

WALTER

RISO

GUÍA
PRÁCTICA

Para no dejarse
manipular y ser
asertivo

.....

Guía práctica

Para no dejarse manipular y ser asertivo

Walter Riso

Primera edición: Junio de 2013

ISBN: 978-958-57970-2-4

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2013

© Phronesis SAS, 2013

<http://www.phronesisvirtual.com>

info@phronesisvirtual.com

Guía práctica

Para no dejarse manipular y ser asertivo

WALTER RISO

Contenido

Paso 1: Entendiendo la asertividad

Paso 2: Identificando la sumisión

Paso 3: Identificando la agresividad

Paso 4: Identificando la asertividad

Paso 5: Aprender a calibrar tu asertividad

Paso 6: Discriminando cuándo no es conveniente ser asertivo:

Paso 7: Cuatro razones de por qué es bueno ser asertivo

Paso 8: Entendiendo los derechos asertivos

Paso 9: Aprender a reconocer que los derechos son valores

Paso 10: Define cuántos derechos son importantes o vitales para ti

Paso 11: Tener claro que los derechos no pueden desligarse de los deberes.....

Paso 12: Ten claro que el derecho aparece (se hace evidente) cuando alguien traspasa el límite de tus principios

Paso 13: Identifica qué te impide ser asertivo

Paso 14: Entrénate en la siguiente guía para organizar y “pensar” la conducta asertiva

Paso 1: Entendiendo la asertividad

Ser asertivo significa ser capaz de *ejercer y/o defender* los derechos personales: decir "no", expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como lo haría una persona sumisa, y sin violar los derechos de los demás, como hace una persona agresiva. Esta es la clave. La asertividad es un punto medio entre el que se arrodilla y el que aplasta al otro. Implica la defensa de los derechos sin lastimar a nadie.

Dicho de otra forma y para que lo entiendas mejor: entre el extremo nocivo de los que piensan que el "fin justifica los medios" y la queja plañidera de los que son incapaces de manifestar sus sentimientos y pensamientos, está la opción de la asertividad: una forma de moderación enfática ("¡Esto es lo que soy!" y "¡Esto pienso!"), similar al camino del medio que promulgaron Buda y Aristóteles, donde se integra constructivamente la tenacidad de quienes pretenden alcanzar sus metas, con la disposición a respetar y autorrespetarse.

Como tarea: piensa en alguien que sea asertivo que conozcas. Piensa en alguien sumiso y en alguien agresivo. Gente que rodea tu vida. Más adelante podrás pulir estas apreciaciones.

Paso 2: Identificando la sumisión

Veamos un ejemplo de sumisión, analiza el caso y saca tus conclusiones:

Mauricio es psicólogo clínico y tiene serios problemas en el manejo de sus pacientes. Muchos de ellos no vienen a las citas, llegan tarde o simplemente no pagan. Su secretaria colabora bastante en el caos administrativo ya que es bastante desordenada y poco eficiente. Mauricio teme el rechazo de la gente y, en especial, a quedar mal con sus pacientes. Su cartera vencida es enorme y, aun queriendo hacer algo al respecto, no hace nada. No sólo está inmovilizado, sino que, inexplicablemente, se muestra “comprensivo” con los clientes incumplidos. En su interior hay un volcán próximo a estallar, hay violencia acumulada. Es probable que en algún momento de ira, algunos de sus pacientes salgan psicológicamente lastimados. El comportamiento de Mauricio puede considerarse como *no asertivo* (sumiso).

¿Que opinas de Mauricio? Vuelve a la persona que habías pensado: ¿Se parece? Y lo más importante: ¿Tú te pareces?

Los cuatro pensamientos típicos que los caracterizan a las personas sumisas son:

- “Los derechos de los demás son más importantes que los míos”.
- “No debo herir los sentimientos de los demás ni ofenderlos, así yo tenga la razón y me perjudique”.
- “Si expreso mis opiniones seré criticado o rechazado”.
- “No sé qué decir ni cómo decirlo. No soy hábil para expresar mis emociones”.

Con esta manera de pensar es apenas natural que sientan miedo y ansiedad social, así como rabia con ellos mismos debido a su incapacidad y culpa, además de sentimientos de minusvalía ("No sirvo para nada") que los llevan a la depresión. El miedo a hacer el ridículo hace que se comporten de manera poco expresiva y apocada, con bloqueos frecuentes, circunloquios y rodeos. Y como consecuencia de todo esto, la gente no los respeta.

Paso 3: Identificando la agresividad

Veamos un ejemplo de agresividad, analiza el caso y saca tus conclusiones:

Lina es una médica famosa por su antipatía. No sólo regaña a las angustiadas mamás por sus “ilógicas” preocupaciones frente a la salud de sus hijos, sino que incluso amonesta a los pequeños que van a su consultorio. Sonríe poco, es seca, habla duro y su tono de voz es áspero. Cuando está discutiendo con alguien, abre los ojos de manera amenazante, manotea, pierde fácilmente el control y no mide sus palabras. Los colegas reconocen que es una buena profesional, pero le temen a sus reacciones agresivas. Ella piensa que los más fuertes deben imponerse a los más débiles y que la gente torpe merece ser castigada. Su premisa es demoledora: “Yo soy más importante que tú: lo que pienses y sientas, no me interesa”.

Lina es una mujer *agresiva*. La creencia que rige su comportamiento es que *sus derechos son más importantes que los derechos de otras personas*. Su comportamiento infunde temor, más no respeto.

¿Te identificas con ella? ¿Se parece a la persona que elegiste más arriba como agresiva?
¿Puedes ampliar el rango de gente agresiva que conoces y rodea tu vida? ¿Les tienes miedo?

Paso 4: Identificando la asertividad

Veamos un ejemplo de asertividad para que no te queden dudas, analiza el caso y saca tus conclusiones:

Marta ha sido víctima de una suegra entrometida durante más de cuatro años. Su marido es el menor de ocho hermanos, el único hombre y el consentido de su madre. Cuando supo que se iba a casar, la señora lloró semanas enteras y odió profundamente a su futura nuera. No obstante, con el correr del tiempo, aprendió a soportarla como un mal necesario. Luego de que se casaron, la suegra de Marta comenzó a vigilar de cerca los intereses de su hijo y a dirigir personalmente los quehaceres de la casa, las comidas, el arreglo de la ropa, la decoración, las vacaciones, en fin, casi todo tenía que ver con ella. Marta decidió pedir ayuda profesional y, luego de unas semanas, entendió que si quería mantener su matrimonio a salvo, debía ser asertiva con su madre política. Pese a los arrebatos de ira, las pataletas y las quejas de la indignada señora, Marta fue capaz de expresar sus sentimientos *sin ser agresiva ni sumisa, sino asertiva*.

En una de las tantas intromisiones, Marta le expresó lo siguiente, en tono firme, pero cortés: “Mire, voy a decirle algo que está molestándome hace tiempo y quizás por miedo o respeto he evitado comentar. Entiendo que sus intenciones son buenas y lo que usted quiere en realidad es cuidar y proteger a su hijo. Mi casa es su casa y tiene las puertas abiertas, yo la estimo y siempre será bienvenida, pero quiero que tenga presente que algunos de sus comportamientos me incomodan porque me siento invadida en mi espacio y mi privacidad. Mi marido y yo necesitamos más intimidad y tomar nuestras propias decisiones. Le aseguro que nunca voy a lastimar a su hijo intencionalmente, confíe en mí”.

