

Términos y mentalidades: Asertividad.

educacion.press/2018/12/11/terminos-y-mentalidades-asertividad/

December 11,
2018



LA OPINIÓN DE. . . JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER



Nacido en Valencia y residente en Navarra, escolapio, grupo Mente-Cerebro (ICS) UNAV (Universidad de Navarra). Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Licenciado en Estudios Eclesiásticos en el año 2001 por la facultad de Teología San Vicente Ferrer, Valencia. Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos en el año 1997 por la Universidad Politécnica de Valencia. Máster en Neurociencia y Cognición por la Universidad de Navarra. Máster Internacional en Bioética por la cátedra Jerónimo Legeune. Profesor en educación

*secundaria obligatoria y Bachillerato. Autor del programa UpToYou, proyecto para la educación emocional del adolescente. En **LA OPINIÓN DE...** Nos habla sobre términos y mentalidades. Asertividad.*

La asertividad es afirmar de forma no violenta 'algo' en un contexto agresivo.

Hasta ahí todo el mundo está de acuerdo. Pero ¿Qué es ese 'algo'? Aquí ya empiezan las discrepancias. Lo normal es contestar que son las propias ideas o sentimientos, pero creo que eso es un error.

Ciertamente ya es dar un paso adelante saber afirmar los propios pensamientos y emociones de una forma no agresiva cuando somos tratados con agresividad. Cuando alguien ha sido acobardado sistemáticamente y no se atreve a pronunciarse, es relevante que aprenda a salir de ese doloroso silencio y pueda comunicar sus pensamientos e ideas. Pero lo que necesita el ser humano no es afirmarse a sí mismo, sino defender la relación interpersonal e incluso intensificarla o mejorarla. No estoy proponiendo que por salvar la relación traguemos con todo. Eso tampoco ayudaría, pues si decimos que sí a todo (o casi todo) por salvar la relación, entonces tampoco nos estamos relacionando, sino que estamos siendo abducidos o manipulados por el otro y eso no hace bien ni al manipulador ni al manipulado.

La comprensión usual de la asertividad parecería encontrar ese punto medio entre dejarme avasallar y ser el avasallador, pues puedo afirmarme en un contexto hostil sin ser yo hostil. A ese avasallador ante el que nos hemos sabido situar asertivamente defendiendo nuestras posturas, podríamos considerarlo como alguien de quien interesa prescindir. De ahí a llamarle persona tóxica hay un paso. Parece ser que valdría la pena mantener la distancia con él. A fin de cuentas, si a los 7500 millones de personas que hay en el mundo les quitamos una, sigue saliendo un número muy alto y nadie sale perjudicado. Pero **en UpToYou pensamos que prescindir de uno sólo es un lujo demasiado caro.**

Lo que proponemos es que lo que hay que afirmar es la relación interpersonal.

Ciertamente es difícil. Nadie niega la dificultad, pero afirmamos la conveniencia de ello. Lo que estamos diciendo es que, mientras que el que se comporta hostilmente parece que no quiere defender la relación, sino destruirla o manipularla, el asertivo está buscando defender la relación interpersonal. Aunque el hostil está diciendo: ¡Esta relación ya no vale la pena! El asertivo dice: ¡Vale la pena apostar por esta relación! Ciertamente, en una relación, lo que ésta vaya a ser depende de los dos y, por tanto, por mucho que el asertivo apueste por la relación interpersonal, ésta acabará siendo lo que los dos decidan. Pero por el asertivo, que no quede.

Si lo afirmado son los propios pensamientos o sentimientos, eso es una asertividad del YO, pero si lo afirmado es la relación interpersonal, se trata de una asertividad del NOSOTROS. Dicho con otros términos, una asertividad puede ser una asertividad egoísta o una asertividad personal. Hemos dicho que es una asertividad egoísta cuando afirma el ego. En cambio, la asertividad personal afirma que lo que somos es seres de una profunda relación y **fuera de la relación no somos personas.** La afirmación del ego

es una afirmación contraria a la afirmación de la persona. Sé que esta contraposición suena muy mal hoy en día, cuando parece que lo que no es discutible es que uno pueda afirmar sobre su vida lo que él o ella quiera, de tal forma que el quererlo es la máxima autoridad y, si luego tiene que ser contrastado, es simplemente como un factor de ajuste con el contexto o entorno para dejar que otros se autoafirmen, pero, actualmente, el ego existe omnipotente en su afirmación. En cambio, creo que es mejor afirmar que somos personas, es decir, que somos seres que tienen una relación de intimidad a intimidad.

