**320**

**Tú No Necesitas la Aprobación de los Demás**

***“No acepte la admiración de su perro como evidencia***

***definitiva de que usted es una maravilla...”***

**- Ann Landers**

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: "Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mi mismo".

Es posible que pierdas demasiados momentos presentes esforzándote por lograr la aprobación de los demás o preocupándote por alguna contrariedad que te haya acaecido. Si el deseo de aprobación externa se ha convertido en una verdadera necesidad en tu vida, quiere decir que tienes mucho que hacer en pro de ti mismo. Puedes empezar tratando de comprender que la búsqueda de la aprobación externa es un deseo más que una necesidad. A todos nos gusta que nos aplaudan, que nos hagan cumplidos y nos alaben. Nos sentimos bien cuando nos acarician mentalmente. ¿Quién iba a querer renunciar a todo esto? Bueno, no hay ninguna necesidad de hacerlo. La aprobación no es un mal en sí misma; en realidad, la adulación es deliciosamente agradable. La búsqueda de la aprobación se convierte en una zona errónea sólo cuando se convierte en una necesidad en vez de un deseo.

 Si sólo deseas la aprobación simplemente es porque te sientes feliz con el apoyo y la aceptación de la demás personas. Pero si la necesitas, te puedes derrumbar en caso de no conseguirla. Es entonces, cuando empiezan a funcionar las fuerzas autodestructiva. Del mismo modo, cuando la búsqueda de aprobación se convierte en una necesidad, tú entregas un trozo de ti mismo a la "persona exterior" cuyo apoyo es imprescindible para ti. Si ese tercero te desaprueba, te inmoviliza (aunque sea levemente). En ese caso es como si hubieras elegido ponerte tu propia valía como un adorno en la manga para que la gente te la sobe o no te la sobe según le parezca. Te sientes bien en tu interior solamente si ellos deciden administrarte alguna dosis de alabanza.

 La necesidad de la aprobación de otra persona está mal, pero se llega al verdadero problema cuando dicha necesidad se convierte en necesidad de apoyo de toda la gente para cada acción que emprendamos o hayamos cumplido.

Si sufres ese tipo de necesidad, te expones a sobrellevar muchas miserias y frustraciones en la vida. Y lo que es peor aún, estarás incorporando una imagen de persona inexistente que acabará en el tipo de autorrechazo del que hablamos en el capítulo anterior.

 Hay que deshacerse de la necesidad de aprobación. Nada de signos de interrogación aquí. Hay que erradicarla completamente de tu vida si quieres lograr tu realización personal. Esa necesidad es un psicológico callejón sin salida que no te aporta ningún tipo de beneficio.

 Es imposible vivir en este mundo sin provocar la desaprobación de la gente, a veces en forma grave. Así es la humanidad; así son los impuestos que se pagan por estar "vivo", algo que simplemente no se puede evitar. Una vez traté a un hombre maduro que encajaba perfectamente en el tipo de mentalidad de necesidad de aprobación.

 Cuando la búsqueda de apoyo es una necesidad, las posibilidades de encontrar la verdad desaparecen casi por completo. Si tienes que ser alabado y emites esa clase de señales, entonces quiere decir que nadie puede tratar contigo con franqueza. Y tampoco puedes declarar con confianza lo que piensas y sientes en cualquier momento presente de tu vida.

Sacrificas tu verdadera personalidad, tu yo por las opiniones y predilecciones de los demás.

 Los políticos conforman una clase que por lo general no inspira confianza. La necesidad de aprobación que tienen es prodigiosa. Sin ella no tienen trabajo. En consecuencia, a menudo parecen hablar en dos direcciones simultáneas diciendo por un lado cosas que agradarán al Grupo A, y por otro, lo que será aprobado por el Grupo B. No puede haber una verdad cuando el orador es acomodaticio y se mueve en torno a los temas maniobrando de modo de complacer a todo el mundo. Este tipo de comportamiento es fácil de reconocer en un político, pero difícil cuando se trata de nosotros mismos. Quizás has dejado "enfriar, el tema para aplacar a alguien o te has descubierto dándole la razón a alguien cuya desaprobación temes. Sabías que te sentirías desgraciado si te censuraban y modificaste tu comportamiento para evitarlo.

 A fin de evitar la trampa de la búsqueda de aprobación, una trampa que concede el control de tu persona a la opinión de los demás, es importante examinar los factores que impulsan la necesidad de la búsqueda de aprobación.

 He aquí una breve excursión por la senda del desarrollo personal que conduce a un comportamiento de búsqueda de aprobación.

**ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NECESIDAD DE APROBACIÓN**

 La necesidad de aprobación se fundamenta en una sola *suposición*: "No confíes en ti mismo; confirma todo con otra persona primero". Nuestro ambiente cultural refuerza el comportamiento de búsqueda de aprobación como norma de vida. El pensamiento independiente no sólo es anticonvencional, sino que es el enemigo de las mismas instituciones que constituyen los baluartes de nuestra sociedad. Si has crecido en esta sociedad, no hay duda de que esta idea te ha polucionado. El "no te fíes de ti mismo" es la esencia de la necesidad de tributo y la espina dorsal de nuestra cultura.

Si dejas que la opinión de los demás sea más importante para ti que la tuya propia y si no logras luego su aprobación, tendrás toda la razón del mundo para sentirte deprimido, culpable e indigno, puesto que ellos son más importantes que tú.