La señora reaccionó como lo hace cualquier persona no acostumbrada a la asertividad: se sintió profundamente ofendida y se alejó indignada. Sólo al cabo de unos meses aceptó ser más discreta y no meterse tanto en la relación de su hijo.

Marta actuó asertivamente. No fue sumisa porque peleó contra el miedo y dijo lo que pensaba, es decir, *defendió su derecho a la intimidad*. No fue agresiva porque no insultó a su suegra, no le faltó al respeto e incluso hizo énfasis en que la quería. Marta fue digna, pese al costo y a la manipulación familiar.

Recuerda: *Si quieres ser asertiva siempre habrá un costo.*

Veamos un caso de asertividad, donde la meta es sentar un precedente:

Aunque Marta logró *modificar la conducta de su oponente*, la asertividad no siempre alcanza este objetivo. Hay ocasiones en que es imposible producir un cambio en el entorno. En tales casos, el comportamiento asertivo se dirige a la emoción y no al problema, es decir, a regular el estado emocional mediante la expresión honesta de lo que nos está haciendo sentir mal. En muchas circunstancias, sacar lo que tenemos dentro y derramar lo que nos mortifica, puede ser tan sano y recomendable como modificar el ambiente externo. No te guardes lo que quisieras decir, con el tiempo se transforma en

rencor.

Recuerdo el caso de una joven preadolescente, a quien la mamá, luego de haberle dado un permiso para ir al cine, se retractó y le dijo que no podía ir. La muchacha, que tenía una cita “amorosa” de carácter impostergable, no demoró en pedir explicaciones por el cambio de parecer de su madre. Después de un intercambio prolongado de opiniones y requerimientos de parte y parte, la conclusión maternal fue categórica: “¡No, porque no, y punto!”. Ante semejante posición y viendo la imposibilidad de asistir a su cita, la joven se retiró indignada a su cuarto. Al cabo de unos minutos, regresó con una carta que acababa de escribir y la leyó en voz alta. La proclama decía:

“Mira mamá yo soy menor de edad y tú tienes el control, pero eso no significa que todo lo que tú digas esté bien porque, después de todo, aunque no lo creas, eres humana y puedes equivocarte. No acepto un: “¡No, porque no, y punto!”. Y, a pesar de que no vaya al cine, quiero que sepas que no estoy de acuerdo con la manera impositiva en que haces las cosas. Quiero dejar constancia de la injusticia que se está cometiendo en esta casa conmigo. Y también quiero dejar claro, que aunque tengas el derecho a cambiar de opinión, yo tengo el derecho a que se me den explicaciones razonables y a discrepar. Dialogar es mejor que imponer. Me quedo sin salir, pero no me gusta lo que ocurrió”.

Después agregó: “Ya me siento mejor”, y se retiró a su cuarto con cara de misión cumplida. La señora, desconcertada y sin saber qué hacer, decidió pedir ayuda. Cuando llegó a mi cita expresó así su motivo de consulta: “Quiero que vea a mi hija, doctor... Se me está saliendo de las manos, está cada vez más grosera y maleducada... No sé qué voy a hacer...”. Ambas fueron mis pacientes. La madre más que la hija.

Recuerda lo siguiente:

Dejar constancia de la divergencia y expresar un sentimiento de inconformidad, aunque no genere un cambio inmediato en el ambiente, fortalece la autoestima y evita la acumulación de basura en la memoria. Sienta tus precedentes, sin violar los derechos de nadie, y te sentirás íntimamente poderoso.

Revisa las personas que señalaste como asertivas: ¿Cumplen el requisito? ¿Tú lo cumples?

Paso 5: Aprender a calibrar tu asertividad

Muchas personas se exceden de revoluciones y caen en la agresividad intentando ser asertivas. El mecanismo sumisión/agresión va acomodándose hasta encontrar un equilibrio funcional y saludable en la asertividad. Mientras ello ocurre, hay que estar atento para no herir a nadie.

Analiza este caso y llega a tus conclusiones:

Sofía estaba casada con un hombre que la maltrataba psicológicamente. Su motivo de consulta era claro y específico: “Quiero hacerme respetar... Me siento muy mal conmigo misma... Cuando él me insulta o me hace a un lado, me quedo callada como si yo mereciera el castigo... No sé defenderme y además creo que le tengo miedo... Me cansé de agachar la cabeza... Quiero hacer algo al respecto...”. Sofía había dado el primer paso. Cuando le expliqué los principios de la asertividad y lo que perseguía el tratamiento, los ojos le brillaron: “¡Eso es lo que necesito!”. Le di a leer un folleto y le dije que tendríamos unas citas previas de evaluación para profundizar sobre otros aspectos de su vida. A la semana siguiente regresó con una gran novedad: “Doctor, esta técnica es maravillosa. El sábado por la noche llegamos de una fiesta y él empezó a agredirme verbalmente como hace siempre. Yo, de inmediato, me acordé de lo que usted me había dicho sobre la defensa de mis derechos. Entonces tomé un portarretratos y se lo tiré directo a la cabeza. Él se asustó tanto que no hizo nada. Le corté un poco la frente, pero se lo merecía... ¡Y todo gracias a usted doctor!”. Me sentí como un soldado boina verde asesorando a un futuro mercenario. Ella estaba eufórica y no hacía más que disfrutar de su “gran momento de asertividad”.

Después de una larga sesión pedagógica, le expliqué lo siguiente: “Usted no fue asertiva, fue agresiva. El objetivo de la asertividad no es lastimar a otro sino defenderse y autoafirmarse, sentar precedentes de inconformidad e *intentar* modificar un comportamiento que viola nuestro territorio. Pero a veces, por más asertividad que usemos, es imposible producir un cambio significativo en la otra persona. En estos casos es mejor recurrir a otras alternativas. Por ejemplo, si alguien pretende abusar sexualmente de usted, la asertividad no le serviría de nada. No está diseñada para la violencia física, aunque puede ayudar. Frente al supuesto violador, el karate o la defensa personal, sería sin duda una mejor opción que la expresión honesta de sentimientos. Pero usted *agredió físicamente* a una persona que sólo la agredía verbalmente, eso hizo que su posición perdiera fuerza y autoridad moral”.

Su réplica no tardó en llegar: “¿Acaso no debería haber hecho nada?”. Le respondí que, evidentemente, no: “De ninguna manera. Usted puede ser enfática, expresar su ira de una forma adecuada y decir que no está dispuesta a seguir soportando ese trato. Independientemente de la respuesta de su marido, usted habrá expresado y dicho lo que sentía con pundonor. Hay veces en que la vida nos coloca entre la espada y la pared, y nos obliga a tomar una decisión crucial. Usted está en ese punto de la encrucijada. La asertividad le permite abrir la válvula de presión para que ejerza el derecho a la oposición, pero si su marido continúa con su conducta y se niega a respetarla, puede hacer uso del *derecho a irse*, que es mucho más concluyente que el derecho a la réplica. La asertividad le permite agotar posibilidades, a la vez que la convierte en participante activa y no pasiva de la situación. Puede partirle un palo en la cabeza o encerrarlo en un armario, pero su liberación debe comenzar por lo psicológico. Usted no debe destruir a su marido, sino al miedo que le impide actuar”. Finalmente, Sofía se separó. La asertividad le ayudó a tomar la decisión.

