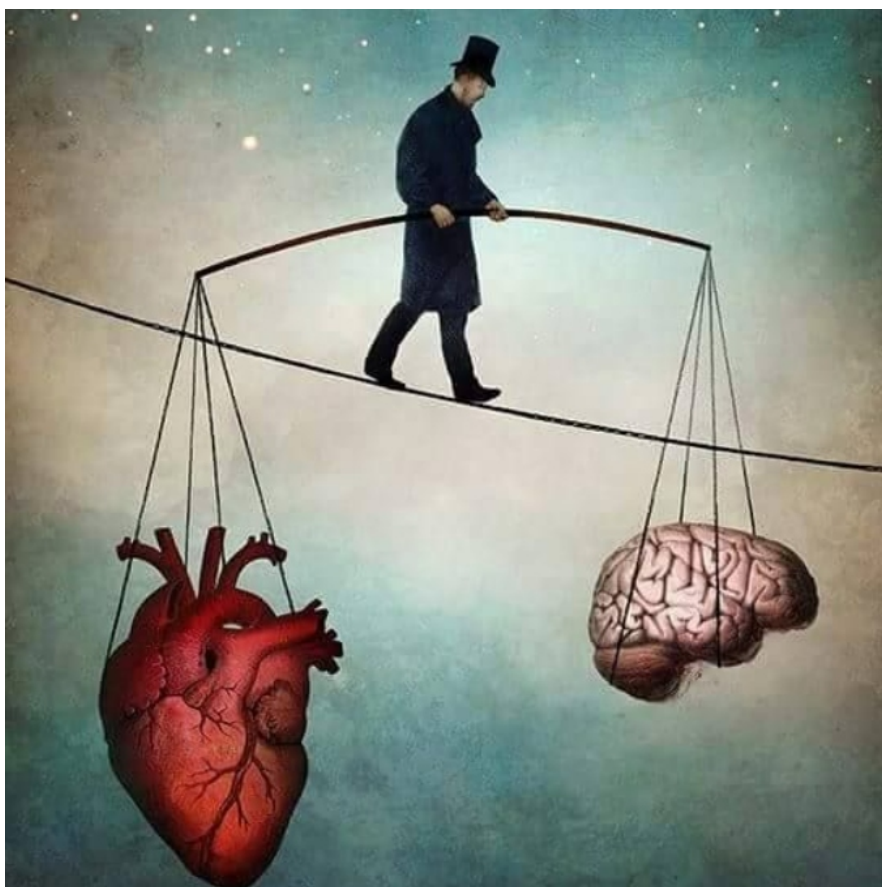


“Caminar por el cordón de la cuneta”: la nocividad de nunca decir que no y cómo lograr la asertividad

4 enero, 2020



La asertividad es el arte de conocer nuestros derechos y hacérselos saber a los demás, estableciendo el respeto y un relación pareja entre las partes.

Es nocivo para nuestra salud mental no decir que no ante ciertas situaciones o personas, es frustrante tomar un rol sumiso que trae consecuencias a futuro en nuestra vida social. Pero también es peligroso y dañino para el otro, expresarse sin empatía. Entonces ¿ cómo hacemos para “caminar por el cordón de la cuneta sin caernos a la acequia o a la calle”? El psicólogo social Mariano Montoya nos explica cómo lograr el

“punto medio” que fortalezca nuestros vínculos y la propia percepción de uno mismo.

Decir que no o decir lo que se tiene que decir a quien se tiene que decir en el momento que se tiene que decir, quizás es un problema que para muchos no les genera ningún conflicto. Pero lo cierto es que para la gran mayoría es muy difícil decir que no o decir lo justo a quien corresponda.

La falta de asertividad, o no tenerla, genera ciertos problemas. Aunque parezca que al principio zafamos del conflicto, después este se pone en otro lugar o para ser más específico, en otras personas.

