

APRENDER A SER ASERTIVO

Efectivamente, una fuente importante de estrés es el tipo de relaciones interpersonales que mantenemos con nuestro entorno. Esto es así en todas y cada una de las relaciones sociales en que estamos envueltos. En la mayoría de las ocasiones tenemos dificultades interpersonales debidas en gran parte a que mantenemos unas pautas de interacción poco eficaces. Hablar con los demás parece una tarea fácil, pero esto es sólo una apariencia, de hecho en ocasiones es bastante difícil, y nos genera bastante ansiedad cosas como tener que expresar nuestros puntos de vista, defender nuestros derechos, expresar críticas o incluso expresar afecto.

Cuando tenemos poca habilidad para hacer este tipo de cosas los psicólogos dicen que tenemos dificultades para comportarnos de manera ASERTIVA.

¿QUÉ ES UNA CONDUCTA ASERTIVA?

Por conducta asertiva entendemos una forma de conducta en la que el sujeto es capaz de transmitir a otra persona sus posturas, opiniones, creencias y sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo. Las respuestas asertivas pueden ocurrir en el contexto de un desacuerdo o una riña entre dos personas, también suceden cuando alguien intenta bloquear de forma poco razonable la conducta dirigida a un objetivo de otro individuo.

Es importante saber distinguir una conducta asertiva de otro tipo de conductas. Una conducta asertiva no es una conducta agresiva, la respuesta asertiva no arremete al otro sino que simplemente comunica de forma eficaz cual es nuestra postura y ofrece al antagonista información específica de cómo nos gustaría que se comportase en el futuro. Aunque una respuesta asertiva se hace de manera clara, firme y convincente, ni su tono, ni su estilo, ni su contenido verbal es hostil. Su propósito es

simplemente comunicar de la forma más tranquila nuestros sentimientos e “invitar” al otro a que cambie su conducta. Sin hacer comentarios beligerantes sobre él.

Los seres humanos tenemos tres modos básicos de enfrentar nuestras dificultades. Dos de ellos los compartimos con el resto de los animales: el ataque y la huida. Pero el tercero es específicamente humano. Viene de la mano de nuestra capacidad verbal. Efectivamente, comunicarnos verbalmente unos con otros y resolver nuestros problemas de manera asertiva, en lugar de luchar o de huir, es nuestra tercera opción para enfrentar problemas.

De hecho, en nuestra cultura occidental la resolución de los conflictos mediante agresión o la huida es algo que no está bien visto. Desde pequeños hemos sido educados para no atacar a nuestros semejantes. También se nos han enseñado que debemos ser valientes y no huir corriendo de la gente que nos da miedo. En definitiva, nos han enseñado a afrontar pasivamente nuestros conflictos, a “aguantar”. Cuando nos enfrentamos con situaciones de tensión interpersonal nuestras conductas más habituales son la agresión pasiva (por ejemplo, ante una orden abusiva por parte de alguien con autoridad hacemos lo que nos ordenan mal y a desgana, con la idea de que de alguna forma nos estamos vengando) o la huida pasiva (cuando alguien nos plantea un problema rehuimos a esa persona en lo posible).

Estas dos formas de solucionar problemas no suelen ser muy eficaces. A la larga somos nosotros los que terminamos “pagando el pato”, ya que, no sólo persisten nuestros conflictos, sino que, además, terminamos sintiéndonos pésimamente. Estos modos de comportamiento llevan asociados siempre las desagradables sensaciones de ira o de miedo, además, nos sentimos muy frustrados y a la larga podemos terminar siendo presa de la depresión.

Este terceto que forman la ira, el miedo y la depresión son un conjunto de emociones básicas, hereditarias y asociadas con la supervivencia. Están íntimamente asociadas respectivamente a la lucha, la huida y la frustración. Como el dolor tienen para nuestra especie un valor adaptativo frente a las situaciones de alto riesgo.

Pero en nuestros tiempos estos mecanismos neurofisiológicos defensivos suelen resultar poco eficaces. La mayoría de nuestros conflictos y problemas proceden de otras personas, por esta razón es mucho más útil enfrentarlos utilizando la alternativa de la aserción verbal.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SER MÁS ASERTIVO?