Paso 6: Discriminando cuándo no es conveniente ser asertivo:

Como dije antes, si decides ser asertivo, habrá costos y contraindicaciones; y por eso, tendrás que sopesar ventajas y desventajas. Al final, serás tú quien elija si los principios pesan más que las consecuencias negativas o no.

Un estudiante de trece años prefirió denunciar por acoso sexual a uno de sus profesores antes que guardar silencio, aun a sabiendas de que su puesto en el colegio corría peligro. Finalmente, el rector expidió una resolución por medio de la cual se retiraba al alumno del plantel por carecer de “espíritu conciliador y religioso”. El joven, que había obrado a voluntad, asumió valientemente la injusta resolución. Hay cosas que no se negocian.

Podemos señalar, al menos, tres tipos de contraindicaciones donde no es recomendable ser asertivo.

1. Cuando la integridad física puede verse afectada

En medios sociales altamente violentos, *donde la vida ha dejado de ser un valor*, es necesario reservar la asertividad sólo para momentos donde la integridad física no corra riesgos. Nadie con uso de razón se le ocurriría ser asertivo con alguien que le está apuntando con un revólver: “Señor, quiero sentar una enérgica protesta por su conducta delincencial y atentatoria de mis derechos como ciudadano”.

Volvemos otra vez al balance y a las consideraciones sobre lo que es vital para el individuo y lo que no vale la pena. Existen casos en que el afectado decide que el riesgo es justificable por motivos ideológicos, religiosos o de otro tipo, y acepta ser asertivo, a pesar del costo. Habrá otros en los cuales el balance no justifica poner en riesgo la vida y es mejor reservar la asertividad para otros momentos.

2. Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona

Si la asertividad puede lastimar a otra persona de manera innecesaria, la decisión debe revisarse. Las personas que derraman sinceridad ácida por los cuatro costados son insoportables. No se trata de eso. La insensibilidad por el dolor ajeno no se compadece con la defensa de los derechos. Una paciente se ufanaba de haber sido asertiva con su empleada de servicio porque le había dicho que el vestido que esta había comprado con esfuerzo y ahorro sostenido, era horripilante. La sinceridad puede ser la más cruel de las virtudes, cuando se la priva de excepciones. ¿Qué necesidad tenía? ¿Acaso era vital? Poseemos la facultad de elegir y es la que debemos poner a funcionar correctamente en la asertividad. Poseemos un punto de control interno que nos lleva a dirigir nuestra

conducta y a seleccionar lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto: *eres el último juez de tu propia conducta, organizas tu destino y tienes en gran parte el control de tu vida.*

3. Cuando haya un costo social significativo

Un punto que impresiona a los que comienzan a ensayar la conducta asertiva es el *costo social*. La sorpresa es mayúscula, porque la cantidad de “amigos” suele reducirse a la mitad. A mucha gente le disgusta la honestidad directa, así sea empática y moderada, por eso, la mayoría de las personas asertivas tiene pocos, pero buenos amigos. Si una persona es muy dependiente de la aprobación y considera la adecuación social como un valor altamente deseable, la asertividad puede resultarle francamente desagradable.

Paso 7: Cuatro razones de por qué es bueno ser asertivo

1. La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad

Para exigir respeto *debo quererme y sentirme digno de amor*. Precisamente, la dignidad personal es el reconocimiento de que somos merecedores de lo mejor. Así como nos sentimos amados e importantes cuando alguien nos defiende y nos cuida, de igual manera, la autoestima sube como espuma cuando nos resistimos a ser sacrificados, utilizados o explotados. Insisto: Lo único que debes tener siempre presente es que eres digno y merecedor de respeto (que incluye autorrespeto). Si una persona se odia a sí misma no puede ser asertiva: será agresiva.

2. La asertividad permite una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros

Cuando somos asertivos, se reduce la discrepancia entre el yo real y el yo ideal. Cada vez que ejecutamos una conducta asertiva se genera una retroalimentación, que nos dice: “Fuiste capaz”. Sube el yo real y la autoestima. Sentirse capaz, te hace sentirte fuerte y seguro de ti mismo.

El esquema nuclear de toda persona asertiva es de fortaleza, de seguridad. Es lo opuesto a la trama mental del dependiente, que todo el tiempo cree que es débil y que deben protegerlo para sobrevivir. La asertividad y el entrenamiento en habilidades sociales es uno de los tratamientos complementarios más utilizados para pasar de *la debilidad percibida, a la fortaleza percibida*.

3. La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento

Dentro de un esquema de prevención, la asertividad nos ayuda a experimentar e integrar las emociones a nuestra vida para enfrentar aspectos negativos en el futuro. A estar listos para los imponderables. Cuando expreso lo que pienso y siento, libero la mente y sano mi cuerpo. No almaceno basura. Además, me doy la posibilidad de conocerme a mí mismo mejor y más profundamente. Las investigaciones muestran que la expresión asertiva de la ira y de las emociones, en general, permite prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Sin inteligencia emocional y sin asertividad no podemos disfrutar la vida, ni comprenderla.

4. La asertividad ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación

Analiza este caso y saca tus propias conclusiones:

Pablo era un hombre que nunca decía lo que pensaba, si ello implicaba confrontación. Era aislado y supremamente reservado. Su mujer, por el contrario, era ruidosa, demandante e hiperactiva. Durante veintidós años vivieron una relación incompleta. Ella esperando el milagro de que su marido expresara emociones, y él, anhelando una sordera que le permitiera no escuchar más las quejas de su mujer. Él asistió a mi cita porque su esposa le había dado un ultimátum. Los requerimientos de la mujer podían resumirse en dos puntos básicos: más comunicación verbal y más sexo. Después de varias sesiones, ya que a Pablo le costaba expresar sus sentimientos, encontramos que gran parte del problema se originaba en su inasertividad. La incapacidad de expresar sentimientos de oposición había alimentado su resentimiento y perpetuado la mala relación. La señora mantenía una cantidad de “prohibiciones” a las cuales Pablo venía accediendo desde hacía veinte años sin chistar, por “evitar tener más problemas”. Entre otras exigencias, la lista incluía: no poder leer el periódico en la mesa, acostarse antes de las nueve para ver la telenovela con ella, no llegar tarde a la casa, no jugar billar (porque era de “gente baja”) y no encerrarse a oír música “popular” (le permitía sólo oír música “cult”).

