

**EL DERECHO
A DECIR
NO**

WALTER RISO

**EL DERECHO
A DECIR
NO**

Aprenda a decir NO y
gane siendo asertivo

Diseño de portada: Diana Ramírez
Fotografía del autor: © Luciana Riso

© Walter Riso
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: marzo de 2018
ISBN: 978-607-07-4779-3

Primera edición impresa en México: marzo de 2018
ISBN: 978-607-07-4771-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

CONTENIDO

PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN.....	19
PARTE 1:	
ENTENDER LA ASERTIVIDAD	25
¿QUÉ SIGNIFICA SER ASERTIVO?	27
1. Ni sumisión ni agresión: asertividad	27
<i>Un caso de sumisión</i>	<i>27</i>
<i>Un caso de agresividad.....</i>	<i>29</i>
<i>Un caso de asertividad.....</i>	<i>30</i>
<i>Un caso de asertividad en el que la meta</i> <i>es sentar un precedente.....</i>	<i>31</i>
2. La asertividad debe calibrarse	33
3. Cuándo no es conveniente ser asertivo: contraindicaciones, limitaciones y malos entendidos	37
<i>Cuando la integridad física puede</i> <i>verse afectada.....</i>	<i>39</i>
<i>Cuando se puede lastimar</i> <i>innecesariamente a una persona.....</i>	<i>39</i>
<i>Cuando haya un costo social significativo.....</i>	<i>41</i>

EL PODER DE LA ASERTIVIDAD:

¿POR QUÉ ES BUENO SER ASERTIVO?	43
1. La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad.....	43
2. La asertividad permite una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros	50
3. La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento.....	51
4. La asertividad ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación	51
LOS DERECHOS ASERTIVOS	55
1. Los derechos son valores.....	57
2. ¿Cuántos derechos hay?	59
3. Los derechos no pueden desligarse de los deberes	61
4. El derecho se hace evidente cuando alguien traspasa el límite de nuestros principios.....	62
¿QUÉ NOS IMPIDE SER ASERTIVOS?	65

PARTE 2:**CUANDO EL DEBER LLAMA: LA CULPA**

ANTICIPADA Y EL MIEDO A HERIR A LOS DEMÁS.....	69
LA CULPA Y EL AUTOSACRIFICIO IRRACIONAL.....	71
1. “Debo evitar herir los sentimientos de los demás, aunque viole mis propios derechos”	74
2. “Debo asumir y mantener mis obligaciones afectivas, aunque pierda mi individualidad, me exploten o me manipulen”	81

<i>Caso 1: “Va a recaer por mi culpa”</i>	
<i>(Las mujeres que adoptan a sus parejas)</i>	82
<i>Caso 2: “Su hija no es más</i>	
<i>importante que usted”.....</i>	85
3. “Si defiendo mis derechos seré	
egoísta y me volveré incapaz de perdonar”	89
<i>Egoísmo vs. asertividad.....</i>	90
<i>Perdón vs. asertividad</i>	94

CONCLUSIONES: TRES PRINCIPIOS PARA

CONTRARRESTAR LA INTERFERENCIA DE LA CULPA	95
El principio de la tolerancia limitada.....	96
El principio de la prudencia	
y la deliberación consciente.....	98
El principio de la responsabilidad interpersonal	99

PARTE 3:

LA ANSIEDAD SOCIAL: EL MIEDO A LA EVALUACIÓN

NEGATIVA Y A COMPORTARSE DE FORMA INAPROPIADA 101

EL “YO” Y LOS “OTROS”	103
1. La vergüenza de sí mismo	106
<i>Vergüenza pública (externa) vs. vergüenza</i>	
<i>privada (interna)</i>	107
<i>Escondarse o atacar</i>	109
<i>Asertividad, autoaceptación y vergüenza</i>	111
2. El miedo a dar una mala impresión	
y la necesidad de aprobación social.....	115
<i>La trampa de la prevención</i>	116
<i>Asertividad vs. imagen social.....</i>	118
3. El miedo a sentirse ansioso	
y a comportarse de manera inapropiada	123
<i>La trampa de la ansiedad.....</i>	125