Hasta aquí todo es razonable, pero ¿por qué es tan difícil emplear la asertividad en algunas ocasiones? La razón de esta dificultad es que desde la infancia se nos ha entrenado a no ser asertivos. Todos tenemos una asertividad verbal natural con la que hemos nacido. Los niños, especialmente los bebés, son naturalmente asertivos. Cuando éramos muy pequeños, si ocurría algo que nos gustaba se lo hacíamos saber inmediatamente a los demás, gimiendo, llorando o incluso berreando si era necesario. Éramos, además, muy persistentes, comunicábamos públicamente nuestro disgusto hasta que alguien hacía algo para remediarlo.

Cuando teníamos deseos de hacer algo sencillamente lo hacíamos. Evidentemente nuestras conductas tenían que ser controladas de alguna forma, aunque fuese, únicamente para preservar nuestra integridad física y la de la casa que habitábamos. En estos momentos para poder controlarnos nuestros padres utilizaban barreras físicas (el "parque", las barandillas de la cuna, etc) Estas barreras físicas son eficaces durante algún tiempo, pero pronto maduramos y pasamos de ser bebés a ser niños, nuestra nueva movilidad hace que ya no podamos ser controlados físicamente en todo

momento, se hace necesario cambiar nuestras barreras físicas por unas barreras psicológicas.

Estas barreras psicológicas consisten principalmente en la manipulación emocional. En cuanto pudimos comprender lo que nuestros padres nos decían, nos enseñaron a sentirnos nerviosos, ignorantes y culpables. Provocar estas emociones negativas es un medio sumamente eficaz de controlar nuestra asertividad infantil tan natural, molesta y a veces explosiva. No se trata de señalar culpables, nuestros padres utilizaron este método de control psicológico sencillamente porque nuestros abuelos les enseñaron a ellos a sentirse ansiosos, ignorantes y culpables.

Este tipo de adiestramiento emocional es una tarea realmente sencilla. Nos enseñan a vincular conceptos como "bueno" o "malo" a nuestra conducta. Pero en ningún sitio está definido lo que es bueno o malo. Las normas no tienen una naturaleza propia, son convenidas por los seres humanos como instrumentos facilitadores de la convivencia y reguladores de las interacciones sociales. No existen más allá, son inherentes a nosotros y no tienen una existencia propia.

Cuando nuestra madre, o nuestro padre, o cualquier educador nos decía que si no hacíamos tal o cual cosa entonces seríamos malos, nos estaban dando un mensaje manipulador no asertivo. Nos inducían sentimientos de culpabilidad para manejar nuestra conducta. Ponían nuestro autovalor y nuestra autoestima bajo la dependencia de unas normas "abstractas" ajenas a nosotros. Con este mensaje el adulto se descargaba de la responsabilidad. No nos aclaraba que él es el que quiere que nos comportemos de determinada manera por su propia autoridad. Se "lava las manos" de toda responsabilidad, y achaca la culpa de la incomodidad que representa para nosotros el tener que hacer lo que él quiere que hagamos a cierta "clase de autoridad externa" que fue la que "dictó" las normas que nosotros "debemos" acatar si queremos ser personas valiosas y dignas de

ser tenidas en consideración.

¡Claro!, si no respetamos estas normas universales y ajenas a nuestros deseos cae sobre nosotros la evidencia de que no somos como "deberíamos" ser, en consecuencia "debemos" sentirnos torpes, ansiosos, asustados y por supuesto culpables.

Esta forma de regular comportamientos es muy eficaz, pero el hecho de que nos digan "te has portado mal", es ciertamente una manipulación. No es una interacción honrada nos lanza desde muy pequeños a la batalla del "bien" y del "mal". Muy raramente nos han dicho: "ya sé que debe fastidiarte mucho tener que ordenar otra vez tu cuarto, pero eso es exactamente lo que quiero que hagas", este tipo de frase es mucho más sincero, nos enseña que debemos portarnos como nuestro educador quiere porque él tiene la autoridad, incluso nos autoriza a no desear portarnos así. No se nos induce a sentirnos ansiosos, culpables o indignos de ser amados porque no nos guste lo que el otro quiere de nosotros.