Pablo había optado por la estrategia del atragantamiento: no decir nada, guardar enojo y luego vengarse. Como sabía que la comunicación verbal para ella era importante, practicaba el mutismo electivo; y como además la mujer era ardiente, sólo abría las compuertas del sexo una vez al mes, si acaso. Le expliqué que la mejor manera de eliminar el rencor y replantear nuevamente la relación (nunca es tarde), era utilizar la asertividad, así fuera que al principio se incrementaran las disputas. A través de diversas técnicas, el hombre se preparó para ser asertivo y no acceder a las exigencias injustas de su esposa. Pablo comenzó a utilizar la *negación empática* (decir “no” de manera respetuosa, sin gestos amenazantes y con un tono de voz moderado), seguido de una *explicación directa y concreta* de por qué se negaba a seguir sus órdenes. El primer enfrentamiento ocurrió cuando él se sentó a leer el diario por la mañana. De inmediato, ella le llamó la atención e intentó quitarle el periódico. Entonces Pablo se defendió y contestó en tono firme, pero no agresivo: “No importa lo que digas, yo voy a leer de todas maneras. Para mí es importante hacerlo. Puedes ofuscarte si quieres, pero voy a seguir leyendo”. La mujer se levantó furiosa, arrojó su taza de café con leche al piso y se retiró indignada. Pablo se concentró en su lectura. Por la noche, cuando ella acomodó la cama para que se acostaran a ver la telenovela, él le dijo que prefería ir a escuchar música, ella preguntó qué tipo de música y él respondió que iba a oír música popular. Ella soltó un gemido, apagó el televisor y durmió enroscada.

Así, uno a uno, los comportamientos de Pablo fueron demarcando el territorio de sus derechos y controlando los ataques de su esposa. Finalmente, al cabo de tres largos e interminables meses de guerra fría y no tan fría, ella decidió romper el silencio y hablar sobre el asunto (todos tenemos un límite de resistencia). Para su sorpresa, encontró un marido abierto al diálogo, mucho menos prevenido y dispuesto a resolver los problemas de manera franca y asertiva. El silencio castigador y la indiferencia sexual, que Pablo tanto había utilizado en el pasado, ya no eran necesarios.

Paso 8: Entendiendo los derechos asertivos

El tema de los derechos asertivos es el punto central a partir del cual sabremos si debemos reaccionar asertivamente, o no. Si no tienes claro este punto, tu comportamiento será errático y sin dirección.

Por ejemplo, si alguien considera que sus derechos son innumerables habrá muchas cosas que defender. Es el caso del agresivo, el quisquilloso, el obsesivo y algunos desordenes de la personalidad. Si por el contrario, se piensa que todos los derechos son negociables el comportamiento asertivo ocurrirá muy esporádicamente o nunca. Es el caso de las personas sumisas con baja autoestima o de aquellos individuos que, por sus creencias religiosas o de otra índole, deciden entregarse a una “misión de vida” donde los otros son más importantes.

Cabe preguntarse si, en estos casos, podría hablarse de una especie de “inassertividad trascendental”. Por ejemplo, ¿sería correcto decir que Francisco de Asís fue “inassertivo”? Pienso que no. ¿Pero qué podríamos decir de las resignadas abuelas que permitían el maltrato de sus maridos porque creían que ellos tenían más derechos que ellas? Pienso que tenían más de subyugación que de santas.

La mayoría de las personas sumisas, cuando se les interroga por sus derechos, suelen manifestar tres tipos de creencias: (a) creen que *no merecen tenerlos* (“Soy poca cosa para exigir”), (b) que *no les corresponde a ellos* (“No es correcto que yo me comporte asertivamente”) o, (c) simplemente *no saben que los tienen* (“Nunca había pensado en eso, no tengo idea de cuáles pueden ser mis derechos”). Veamos tres ejemplos:

- Cuando le pregunté a una señora casada la razón por la cual su marido podía dormir la siesta y ella no, me contestó que eso era “lo normal” en su familia. Y cuando le pedí que me diera una explicación de por qué dormir la siesta era un privilegio exclusivo de su esposo, la confusión fue tal, que sólo se limitó a decir: “Es hombre”.
- Un joven que pagaba una pensión barata mientras hacía su carrera de medicina, era incapaz de exigir calidad en la comida que le daban porque tenía la creencia de que en los lugares de poca categoría la comida necesariamente debía ser mala y que, por lo tanto, no era conducente hacer la exigencia de que mejorara.
- Una anciana que era literalmente agredida por su hijastro, después de ocho días de pensar en sus derechos, llegó con un contundente: “no sé”. Cuando le pregunté qué opinaba sobre el derecho de ser respetada en su integridad física o ser libre, me respondió encogiendo los hombros: “Eso no es para mí, doctor”.

La tarea de reconocer cuáles son los derechos asertivos personales no es fácil. La mejor manera es tener en cuenta *cuándo* y *cómo* la indignación aflora. La regla que debes tener en cuenta es como sigue:

Si me siento indignado, y esta indignación no proviene de mi suspicacia ni de mi patología, es probable que algún derecho me haya sido vulnerado.

¿Qué es la indignación?: un *sentimiento de cólera ante la injusticia*. Cuando sentimos una oleada de ácido clorhídrico en el estómago, cuando se nos va la voz o nos ponemos rojos de la rabia, cuando no podemos pegar el ojo pensando en lo que nos hicieron, cuando una fuerza interior desconocida nos impide olvidar, es probable, aunque no definitivo, que estemos frente a un derecho vital.

Paso 9. Aprender a reconocer que los derechos son valores

Recordemos que las personas inasertivas, como mecanismo de defensa, tienden a quitarle importancia a los hechos, ("No es tan importante") aunque se revienten por dentro. Sin embargo, ante el abuso, la indignación siempre se siente aunque intentemos negarla o reprimirla.

Analiza el siguiente diálogo que tuve con una joven universitaria cuando se enteró de que su novio le era infiel, y saca tus conclusiones:

Ella: Esa es su naturaleza... No lo voy a cambiar... Me disgusta que sea así, pero a la hora de la verdad todos los hombres son iguales.

Terapeuta (T): ¿Estás de acuerdo con la infidelidad?

Ella: No.

T: Pero aceptas que él sea infiel.

Ella: ¿Y qué puedo hacer?

T: Decirle que no estás de acuerdo.

Ella: Eso no va a hacer que él cambie.

T: No importa, estarías ejerciendo el derecho a manifestar tu desacuerdo.

Ella: Y con eso ¿qué?

T: ¿No piensas que mereces una pareja fiel?

Ella: Pues, sí...

T: ¿Entonces?

Ella: Entonces, nada.

T: ¿No crees que tienes el derecho a ser tratada con respeto?

Ella: No sé, a lo mejor no es un derecho...

T: ¿Qué cosa?

Ella: La fidelidad.

T: ¿Prefieres aceptar que te sea infiel a correr el riesgo de perderlo?

Ella: No tengo opción.

T: Si la tienes.

Ella: No voy a hacerlo.

La fidelidad no era para ella un *valor verdadero*, sino un *valor conceptual* y ambiguo pues, en la práctica, en el contexto real de su relación afectiva, toleraba el engaño. El sentimiento de indignación, si es que existía, estaba oculto o reprimido. Debido al apego afectivo, mi paciente prefirió resignarse a la infidelidad antes de asumir el riesgo de perder al hombre que supuestamente amaba. Pudo más el miedo y el “antivalor”, que los principios y la asertividad.

