

OLGA CASTANYER
ELENA VILLAR



LA ASERTIVIDAD

POR DENTRO Y POR FUERA

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Olga Castanyer

Elena Villar

LA ASERTIVIDAD
POR DENTRO Y POR FUERA

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Texto: Olga Castanyer, 2023

© Ilustraciones: Elena Villar, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3211-9

Depósito Legal: BI-01744-2022

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

ÍNDICE

De qué estamos hablando	11
Situaciones asertivas	31
Álex: No puedo más	33
Carla: ¿Soy egoísta?	47
Alba: ¡Me llamo Alba!	61
Manu: ¿Qué van a pensar?	75
Raúl: Nuevo en el barrio	87
Carla: No valgo para esto	101
Alba: ¿Esto es amor?	115
Raúl: No sé poner límites	131
Manu: Quiero ser independiente	147
Carla y Álex: Peleas de grupo	161
Epílogo	175
Bibliografía	177

I

DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO

¿Alguna vez te ha ocurrido que...?:

1. Alguien está comentando una noticia política y tú no sabes de qué están hablando. Observas a los demás y parecen estar completamente al tanto de lo que se explica. Decides no reconocer tu ignorancia, no vayan a pensar que no te enteras de nada.
2. Vas andando rápidamente por la calle, con prisa y mirando el móvil. Tropezas con una persona mayor, que empieza a insultarte: “Gilipollas, imbécil, ¿es que no sabes mirar? ¡¡Por poco me matas!!”. Te quedas bloqueado y sólo aciertas a pedir perdón e irte rápidamente.
3. Tu familia y tú tenéis que salir a una hora determinada de casa para llegar a un evento. Cuando sólo quedan diez minutos para la hora de salida, un miembro de tu familia empieza a discutir con otro por una nimiedad, otro tropieza y se cae, otra persona está delante del armario y no sabe qué ponerse... y ya ha llegado la hora de irse. La situación te resulta insostenible y estallas en gritos, los insultas, los llamas de todo, notando cómo te suben las palpitations y la presión en la cabeza.
4. Alguien muy querido por ti tiene cumpleaños. Después de un día muy ajetreado, por fin encuentras un hueco a última hora de la noche para felicitarle. La otra persona te dice: “Gracias, pero un poco tarde, ¿no? Menos mal que hay gente que sí ha encontrado un hueco para acordarse de mí porque, si no, a estas alturas estaría deprimidísima...”.

Estas cuatro situaciones ocurren con mucha frecuencia a la mayoría de las personas. Aunque no las hayas vivido exactamente tal y como las describimos, seguro que se te ocurren ejemplos parecidos.

También puede que te digas: “Hombre, pues depende. Si estuviera con Fulanito reaccionaría así, pero si estuviera con Menganita reaccionaría de esta otra forma”. Si observas un poco tus conductas, verás que hay personas concretas que te suscitan un tipo de reacción y personas concretas que te suscitan otra. Lo mismo ocurre con las situaciones: en unas sueles responder sin problema y en otras, no sabes por qué, te bloquean o te ponen nervioso y estás siempre pronto a estallar.



Esto es muy normal y le ocurre al 90% de las personas. Todos sabemos de situaciones en las que actuamos de una manera que no nos gusta. Normalmente, nos da vergüenza reconocer que en una situación dada no hemos sido capaces de reaccionar adecuadamente, ya sea por defecto, al habernos quedado bloqueados o no habernos atrevido a responder, o por exceso, al haber estallado en ira desmesuradamente.

Por eso no solemos contar estos pequeños fallos a los demás, a no ser que tengamos mucha confianza. Reflexiona respecto a ti mismo. Si te has encontrado en situaciones parecidas a las descritas arriba, ¿cómo te lo has tomado? ¿Qué has opinado sobre ti y tu actuación? ¿Se lo has contado después a tus amigos?

No creas que eres la única persona a la que le ocurre esto, a la mayoría de la gente les pasa lo mismo y es a ti a quien temen, a tu opinión y censura.

¡Pobres criaturas humanas, ansiosas por dar una imagen favorable, con miedo a reconocernos vulnerables, a que piensen que somos débiles, a que nos hagan daño... pero entonces... ¡nunca vamos a poder cambiar! Si continuamos en esta rueda de miedo e inseguridad no evolucionaremos y seguiremos sobreviviendo, sobreviviendo...

Aquí os proponemos mirar al problema a los ojos, atrevernos a darle un nombre y buscar su origen.