A veces si no decimos que no o no decimos lo que tenemos que decir es porque no toleramos la tensión que genera. Vivimos en una sociedad, y más en los últimos tiempos desde los discursos políticos y sociales, en que la tensión o la contradicción está significada como algo malo y se deposita en ciertas fantasías originarias de ausencia de conflicto: “argentinos todos unidos” (fantasía), “fin de la grieta” (fantasía), “que la paz esté contigo” (fantasía).

Es importante pensar al sujeto siempre en su contexto como el resultado de las relaciones sociales de su época. Al hablar de asertividad no podemos remitirlo solamente a algo anclado endógenamente en la constitución subjetiva de un individuo sin tener en cuenta lo exógeno de este.

Pero volviendo al tema, a veces decir que no, o decir lo que tengo que decir, hay que pensarlo, no solamente en relación a ese otro si no a uno mismo en el sentido de que si no le digo que no al otro porque no puedo o no tengo la capacidad de tolerar la tensión que genera, es también decirme que no a mí mismo; o no decir lo que pienso en el momento justo siendo

pertinente, es poner en forma simbólicamente mi pensamiento subyugado al del otro.

Es tan difícil el tema de la asertividad, es algo que atraviesa a todas las personas. Últimamente escucho con frecuencia "yo le digo lo que pienso a todo el mundo, no me callo más". Claro que esto no es asertividad. Está bien que uno diga lo que piensa pero si lo que se le dice al otro le genera un gran dolor por no decirlo en el momento justo solamente es falta de empatía hacia el dolor ajeno. Más que asertividad, es una posición rígida y perversa.

Y en el otro extremo, está creer que siendo sumisos, nunca decir que no, no generar conflictos diciendo lo que pienso, el otro me va queriendo de una forma duradera. En realidad siendo sumisos lo único que se produce es una desaparición subjetiva ante el otro. Quizás al otro no le vengamos mal o nos pueda sacar cosas y sea la relación poca nutritiva, pero al final nos va dejar hecho polvo.

La asertividad es como caminar en el cordón de la cuneta, a veces no caemos para el lado de la calle y otras a la cuneta.

Se genera una sensación de huir de los conflictos o no asumir nuestros propios bloqueos y dificultades al decir que no. Creemos que dañamos al otro, que la relación con el otro se va deteriorar. Decir que no es importante no solo por uno mismo si no también por el otro (se me viene a la mente la crianza de los niños). Hay que sacarse el chip que decir que no o decir lo que se piensa va a deteriorar el vínculo con el otro. Si lo deteriora hay que entrar a repensar ese vínculo, en qué posición o rol estoy para poder vincularme con el otro o dónde quiere el otro que esté. Porque en realidad el otro te va a valorar, te va a querer, aunque a veces la relación sea tensa. Nunca es bueno tener una relación sumisa, ni uno ser

el sumiso ni el otro, ya que esa es una relación con uno mismo nada más.

Perder nosotros para que gane el otro o la inversa que gane el otro y perder nosotros, ninguna de las formas sirve. A largo plazo, en la relación con el otro tiene que haber conflicto y tensión, siempre de una forma equilibrada.

Para poder empezar a decir que no, hay que romper el hábito, sino se vuelve una costumbre o se instala subjetivamente como una obligación. No se puede hacer tres veces el mismo favor ante el pedido del otro. Se puede empezar diciendo una mentira o poniendo una excusa, la próxima vez la persona no va dar por hecho de que vas a estar ahí o vas a decir que sí. Hay que darse permiso para decir que no y para decir lo que pienso en el momento justo.

Nunca hay que dejar de ser nosotros mismos con el fin de ser aceptados, hay que ser responsables subjetivamente y conocerse a sí mismo para tener una relación equilibrada con el otro sin que sea necesario que ninguno de los dos desaparezca ante la voluntad del otro.

Cuando uno llega a expresar de forma libre, clara y sencilla lo que uno piensa en el momento justo y a la persona justa, es cuando hemos logrado hacer la cuadra por el cordón de la cuneta sin caernos para ningún de los dos lados

Mariano Montoya

Psicólogo Social

Consultas

Teléfono:2622439696