

## *No te tragues las tonterías*

Las diga quien las diga, sean dichas con la intención que sean dichas, no les des crédito. No tienen nada que ver con la realidad, pero es muy probable que escuches alguna. Cuando las oigas, no olvides que no estás sola. Las leíste aquí primero

- “Eso ocurrió hace mucho tiempo. ¿Por qué no lo olvidas y sigues adelante? Deja de vivir en el pasado”
- “Veamos, ¿qué fue exactamente lo que hizo?”
- “Tu padre (tu hermano, tu abuelo, tu marido, tu primo) jamás haría una cosa así”
- “Siempre has sido algo loca. Ahora te has inventado esto”
- “Últimamente están de moda estas cosas, ¿no te lo habrás inventado?”
- “Sólo atraemos las experiencias que necesitamos para crecer”
- “Debe de ser un karma de la vida anterior”
- “¿Cómo dejaste que pasara?”
- “¿Es que te vas a aferrar eternamente a eso?”
- “Vamos, no fue tan terrible”
- “Sólo ocurrió una vez. Para qué armar tanto escándalo?”
- “Pero no te penetró, ¿verdad?”
- “Y tú, ¿disfrutaste?”
- “Dale una oportunidad a tu padre. De verdad te echa mucho en falta”
- “Perdona y olvida”
- “Alguien te ha metido esas ideas en la cabeza”
- “Seguro que eres lesbiana porque tu padre (madre, hermano, abuelo) abusó de ti”

Con la práctica se aprende a reconocer y rechazar en seguida estos dardos, incluso antes de que se instalen los primeros indicios de inseguridad y confusión. Mientras tanto, es importante que te creas un “deflector de tonterías”. Cada vez que venga una, párala y devuélvela, como con una raqueta. Dile a la persona, por mucho que la quieras, que no quieres volver a escuchar ese tipo de consejo, pregunta u opinión.