



Decir siempre «sí» no sólo es por altruismo, también esconde un egoísmo latente

El poder del NO

Valentín Martínez-Otero
Doctor en Psicología



El dilema

Que la comunicación es un proceso complejo es algo que todo el mundo sabe. Nuestra «competencia comunicativa», según lenguaje actual, tiene gran relevancia e informa de la aptitud social de la persona, con unas implicaciones que se dejan sentir en todos los ámbitos de convivencia: familia, escuela, trabajo y sociedad. Hay personas que tienen ciertas dificultades de comunicación, por ejemplo, en lo que se refiere a decir «no». La pretensión de complacer a los demás y de ofrecer una imagen positiva les lleva en ocasiones a desatender necesidades propias y a dedicar el tiempo a los otros. No saben dar una respuesta negativa. En estos casos nos encontramos con llamativas limitaciones en sus habilidades sociales. Distinto es lo que sucede con las personas que, aunque tampoco acostumbran a dar una negativa por respuesta, a menudo incumplen el compromiso establecido. Aquí la irresponsabilidad es manifiesta y sus consecuencias pueden generar grave perjuicio a los demás. De cualquier modo, tanto en unas situaciones como en otras puede ser muy beneficioso el entrenamiento en asertividad, una noción psicológica que tiene que ver con la autoafirmación personal, la comunicación apropiada, las habilidades sociales, y que favorece la construcción de un ambiente interpersonal saludable. Una interacción así refuerza la autoestima, el bienestar y los lazos positivos con los demás, sin que por ello se quede aprisionado en el «no», en el engaño a uno mismo o a los otros. Cuando se alcanza un nivel suficiente de asertividad la persona expresa los sentimientos, pensamientos y deseos de una forma abierta y sincera, deja de experimentar malestar ante múltiples situaciones y no se siente culpable. En concreto, es capaz de rechazar peticiones inoportunas y se siente fuerte ante las presiones, lo que representa toda una liberación. El cultivo de la asertividad ayuda a superar el aislamiento, la inseguridad o la timidez. En definitiva, mediante una preparación así, que requiere objetivos realistas y avances paulatinos, se impulsa la mejora cognitivo-emocional y relacional de la persona. Desde luego, mientras no haya seguridad es preferible aplazar la respuesta que establecer un compromiso indeseado.

La inseguridad, el querer ser querido y la falta de asertividad están detrás de la barrera que impide decir «no». Negarnos nos libera de la esclavitud de una sociedad educada en el agrado

B. Tobalina. / B. Herrero - Madrid

«No», una palabra tan sencilla de decir y a la vez tan difícil que algunas personas prácticamente la han eliminado de su vocabulario. La incapacidad para decir «no», esa esclavitud por decir siempre «sí», radica en que solemos anteponer la satisfacción de otras personas a la nuestra. Pero también de una necesidad mal entendida de agradar a los demás. Un círculo vicioso que, llevado al extremo, se convierte en un serio problema. Porque no siempre el que dice siempre «sí» es el más generoso...

La armonía en la que queremos vivir no siempre es posible. «Cuando queremos decir no, pero decimos sí, pensamos en qué opinarán de mí, lo que nos genera ansiedad. Hay personas que no tienen identificados sus derechos personales y tienen miedo a quedar mal y que te quiten el cariño», explica Enrique García, director de Quality Psicólogos y profesor de Psicología en la Universidad Cardenal Cisneros. García, autor de «El arte de relacionarse», explica que esta dificultad para negar algo a los demás, de no atender a nuestras necesidades individuales, «puede convertirse en un trastorno conocido como ansiedad social».

No es algo con lo que se nace, sino que la educación y el entorno van modelando nuestra forma de ser. De niños, aprendemos a decir que no. Es una etapa en la que la «personita» va autoconociéndose. «De 5 a 10 años decimos «no» por sistema. Es una etapa en la que se está asentado el yo, la personalidad», precisa García. Sin embargo, a medida que crecemos se nos educa en lo políticamente correcto, algo que «ha invadido toda nuestra cultura y se ha edificado como una norma social. Suele darse en personas dependientes emocionalmente, tímidas y con la autoestima baja. Dicho de otro modo, dependientes de

campo, de los que me rodean ya sea en casa, en la calle o en el trabajo tienen que quererme», precisa García.