La enseñanza manipulativa de emociones negativas se extiende rápidamente fuera del hogar, y con igual presteza aprendemos a utilizarla nosotros también para controlar las conductas de los demás. Esta es una "arma de doble filo", son normas exteriores a nuestro propio juicio acerca de lo que nos gusta a nos disgusta, nos dictan cómo debemos sentirnos y cómo debemos comportarnos los unos con los otros. Estas normas terminan por interpretarse de manera dogmática e incluso mezquina.

Resumiendo lo visto hasta ahora, todos hemos sido adiestrados para responder al control emocional manipulativo desde que fuimos capaces de hablar y entender lo que los demás nos decían. Estos sentimientos aprendidos de nerviosismo, ignorancia y culpabilidad controlan nuestra asertividad infantil y nos alejan con eficacia y eficiencia de los peligros reales e imaginarios que acechan a los niños. Además, facilitan

enormemente la existencia de las personas adultas que tiene que cuidarnos. Pero este control emocional tiene un importante efecto secundario. Cuando llegamos a ser adultos, con capacidad para decidir acerca de nuestras conductas, responsables últimos de nuestro propio bienestar, seguimos siendo vulnerables a estos sentimientos y estamos expuestos a que puedan ser utilizados por otras personas para obligarnos a hacer lo que ellas quieren, independientemente de si nosotros queremos o no hacerlo.

Estos sentimientos que permiten que otros nos manejen a su antojo provocan que mantengamos creencias no asertivas, claramente erróneas, sobre la existencia de obligaciones hacia los demás y nos impiden tomar conciencia de los derechos que tenemos como seres humanos. El primer paso para "tomar las riendas" de nuestra propia vida siendo más asertivos es el de darnos cuenta de que nadie puede manipular nuestras emociones o nuestro comportamiento si nosotros no lo permitimos.

Es importante tomar conciencia de nuestras creencias erróneas y de cuales son nuestros derechos básicos como seres humanos.

¿CUÁLES SON NUESTROS DERECHOS?

Tenemos muchos derechos, pero todos ellos son variaciones de uno primordial, del que podríamos definir como el derecho fundamental de todo ser humano.

Derecho asertivo nº 1

TEMEMOS DERECHO A JUZGAR NUESTRO PROPIO COMPORTAMIENTO, NUESTROS PENSAMIENTOS Y NUESTRAS EMOCIONES Y A TOMAR LA RESPONSABILIDAD DE SU INICIACIÓN Y DE SUS CONSECUENCIAS, EN FIN, TENEMOS DERECHO A JUZGARNOS EN ÚLTIMA INSTANCIA A NOSOTROS MISMOS, TODO LO QUE SOMOS Y TODO LO QUE HACEMOS

Efectivamente es el derecho más fundamental. Tomamos sobre nuestros hombros la responsabilidad de nuestra propia existencia y despojamos de esta responsabilidad tanto a los demás, como a aquellas "entidades metafísicas" como el "bien" y el "mal". Podemos controlar nuestro destino sin la ayuda de aquel arsenal de normas arbitrarias que nos dicen cómo "deberíamos" comportarnos y lo que "deberíamos" ser.

Si no tenemos en cuenta este derecho probablemente en nuestro pensamiento estamos albergando la creencia infantil e irracional de que no debemos formular juicios independientes acerca de nosotros mismos y de nuestras acciones. Debemos ser juzgados por unas normas externas, según determinados procedimientos, y por una autoridad más capaz y más grande que nosotros.

Si lo pensamos detenidamente veremos cómo no hay ningún modelo de comportamiento "bueno" o "malo" de manera absoluta. Ni siquiera existe algún modo técnicamente correcto de comportarse. Lo único que existe son los modos personales de comportarnos que cada uno elige para sí y que enriquecen o amargan nuestra existencia. Incluso las mismas leyes por las que se rige una sociedad no tienen nada que ver con el "bien" o el "mal" absolutos. Los sistemas del "bien" y el "mal" se emplean para manipular psicológicamente los sentimientos de la gente.