Se le llama falta de ASERTIVIDAD.

¿Qué es la Asertividad? Por definición, es la

**CAPACIDAD DE RESPETAR Y AUTOAFIRMAR LOS PROPIOS DERECHOS,
RESPETANDO EN TODO MOMENTO LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.**

Somos asertivos cuando:

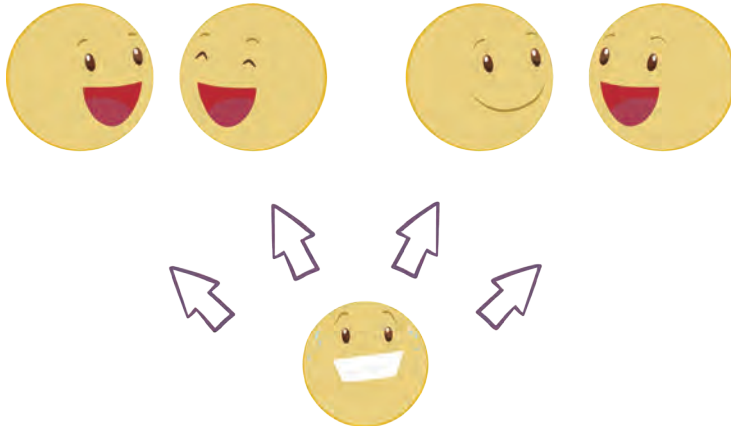
- Expresamos una opinión diferente a la que tiene(n) la(s) otra(s) persona(s).
- Decimos "No" a propuestas, peticiones o demandas que no nos encajan.
- Ponemos límites a insistencias, invasiones, abusos de todo tipo y grado.

En suma, cuando velamos por nosotros y por nuestro bienestar, siempre desde el respeto a la otra persona.



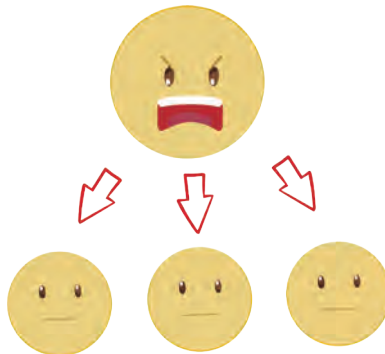
En las situaciones que hemos descrito al principio del libro no se ha respetado a alguno de los dos interlocutores.

Las situaciones 1 y 2 corresponden a un tipo de conducta no asertiva que se llama SUMISIÓN.



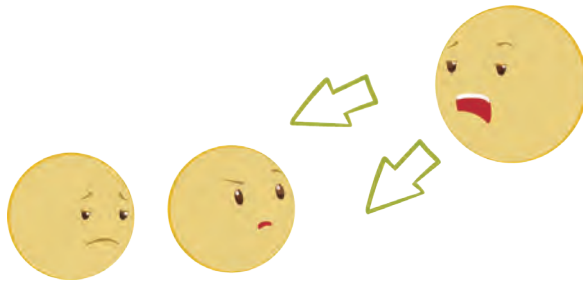
Cuando nos sentimos sumisos, nos sentimos por debajo de los demás. Les damos poder para hacernos sentir bien o mal. No queremos indisponernos con ellos, tememos su enfado, rechazo o minusvaloración y, por ello, adoptamos una actitud de complacencia, dando en general la razón al otro o sobreadaptándonos a lo que creemos que desea en cada momento.

La situación 3 corresponde a otro tipo de conducta no asertiva llamada AGRESIVIDAD.



Cuando nos mostramos agresivos sentimos que tenemos la razón por encima de todo y que es insoportable que no nos la estén dando en ese momento. Nos situamos necesariamente por encima del otro, para que termine cediendo a nuestras demandas o dándonos la razón. Solemos estar muy acelerados y nuestro único objetivo en ese momento es subyugar al otro, por eso no le tenemos en cuenta y podemos ser muy hirientes.

Hay un tercer perfil de conducta que suele suscitar respuestas de sumisión en el otro y es la llamada conducta PASIVO-AGRESIVA, reflejada en la situación 4.



Cuando nuestra conducta es pasivo-agresiva sentimos agresividad, rencor o rabia, pero no nos atrevemos a exteriorizarlo. Por ello, utilizamos métodos indirectos como “frases lanzadas al aire” y, sobre todo, el chantaje emocional, para que los demás reaccionen a nuestro favor impulsados por la culpabilidad.