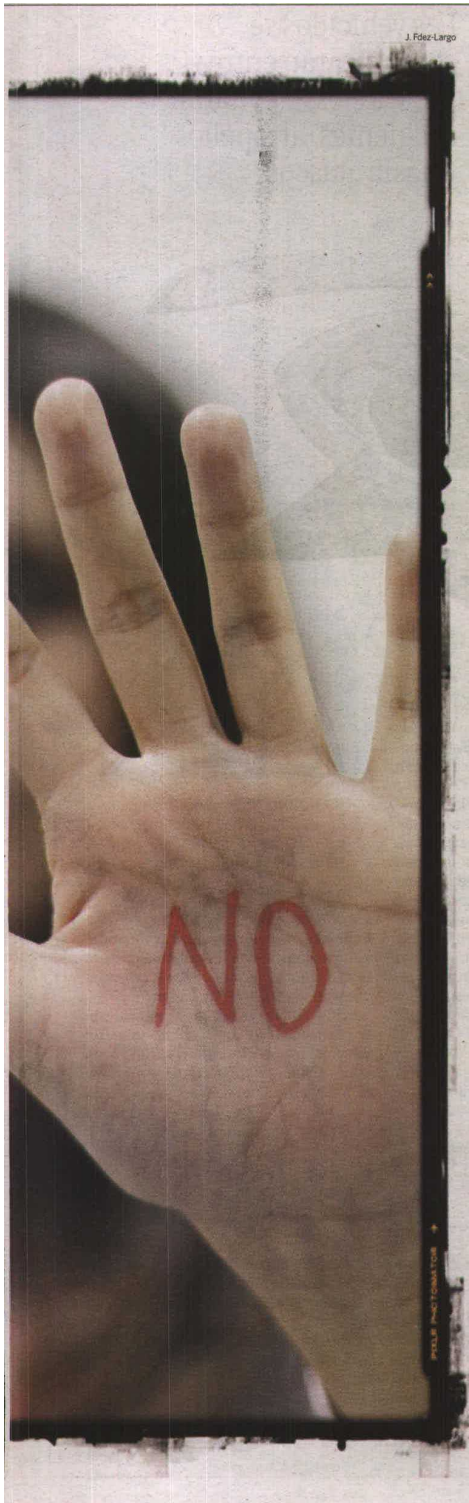
En eso influye, y mucho, que la experiencia negativa de tener que decir «no» a alguien, tiene un impacto más duradero en el tiempo y en la emoción que los acontecimientos positivos. «El malestar que nos genera decir «no» es superior al esfuerzo que se pide por hacer un favor a alguien, por ejemplo», asevera García. De todo ello subyace la inseguridad, por lo que aprender a canalizar conflictos y saber recibir críticas resulta clave.

«Si un amigo necesita nuestro coche y no nos gusta prestarlo habitualmente se dan excusas, mentiras piadosas que ayudan a corto plazo, pero no a medio. Por ello es importante entender la petición del otro y ponernos en su lugar y si seguimos sin querer decir «sí» aprender a decir «no» sin un exceso de justificaciones. Estas son las tres cosas que se aprenden en los cursos para aprender a decir «no». Por último, ofrecer alternativas. De modo que si necesita el vehículo porque se va a un entierro en otra ciudad, puedes decirle que prefieres llevarle en coche o que le llevas al AVE. Porque más vale una vez colorado que ciento amarillo», precisa García.

Es importante romper con esta barrera porque en algún momento puedes estar haciendo un favor a alguien con buena intención y en otras a un chantajista. Y estas situaciones en individuos que desean alejarse de cualquier controversia y quieren a toda costa agradar, pueden en muchos casos acabarse manipulados para hacer cosas que no quieren y que van en contra de su ética. Entonces, la insatisfacción personal de no hacer, de no decidir lo que uno quiere nunca, puede convertirse en un serio problema. «Tengo un caso de una joven de 18 años muy guapa que por vergüenza no era capaz de decir no a todos los chicos que le pedían relaciones sexuales. El sufrimiento de decir

EXTREMOS
Una paciente
decía «sí» a
todos los chicos
por temor
al «no»





Entrenarse en el colegio

¿Cómo negarse sin parecer un cobarde?

