicar, controlar... o huir del compromiso

Las personas con fobia al rechazo son sumamente dubitativas, puesto que han integrado las dudas que sus padres les hicieron sentir durante la infancia, y ante este sentimiento de rechazo, desarrollan diferentes estrategias para evitarlo. "Pueden ser muy complacientes, subdominantes, sumisas y dependientes de los demás, puesto que creen que así el otro no las rechazará", apunta Coca. Ante preguntas como qué película te apetece ver o dónde vamos, los "rechazados" responden "la que tú quieras" o "me es indiferente". Otras, en cambio, se sitúan en el polo extremo y son extremadamente controladoras. Su personalidad insegura y dubitativa les lleva a cuestionar todo y a todos. "Se pasan el día pensando en si sus parejas les están siendo infieles, si sus amigos les están traicionando o si sus jefes están urdiendo un complot para echarlos de la oficina", indica Coca. Y por último, se encuentran aquellos que para eludir el peligro de sentirse rechazados,

1 Me preocupa que los demás me valoren negativamente.

1 2 3 4

2 Evito las situaciones de tensión -criticar, decir que no, pedir favores...- con personas a las que quiero.

1 2 3 4

3 Cuando no consigo conectar con una persona en una primera oportunidad, dejo de intentarlo.

1 2 3 4

4 Siento que hago el ridículo en las relaciones sociales.

1 2 3 4

5 Me cuesta hablar en público o delante de personas a las que no conozco.

1 2 3 4

6 Me gusta ser complaciente con las personas a las que quiero.

1 2 3 4

7 Me quedo con las ganas de manifestar mis opiniones y mis necesidades.

1 2 3 4

8 Siento que hay muchas personas que juzgan lo que yo hago.

1 2 3 4

9 Los demás me ocultan información sobre asuntos que me conciernen.

1 2 3 4

10 Me siento muy culpable cuando cometo errores.

1 2 3 4

11 Cuento cosas de mí para caer bien, y luego me arrepiento de dar esa información.

1 2 3 4

12 Me gusta responder a las expectativas que los demás tienen sobre mí.

1 2 3 4

13 Me siento mal cuando cambio de opinión.

1 2 3 4

14 Intento dar siempre a las personas a las que quiero todo lo que puedo ofrecer.

1 2 3 4

15 Me crea inquietud tener que tomar las decisiones en solitario.

1 2 3 4

RESULTADOS:

15 PUNTOS: Usted es una persona con una gran independencia de criterio. Las expectativas y las presiones de los demás pocas veces le van a hacer mella, porque no depende de su aprobación. Su punto débil puede ser el excesivo individualismo: el no intentar vivir para los demás le puede llevar a estar demasiado solo. Tiene que mejorar su excesiva adicción a las situaciones de tensión entre personas.

ENTRE 16 y 45 PUNTOS: Disfruta de un buen equilibrio para relacionarse con los demás. No toma sus decisiones basándose en la opinión de los otros, pero tampoco busca la notoriedad. Eso le puede llevar a mantener buenas relaciones sin renunciar a usted mismo. Eso sí, cuide ese equilibrio, para que no se aprovechen de su lado conciliador y no provoquen su lado hurano.

ENTRE 46 Y 60 PUNTOS: Tiene un gran temor al "no" de las otras personas. Eso le convierte en una persona conciliadora y cimentadora de grupos. Pero tiene un riesgo: las personas que evitan el rechazo acaban provocándolo. Debe mejorar su capacidad de tolerancia a la frustración en las situaciones sociales.

Su baja autoestima les impulsa a "buscar" la exclusión

Quienes se se sienten marginados suelen “comerse el coco” y se deprimen

evitan todo tipo de compromisos.

“La persona que experimenta experiencias frustrantes en sus relaciones sociales puede llegar a deprimirse, a pensar que no tiene manera de superar esta dificultad, que no tiene remedio. A medida que estos sentimientos se cronifican, puede sumirse en una depresión”, explica Neri Daurella. La gente deprimida es también más sensible al rechazo. De hecho, constituye una característica de la llamada depresión atípica, que es el desorden emocional más común. Aquellos que lo padecen sólo muestran una mejora de su estado de humor temporalmente cuando les afecta algo positivo, y son mucho más susceptibles de venirse abajo ante cualquier estímulo negativo.