 La concesión de apoyo y aprobación puede llegar a ser un gran medio de manipulación. Como el sentimiento de lo que vales como persona, se encuentra localizado en los demás y si ellos rehúsan alimentarte con su aprobación te quedas sin nada. No vales nada. Y de ahí en adelante, mientras mayor sea tu necesidad de halago, más podrás ser manipulado por los demás. Cualquier paso dado en dirección a la independencia y a la búsqueda de la aprobación propia es un paso que nos aleja del control de los demás. Como resultado, estas actitudes tan sanas son calificadas de egoístas, desconsideradas, indiferentes y así por el estilo, dentro del esfuerzo externo para mantenernos en una situación de dependencia. Para comprender este círculo vicioso de manipulaciones, piensa en la profusión de mensajes culturales de búsqueda de aprobación que empezaron a dirigirnos desde que éramos pequeños y con los que siguen bombardeándonos hoy en día.

**PRIMEROS MENSAJES FAMILIARES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN**

 Es importante hacer hincapié en el hecho de que los niños pequeños necesitan realmente la aprobación y aceptación de los adultos importantes (los padres) en sus años formativos. Pero el sistema de aprobación no debe ser absoluto. Tampoco el niño debe tener necesidad de la autorización de sus padres para todo lo que hace, piensa o dice. La confianza en sí mismo puede enseñarse desde la cuna, y al leer esta sección la búsqueda de aprobación no debe confundirse con la búsqueda de amor o necesidad de amor.

Para fomentar la independencia adulta de la necesidad de aprobación, es importante y sirve de gran ayuda el apoyar mucho al niño desde el principio. Sin embargo, si un niño, durante su desarrollo, siente que no puede pensar o actuar sin antes requerir el permiso de sus padres, esto quiere decir que las semillas neuróticas de la desconfianza de sí mismo han sido plantadas desde muy temprano. Aquí menciono la búsqueda de aprobación como necesidad autofrustrante en el sentido de que un niño puede ser condicionado a necesitar la autorización o el control de papá o mamá en vez de la actitud sana y normal de desear el amor y la aceptación de padres cariñosos.

 En la mayor parte de los casos, nuestro ambiente cultural, el tipo de educación fomentado por nuestra cultura, enseña al niño a fiarse de los demás en vez de confiar en su propio juicio. Todo hay que consultarlo con papá o mamá: "¿Qué como?", "¿Cuándo?", "¿Cuánto?" "Pregúntaselo a Mamá:" "¿Con quién puedo jugar?" "¿Cuándo?" "¿Dónde?" "En tu habitación, pero la tienes que arreglar de esta manera! La ropa colgada, la cama hecha, los juguetes en el cajón de los juguetes, etcétera".

 Los resultados de esta estrategia son muy evidentes en todo niño "dependiente". Mamá se convierte en el árbitro, en el eterno mediador, en la persona a la que se acude como delator cuando uno de los hermanos se está portando mal, alguien que, literalmente, tiene que pensar, sentir y actuar por el niño. No te fíes de ti mismo para resolver tus dificultades; papá y mamá lo harán por ti. No te fíes de ti mismo para tomar las decisiones que eres capaz de tomar por ti mismo; busca primero la autorización y el beneplácito de los demás.

Los niños se resisten a ser moldeados como buscadores de aprobación.

Hay muchos ejemplos de esto en las vidas de todos los que entran en contacto con la gente joven. Una infinidad de padres me han relatado sus experiencias de la época en que enseñaban a sus hijos a no mojarse los pañales y usar el orinal. Dicen que el niño parece saber lo que se le pide y ellos se dan cuenta de que el niño tiene la capacidad de controlar sus esfínteres. Y sin embargo el niño, porfiada, deliberadamente, se niega a hacerlo. Esta es la primera protesta contra la necesidad de la aprobación de los padres. Los mensajes internos son: "Me puedes decir qué tengo que comer, qué me voy a poner, con quién voy a jugar, cuándo tengo que dormir, dónde tengo que poner mis juguetes e incluso qué tengo que pensar. Pero esto lo haré cuando yo quiera". Es la primera protesta positiva contra la necesidad de la aprobación de papá y mamá.

 Cuando niño querías pensar por ti mismo, tener confianza en ti mismo. Si tu padre te estaba ayudando a ponerte el abrigo cuando eras pequeño, tú decías "Yo lo puedo hacer solito". Pero el mensaje de vuelta era a menudo: demasiado a menudo, "Yo te lo haré. No tengo tiempo para esperar a que lo hagas tú solo". O "eres demasiado pequeño". La llamarada de independencia, el deseo de ser tú mismo tan vivo en ti cuando eras niño era aplastado a menudo con un rotundo: "Confía en papá y mamá. Si no lo haces, te reprobaremos y si te reprobamos nosotros, tú tendrás que reprobarte a ti mismo". El núcleo familiar alimenta, bajo la apariencia de buenas intenciones, la dependencia de sus miembros y la necesidad de aprobación.

Los padres que no quieren que a sus hijos les pase nada malo deciden protegerlos de todo peligro. Pero el resultado es exactamente lo contrario de lo que se pretende, pues sin las armas necesarias para saber cómo confiar en uno mismo en los momentos difíciles (solucionando nuestras propias peleas, enfrentándonos con los insultos y la agresividad de los demás, luchando por el honor propio, ganándose la propia "vida"), es imposible construir un arsenal de comportamiento independiente que nos sirva para toda la vida.