R. C. - Madrid

La educación emocional es una innovadora vía que se ha abierto camino en España en los centros educativos. Capacitar a los menores para afrontar las incertidumbres propias de la adolescencia es una de sus misiones. En 90 centros cántabros, en los que estudian más de 15.000 niños, ya se ha aplicado este modelo. La Fundación Marcelino Botín fue la encargada de poner en marcha este programa pionero en nuestro país. A través de las diferentes asignaturas, se incluyen aspectos emocionales y sociales. En ciencias no sólo se les enseña el aparato digestivo, sino cómo cuidar su cuerpo, o se seleccionan lecturas para que los alumnos potencien la empatía. Con las actividades plásticas, por ejemplo, se promueve la autoestima, la expresión emocional y la creatividad; pero no sólo eso: se trata de enseñarles estrategias para hacer amigos o para saber decir «no». Supongamos que un grupo de jóvenes se encuentran fumando cigarrillos y bebiendo cerveza. Uno de los

presentes todavía no ha probado el tabaco ni el alcohol, y sus amigos le insisten para que lo haga. ¿Cómo se puede decir «no» ante la presión del grupo sin quedar como un cobarde? Dar una respuesta adecuada a una situación como ésta sin que suponga un conflicto para el joven es una de las estrategias que se aprenden.



UN ARTE QUE PUEDE APRENDERSE

Formarse para poder decir «no» está al alcance de todos. La mayoría de cursos y talleres que se imparten bajo la etiqueta de «coaching» en relación con la inteligencia emocional incluyen apartados en los que se ejercita a los alumnos para pronunciar esta palabra. Si se dispone de 20 horas libres, puede llevarse a cabo un curso on-line a través de la plataforma de educación en red e-Magister. Si se prefiere la tutorización presencial, fundaciones como Ibercaja Obra Social proponen talleres con este objetivo varias veces al año y en diferentes ciudades. Si no se dispone del tiempo o del ánimo necesarios para realizar seminarios de «coaching», puede ser igual de útil pasearse por sitios web en los que se desganan los entresijos de esta técnica. Ejemplo de ello son el blog de Herminia Gomà, directora del Máster en Coaching y Liderazgo Personal impartido por la Universidad de Barcelona; o el espacio de psicología en positivo de Antoni Martínez.

«no», derivó en un cuadro de ansiedad con un impacto importante, ya que lo que ella consideraba que estaba bien, no lo hacía porque quisiera», relata García.

Temer perder una ocasión

Pero dejando los casos extremos, la realidad es que a la mayoría nos cuesta decir «no» porque «queremos ser excelentes. Ser excelentes con la pareja, en el trabajo, con los amigos, con nuestros hijos y, por tanto, no ajustamos el tiempo cronológico con el emocional», afirma Javier Urra, doctor en Psicología. «Te llama una amiga que tiene un problema y cómo la vas a decir que «no», pero la cuestión es que también tienes una reunión del colegio de tu hijo, o habías quedado ya o no querías hacernada. No decimos «no» por generosidad o altruismo, sino por temer perder una ocasión. Por ejemplo, muchos aceptan quedarse horas de más cuando su jefe se lo pide, aunque no sea necesario, por miedo a salir de esta vorágine que parece que necesitamos que nos demanden, que nos requieran. Somos una sociedad que nos importa mucho el qué dirán. Nos generamos un puzzle de vida que no quiere decir que vivamos, porque para muchos decir que no es quedarse fuera del circuito afectivo. La vida es un dilema, y es necesario asumir el «sí» y el «no» con todo lo que conlleva», añade Urra. También existen teorías que ponen el énfasis en que somos una sociedad cada vez más infantil. Los 40 años parecen los 30, los 30 los 20 y eso nos hace ser inseguros. Una teoría que no comparte el presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, Miguel Gutiérrez. «Eso no lo ha demostrado nadie. Es una especulación subjetiva sin fundamento científico alguno», asevera Gutiérrez. «La incapacidad de decir «no» -añade- es un problema de inseguridad personal, de necesidad de reconocimiento y miedo a lo que opinen de nosotros los demás. Todos somos inseguros y todos en algún momento hemos sido incapaces de decir «no» por inseguridad». Pero eso llevado al extremo nos hace sentirnos insatisfechos con nosotros, marionetas de otros.

BOTELLÓN

Decir «no» al tabaco y al alcohol es posible sin ser rechazado por el grupo. En algunos colegios se dan estrategias para ello.