Ten en cuenta la siguiente:

Cuando el derecho es considerado efectivamente como un valor, se convierte en algo visceral, se siente en cada rincón del cuerpo, nos recorre por dentro y nos eriza la piel, se nos sale de las manos y explota frente a nuestras narices. Es un valor.

Paso 10: Define cuántos derechos son importantes o vitales para ti

Aunque suelen ser fundamentalmente idiosincrásicos (cada cual define sus propios derechos), los manuales de asertividad y la experiencia clínica han logrado establecer un grupo de “universales asertivos”, que si bien no agotan el tema pueden servir de orientación para que empieces a explorar el asunto. Veamos diecisiete opciones

1. El derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
2. El derecho a experimentar y expresar sentimientos.
3. El derecho a tener y expresar opiniones y creencias.
4. El derecho a decidir qué hacer con mi propio tiempo, cuerpo y propiedad.
5. El derecho a cambiar de opinión.
6. El derecho a decidir sin presiones.
7. El derecho a cometer errores y a ser responsable de ellos.
8. El derecho a ser independiente.
9. El derecho a pedir información.
 10. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
 11. El derecho a tener éxito o a fracasar.
 12. El derecho a estar solo.
 13. El derecho a estar contento.
 14. El derecho a no ser lógico.
 15. El derecho a decir: “No lo sé”.
 16. El derecho a hacer cualquier cosa sin violar los derechos de los demás.
 17. El derecho a no ser asertivo

La lista personal de derechos asertivos es una lista móvil y autocorrectiva. Mantenerse en la tarea de revisarlos y estudiarlos, te dará la posibilidad de aprender a detectar los más importantes. La vida se encargará de decirnos cuales están de más y cuáles no.

Paso 11: Tener claro que los derechos no pueden desligarse de los deberes

Cada derecho arrastra su contraparte. Al igual que una moneda de dos caras, cada uno de ellos lleva impreso una obligación, es decir, los temidos y bien ponderados *deberes*.

Me ha llamado la atención cómo la mayoría de los pacientes que han logrado superar su falta de asertividad, generan una solidaridad natural, yo diría “de condición” con otras personas inasertivas y víctimas de abuso. Una especie de compasión y reconocimiento por el dolor ajeno, que fue inicialmente sentido en carne propia, los lleva a preocuparse por los demás: “Yo fui así y te comprendo: jamás me aprovecharía de ti”. Estas personas descubren (viven, sienten, perciben) la existencia de un principio ético natural, sencillo y universal: “No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan”.

El mejor complemento práctico del ejercicio del derecho, que te ayudará a no excederte cuando decides ser asertivo, está en la primera fórmula del deber de Kant: “Obra siempre de modo tal que la máxima de tu acción pueda ser erigida en norma universal”. Así de sencillo, así de complejo. Aplicado a la vida real sería como sigue: *cuándo ejecuto una conducta de cualquier tipo, especialmente si los demás pueden verse afectados, debería detenerme un instante y pensar dos cosas: (a) “¿Cómo sería una sociedad regida por el principio que me guía a actuar?”, y (b) “¿Qué pasaría si todos actuaran como yo, sería mejor o peor?”*.

Cada vez que intentes ser asertivo piensa si esa conducta apartará a una sociedad más regresiva, cruel e injusta, o lo contrario. Y podrás tomar la decisión.

Paso 12: Ten claro que el derecho aparece (se hace evidente) cuando alguien traspasa el límite de tus principios

Los derechos pueden aparecer en cualquier parte, de cualquier manera y cuando menos lo pensamos.

Analiza este caso y saca tus conclusiones:

En cierta ocasión llegó a mi cita una odontóloga viuda, con una niña de siete años, que aún mantenía relaciones con la familia de su ex marido, a pesar del maltrato psicológico que recibía por parte de ellos. No la saludaban, le mandaban indirectas de todo tipo, la ignoraban o simplemente le recordaban lo mala esposa que había sido. Había consultado porque su timidez y la falta de asertividad le impedían relacionarse adecuadamente con sus compañeros de trabajo. Cuando le pregunté por qué seguía asistiendo a la casa de sus parientes políticos, me

contestó: “Soy una mujer sin familia y no quiero que mi hija se desvincule de los abuelos paternos y de sus primos. Lo hago por ella”. Ninguno de mis argumentos tuvo efecto para hacerla cambiar de opinión. Sistemáticamente, cada domingo alistaba a su hija, doblegaba su dignidad y se sometía mansamente a los atropellos de un grupo familiar que no la quería.

Pero un día ocurrió algo inesperado, algo que nunca había pasado antes en la casa de los suegros. La niña, sin querer, dejó caer el radio donde el abuelo escuchaba el partido de fútbol. El señor, muerto de la furia, le gritó “niña estúpida”, la sacudió y luego la empujó contra un muro, lo que produjo un llanto desconsolador y angustiaste en la pequeña. Mi paciente, que estaba presenciando los hechos, tuvo una transformación instantánea, yo diría, una “mutación asertiva”. Sin perder la compostura y en su estilo parco, le dijo a su ex suegro: “Usted es un idiota y siempre lo ha sido. Si la vuelve a tocar se las va a ver conmigo, y verá de qué manera”. Luego se le acercó hasta casi rozar su barbilla con la del sorprendido hombre, lo miró fijamente a los ojos, y le murmuró: “¿Me entendió, *señor*?”. El cuñado trató de intervenir, pero ella lo amenazó con el dedo: “¡Ni se le ocurra levantarse de esa silla!”, y el individuo se desplomó en el asiento como si le hubieran apuntado con un arma. Acto seguido, tomó a su hija y se retiró, para no volver jamás.

¿Qué piensas? ¿Sacaste alguna conclusión? ¿Qué le ocurrió a esta mujer? ¿Cómo puede alguien cambiar en un instante de esta manera? Por lo que hoy sabemos en psicología, podemos decir que en situaciones límite y ante acontecimientos vitales extremos, un viejo reducto defensivo, milenario y desconocido, se activa. El otro “yo” asoma.

En el caso de mi paciente, cuando le tocaron a su hija, un clic inexplorado se puso en marcha. En alguna parte, había un valor no negociable, un derecho especial oculto, mezcla de biología y amor, que ella no conocía y yo jamás supuse. Bastó apretar la tecla adecuada para que saliera a relucir una mujer valiente, consecuente y asertiva.

Algún experto en el tema podría decir que su asertividad estuvo teñida de cierta provocación, que posiblemente hubo un clima agresivo, que la palabra “idiota” o el señalamiento con el dedo no eran necesarios, que había una amenaza velada en su mensaje, en fin, podríamos encontrar varias fallas en “la forma” en que se defendió. Sin embargo, cuando ella me contó la historia con lujo de detalle y pude ver en su rostro la honda satisfacción del deber cumplido, la felicité. No fui muy exigente en la definición técnica. Ella fue asertiva, no a la manera inglesa, flemática y reposada, sino a la italiana: directa y emotiva. Ellos nunca calcularon que detrás de esa mujer tímida y aparentemente insegura, había una tigresa dispuesta a defender su cría.