 Puede que no recuerdes todos los mensajes de búsqueda de aprobación que te fueron telegrafiados cuando eras un niño, pero seguro que muchos te llegaron cuando eras muy pequeño. Y mientras muchos de los mensajes de pide la autorización de papá o mamá eran importantes para tu propia salud y seguridad, otros te fueron enviados para enseñarte un concepto crítico: aprender la buena conducta; la conducta que hay que tener para ganar la aprobación de la gente. Esa aprobación, que debería haber sido gratuita, se condicionaba al hecho de agradar a alguien o a darle gusto. Lo fundamental aquí no es que la aprobación no sea importante, sino que debe ser otorgada libremente a los niños, no como un premio a la buena conducta.

No hay que contribuir a que el niño confunda su propia estima con la aprobación de cualquier otra persona.

**MENSAJES ESCOLARES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN**

 Cuando abandonabas tu casa para ir al colegio, entrabas en una institución especialmente diseñada para inculcar a los niños el comportamiento y el pensamiento adecuado para lograr la aprobación de los demás. Pide permiso para todo. No te bases nunca en tu propio juicio.

Pídele permiso a la maestra para ir al lavabo. Siéntate en la silla señalada. No te levantes si no quieres incurrir en una sanción. Todo estaba orientado hacia un control ejercido por los demás. En vez de enseñarte a pensar, te estaban enseñando a no pensar por ti mismo. Dobla tu papel formando dieciséis cuadrados y no escribas en los márgenes. Estudia los capítulos uno y dos esta tarde. Estudia la ortografía de estas palabras.

Dibuja así. Lee esto. Te enseñaron a ser obediente. Y en caso de duda, a consultar con la maestra. Si incurrías en el enfado de la maestra o, peor aún, del director, tenías que sentirte culpable durante meses, o al menos era eso lo que se esperaba de ti. Tu libreta de calificaciones era un mensaje para tus padres para comunicarles el grado de aprobación que habías alcanzado.

 Si lees la declaración de los postulados de tu colegio, que sin duda fueron escritos bajo la presión de un grupo de supervisores y pedagogos oficiales, dirá sin duda algo parecido a lo que sigue:

Nosotros, los fundadores de este colegio, creemos en la educación y desarrollo total de todos y de cada uno de los alumnos. El currículum ha sido diseñado de manera que pueda responder a las necesidades individuales de todos los alumnos de nuestro colegio. Tratamos de conseguir, y apoyamos todos los esfuerzos que van dirigidos en esa dirección, el desarrollo individual y la puesta al día, de nuestro cuerpo estudiantil... etc.

 ¿Cuántos colegios o profesores se atreven a poner en acción estas palabras? Cualquier alumno que empieza a mostrar señales de ponerse al día y de tener un verdadero control de sí mismo es puesto rápidamente en su lugar... Los alumnos independientes, seguros de sí mismos, llenos de amor a sí mismos, poco susceptibles a la culpa o preocupación, son sistemáticamente considerados como problemas y como alborotadores.

 Los colegios no son eficaces para tratar con niños que dan muestras de un pensamiento independiente. En la mayoría de colegios, la búsqueda de aprobación es el camino del éxito. Los viejos clichés del "mimado de la maestra, o "lameculo" se han convertido en clichés con razón. Existen y funcionan. Si logras el aplauso de los profesores, te comportas de la manera que ellos te han enseñado, estudias el programa que te han puesto por delante, saldrás triunfante. Peor aún, también saldrás con una fuerte necesidad de aprobación, puesto que habrán logrado desalentar todos tus impulsos para actuar por ti mismo y con confianza en ti mismo.

 Por lo general, cuando llega a la escuela preparatoria el alumno ya ha aprendido la lección. Ante la pregunta de su consejero sobre las materias que le gustaría estudiar en la secundaria, contesta con un "No sé. Dígame usted lo que necesito". En la secundaria le costará decidirse por los estudios que querrá hacer y se sentirá mucho más cómodo cuando las decisiones las toma un tercero. En el aula, aprenderá a no dudar de lo que le enseñan. Aprenderá a escribir una tesis correctamente y a interpretar a Hamlet. Aprenderá a escribir disertaciones basadas no en su propio juicio y sus propias opiniones sino en citas y referencias que apoyarán todo lo que él diga. Y si no aprende estas cosas, será castigado con malas notas (y con la desaprobación del maestro). Y al tiempo de graduarse, se dará cuenta de que le cuesta tomar por sí mismo cualquier decisión ya que durante doce años le han enseñado cómo pensar y lo que debe pensar. Ha sido alimentado con una dieta sólida de consúltalo con el maestro y ahora el día de su graduación se da cuenta de que es incapaz de pensar por sí mismo. Así es que suspira por la aprobación de los demás y aprende que el logro de esta aprobación es equivalente al triunfo y a la felicidad.

 En la universidad se repite el mismo esquema de adoctrinamiento. Escriba dos disertaciones mensuales; use el formato apropiado; use una distancia de 16 y 84 para los márgenes; no se olvide que deben ser escritas a máquina; no se olvide de la introducción, el cuerpo y la conclusión; estudie estos capítulos... La gran línea de montaje. Sométase; complazca a los profesores y le irá bien. Cuando finalmente el estudiante se inscribe en un seminario en el que el profesor dice: "Este semestre podéis estudiar lo que queráis dentro del campo de vuestros intereses. Yo os ayudaré a escoger lo que os conviene dentro del tema de vuestro interés, pero se trata de vuestra educación y podéis hacer con ella lo que os plazca. Yo os ayudaré todo lo que pueda". Cunde el pánico. "Pero ¿cuántas disertaciones tendremos que hacer?" "¿Cuándo tenemos que entregarlas?" "¿Quiere que las escribamos a máquina?" "¿Qué libros tendremos que leer?" "¿Cuántos exámenes habrá que pasar?" "¿Qué tipo de preguntas?" "¿De cuántas páginas de extensión tienen que ser las disertaciones?" "¿Dónde ponemos los márgenes? "¿Tendré que venir a clase todos los días?"