<i>¿Qué tan importante es la forma de transmitir el mensaje?</i>	132
4. El miedo a las figuras de autoridad.....	137
CONCLUSIONES: TRES PRINCIPIOS PARA CONTRARRESTAR	
LA INTERFERENCIA DE LA ANSIEDAD SOCIAL.....	143
El principio de la aceptación incondicional: “Soy valioso”	145
El principio de comparar las ideas con la realidad: “Pensar como científico”	147
El principio de la exposición activa: “Retar al miedo”	149
EPÍLOGO:	
UNA GUÍA PARA ORGANIZAR Y “PENSAR”	
LA CONDUCTA ASERTIVA.....	153
1. ¿La situación provocadora que me impulsa a ser asertivo es real o es producto de mi prevención o imaginación?	153
2. ¿Qué siento y cómo me siento?	154
3. ¿Es vital para mí responder a esta situación?	155
4. ¿Cuál es mi meta?	156
5. ¿Qué consecuencias negativas espero?	159
6. ¿Tengo alternativas de respuesta claras a las consecuencias probables?	160
7. La ejecución del comportamiento	162
8. Autoevaluación.....	163
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	165

PARTE 1

ENTENDER LA ASERTIVIDAD

¿QUÉ SIGNIFICA SER ASERTIVO?

1. NI SUMISIÓN NI AGRESIÓN: ASERTIVIDAD

Decimos que una persona es asertiva cuando es capaz de *ejercer* y/o *defender* sus derechos personales, como decir “no”, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo.

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, 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 auto-respetarse. Veamos algunos ejemplos.

Un caso de sumisión

Mauricio es psicólogo clínico y tiene serios problemas con 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 muy 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 *no asertivo* (sumiso). Las personas no asertivas piensan, sienten y actúan de una manera particularmente débil a la hora de ejercer o defender sus derechos. Los pensamientos típicos que las caracterizan pueden resumirse así:

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

Como veremos más adelante, los individuos sumisos suelen mostrar miedo y ansiedad, rabia contenida, culpa real o anticipada, sentimientos de minusvalía y depresión. La conducta externa es apocada, poco expresiva, con bloqueos frecuentes, repleta de circunloquios, postergaciones y rodeos de todo tipo. Incluso pueden actuar de una manera diametralmente opuesta a sus convicciones e intereses con tal de no contrariar

a los otros. Su comportamiento hace que la gente aprovechada no los respete.

Es importante destacar que la mayoría de las personas tiene algo de inasertivo. No es necesario cumplir cada uno de los criterios técnicos señalados o estar en el extremo del servilismo para que la dignidad esté fallando.

Un caso de agresividad

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 demoladora: “Yo soy más importante que tú: lo que pienses y sientas no me interesa”.

Lina es una mujer *agresiva*, acaba de cumplir cuarenta y dos años, está casada y tiene tres hijos hombres. La creencia que rige su comportamiento es que *sus derechos son más importantes que los derechos de otras personas*. Su comportamiento infunde temor, mas no respeto.

Un caso de asertividad

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 a 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 desde hace tiempo y quizás por miedo o respeto he evitado decirle. 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. Y aunque posiblemente no lo dijo a la perfección, ya que se puso roja y tartamudeó un poco, logró su cometido: poner a la suegra en el lugar que le correspondía, lejos de su hogar. 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.

*Un caso de asertividad
en el que 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 expiar, decir, manifestar, sacar la vieja información y “derramar” lo que nos mortifica puede ser tan sano y recomendable como modificar el ambiente externo.

Los datos disponibles en psicología de la salud son contundentes al demostrar que la expresión del sentimiento de insatisfacción o de ira es beneficiosa, tan-

to para la autoestima como para el organismo^{1, 2, 3}. La conducta asertiva *no necesariamente* debe generar un cambio en los demás, aunque a veces lo logra. Hay que tener en cuenta que la expresión de la propia emoción es importante en sí misma⁴.

Recuerdo el caso de una joven preadolescente a quien la mamá, luego de haberle dado 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.

Cuando terminó su discurso, le entregó una copia de la misiva a su madre, una al papá y otra al hermano menor que apenas sabía leer. Después agregó: “Ya me siento mejor”, y se retiró a sus “aposentos” con cara de misión cumplida. La señora, desconcertada y sin saber qué hacer, decidió pedir ayuda. Cuando llegó a mi consultorio 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.

Repito: *Dejar constancia de la divergencia y expresar un sentimiento de inconformidad, aunque no genere un cambio inmediato en el ambiente, es un procedimiento que fortalece la autoestima y evita la acumulación de basura en la memoria.*

Es mejor decirlo “aquí y ahora” que tratar de sacarlo después cuando el problema ya echó raíces en el disco duro.

2. LA ASERTIVIDAD DEBE CALIBRARSE

Muchas personas que intentan pasar de la sumisión a la asertividad se exceden de revoluciones y caen en la agresividad. No obstante, el mecanismo pendular sumisión/agresión va acomodándose hasta encontrar un equilibrio funcional y saludable^{5,6}. Mientras ello ocurre, hay que estar atento.