Paso 13: Identifica qué te impide ser asertivo

¿Qué te impide actuar asertivamente, decir “no”, y no dejarte manipular o explotar? Es posible que en ocasiones sientas el impulso vital a actuar y a defenderte, pero algo te frena. Una fuerza supremamente poderosa y opuesta al enfado entra a escena con el fin de aplacar la rebelión e impedirte comportarte como quisieras.

Imaginemos que una persona inasertiva está haciendo una fila larga y tediosa, y que un extraño, con el mayor descaro, le quita el puesto. ¿Qué podríamos esperar y predecir de un sujeto no asertivo en esta situación? ¿Qué pasaría en su interior? Veamos.

Es probable que no haga ni diga nada. Muy posiblemente, en su interior se desencadenaría una lucha simultánea entre dos procesos opuestos: uno mental y otro emocional. De una parte, la indignación activaría el organismo para un ataque a gran escala, sus funciones entrarían en alerta roja y la artillería más pesada de todas, la biológica, apuntaría directo a la cabeza de su oponente. Pero al mismo tiempo, un sistema de creencias altamente evaluativo, empezaría a moderar la ofensiva. Una duda metódica y existencial, orientada a predecir consecuencias, bloquearía el sistema de acción y lo obligaría a revisar la cuestión y a temblar. La firme intención de protestar, de no darse por vencido, de hacerse respetar hasta las últimas consecuencias, comenzaría, lenta e inexorablemente a ceder terreno ante un enemigo difícil de enfrentar: el miedo. Y es probable que termine diciendo: “Tranquilo señor, pase adelante, bien pueda, a mí no me molesta, no tengo afán, con mucho gusto...”.

La lista de temores que nos impiden ser asertivos, puede ser larga y variada. Sólo para citar algunos: miedo a parecer torpe, miedo a la respuesta agresiva del otro, miedo a perder el control, miedo a ser inadecuado, miedo a sentirse culpable, miedo a no saber qué decir, y así. De acuerdo a la historia personal, cada quien va fabricando sus propios fantasmas. Si gana el sentido de la dignidad, habrá respuesta asertiva, si triunfa el miedo, habrá evitación/sumisión.

Analiza este relato y saca tus conclusiones:

Hace poco, estaba en una larga fila esperando un taxi. Era de noche y había huelga de taxistas, así que los automóviles llegaban a cuentagotas. El clima era tenso, pesado y húmedo. El mal humor podía sentirse en cada uno de los que allí estábamos. De pronto, apareció una mujer de unos sesenta años, de pelo muy blanco, arrastrando un carro de supermercado lleno de paquetes. Despacio, se arrimó al primer puesto y se quedó mirando con gesto de súplica a la mujer que estaba de primera. Al cabo de unos minutos, posiblemente por la presión, la mujer la invitó a tomar su sitio: “Hágase aquí, yo le cedo mi lugar”, y dio un paso atrás. La anciana agradeció con gesto benevolente y se acomodó como una gallina dispuesta a poner un huevo.

De inmediato, todos despertamos del sopor como si hubiéramos recibido un choque eléctrico. Yo comencé a experimentar una mezcla de ira y ansiedad que fue creciendo lentamente, ya que me había sentido indirectamente manipulado por la señora de las canas que, a la hora de la verdad, no se veía tan impedida. Quería hablar y expresar mi molestia, pero a la vez temía que la gente me viera como una especie de monstruo insensible, después de todo, se trataba de una mujer de edad. Sin embargo, la manera en que se habían dado los hechos me tenía molesto.

Estaba a punto de abrir la boca, cuando un señor mayor, más valiente que yo, soltó un grito: “¡Señora, haga la fila como todos!”. Nadie se inmutó, sólo hubo silencio. Una segunda voz, dijo: “¡Llevamos aquí casi una hora!”. Y así, por contagio, uno a uno, los habitantes de aquella interminable fila, fuimos expresando nuestra insatisfacción. Al cabo de un rato, la señora que había ofrecido el espacio, ya harta de las quejas, protestó furiosa: “¡Ya basta! ¡No es para tanto! ¿No ven que yo le cedí *mi* puesto?”. Esa fue la gota que rebasó el vaso. El dilema moral estaba

planteado. En realidad, la mujer no había cedido *su* puesto sino el de todos. No hubo consenso, ni encuestas previas, ni intercambio de opiniones: habíamos sido involucrados en un acto aparentemente humanitario, sin nuestro consentimiento. Si la “buena samaritana” hubiera sido consecuente con su acto caritativo, debería haber cedido de verdad su puesto y haberse ido al final de la fila.

Lo que quiero resaltar es que junto a la ira que sentí, desde mi punto de vista, razonable y valedera, surgió un miedo inhibitorio que bloqueó mi capacidad asertiva: *el miedo a parecer malo o insensible*. Durante unos minutos, pudo más el temor al rechazo que mi indignación.

Finalmente, la anciana saltó ágilmente al primer taxi que llegó y se alejó, sin importarle demasiado las manifestaciones de repudio en su contra. Indudablemente ella no estaba tan incapacitada como quería aparentar.

¿Qué nos impide ser asertivos? Aunque la ansiedad social es quizás el principal obstáculo para que la conducta asertiva pueda consolidarse, no es el único factor. Las creencias irracionales y los malos aprendizajes, también pueden influir negativamente.

En los próximos capítulos haré hincapié en los dos factores que, a mi entender, más neutralizan la posibilidad de ser asertivo: (a) La culpa anticipada y el miedo a herir psicológicamente a los demás y, (b) El miedo a la evaluación negativa y a comportarse de manera inapropiada.

Paso 14: Entrénate en la siguiente guía para organizar y “pensar” la conducta asertiva

El siguiente esquema funciona como un árbol de toma de decisiones que permite reflexionar sobre cada aspecto de la asertividad. Si bien en muchas situaciones de la vida diaria no podemos pensar antes de actuar, mi experiencia clínica es que el uso reiterado y la automatización de esta autoguía va familiarizando a las personas con el proceso de toma de decisión necesario para defender los derechos personales.

1. ¿La situación provocadora que me impulsa a ser asertivo, es real o es producto de mi prevención o imaginación?

Debes estar seguro de que no haya fallas en tu percepción. La persona que aparentemente ha violado tus derechos puede haberlo hecho sin intención o debido a una desafortunada equivocación. Si malinterpretas el mensaje recibido, te comportarás como si realmente existiera una razón valedera para ser asertivo, sin haberla. No se trata de excusar el comportamiento agresivo o abusador, sino de asegurarse de que en verdad existió la afrenta. De ser así, pasa al segundo punto. Pero si la revisión indica un error de percepción de tu parte, no prosigas: la asertividad sobra.

2. ¿Qué siento y cómo me siento?

Es muy importante discriminar el tipo de emoción que está detrás de la asertividad. La emoción es aquí una señal muy importante, ya que será el motivador afectivo que estimule tu conducta. Aunque no es fácil clasificar los sentimientos, es importante que, al menos, hagas el intento de identificar la emoción de fondo que te impulsa a ser asertivo. Existen motivaciones negativas como la envidia, llamar la atención o la competencia insana, que pueden confundirse y desviar el comportamiento asertivo de su verdadera filosofía.