 Éstas son preguntas típicas de quienes buscan la aprobación de los demás y no pueden causar la menor sorpresa si consideramos los métodos educativos que acabamos de examinar. Se ha entrenado al alumno a que todo lo haga para otra persona, para complacer al profesor, para estar a la altura de las normas y expectativas de otras personas. Sus preguntas son el resultado de un sistema que demanda la búsqueda de aprobación para poder sobrevivir en él. El alumno tiene miedo a pensar por sí mismo. Es mucho más fácil y seguro hacer lo que otra persona espera de nosotros.

**MENSAJES INSTITUCIONALES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN**

 También adquirimos síntomas de búsqueda de aprobación de otras fuentes.

La Iglesia ciertamente ha tenido una gran influencia en este campo. Tienes que complacer a Jehová o a Jesús o a alguien que está fuera de ti. Los líderes de la Iglesia han desvirtuado el sentido de las enseñanzas de los grandes maestros religiosos tratando de enseñar conformidad y sometimiento y usando como armas el miedo al castigo y el deseo de recompensa. Así, el hombre tiene una conducta moral no porque cree que es lo apropiado, sino porque Dios quiere que se comporte así. Si tienes alguna duda, consulta con los mandamientos en vez de consultar contigo mismo o con lo que tú crees.

Pórtate bien porque alguien te lo ha dicho y porque alguien te castigará si no lo haces, no porque sabes que ése es el comportamiento apropiado para ti. La religión organizada apela a tus necesidades de búsqueda de aprobación. Puede que el resultado sea la misma conducta que habrías escogido tú, pero no la habrás escogido libremente.

 La experiencia religiosa más auténtica sería la de poder fiarte de ti mismo como guía y no necesitar la aprobación de una fuerza externa. Sería la religión del ser verdadero, en la cual el individuo determina su propia conducta basada en su propia conciencia y en las leyes de su medio ambiente que funcionan para él, en vez de permitir que alguien le dicte su conducta y decida cómo debe comportarse. Un estudio cuidadoso de Jesucristo nos demostrará que era un ser extremadamente realizado, un individuo que predicaba la confianza en uno mismo y no temía provocar la censura de los demás. Sin embargo muchos de sus seguidores han adulterado el sentido de sus enseñanzas haciendo de ellas un catecismo de miedo y de odio a uno mismo.

 El Estado es otro buen ejemplo de institución que usa la búsqueda de aprobación como motivador de conformidad. "No confíes en ti mismo. No tienes los conocimientos ni capacidades para funcionar solo. Nosotros nos ocuparemos de ti. Nosotros cobraremos tus impuestos descontándolos de tu sueldo para que no te gastes el dinero en otras cosas antes de recibir tu factura de impuestos. Te obligaremos a tomar un Seguro Social porque tú serías incapaz de decidirlo por ti mismo; o de salvarte a ti mismo. No tienes que pensar por ti mismo; nosotros reglamentaremos tu vida." Y así vemos muchos gobiernos que van más allá de su responsabilidad de proveer a las necesidades esenciales de los ciudadanos y de gobernar a la sociedad.

Hay más reglas codificadas que gente para desobedecerlas. Si alguien decidiera hacer poner al día todas las normas que existen, descubriríamos que violamos la ley cientos de veces al día. Alguien ha decidido cuándo puedes salir de compras, y que no debes beber alcohol a ciertas horas o ciertos días. Hay reglas contra todo, incluso para lo que uno se tiene que poner a cierta hora y en ciertos lugares, sobre cómo puedes disfrutar del sexo, lo que puedes decir y por dónde puedes caminar. Afortunadamente la mayor parte de estas normas son inoperantes. De todos modos, la gente que elabora normas es gente que insiste en la creencia de que ellos saben más que el propio individuo sobre lo que le conviene a este último.

 A diario nos bombardean con mensajes de nuestro medio ambiente cultural que nos estimulan a buscar aprobación. Las canciones que oímos a diario están llenas de mensajes líricos que nos instan a buscar la aprobación de los demás, especialmente las "bestsellers" populares de las últimas tres décadas. Esas letras dulzonas e inofensivas pueden resultar más dañinas de lo que uno piensa. He aquí una breve lista de títulos que envían mensajes declarando que algo o alguien es más importante que uno mismo. Sin la aprobación de ese alguien tan especial el "Yo" se derrumba.

- "No puedo vivir, si vivir significa estar sin ti."

- "Me haces tan feliz."

- "Me haces sentir como una mujer."

- "No eres nadie hasta que alguien te quiere."

- "Todo depende de ti."

- "Me haces sentir completamente nuevo."

- "Mientras él me necesite."

- "Si tú te vas."

- "La gente que necesita a la gente."

- "Tú eres el rayo de sol de mi vida."

- "Nadie me puede hacer sentir los colores que tú me traes."

- "Sin ti yo no soy nadie."

 Podrías intentar hacer un ejercicio la próxima vez que oigas una canción que envía mensajes en busca de aprobación. Pon atención a las letras que reflejan la manera que te han enseñado a sentir, esto es, que no llegarás a nada si alguien te critica o te falla. Reescribe la canción para que encaje en un patrón mental de control de uno mismo en vez de la búsqueda de aprobación. Por ejemplo:

 - Yo me siento mujer por mí misma; eso nada tiene que ver contigo.