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 militar asesorando a un futuro mercenario. Ella estaba eufórica y no hacía más que disfrutar de su "gran momento de asertividad".

A Sofía le ocurrió lo que a muchas personas oprimidas: la acumulación tóxica hizo explosión. El entrenamiento asertivo había servido de detonante y yo de excusa. Después de una larga sesión pedagógica, ella volvió a la realidad: "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 me-

jor 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: “¿Y qué propone usted? ¿Debería haberme quedado quieta y dejar que me insultara como siempre?” 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”.

Sofía estaba decepcionada de su terapeuta: “¡Válíente gracia! ¿Y de qué me sirve eso? ¿Usted cree que mi solución es quedarme ahí como si nada?” Entonces le respondí: “Usted lo ha dicho. Hay veces en que la vida nos pone 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 partirla un palo en la cabeza o ence-

rrarlo 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 permitió abrir el camino que va de adentro hacia afuera.

En otro caso, un joven profesor y abogado se sentía agredido por sus estudiantes, quienes se reían a sus espaldas, no le prestaban atención en clase y le mandaban notas burlándose de su vestimenta, el cabello y la estatura. Algunos de ellos le hacían preguntas jactanciosas y otros simplemente lo ignoraban. Tres veces por semana su adrenalina llegaba al techo y su autoestima al subsuelo. Había comenzado a tener alteraciones del sueño, ansiedad flotante, dolores musculares e irritabilidad manifiesta.

Cuando mi paciente descubrió la herramienta de la asertividad, sintió un gran alivio: “No soy el único, al fin podré defenderme”. Dos semanas después llegó a la consulta con paso firme y seguro. Se veía más alto y su barbilla apuntaba al techo, su porte era arrogante, como los abogados que pertenecen a bufetes importantes. Entonces dijo con orgullo, “¡La mayoría reprobó el examen!”

No niego que a veces la venganza puede hacernos cosquillas y provocar en nosotros una risita malévola involuntaria, pero como ya dije, la asertividad no pretende hacer una apología de la violencia. El autorrespeto no se logra destruyendo a los que nos molestan, sino desenmascarándolos con valentía. Y como vimos en el caso de Sofía, si la asertividad no es suficiente, siempre está la alternativa de la renuncia digna y valiente. En la parte 3, retomaré el tema del coraje.

El joven abogado, a medida que avanzó en su tratamiento, logró calibrar y reajustar las fluctuaciones de la asertividad hasta encontrar su propio estilo personal. Finalmente, no sin esfuerzo, pudo sobrevivir al grupo.

La asertividad es una herramienta de la comunicación que facilita la expresión de emociones y pensamientos, pero no es un arma destructiva como la utilizan los agresivos. Está diseñada para *defenderse inteligentemente*. Cuando la ponemos al servicio de fines nobles, la asertividad no sólo se convierte en un instrumento de salvaguardia personal, sino que nos dignifica.

3. CUÁNDO NO ES CONVENIENTE SER ASERTIVO: CONTRAINDICACIONES, LIMITACIONES Y MALOS ENTENDIDOS

Hay ocasiones en que la conducta asertiva puede resultar *objetivamente contraindicada* y/o *socialmente inconveniente*. En cada caso, el balance costo/beneficio y los intereses personales marcarán la pauta a seguir. Ser asertivo entraña una toma de decisión donde el sujeto debe sopesar los pros y los contras, y resolver si se justifica o no, actuar asertivamente (ver la *Guía para organizar y “pensar” la conducta asertiva*, propuesta en el epílogo).

Este proceso de valoración es similar a cualquier estrategia de resolución de problemas^{7,8} o de afrontamiento^{9,10}, pero también implica una dimensión ética, es decir, una actuación racional guiada por la convicción personal de que estoy haciendo lo correcto¹¹.

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. Luego de una detallada investigación, el rector expidió una resolución por medio de la cual se retiraba al alumno del plantel por carecer de “espíritu conciliador y religioso”. La determinación no tomó por sorpresa al joven y a sus padres, quienes *estaban preparados* para las posibles consecuencias: habían asumido los riesgos y estaban listos para enfrentarlos.

Por desgracia, los eventos cotidianos no siempre permiten un espacio de reflexión, donde de manera consciente y premeditada podamos anticiparnos a los hechos y desplegar estrategias rápidas y eficientes de respuesta. De todas maneras, cuando una persona incorpora la conducta asertiva a su repertorio y la ensaya suficientemente, la capacidad de defenderse se automatiza y ya no hay que “pensar tanto” antes de actuar. Nos volvemos más ágiles y sueltos a la hora de responder.