También puedes negar lo que sientes tratando de minimizar el problema. Por ejemplo: “No me afecta ni me da rabia que mi mejor amigo se aproveche de mí”, cuando en realidad te provocaría matarlo si pudieras. En otros casos, puedes aceptar el sentimiento pero sólo de manera incompleta: “Debo reconocer que es incómodo que mi mujer tenga un amante”, cuando en realidad desearías llorar a los gritos porque te sientes como un niño abandonado a su suerte. La emoción que te empuja a ser asertivo es de suma

importancia, no la subestimes ni la distorsiones.

¿Cuál es la emoción más común que impulsa la asertividad? La indignación: entendida esta, como cólera ante la injusticia. Sentirte indignado es sentir rabia porque alguien se aprovechó injustamente de ti o de otra persona. Si la energía de tal emotividad no está en ti, será difícil que puedas seguir con el tercer punto.

3. ¿Es vital para mí responder a esta situación?

Esta pregunta apunta a los derechos fundamentales. A cuestionarte si te sientes vulnerado en algún principio fundamental y si realmente se justifica desde el **punto de vista ético** actuar asertivamente. Es un momento álgido en la toma de decisión: ¿Es vital ser asertivo o puedo dejar pasar el hecho sin sentirme violentado? ¿Estoy respondiendo a una provocación insustancial e insignificante, o se trata de algo verdaderamente importante para mí? ¿Hasta qué punto mi patología personal está influenciando mis apreciaciones?

Para responder estas preguntas debes tener en cuenta no sólo lo que estás sintiendo, sino además tu código moral y tus más profundas convicciones. Hasta qué punto, en esta situación específica (siendo lo más objetivo posible, sin autoengañarte y tratando de no dejarte influenciar demasiado por tus paradigmas), es vital, imprescindible, básico, no negociable o valioso, ser asertivo. Se trata de una decisión de fondo, donde la razón se junta con el sentimiento, a la luz de los derechos personales.

Te recomiendo en este punto leer nuevamente el Paso 10, para reafirmar qué derecho es para ti importante. No olvides que el autoengaño siempre anda rondando. Es muy fácil decir, como lo he escuchado algunas veces: “No, no importa que mi pareja me maltrate”, mientras se limpiaban con un pañuelo la sangre. Para cualquier ser humano normal, el maltrato no es negociable. Trata de ser relativamente estricto en esta parte, consulta con tu corazón, pero a la vez ponle mucha cabeza. Si tu respuesta a la pregunta inicial es: “No, no es vital”, no sigas adelante con el punto cuatro. Pero aun así, mi recomendación es que revises una vez más los argumentos por los cuales consideraste desechar la asertividad. Trata de estar seguro, muy seguro, de que el derecho violado no es vital, no vaya a ser que la mente te esté jugando una mala pasada.

4. ¿Cuál es mi meta?

Si tú no tienes claro hacia dónde apuntas y qué esperas lograr con la asertividad, tu comportamiento perderá fuerza y dirección. Es probable que termines desviándote de tus propósitos iniciales. Por ejemplo: si tu meta es recuperar un vestido que has prestado hace algún tiempo, no tiene mucho sentido dar una lección de moral a la persona que se lo había quedado, si eso dilata o impide la entrega del vestido.

Analiza el siguiente caso hipotético donde la meta es: *expresar un sentimiento de inconformidad y sentar un precedente*, y el sujeto se pierde en el camino:

Juan: Me siento muy incómodo cuando utilizas mis cosas sin pedirme permiso. Quería que lo supieras.

Andrés: No entiendo porque te incomodas. No me parece que deba pedirte permiso. ¿Acaso no estamos compartiendo el mismo armario? ¿Acaso no somos hermanos?

Juan: Independientemente de tu opinión, quería que supieras que a mí no me gusta.

(Hasta aquí muy bien. Juan se reafirma y no se distrae)

Andrés: No puedo comprenderte.

Juan: ¿Qué es lo que no entiendes? ¡Eso sí es el colmo!

(Aquí, Juan se aleja de la meta, porque su objetivo no era hacer que el otro “comprendiera”, sino simplemente dejar sentado un precedente)

Andrés: A mí no me incomodaría.

Juan: Yo siempre te he pedido permiso.

(Juan ya entró en el juego de Andrés: empezó a disculparse por cuestiones del pasado que nada tenían que ver con su meta básica)

Andrés: Y aunque no lo hicieras, yo no me preocuparía. Lo mío es tuyo.

(Estocada mortal. Manipulación por culpa, Juan queda arrinconado)

Juan: Eso no lo creo. Decir las cosas es muy fácil. A nadie le gusta que le utilicen sus cosas sin pedir permiso.

Andrés: Yo no soy egoísta.

Juan: Eso es lo que tú crees: ¿Qué entiendes por egoísmo?

Juan perdió definitivamente la mira de su conducta y terminó en un problema cuasi filosófico sobre el egoísmo, cuando lo que quería era simple y llanamente expresar un desacuerdo. La meta de Juan, en este caso, no era que su hermano comprendiera la diferencia entre el bien y el mal. Podría pensarse que si Andrés pudiera comprender las motivaciones profundas de Juan sería más fácil convencerlo. Sin embargo, este argumento es sólo parcialmente cierto: conocer la virtud no nos hace más virtuosos ni evita los delitos.

Durante el diálogo asertivo, el objetivo original debe tenerse siempre presente. Juan se desvió a una segunda meta: “Debo hacer que entienda mis razones”. Pero podría haberse dicho a sí mismo: “No me importa demasiado que entienda mis razones, sino que sepa que no estoy de acuerdo con su manera de proceder. Si no cambia de conducta, veré qué hago, pero por ahora, lo único que quiero es sacarme esta acumulación de rabia”. No todo puede hacerse por consenso.

La idea de mantener la meta a como dé lugar, no debe interpretarse como la adopción de una postura rígida, inmodificable o desconsiderada para con otros.

Juan también podría haber utilizado el *disco rayado*, que consiste en repetir la misma frase, una y otra vez, hasta que la persona que intenta manipularnos se canse. Por ejemplo, si alguien quisiera venderte una aspiradora que tú no necesitas, podrías convertirte en un buen disco rayado, diciendo: “No gracias, no la necesito”, “No gracias, no la necesito”, las veces que sean necesarias hasta que el vendedor comprenda que eres un caso perdido.

El objetivo principal de la asertividad no es tanto cambiar el comportamiento del otro,

aunque si se logra, mejor; como fortalecer la autoestima y autoafirmarse. Afortunadamente, el cumplimiento de esta meta, sólo depende de ti.

5. ¿Qué consecuencias negativas espero?