 - Yo elegí amarte. Debo haber querido hacerlo entonces, pero ahora he cambiado de opinión.

 - La gente que necesita de la otra gente es la gente más desgraciada del mundo. Pero la gente que quiere amor y disfruta de la gente es la que logra ser feliz.

 - Yo me hago a mí mismo muy feliz por las cosas que me digo a mí mismo respecto de ti.

 - Yo soy el rayo de sol de mi propia vida, y al tenerte a ti, la hago brillar aún más.

 - Yo puedo dejar de amarte, pero no quiero hacerlo.

 Aunque es seguro que canciones así no se venderían, con este método al menos podrás empezar a cambiar la dirección de los mensajes inconscientes que oyes y que reflejan lo aprendido por la gente de nuestro medio cultural. Hay que traducir el "Sin ti no soy nadie" a "Sin mí mismo no soy nadie, pero el tenerte hace que este momento presente sea muy agradable"

 Los anuncios de la televisión apelan de una manera especial al pensamiento condicionado a la búsqueda de aprobación. Muchos de estos anuncios reflejan los esfuerzos que hacen los fabricantes para manipular tu voluntad y lograr así que compres sus productos, reforzando la noción de que lo que la demás gente cree es más importante que lo que tú piensas.

 Los anuncios de pastas dentífricas, desodorantes, enjuagues bucales y lacas especiales están llenos de mensajes psicológicas que te convencen de que tienes que buscar la aprobación de la gente y de que la manera de conseguirla es usando un determinado producto. ¿Y por qué usan los fabricantes ese tipo de tácticas? Porque les dan buenos resultados. Porque con ellas venden sus productos. Se han dado cuenta de que la gente tiene necesidad de ser aceptada y se aprovechan de esta necesidad creando pequeños anuncios que mandan los mensajes apropiados.

 Ahí tienes una cultura que valonza y fomenta la necesidad de aprobación. No es nada sorprendente que descubras que le das demasiada importancia a lo que piensan los demás. Has sido condicionado en este sentido a lo largo de toda tu vida e incluso si tu familia tuvo conciencia de que necesitabas su ayuda para fomentar tu seguridad en ti mismo, los factores culturales de los que dependían les impidieron hacerlo como debían. Pero tienes que darte cuenta de que no tienes por qué aferrarte a este comportamiento de necesidad de aprobación.

**ENGATUSANDO A LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN PARA QUE BAJE LAS ESCALERAS DE ESCALÓN EN ESCALÓN.**

 Echa un vistazo a cómo funciona el mundo. Para resumir, diremos que jamás puedes complacer a todos. En realidad si logras complacer a un cincuenta por ciento de la gente, lo estás haciendo bastante bien. Esto no es ningún secreto. Sabes muy bien que por lo menos la mitad de la gente que compone tu mundo va a estar en desacuerdo con al menos la mitad de las cosas que digas. Y si esto es correcto (para comprobarlo no tienes más que ver cómo en una elección donde uno de los candidatos obtiene un triunfo rotundo, el 40% de la gente ha votado en contra del ganador), así siempre tendrás un 50% de posibilidades de incurrir en algún tipo de repulsa o desaprobación cada vez que expresas una opinión.

 Movido de este conocimiento, puedes empezar a enfocar de otra manera las actitudes críticas de la demás gente. Cuando alguien no esté de acuerdo con algo que tú dices, en vez de sentirte herido piensa que te has encontrado con una de las personas que están dentro del 50% que no está de acuerdo contigo. Saber que, digas lo que digas, o pienses lo que pienses, o hagas lo que hagas, habrá alguien que no esté de acuerdo contigo, es la mejor manera de salirse del túnel de la desesperación. Cuando seas consciente de la posibilidad de crítica y la esperes, no te sentirás inclinado a ofenderte por ello, y simultáneamente dejarás de considerar que el rechazo de un pensamiento o sentimiento tuyo implica el rechazo a tu persona.

 No puedes evitar la desaprobación de la gente por más que quieras. Por cada opinión que puedas tener, habrá siempre alguien que tenga exactamente la opinión opuesta a la tuya. Abraham Lincoln habló de esto en una conversación en la que participó en la Casa Blanca y sobre la que nos da cuenta Francis B. Carpenter.

...Si yo fuera a leer, incluso a contestar, todos los ataques que me dirigen, habría que cerrar esta tienda para ocuparnos únicamente de ese negocio. Yo actúo lo mejor que puedo y mejor me parece; y pienso seguir haciéndolo hasta el final. Si al final el resultado es bueno, lo que se diga en contra de mí no tendrá ninguna importancia. Pero si al final el resultado es malo y aunque diez ángeles juraran que yo tenía razón, no habría ninguna diferencia, igual estaría mal.

**ALGUNOS EJEMPLOS TÍPICOS DE COMPORTAMIENTOS DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN**

 Al igual que el rechazo de sí mismo, la búsqueda de aprobación incluye una gran variedad de comportamientos de autocapitulación. Entre las actividades más comunes y usuales del comportamiento de búsqueda de aprobación se encuentran las que detallo en la siguiente lista:

 - Cambiar de postura o de manera de pensar porque alguien da muestras de desaprobación.

 - Suavizar un comentario o declaración para evitar reacciones de desagrado.

- Adular a tu interlocutor para que te quiera.

- Sentirte deprimido o angustiado cuando alguien no está de acuerdo contigo.

 - Sentirte insultado o humillado cuando alguien comenta o declara una opinión contraria a la tuya.

 - Decir que la otra persona es una "snob, o un "engreído" lo que es simplemente otra manera de decir "Préstame más atención".