¿Te sientes identificado con alguna de estas posturas?

Con toda probabilidad habrás sido en ocasiones víctima de una persona agresiva o pasivo-agresiva, pero tú también te habrás sentido sumiso, agresivo o pasivo-agresivo en muchos momentos de tu vida. Todas las personas llevamos en nuestro interior algo de las cuatro posturas, porque cada una de ellas, como todo en el ser humano, es buena si se toma en su justa medida.

¿Qué sería de nosotros si no fuéramos capaces de poner fin, de manera más o menos violenta, a situaciones que nos extralimitan? Eso no implica faltar al respeto al otro.



¿Qué sería de nosotros si no fuéramos capaces de aceptar “sumisamente” cuando el otro tiene razón o sabe más que nosotros? Eso no implica faltarnos al respeto a nosotros.

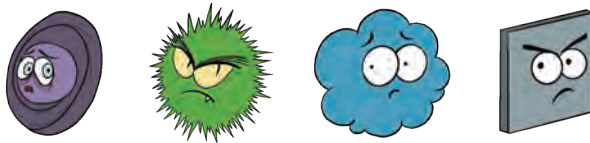
Todo está bien en su justa medida. Y esa es la que nos da la ASERTIVIDAD.

Podríamos ser más asertivos, mantener la asertividad como actitud basal y solamente utilizar las conductas sumisas y agresivas cuando realmente hicieran falta.

¿Por qué no somos asertivos? ¿Qué ocurre en nuestro interior que nos impide acceder en todo momento a una conducta respetuosa con nosotros y con los demás, una actitud que vele en todo momento por nuestros intereses sin ofender a los demás?

Vamos a explorar el interior de nuestro cerebro. Si tuviéramos un escáner que transformara las conexiones nerviosas en símbolos, nos encontraríamos con cinco personajes que coordinan y dirigen nuestro comportamiento.

Te presentamos a Angus, Critín, Pendi y Normon.



Para conocerlos mejor, imagínate la siguiente situación:

Vas a recoger unos pantalones a una tienda de arreglos y, cuando te toca el turno y das tu nombre, el vendedor te dice que no tiene tus pantalones, es más, que nunca los ha tenido y que te debes de haber equivocado de tienda. Tú estás segura de que fue allí, aunque solamente tienes un papel escrito a mano a modo de resguardo que el vendedor, claro está, dice no reconocer. Mientras discutes con él, ves cómo detrás de ti se va formando una considerable cola de clientes que esperan su turno, cada vez con más impaciencia. ¿Qué haces?

- a) Te pones muy nerviosa, notas las palpitaciones en tu garganta, sientes sofocos... eso hace que te bloques y no seas capaz de reaccionar como te hubiera gustado. Murmuras algo ininteligible y sales precipitadamente de la tienda, casi huyendo de la situación.



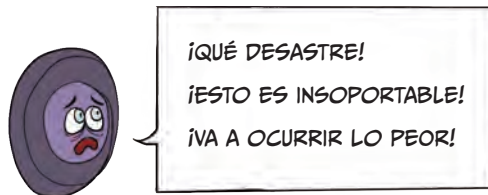
- b) Piensas que el vendedor es un caradura, que sólo quiere aprovecharse de la gente. Eso te llena de rabia e impotencia, aumentadas además por la sensación de panoli que se está generando en tu interior. Le dices unas cuantas cosas claras al vendedor y te vas dando voces a todo aquel que quiera oírte.
- c) Lo primero que te viene a la cabeza es que el vendedor va a pensar que le estás tomando el pelo. Tú estás segura de que le dejaste el pantalón, pero tiene una forma de mirarte... Además, te vas poniendo cada vez más nerviosa porque oyes el rumor de la gente que está esperando e incluso ya crees reconocer insultos velados contra ti. Pides perdón al vendedor y a los clientes y te escabulles lo más rápido que puedes.
- d) Al principio estás totalmente desconcertada. ¿No habías quedado en venir este día? ¿No te había dicho el vendedor que te costaría 10 Euros? No entiendes nada, pero poco a poco te vas convenciendo de que esto está siendo una estrategia del vendedor para quitarte de encima, porque se le habrá estropeado el pantalón y, como debe de estar ilegal, no quiere que le denuncies, que lo harás, desde luego. Le prometes que la cosa no va a quedar así y sales de la tienda, dispuesto a tomar represalias legales.

Si has contestado a), te está dirigiendo ANGUS .