● Chispas cotidianas que desatan el incendio cerebral

¿Pero qué viene primero, la depresión o el sentimiento de rechazo? Es difícil saberlo, porque la gente que está deprimida tiende a ser rechazada, y quienes son rechazados tienden a deprimirse. Es el pez que se muerde la cola. “Mis compañeros de trabajo, aunque sabían que yo estaba mal, se cansaban de mis caras largas, de mi negatividad, de que estuviera siempre de mal humor o de que a cada comentario que me hicieran acabara llorando”, explica Lucía Mulet, de 31 años, que hace 36 meses pasó por esta situación. “Me fueron dejando de lado e incluso mis jefes me amonestaron: o adoptaba una actitud positiva o me cogía unas largas vacaciones”.

El hecho de darle mil vueltas a las cosas es uno de los principales detonantes del sentimiento de rechazo. “Me pasaba el día



CORTESÍA: LA SEXTA



El “papelón” de los padres. El tiempo que dedican los papás a jugar y conversar con los hijos, los estímulos que les imprimen y las exigencias que les demandan son factores que inciden en la configuración de la autoestima infantil, según la psicoterapeuta Arantxa Coca -izquierda-.

pensando en por qué el jefe no me había saludado por la mañana, o por qué aquella compañera me había mirado tan seria, y comenzaba a buscar explicaciones. Me decía a mí misma que quizá no estaban contentos con mi trabajo, que me iban a despedir o que les caía mal”, recuerda Lucía. A medida que se bucea en estos pensamientos negativos, aumenta la hostilidad y la ansiedad. “Ese día intentaba evitar el contacto, e incluso hacía horas extras, para compensar. ¡Y todo ello sin saber por qué no me había saludado! Muchas veces, acababa descubriendo que lo único que pasaba era que aquella persona había tenido un mal día”.

● Los cánones de belleza y éxito están haciendo daño

¿Se ha popularizado este sentimiento en los últimos años? “El miedo al rechazo siempre ha existido, aunque quizás ahora es más acusado”, considera Daurella. “Los medios de comunicación han popularizado modelos de cómo debemos ser, en los que se valora mucho el éxito y se proponen ideales para que las personas se sientan triunfadoras. Y cuando no se logra, nos sentimos sumamente fracasados y rechazados socialmente”.

Por suerte, el sentimiento de

Qué hacer si corta con su pareja

Cuando las expectativas amorosas no se cumplen o se traicionan, el mundo del repudiado se derrumba. La sensación de rechazo se extiende a todos los ámbitos de la vida. Pero hay que tener en cuenta algunas cosas que ayudan a entibiar la situación.

- 1) Duele, pero aunque ahora le cueste creerlo, se supera.
- 2) Asuma que aunque esa persona le

guste, el sentimiento no es recíproco.

3) Al principio, se experimenta un proceso de negación y se repetirá que “aún no se ha acabado”. Es mejor que piense que no es culpa suya.

4) No intente volver con su pareja haciendo cambios drásticos. No funciona. Si hace algo, hágalo por usted.

5) Acuda a sus amigos y familiares.

6) Recupere algún hobby. Dele un respi-

ro a su mente y manténgase ocupado.

7) Puede que se deprima y que se enfade. Ambas cosas son esperables.

8) Quizá intente encontrar rápidamente a otra persona, pero no resulta demasiado saludable y tampoco sería justo. Tómese su tiempo para recuperarse.

9) No se obsesione. Si siente que no puede superarlo solo, recurra a un profesional. ■



Arrastrarse a los pies de la persona amada para recuperarla después de cortar no es una opción saludable.

rechazo se puede dismantelar. Existen terapias de crecimiento personal que intentan que la persona sea consciente de que no son los otros quienes la rechazan, sino que es ella misma. “Se trata de lograr que se acepte, para después poderlo aplicar al exterior. Es lo que se llama *reparación* del propio sentimiento de autoestima o *reparentalización*; tus padres te rechazaron y te hi-

cieron sentir mal y ahora tú de adulto debes acogerte amorosamente, ofrecerte lo que no te ofrecieron de pequeño, abrazarte y darte la seguridad que necesitas”, concluye Arantxa Coca.

Cristina Sáez

PARA SABER MÁS

La autoestima. Luis Rojas Marcos. Espasa Calpe. Madrid, 2007.

En Internet

www.arantxa-coca.com Página web de la psicopedagoga Arantxa Coca.