 - Ser excesivamente amable y adulador aunque estés en desacuerdo con lo que se dice.

 - Hacer cosas para otra persona y sentir resentimiento porque no te atreviste a decirle que no.

 - Sentirte intimidado por un vendedor agresivo y comprar algo que no te gusta o no quieres... o... tener miedo de devolverle alguna mercancía porque le disgustará y no te querrá.

 - En un restaurante, comerte un trozo de carne que no está hecho como lo pediste porque no le caerás simpático al camarero si lo devuelves.

 - Decir cosas que no piensas para evitar que la gente no te quiera.

 - Propagar noticias de muertes, divorcios, asaltos y cosas por el estilo y disfrutar de la atención que por ello recibes.

 - Pedir permiso para hablar, o para comprar algo, o hacer cualquier cosa, a una persona importante en tu vida porque temes su desagrado.

 - Pedir excusas continuamente los excesivos "lo siento" y "perdón" que están destinados a hacer que los demás te perdonen y te aprueben constantemente.

 - Comportarte de una manera inconformista a fin de llamar la atención, lo que equivale al mismo tipo de neurosis que conformarse para lograr la aprobación externa. De este modo, usar zapatillas de tenis con un smoking o comerse el puré de patatas con las manos para llamar la atención son otras formas de buscar aprobación.

 - Llegar invariablemente tarde en todas las ocasiones, de forma patológica para hacerte notar, es también un truco del comportamiento de búsqueda de aprobación con el que logras llamar la atención de todo el mundo. Puede que lo hagas por una necesidad de sentir que te distingan y en consecuencia estás bajo el control de los que prestan atención a tus impuntualidades.

 Tratar de impresionar a los demás con tus conocimientos de algo que ignoras "pretendiendo" saberlo.

 - Solicitando el halago de una manera indirecta esperando la aprobación de la gente y sintiéndote mal cuando no lo consigues.

 - Sentirte infeliz porque alguien que tú aprecias tiene una opinión contraria a la tuya y te la expresa.

 Evidentemente que la lista podría continuar ad infinitum. La búsqueda de aprobación es un fenómeno cultural fácilmente observable en todos los rincones del globo. Sólo es reprochable cuando se convierte en necesidad, lo que equivale, por supuesto, a entregarse y colocar la responsabilidad de cómo te sientes en manos de otros cuya aprobación buscas.

**LOS DIVIDENDOS DE LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN.**

 Una mirada a las motivaciones de este comportamiento autofrustrante será muy útil para ayudarnos a descubrir ciertas estrategias con las que lograr eliminar la necesidad de buscar la aprobación de los demás. Abajo enumero algunas de las razones más comunes (generalmente de naturaleza neurótica) para aferrarse al comportamiento de búsqueda de aprobación.

Entre las retribuciones de la necesidad de búsqueda de aprobación están incluidas las siguientes:

 - Colocar la RESPONSABILIDAD de tus sentimientos en los demás. Si te sientes así (fatal, dolido, deprimido, etcétera) porque alguien no te aprueba, entonces {él, esa persona, no tú, es responsable de lo que tú sientes.

 - Si ellos son responsables de cómo te sientes porque no te aprueban, cualquier Cambio en ti se vuelve imposible, puesto que es por culpa de los demás que te sientes así. Entonces él o ellos serán responsables también de que tú no cambies. Así la búsqueda de aprobación te ayuda a evitar cualquier cambio.

 - Mientras los demás sean los responsables y tú no puedas cambiar, tú no tendrás que correr ningún riesgo. En consecuencia el aferrarte al comportamiento de búsqueda de aprobación te ayudará convenientemente a evitar cualquier actividad que implique correr un riesgo en tu vida.

 - Reforzar la imagen pobre de ti mismo y con ello fomentar tu autocompasión y desidia. Si eres inmune a la necesidad de aprobación, serás también inmune a la autocompasión cuando no la consigas.

 - Reforzar la idea de que otros tienen que ocuparse de ti; de ese modo, puedes volver a la infancia y ser mimado, protegido y manipulado.

 - Culpar a los demás de lo que estás sintiendo, con lo que creas un efecto de chivo emisario para todo lo que no te gusta en tu vida.

 - Engañarte a ti mismo diciéndote que cuentas con la simpatía de aquellos que tú has hecho más importantes que tú mismo en tu vida; de ese modo, te sientes cómodo exteriormente aunque por dentro alimentes las semillas del descontento. Cuanto más importantes sean los otros, más importancia tienen las apariencias externas.

 - Gozar, solazándote con el hecho de que otra gente te presta atención; lo que te da pie para jactarte ante amigos que, como tú, van en busca de aprobación.

 - Encajar en el medio ambiente cultural que aplaude ese tipo de comportamiento y lograr el favor de la mayoría.

 Este tipo de retribuciones neuróticas son sorprendentemente parecidas a las retribuciones del odio a uno mismo. De hecho, el tema de evitar la responsabilidad, los cambios y los riesgos se encuentra en el meollo del pensamiento y del comportamiento autodestructivos. Sin emplear el elaborado idioma de los diagnósticos, puedo decir que simplemente es más fácil, más corriente y familiar, y menos arriesgado, aferrarse a comportamientos neuróticos. Y obviamente la búsqueda de aprobación como necesidad no es una excepción.

**UNA MIRADA A LA SUPREMA IRONÍA DEL COMPORTAMIENTO DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN.**

 Vamos a fantasear unos instantes. Hazte cuenta que realmente quieres la aprobación de todos y que es posible obtenerla. Más aún, imagínate que es una meta sana y digna de alcanzar. Ahora bien, teniendo esto en cuenta, ¿cuál sería el mejor método, el más eficiente para lograr tu cometido?