ANGUS siente mucho miedo, es catastrofista, augura consecuencias terribles ante una situación insegura o amenazante. Llevada al extremo se bloquea, lo que puede generarle ansiedad o agresividad, o hacer que evite enfrentarse a las cosas que teme.

Aparece cuando sentimos que algo es amenazante, ya sea porque lo desconocemos o porque no nos vemos a la altura para responder adecuadamente.

Sus frases favoritas son...



Si has contestado b), te está dirigiendo CRITÍN .

CRITÍN es nuestra parte crítica. En su afán por hacerlo siempre todo bien, siente obsesión por los errores. Y cuando encuentra uno, insulta, generaliza a otras situaciones, magnifica... a ver si por fin te enteras y lo haces correctamente. Es destructivo y negativo y sólo concibe el castigo como solución. Puede dirigirse hacia la propia persona o hacia los demás.

Aparece cuando cree que ha ocurrido un error.

Sus frases favoritas son...

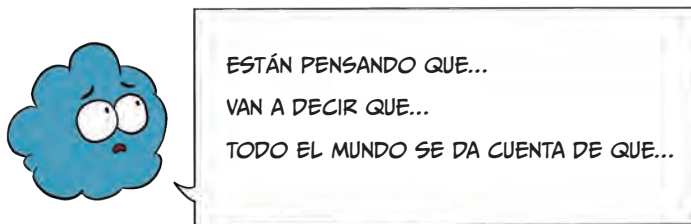


Si has contestado c), te está dirigiendo PENDI .

PENDI siempre está pendiente del “qué dirán”. Su mirada está puesta permanentemente en los demás, realiza “lecturas de pensamiento” y a veces sólo teme, pero muchas otras está seguro de que los demás están pensando mal o tienen intenciones funestas hacia su persona.

Aparece en las situaciones sociales, cuando estamos interactuando con alguien, ya sea íntimo o lejano.

Sus frases favoritas son...

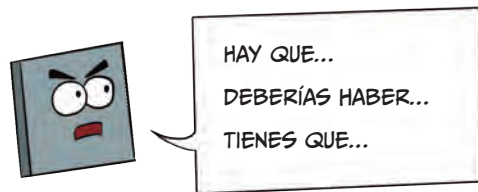


Si has contestado d), te está dirigiendo NORMON .

NORMON es lo normativo, los “hay que”, “tendrías que...” y, lo que es peor, quien una vez pasada la situación se acuerda de lo que se “debería” haber hecho. Normon siempre tiene la mirada puesta en reglas elevadas e inalcanzables, y si contienen una carga moral importante, mejor.

Aparece cuando las cosas no salen como se esperaba, ante frustraciones, fracasos...

Sus frases favoritas son:



Todos tenemos a Angus, Pendi, Critín y Normon en nuestro interior. Tan pronto sale uno de ellos y lleva la batuta de nuestros pensamientos, emociones y conducta, como sale otro y recoge el testigo.

También pueden darse la mano y combinarse en una misma situación. De la combinación de dos de ellos surgen a veces las conductas no asertivas que hemos visto al principio. Veamos, por ejemplo:

- “Madre mía, qué horror –piensa una chica que se acaba de caer al suelo en la calle–, todo el mundo me está mirando, qué vergüenza, quiero desaparecer... y el pantalón roto, ¿ahora cómo me presento en el trabajo? Van a pensar que soy una descuidada y una cutre. ¿Qué hago?”
¿Qué personajes crees que están actuando en este momento? Y ¿cuál puede ser la conducta resultante? Seguramente una conducta SUMISA. (Pendi-Angus).
- Un hombre va corriendo apurado. Su cabeza le repite machaconamente: “Me he olvidado de la cita con el médico. Soy un desastre, lo peor. Debería haberme puesto una alarma como todo el mundo. Nunca hago lo que debo hacer”.

¿Qué personajes crees que están actuando en este momento? Y ¿cuál puede ser la conducta resultante? Seguramente una conducta AGRESIVA consigo mismo. (Normon-Critín).

- En los pasillos de una empresa, una empleada, que lleva un paquete en la mano, va resoplando, mirando a su alrededor y diciéndose: “Nadie me está ayudando. Seguro que piensan que puedo llevar ese paquete ¿Pero es que no se dan cuenta de que no puedo con mi alma? Son todos unos egoístas y unos indiferentes”.