La habilidad de *discriminación*, de saber *dónde* y *cuándo* es recomendable ser asertivo, forma parte de todos los protocolos de habilidades sociales^{12, 13, 14}. Por ejemplo, decirle al presidente de la empresa donde uno trabaja que tiene mal aliento no solamente es imprudente sino estúpido. Nadie tiene un principio “moral” que diga: “Ninguno de mis semejantes deberá tener mal aliento”, por lo tanto es negociable. Los fanatismos son siempre perjudiciales, aunque estén disfrazados de asertividad. De manera general, podemos señalar tres tipos de contraindicaciones, donde no es recomendable ser asertivo.

*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 relevantes y específicos, cuando la integridad física no corra riesgos. A 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 delincuencia y que atenta contra 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.

*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 me gustan tus zapatos”, “No me gusta cómo hablas”, “Me aterran tus chistes”, “No comas así”, “Tienes caspa”, “Estás gorda”, en fin, el rosario de los que padecen de quisquillosidad crónica. 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 limpieza porque le había dicho que el vestido que ésta había comprado con esfuerzo y ahorro sostenido era horripilante.

La vida está llena de mentiras piadosas, bellas, tiernas y humanistas. Fromm sostenía que la pregunta sobre si el hombre es lobo o cordero, bueno o malo en esencia, carecía de sentido o estaba mal formulada, porque el problema no era de sustancia, sino de contradicción interna; una contradicción inherente al hombre que lo empuja a buscar soluciones. En sus palabras:

Si la esencia del hombre no es el bien ni el mal, el amor o el odio, sino una contradicción que exige la búsqueda de soluciones nuevas, entonces el hombre puede realmente resolver su dilema, ya de un modo regresivo o de un modo progresivo¹⁵.

Es decir, podemos elegir, no estamos determinados biológicamente para asesinar ni hacer la guerra, no hay una tendencia que nos lleve inexorablemente a eliminar al otro, no al menos en el hombre que posee la capacidad de conocerse a sí mismo. Puedo elegir si voy a lastimar o no, soy responsable de mis actos, y ésta es la posición progresiva: dejar que las fuerzas humanas que viven en cada uno puedan desarrollarse.

Sartre¹⁶ sostenía que creamos nuestra esencia en la medida que existimos. En realidad, todo asertivo es un existencialista en potencia, una persona “condenada a ser libre” y a ser dueño de sus propias acciones. Los psicólogos llamamos a esta percepción de control *punto de control interno* (“Yo soy el último juez de mi conducta”, “Yo organizo mi destino”, “Yo tengo el control de mi vida”), que en última instancia no es otra cosa que la puesta en práctica de la filosofía sartreana de libertad responsable. La sin-

ceridad puede ser la más cruel de las virtudes, cuando se la priva de excepciones. En la parte 2 profundizaré estos aspectos.

Cuando haya un costo social significativo

Un punto que causa escozor entre 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. Tal como lo demuestran los estudios sobre la percepción social de la asertividad, a mucha gente le disgusta la honestidad directa, aunque sea empática y moderada^{17,18}.

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, un exabrupto de mal gusto. Cuando alguien está intentando hacer nuevos contactos y mejorar sus habilidades para vencer la soledad, es mejor poner la asertividad en remojo por unos días. No hablo de eliminarla (eso sería un atentado contra la salud mental), sino de subir el umbral de tolerancia para facilitar el contacto inicial con desconocidos. La mayoría de los asertivos tiene pocos, pero buenos amigos.

Los autores también hablan de una *asertividad situacional*, es decir, la posibilidad de que uno pueda ser asertivo en una situación determinada, pero no en otras. Por ejemplo, hay personas que pueden defender sus derechos adecuadamente en el trabajo, pero son incapaces de negarse a los pedidos irracionales de su esposa o esposo. Otros pueden expresar sin dificultad enojo a desconocidos y amigos, pero mostrarse inca-

paces de enfrentar a ciertos miembros de la familia. Cada dominio de intercambio personal (con conocidos, pareja, padres, extraños, figuras de autoridad o relaciones profesionales) constituye una dimensión especial donde la asertividad puede darse o no. No obstante, en nuestra experiencia, las personas tímidas, emocionalmente dependientes, represoras e introvertidas parecen estar caracterizadas por lo que podríamos llamar una *personalidad inasertiva*.