Esto no quiere decir que no debamos respetar las normas, nada más lejos de nuestro mensaje, simplemente supone que aquellas normas distadas arbitrariamente por los demás deben recibir nuestra aprobación personal antes de que decidamos acatarlas.

De este derecho a decidir nosotros mismos en última instancia acerca de lo que somos y de lo que hacemos dimanan el resto de los derechos que veremos a continuación.

Derecho asertivo nº 2

TENEMOS DERECHO A NO DAR RAZONES O EXCUSAS PARA JUSTIFICAR NUESTRO COMPORTAMIENTO

¡Es evidente!, si somos nuestros propios jueces no tenemos por qué explicar nuestro comportamiento a los demás para que estos decidan si es acertado o erróneo, correcto o incorrecto.

Cuando no tenemos claro este derecho, probablemente es porque sostenemos la creencia infantil e irracional de que debemos explicar las razones de nuestro comportamiento a los demás, puesto que somos responsables ante ellos de nuestras acciones. Debemos justificar a sus ojos nuestras acciones. ¿Para qué?, ¿para recibir un aprobado que nos autorice a seguir siendo felices?

Derecho asertivo nº 3

TENEMOS DERECHO A JUZGAR POR NOSOTROS MISMOS SI NOS INCUMBE LA RESPONSABILIDAD DE ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS

De lo contrario puede que estemos sosteniendo la creencia de que tienes ciertos deberes con respecto a algunas cosas e instituciones más grandes que tú, creadas por grupos de otras personas más sabias con el objetivo de dirigir la tarea de vivir. Debes sacrificar tus propios valores para impedir que esos sistemas se desintegren. Si en tus relaciones con esos sistemas se te plantean problemas, esos problemas serán tuyos y en ningún modo imputables a los sistemas.

Cada uno de nosotros es responsable a fin de cuentas de su propio

bienestar psicológico, de su felicidad y de su éxito en la vida. Es positivo tener buenos sentimientos hacia los demás pero por más que podamos desear el bien para los otros no está en nuestras manos el crear estabilidad mental, bienestar o felicidad a todo el mundo.

Derecho asertivo nº 4

TENEMOS DERECHO A CAMBIAR DE PARECER

Somos seres humanos y por lo tanto no somos constantes o rígidos, cambiamos de opinión, decidimos adoptar una forma mejor de hacer las cosas o decidimos hacer otras cosas. Nuestros intereses se modifican con las condiciones o con el simple paso del tiempo. Para mantener un buen contacto con la realidad en beneficio de nuestro bienestar y nuestra felicidad es bueno que seamos capaces de aceptar que cambiar de opinión cuando es necesario es algo, no sólo normal, sino además, muy saludable.

De lo contrario, a lo mejor mantenemos la siguiente creencia: no debes cambiar de parecer una vez que te has comprometido. Si cambias de parecer hay algo que no marcha como debiera. Debes justificar tu nueva opinión o reconocer que estabas en un error. Si te equivocaste una vez demuestras que eres un irresponsable y que es probable que te vuelvas a equivocar y plantees problemas. Por consiguiente, no eres capaz de tomar decisiones por ti mismo.

Derecho asertivo nº 5

TENEMOS DERECHO A COMETER ERRORES... Y A SER RESPONSABLES DE ELLOS

Errar forma parte de la condición humana. Nuestro derecho asertivo a cometer errores y a ser responsables de ellos, describe simplemente una

parte de la realidad del ser humano. Sin embargo, podemos ser manipulados por otras personas para sus propios fines si no reconocemos que los errores son simplemente eso, errores. Permitiremos que se manipulen nuestra conducta y nuestras emociones si creemos que los errores son algo "malo", que no se "debe" cometer.

Esta creencia infantil podría tener esta forma: no debes cometer errores. Los errores son malas acciones o causan problemas a los otros. Si cometes errores, debes sentirte culpable. Es probable que cometas más errores y causes más problemas y, por consiguiente, no puedas reaccionar como se debe ni tomar las decisiones apropiadas. Otras personas deben regular tu comportamiento y decidir por ti, para que no sigas planteando problemas; de este modo repararás el mal que les causaste.