Antes de contestar piensa en la persona que, en el círculo de tus relaciones, es la que recibe mayor aprobación. ¿Cómo es este individuo?

¿Cómo se comporta? ¿Qué hay en él que atrae a toda la gente? Lo más probable es que estés pensando en alguien que es directo y franco, independiente de la opinión de los demás, un ser realizado. Lo más probable es que tenga poco o nada de tiempo para dedicarlo a la búsqueda de aprobación. Casi seguro que es una persona que dice las cosas tal como son a pesar de las consecuencias que esto le pueda acarrear. Quizá piensa que el tacto y la diplomacia son menos importantes que la honestidad. No es una persona susceptible, simplemente un individuo que tiene poco tiempo para el tipo de juego que significa el hablar delicadamente y teniendo cuidado de decir las cosas bien para evitar herir a los demás.

 ¿No te parece irónico? La gente que parece conseguir la mayor cantidad de aprobación en la vida es precisamente la que nunca la busca, que no la desea y a la que menos le preocupa conseguirla.

 Por supuesto que nunca recibirás aprobación de todo el mundo por todo lo que haces, pero cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa no te deprimirás cuando te la niegan. Considerarás que la desaprobación es una consecuencia natural de la vida en este planeta donde la gente es individualista en sus percepciones.

**ALGUNAS ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS PARA ELIMINAR LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN COMO NECESIDAD.**

 A fin de amenguar tu comportamiento de búsqueda de aprobación, necesitarás ponerte en contacto con las retribuciones neuróticas que te impulsan a continuar con ese comportamiento. Aparte de los pensamientos positivos sobre tu valía cuando entras en contacto con algún tipo de reprobación (que es la mejor estrategia que puedes emplear), he aquí otras estrategias positivas con las que puedes trabajar para evitar la dependencia de la búsqueda de aprobación.

 - Etiqueta la desaprobación con nuevas respuestas que empiecen con la palabra tú. Por ejemplo, te das cuenta de que tu padre no está de acuerdo contigo y se está enfadando. En vez de cambiar de posición o defenderte, simplemente contesta con un "tú te estás enfadando y piensas que yo no debería pensar como pienso". Esto te mantendrá en contacto con el hecho de que la desaprobación le pertenece a él y no a ti. La estrategia del tú puede ser empleada en cualquier momento y con resultados sorprendentes si llegas a dominar la técnica. Tendrás que luchar contra la tentación de empezar con "Yo, es decir, poniéndote en la posición de necesitar defenderte o de modificar lo que acabas de decir para lograr que te acepten.

 - Si piensas que alguien está tratando de manipularte rebajando tu autoestima, dilo. En vez de ablandarte con el propósito de lograr aunque sea algo de aprobación, puedes decir en voz alta: "Normalmente yo modificaría mi posición para lograr que me aceptes y me quieras, pero realmente creo en lo que acabo de decir y tú tendrás que entendértelas con tus propios sentimientos al respecto". O "Supongo que te gustaría que yo cambie de opinión". El hecho de etiquetarlo te mantendrá en contacto con tus propios pensamientos y tu propio comportamiento.

 - Puedes agradecer a la persona que te está proporcionando datos que te serán útiles para tu crecimiento y desarrollo, aunque sean cosas que no te gusten. El acto de agradecer pone fin a cualquier tipo de búsqueda de aprobación. Tu marido te dice que te estás portando de una manera tímida y nerviosa, que no le gusta. En vez de tratar de complacerlo, simplemente le agradeces que te lo haga notar. Así desaparecerá el comportamiento de búsqueda de aprobación.

- Puedes buscar a propósito que te desaprueben y trabajar contigo mismo para que eso no te moleste. Busca a alguien con quien estás seguro de no coincidir y enfréntate cara a cara con la desaprobación manteniendo de forma serena tu posición. Poco a poco irás molestándote menos y te será menos difícil no cambiar de punto de vista. Te dirás a ti mismo que esperas esta "contra", que les está bien a ellos ser así, y que en realidad no tiene nada que ver contigo. Al ir en busca de la desaprobación en vez de evitarla aumentarás tu repertorio de comportamientos para tratarla en forma eficiente.

 - Puedes practicar técnicas para ignorar los actos de desaprobación y para no prestarle atención a los que tratan de manipularte con sus acusaciones. Por ejemplo, en una ocasión en que un colega mío daba una conferencia ante numeroso público, uno de los que lo escuchaban, evidentemente muy irritado por algunas de las cosas que éste decía, no pudo aguantar más y utilizando un argumento secundario, le dedicó una serie de comentarios insultantes en forma de preguntas. Estaba tratando de que el orador cayera en la trampa y se enredara con él en una discusión neurótica.

La respuesta de mi colega a esta retahíla agresiva fue un simple "de acuerdo" y luego siguió con su conferencia. Al no prestar atención a los insultos, demostró que no iba a valorarse a sí mismo por lo que el otro podría pensar. Como es de suponer el inoportuno dejó de interrumpir la conferencia. Si el conferenciante no hubiese tenido una buena opinión de sí mismo, hubiera dejado que la opinión del otro fuese más importante para él que su propia valoración de sí mismo y se hubiera molestado cuando esa persona se la hubiera cuestionado.

