

Lección 6

¿Qué hago con los 'haters'?

Una característica común de los seres humanos es juzgar. A veces necesitamos hacer juicios rápidos para identificar personas o situaciones que nos podrían hacer daño, pero por lo general simplemente juzgamos sin analizar, casi como un pasatiempo.

Somos muy tribales y eso significa que tenemos una tendencia natural a juzgar y rechazar a todos los que no son de nuestra tribu. Esto ocurre especialmente si nuestra primera experiencia con una persona diferente a nosotras fue una experiencia negativa. También ocurre si creemos en estereotipos y nos hemos acostumbrado a ver a ciertas personas como peligrosas.

Esto es muy común cuando evaluamos las definiciones personales que tenemos sobre distintas razas, el sobrepeso, la discapacidad, etc.

Hay algunos que no toleran ver a alguien diferente o con una forma de pensar distinta a la acostumbrada. Piensan honestamente que es su deber corregir o ubicar a otros y utilizan la crítica para hacerlo.

Si tú aprendes a no tomar demasiado en serio los halagos, entonces será más fácil para ti ignorar a los que critican y hieren. No estoy diciendo que tiene algo de malo recibir palabras de augurio, lo que digo es que si haces que tu autoestima y tu confianza en ti misma dependa de la cantidad de halagos que recibes, estás construyendo sobre una base muy frágil.

Recibe los halagos sin volverte dependiente de ellos; agradece, pero déjalos ir. Cuando lees o escuches críticas o insultos, no lo tomes como un ataque personal. Recuerda que lo que las personas dicen o hacen por lo general tiene muy poco que ver contigo.

No cualquiera se ha ganado el derecho a opinar en tu vida. Escoge bien a quién vas a escuchar.