El resultado es evidente, te "tienes" que dejar manipular, así dejarás de ser culpable.

Derecho asertivo nº 6

TENEMOS DERECHO A DECIR "NO LO SÉ"

Tenemos derecho a formular juicios acerca de lo que deseamos sin necesidad de saber todas las consecuencias de nuestra conducta antes de llevarla a cabo. Si nos preguntáramos por todos los posibles resultados de nuestras acciones antes de hacerlas, probablemente no haríamos gran cosa. Si alguien se comporta con nosotros como si "debiéramos" saber lo que va a ocurrir cuando hagamos lo que deseamos hacer, probablemente esa persona presupone que albergamos la siguiente creencia infantil: debemos tener respuestas para cualquier pregunta acerca de las posibles consecuencias de nuestras acciones, porque si no tenemos respuestas no tenemos conciencia de los problemas que plantearemos a los demás y, lógicamente, seremos entonces unos irresponsables que necesitamos que

nos controlen.

Derecho asertivo nº 7

TENEMOS DERECHO A SER INDEPENDIENTES DE LA BUENA VOLUNTAD DE LOS DEMÁS ANTES DE ENFRENTARNOS CON ELLOS

No necesitamos de la buena voluntad de los demás para relacionarnos con ellos de manera eficaz y asertiva. No necesitamos que nuestro comportamiento agrade a todas las personas con las que nos relacionamos o que suscite su admiración. No tenemos por qué angustiarnos ante la posibilidad de que alguien no nos quiera. Además, es una pretensión poco razonable nuestro deseo de que todo el mundo nos quiera.

Si no tenemos esto claro puede que estemos manteniendo la creencia de que: debes contar con la buena voluntad de las personas con las que te relacionas porque de lo contrario pueden impedirte hacer algo. Necesitas la cooperación de los demás para sobrevivir. Es muy importante que las personas sientan simpatía por ti.

Muchas amenazas directas o veladas en este sentido se suelen utilizar para controlar nuestras conductas, además, es un tipo de manipulación emocional tremendamente eficaz. Es natural que deseemos ser bien considerados, pero si esta pretensión es universal entonces es nuestro punto débil y por aquí nos van a manipular una y otra vez.

Derecho asertivo nº 8

TENEMOS DERECHO A TOMAR DECISIONES AJENAS A LA LÓGICA

La lógica es una forma de razonamiento muy útil, a la que podemos recurrir en muchas ocasiones para formular juicios o tomar decisiones. Pero no

todas las declaraciones lógicas son siempre adaptativas. De hecho la lógica resulta de muy poco valor cuando están en juego nuestros deseos, motivaciones y sentimientos. Y los de los demás. La lógica suele basarse en afirmaciones o negaciones rotundas, o todo o nada, blanco o negro, en nuestra condición humana las cosas no son así, tenemos muchos "grises", sobre todo cuando hablamos de deseos o de sentimientos.

Muchas personas intentarán emplear la lógica para manipularnos e inducirnos a hacer lo que ellas quieren. Estas personas piensan que nosotros creemos que: debemos ajustarnos a la lógica porque nadie puede formularse mejores juicios que ellas.

Derecho asertivo nº 9

TENEMOS DERECHO A DECIR: "NO LO ENTIENDO"

Nadie es tan listo y tan rápido de inteligencia como para poder comprender del todo la mayor parte de las cosas que nos rodean y, sin embargo, sobrevivimos pese a esta limitación impuesta por nuestra condición humana.

Pocos de nosotros somos capaces de leer en la mente ajena, a veces hasta nos cuesta leer la propia, pero muchas personas tratan de manipularnos mediante indirectas, alusiones, actuando sutilmente como si esperasen que hiciésemos algo por ellas

Mantienen la creencia de que: Debemos anticiparnos y mostrarnos sensibles a las necesidades ajenas si queremos vivir todos unidos y sin discordias. Se espera de nosotros que comprendamos cuáles son esas necesidades de los demás sin plantear problemas, sin obligar a los demás a que nos formulen explícitamente sus necesidades. Si no sabemos comprender lo que desean los demás, sin necesidad de que nos lo repitan constantemente, entonces

es que no somos capaces de vivir en armonía, somos irresponsables o ignorantes.