 - Puedes romper la cadena que conecta con lo que los demás piensan, dicen y hacen, y tu propia valoración. Habla contigo mismo cuando te enfrentes con la crítica. "Éste es asunto suyo, yo me imaginaba que iba a actuar así. Pero eso no tiene nada que ver conmigo." Esto eliminará el dolor que te provocas a ti mismo cuando relacionas los sentimientos de otra persona con tus propios pensamientos.

 - Hazte a ti mismo esta importante pregunta cuando sientas que te critican. ¿Me iría mejor si estuvieran de acuerdo conmigo? La contestación es no, obviamente. Lo que ellos piensan no puede tener ningún efecto sobre ti al menos que tú permitas que lo tenga. Más aún, es muy probable que descubras que gente importante como tu jefe, y el ser que tú amas, te quieren y aceptan más cuando no te preocupa el no estar de acuerdo con ellos.

 - Acepta el hecho muy simple que mucha gente ni siquiera te comprenderá, y que eso está bien. Por tu parte tú tampoco comprenderás a mucha de la gente que está muy cerca tuyo. No tienes por qué hacerlo. Está muy bien que ellos sean diferentes y la comprensión más fundamental que puedes demostrarles o sentir, es que no comprendes. Gustav Eschheiser lo demuestra muy claramente en las líneas siguientes de su Apariencias y realidades:

.. Si la gente que no se comprende, al menos comprendiera que no se comprende, entonces se comprenderían mejor que cuando, sin comprenderse, ni siquiera comprenden que no se comprenden los unos con los otros.

 - Puedes negarte a discutir o a tratar de convencer a los demás de lo acertado de tu posición, y simplemente creer en ella.

 - Confía en ti mismo cuando compres ropa u otros efectos personales sin consultar primero con alguien cuya opinión valoras más que la tuya propia.

 - Deja de buscar respaldo para lo que dices buscando justificación y apoyo de parte de tu cónyuge o cualquier otra persona con frases como las siguientes: "¿No es así, querida?" o "¿No es cierto que así lo hicimos, Raph?" o "Pregúntaselo a Marie, ella te lo dirá".

 - Corrígete en voz alta cada vez que vayas en busca de aprobación, para que te des cuenta de que tienes esta tendencia y pruebes nuevos comportamientos para evitarla.

 - Trabaja conscientemente en tratar de evitar las múltiples excusas que das incluso cuando no te arrepientes de lo que acabas de decir. Todas las apologías son ruegos de perdón. Y las peticiones de perdón son formas de búsqueda de aprobación como por ejemplo: "Yo sé que no me querrías si yo pensara realmente lo que te acabo de decir, así que, por favor, dime que todavía me aceptas. Disculparse es perder el tiempo. Si necesitas que otra persona te perdone para poder sentirte mejor, quiere decir que estás dejando que controlen tus sentimientos. Y si puedes decidir no portarte de cierta manera y pensar que algunas expresiones de tu conducta no están bien, vivir disculpándose es un tipo de comportamiento enfermizo que otorga el control de uno mismo a un tercero.

 - En cualquier conversación, toma el tiempo que pasas hablando tú y compáralo con el tiempo que han estado hablando los demás, tu cónyuge o tus conocidos. Puedes trabajar para no ser el que habla menos y sólo cuando te piden que participes en la conversación.

 - Puedes verificar en la próxima reunión a la que asistas cuántas veces te interrumpes y si siempre eres condescendiente cuando hablas al mismo tiempo que otro miembro del grupo. Puede que tu búsqueda de aprobación se esté convirtiendo en timidez. Busca estrategias para poder hablar sin que te interrumpan poniendo de manifiesto ese comportamiento cuando aparezca en tu medio.

 - Toma nota de cuántas frases afirmativas pronuncias y cuántas en forma de interrogación. Acaso haces preguntas, pides permiso y aprobación, en vez de dar tu opinión de frente? Por ejemplo, la pregunta "Qué buen día hace, ¿no?, pone a la otra persona en posición de resolver un problema y a ti en la de buscar aprobación. Un simple "Qué buen día", es una afirmación más que una indagación. Si siempre estás haciendo preguntas quiere decir que estás embarcado en la búsqueda de aprobación en un área que puede parecer sin importancia, pero que refleja la falta de confianza en tu propia capacidad para hacerte cargo de tus cosas.

 Éstos son los primeros pasos para eliminar la necesidad de la búsqueda de aprobación en tu vida. Si bien no tratas de eliminar toda aprobación externa, intentas al menos evitar que cualquier pequeñez te inmovilice. Los aplausos son agradables y la aprobación es una experiencia muy satisfactoria. Y es muy agradable sentirte aprobado. Lo que buscas es la inmunidad ante el dolor cuando no logras los aplausos que buscas. Igual que el que decide hacer una dieta para adelgazar no puede probar su fuerza de voluntad cuando está con el estómago lleno, o el individuo que ha decidido dejar de fumar no mide su tenacidad después de haber apagado el último cigarrillo, así no te probarás a ti mismo mientras no te enfrentes con la desaprobación. Puedes alegar hasta ponerte rojo como un tomate que puedes enfrentarte con los desaires y que no vas a exigir que todo el mundo te aprecie, pero hasta que te enfrentes con las situaciones contrarias no sabrás cómo te está yendo.

Si logras eliminar esta molesta zona errónea de tu vida lo demás te parecerá fácil, porque has sido condicionado a necesitar la aprobación de los demás desde que respiraste por primera vez en esta Tierra. Tendrás que practicar mucho para lograrlo pero bien vale la pena cualquier esfuerzo que pongas en ello. La inmunidad ante la desesperación de enfrentarnos con la desaprobación de los demás es como un billete que nos garantiza una vida llena de deliciosos momentos presentes libres y persónales.