Como vimos, ser asertivo trae algunas consecuencias para las cuales es bueno estar preparado. Ya sabemos que en la mayoría de los casos a la gente no le va a gustar que seas asertivo. Así que las reacciones no van a ser de abrazos y besos: “¡Estoy feliz de que me hayas dicho lo que piensas!”. Eso solamente se ve en las películas. Recuerda que el abusador se ofende cuando sus víctimas se rebelan. Veamos qué consecuencias puedes esperar:

Consecuencias negativas externas: Agresión física o verbal, manipulación por culpa o lástima (chantaje emocional y contra control), interrupción, retirada de afecto, perder un amigo (si se pierde porque fuiste honesto no era tan buen amigo), consecuencias sociales o laborales, no lograr la meta, y así.

Consecuencias negativas internas: sentir culpa o lastima por herir los sentimientos de alguien, sentirse ridículo, sentirse ansioso, castigarse verbalmente, arrepentirse, y así.

La práctica enseña que cuando se logran niveles aceptables de asertividad, la capacidad de anticipar consecuencias negativas mejora sustancialmente.

Detente a pensar cuáles son las consecuencias negativas que esperas de tu interlocutor; haz una lista. Por ejemplo, toma en cuenta el conocimiento que tienes del receptor, la historia de la relación, el contexto en el cual emitirás el mensaje (dónde, cuándo y cómo lo vas a decir), y prepárate para el siguiente punto.

6. ¿Tengo alternativas de respuesta claras a las consecuencias probables?

Esta pregunta es muy importante, porque tú puedes disponer de todas las habilidades requeridas para ser asertivo, y aun así, no ser capaz de asumir el costo psicológico o no tener opciones de respuesta.

Para cada consecuencia esperada, intenta planear algunas alternativas de respuesta. Por ejemplo:

a. Si lo que esperas al ser asertivo es *agresión física*, y no eres un karateca o algo parecido, descarta la asertividad; quizás haya métodos más indirectos y menos arriesgados.

b. Si lo que esperas al ser asertivo es *agresión verbal*, no te detengas: las palabras

incomodan pero no duelen. Exprésate a todo pulmón, sé lo más explícito posible, y retírate. No te prestes a los insultos.

c. Si lo que esperas al ser asertivo es una *tentativa de manipulación* por parte del receptor utiliza la técnica de *banco de niebla*: haz de cuenta que eres una nube y que los mensajes te atraviesan. Piensa que no hay un núcleo duro que atrape nada, todo sigue de largo, la cosa no es contigo. Puedes ensayarlo en tu casa: imagina que alguien intenta ofenderte o manipularte y que tú flotas, como una autista feliz, indiferente a lo que le dicen. Las palabras te traspasan de lado a lado sin tocarte en lo fundamental.

d. Si lo que esperas al ser asertivo es que *un amigo te retire su amistad*, ¡sé asertivo y verifica si en realidad se trataba de un buen amigo! Si se retira, no lo era.

e. Si lo que esperas al ser asertivo es *rechazo social*, piensa si prefieres tener muchos conocidos, o pocos, pero verdaderos amigos. La asertividad siempre implica algún costo social. También es importante considerar si tus allegados o tu familia pueden verse afectados por tu decisión: tenlos en cuenta. No obstante, y a pesar de todo, si el club social al cual asistes o la imagen social es para ti más importante que tu dignidad, no hay nada que hacer.

f. Si lo que esperas al ser asertivo son *consecuencias negativas en lo laboral*, estás en un grave dilema moral. Tú decides qué es negociable y qué no lo es. Pero recuerda que la mayoría de las personas que se han vendido al mejor postor, al cabo de los años, manifiestan que si la vida les diera otra oportunidad, no volverían a venderse.

g. Si lo que esperas al ser asertivo es *hacer el ridículo y que se burlen* de ti, activa tu *aceptación incondicional*. Saca el amor propio y ponlo a rodar. Aunque a veces puedas comportarte de manera inadecuada, recuerda que no es lo mismo *comportarse* estúpidamente, a *ser* un estúpido. Su esencia no es censurable.

h. Si lo que esperas al ser asertivo es que *el receptor se sienta mal, llore o se deprima*. Aplica una asertividad empática, amable y especialmente cuidadosa, pero no dejes de ser asertivo.

Haz el ejercicio de inventar respuestas creativas a las consecuencias esperadas por ser asertivo. Ensáyalas mentalmente, juega con ellas y diviértete.

7. La ejecución del comportamiento

Llegado a este punto, ya estás preparado para ser asertivo. Ya has tomado la decisión, tienes claro qué derecho estás defendiendo o ejerciendo, estás anímicamente motivado,

tienes definida una meta, has previsto algunas consecuencias y posees alternativas de respuesta para hacerles frente. Has recorrido cada paso del procesamiento de la información de manera lenta, pero segura, tratando de comprender todo el proceso.

Ahora hay que estructurar el contenido verbal del mensaje asertivo. Lo que vas a decir, o lo que es lo mismo, la meta expresada en forma verbal.

Puedes escribirlo, leerlo en voz alta, pararte frente al espejo y ensayar. No importa que al principio sea mecánico y muy racional (estás aprendiendo), con el tiempo se volverá espontáneo. Si dispones de una cámara filmadora, filmate siendo asertivo, obsérvate, analiza cada componente verbal y no verbal (la forma), a ver si te gusta.

Realiza ensayos imaginados. Busca un lugar cómodo, cierra los ojos y recrea la situación provocadora. Imagínate siendo asertivo y reproduce mentalmente cada componente de manera relajada. Si la ansiedad no te deja, saca la mente de la situación un momento, piensa en algo agradable, relájate, y regresa nuevamente a la imagen dónde estás siendo asertivo. Hazlo varias veces hasta que el ensayo imaginario pueda hacerse sin ansiedad y con una buena organización de los componentes. La preparación imaginaria te dará más seguridad a la hora de ejecutar la conducta in situ. Y cuando creas que estás listo, sé atrevido, arriésgate, autoobsérvate y evalúa tu desempeño de la manera más objetiva posible, es decir, sin lastimarte.

8. Autoevaluación

Después de ejecutar la conducta asertiva, haz una recopilación de lo que hiciste bien y lo que hiciste mal. Evalúa si la meta se cumplió, si fallaste en alguno de los siete puntos mencionados de la autoguía, considera los aspectos débiles y las fortalezas, y felicítate por haberlo intentado. El autorrefuerzo garantiza una mejor ejecución la próxima vez. Tú habrás sido asertivo.

Índice

- Paso 1: Entendiendo la asertividad
- Paso 2: Identificando la sumisión
- Paso 3: Identificando la agresividad
- Paso 4: Identificando la asertividad
- Paso 5: Aprender a calibrar tu asertividad
- Paso 6: Discriminando cuándo no es conveniente ser asertivo:
- Paso 7: Cuatro razones de por qué es bueno ser asertivo
- Paso 8: Entendiendo los derechos asertivos
- Paso 9: Aprender a reconocer que los derechos son valores
- Paso 10: Define cuántos derechos son importantes o vitales para ti
- Paso 11: Tener claro que los derechos no pueden desligarse de los deberes.....
- Paso 12: Ten claro que el derecho aparece (se hace evidente) cuando alguien traspasa el límite de tus principios
- Paso 13: Identifica qué te impide ser asertivo
- Paso 14: Entrénate en la siguiente guía para organizar y “pensar” la conducta asertiva