Derecho asertivo nº 10

TENEMOS DERECHO A DECIR "NO ME IMPORTA"

Un factor común a todas estas creencias no asertivas que hasta ahora hemos visto, es el presupuesto de que como seres humanos, aunque no seamos perfectos, "debemos" esforzarnos por alcanzar la perfección. En este derecho estamos ante el mismo problema. Si no podemos decir "no me importa" probablemente alimentamos la creencia de que: A causa de nuestra condición humana somos ruines y tenemos muchos defectos. Debemos tratar de compensar esta condición humana esforzándonos por mejorar hasta alcanzar la perfección en todo. Siendo como somos humanos probablemente no alcanzaremos esta meta, pero de todos modos debemos aspirar a perfeccionarnos. Si alguien nos señala cómo podemos mejorar, tenemos el deber de seguir esa dirección. Si no lo hacemos somos unos seres corrompidos, perezosos, degenerados e indignos del respeto de los demás y del propio.

Esta creencia es un verdadero "engañabobos". Si nos proponemos alcanzar la perfección en algo (aunque sea en ser asertivos) acabaremos frustrados y decepcionados. Por el contrario, tenemos el derecho asertivo de decir que no nos importa, que no nos interesa ser perfectos según la definición de nadie, ni siquiera según nuestra propia definición.

Hasta aquí hemos expuesto 10 derechos fundamentales. Hay más (el derecho a tener opiniones y expresarlas, el derecho a ser tratado con respeto, el derecho a ser independiente, el derecho a obtener aquello por lo que pagas, el derecho a ser escuchado y tomado en serio, el derecho a estar sólo si así lo deseas, etc), pero todos pueden resumirse en uno, EL

DERECHO A SER TU PROPIO JUEZ. Tener presentes estos derechos y defenderlos nos llevará a tener una conducta más asertiva y a enseñar a los demás a que se comporten de una manera más asertiva con nosotros.

DESPUÉS DE CONOCER NUESTROS DERECHOS, ¿QUÉ HACER?

La única forma segura de poner coto a la manipulación emocional de los demás consiste en preguntarnos si estamos realmente satisfechos de nuestra conducta o de nosotros mismos y juzgar después por nuestra cuenta si deseamos o no cambiar.

Es relativamente sencillo detectar la conducta manipulativa de los demás. Cuando alguien intenta manipularnos observaremos que lo que intenta es inducirnos alguna de las emociones básicas que hemos visto. Intenta hacernos responsables de su malestar, de sus problemas, o de la solución de estos. Intenta hacernos sentir ignorantes, culpables, poco considerados o incluso maleducados.

Suele ser útil saber distinguir entre tres formas verbales: "deseo", "debo" y "debería".

Si yo "deseo" algo, por ejemplo, tener un buen coche, sé que "debo" trabajar duramente para conseguir el dinero (si es que no quiero ir a la cárcel por robarlo). Normalmente tanto los "deseo" como algunos "debo" de nuestras autoverbalizaciones no son sospechosos, pero mucho ojo cuando aparece el "debería". Cuando alguien nos induce de cualquier forma, explícita o implícitamente un "debería" (deberías trabajar para ser una persona de provecho, deberías ser comprensivo con mis problemas y ayudarme a resolverlos, etc) conviene que nos pongamos en alerta porque probablemente nos están intentando manipular. Cuando te dices a ti mismo un "debería" lo más seguro es que no estés siendo tu propio juez.

Las conductas asertivas son conductas que no tienden a manipular

emocionalmente a los demás, además no admiten manipulaciones. Una persona asertiva defiende una opinión o una conducta desde una actitud de confianza en uno mismo, sin provocar por ello conflictos o perder su autoestima. No tiene una conducta agresiva, describe de forma objetiva la situación, los sentimientos que esa situación le provoca y las decisiones de conducta que toma. Tampoco tiene una conducta pasiva, defiende sus opiniones y sus derechos respetando las opiniones y los derechos de los demás. No se deja manipular.

Suertei