¿Qué personajes crees que están actuando en este momento? Y ¿cuál puede ser la conducta resultante? Seguramente una conducta PASIVO-AGRESIVA. (Pendi-Critín).

Te invito a que te observes en situaciones que te causen algún tipo de conflicto o incomodidad. ¿Qué personajes crees que están dirigiendo tus pensamientos y conducta en ese momento?

También puedes observar a la otra persona, aquella con la que estés teniendo el conflicto. ¿Desde qué personaje puede estar hablándote?

Estos personajes no son más que nuestro sistema de supervivencia. Ante una situación de alarma, por muy ligera que sea, nuestro cerebro reacciona para protegernos, se nos activa el Sistema Nervioso Simpático, nos ponemos en una actitud de lucha-huida y... nuestros personajillos actúan. Como todo en el ser humano, estos personajes tienen una función adaptativa y necesaria para la supervivencia.

¿Qué haríamos, si no, sin ANGUS?

Angus nos proporciona una posibilidad de reacción ante una amenaza: huida o ataque.

Gracias a ello evitamos enfrentarnos a situaciones que nos dan miedo y que son potencialmente peligrosas o, por el contrario, si nos vemos fuertes ante la amenaza nos enfrentaremos y lucharemos.

¿Y cómo podríamos sobrevivir sin CRITÍN?

Critín aparece cuando está en juego nuestra valía. Busca los errores con la pretensión de impulsarnos hacia una solución.



Gracias a ello podemos reaccionar y reflexionar para hacerlo mejor una siguiente vez.

¿Qué sería de nosotros sin PENDI?

Pendi es esencial para adaptarnos al entorno y asegurarnos la pertenencia al grupo, algo imprescindible para un animal social como el ser humano.

Nos protege de meter la pata o de provocar enfados en los demás.

Y ¿podríamos sobrevivir sin NORMON?

Normon nos proporciona un marco seguro de referencia. Los seres humanos necesitamos tener reglas y normas para convivir en sociedad.

Normon nos recuerda cómo hay que hacer las cosas y está pendiente de que sigamos las reglas.

Todos tienen su sentido, y sin ellos difícilmente habríamos llegado hasta donde estamos.

El problema surge cuando uno de ellos se activa tanto que nos invade y domina nuestra capacidad de razonamiento.

Esto puede ocurrir puntualmente, en situaciones de alarma extrema, pero mantenerlo activado durante un tiempo prolongado no es bueno para nuestro organismo. Ocurre como con cualquier motor, si se sobreactiva, se quema y deja de funcionar adecuadamente.

Por desgracia, hay personas que han debido aprender desde la infancia a tener como estado basal a uno o varios de estos personajes, y que nunca pueden bajar la guardia.





Así, por ejemplo, si estamos dominadas por Angus tendremos ansiedad, nuestros pensamientos tenderán a ser catastrofistas y/o desarrollaremos conductas agresivas.

Las personas dominadas por Critín pueden tener dos vertientes: ser agresivos y críticos con los demás o autoflagelarse duramente ante cualquier error.

Si es Pendi quien domina mostraremos conductas sumisas, complacientes y sobreadaptadas y nuestro sentimiento predominante será la vergüenza.



Finalmente, cuando Normon haya tomado el control seremos personas rígidas y normativas, exigentes con nosotros mismos o con los demás.

PERSONAJE INTERNO	UTILIDAD	SI SE PASA...	CONDUCTA PREDOMINANTE
ANGUS 	Seguridad: lucha/huida.	Ansiedad, bloqueo, catastrofismo. Agresividad.	Sumisión. Agresividad.
CRITÍN 	Valía: arreglo de errores.	Autocrítica. Crítica a los demás.	Sumisión. Agresividad.
NORMON 	Seguridad: reglas, referentes.	Rigidez, exigencia.	Agresividad.
PENDI 	Pertenencia: adaptación al grupo.	Ansiedad, vergüenza, sobreadaptación.	Sumisión.

Uno de los principales efectos cuando nuestro estado basal es el de cualquiera de estos personajes es que no nos comunicaremos de forma satisfactoria, muchas veces nos aislaremos en una postura defensivo-protectora y nos sentiremos solos e incomprendidos.

Ya sea que lo tengamos como estado basal o que alguno de los personajes aparezca con excesiva frecuencia como para vivir tranquilos, estaremos siempre en un estado de supervivencia. Y todos nosotros queremos vivir. ¿Cómo?

Con nuestro quinto personaje, ASERTI.