Podríamos preguntarnos qué es afirmar la relación interpersonal en un contexto hostil. Lo primero es no pasar a calificar al otro como 'persona tóxica' o calificarlo de 'hostil'. Al hacer eso lo estamos rebajando (o anulando) su carácter de persona, pues estamos diciendo que no sabe (o no puede, según el grado) comportarse como persona. En ese sentido, **la asertividad personal lo primero que hace es suspender el juicio sobre el otro**. Lo segundo es tratar al otro de forma opuesta a como está siendo tratado; ya que el asertivo lo sigue tratando como persona y no lo ve como el hostil, aunque no niegue la hostilidad. Afirmar el carácter personal del otro lleva directamente a afirmar el carácter personal de uno mismo y eso nos evita tratarnos como egos aislados o como cosas.

La asertividad puede desarrollarse en un ambiente hostil, pero vamos a tensar un poco más la situación y pasemos de un lugar hostil a un lugar ya claramente agresivo. Pensemos en un niño al que le hacen *bullying* (o un adulto que sufre esa presión psicológica y de desprecio que tristemente ocurre en ciertos entornos). Si este niño va a un taller de habilidades socioemocionales que enseñan una asertividad del yo, le enseñarán a desplegar recursos psicológicos interiores para protegerse del acosador, por otro lado le enseñarán a saber afirmarse a sí mismo y finalmente a buscar la ayuda necesaria. Ciertamente, si la alternativa a esto es dejarse maltratar, es mejor aprender la asertividad del yo, pero esto es una solución a medias pues lo que acaba conceptualizando es un mundo hostil con agresores de los que protegerse. Así, será difícil que se busque generar un mundo distinto y en cambio será fácil que, cuando se encuentre con otra persona 'difícil', le atribuya rápidamente una etiqueta de tóxico para volver a desplegar esos recursos psicológicos protectivos. Por último, la asertividad del yo está impidiendo que el acosado haga también un proceso de cuestionamiento propio que le plantee preguntas de cara a su propio crecimiento, pues en el fondo, el que tiene que cambiar es el acosador. Pero si miramos a larga distancia, **es mucho mejor una asertividad personal pues también protege de caer en el desprecio y la manipulación, pero sin pasar a tomar esa postura protectora que impide el crecimiento**.

Ante el mismo acosador, se puede suspender el juicio. El niño o niña pensará: *'¿Por qué me pega? No lo sé, su agresión me duele, pero no sé por qué me pega, yo no le he hecho nada malo. ¿Qué le habrá pasado? ¿Le pego yo también? No entiendo'*. Cuando algo no se entiende, el niño hará lo que se hace con lo que no se entiende: preguntará. Para poder preguntar, tiene que haber un ambiente realmente bueno en casa y, además, el niño tiene que estar constituido con la suficiente robustez como para no ser derrumbado por la agresión. Si el niño vive una experiencia familiar realmente segura y robusta, cuando

acontezca la agresión, lo primero que experimentará será asombro porque está viviendo algo nuevo ¿Por qué hay gente que pega? La contrariedad supondrá un mayor desconcierto que el dolor del golpe. El niño no tiene por qué saber lidiar con el agresivo. No creo que eso sea una cosa que haya que aprender. Está bien que la agresión del otro me duela, porque eso significa no que soy débil, sino que se es sensible, pues a todo humano le importa cualquier otro humano. Esa sensibilidad al golpe del otro revela que el otro nos importa. No hay que olvidar que el dolor del golpe puede ser mayor por percibir el rechazo persona que por el golpe en sí. Así pues, ser sensible al otro es un gesto de humanidad. Los padres podrán decirle que ese dolor que siente es signo precisamente de su fortaleza, pues lo que le duele es perder una relación con una persona. **Mantenerse sensible en un mundo agresivo revela una gran fortaleza de la propia humanidad.** En cambio, perder la sensibilidad al rechazo tiene apariencia de fortaleza, pero en verdad revela debilidad pues la agresión nos ha debilitado en nuestra humanidad. Los padres también le enseñarán que la vida de las otras personas con las que convivimos en el trabajo o el colegio muchas veces se nos escapa. Mejor dejar que el otro siga el camino que pueda y, en lo que a nosotros nos corresponde, poder hacer siempre las cosas mejor.

Insisto. No se trata de adiestrar al niño para repeler la agresión. El niño no tiene por qué saber vivir esa situación y el dolor por la agresión lo que está mostrando es su humanidad. Es al adulto, que se supone que ha aprendido a ser prudente, a quien le toca actuar y saber decirle al niño lo que puede hacer para situarse lo más constructivamente posible en esa situación. Si los padres y los profesores lo saben hacer bien, ayudarán a ambos a que se produzca la reconciliación. Ayudarán a ambos a descubrir lo bueno que hay incluso en los movimientos agresivos que realizamos y a saber hacerlo, crecer de una forma constructiva. Pues el agresor también tiene que descubrir qué le pasa. No se trata de arrinconarlo, sino de que también él haga su proceso de crecimiento y aprenda a ser creativo en su realidad. La mejor forma de que ambos puedan hacer ese crecimiento es que aprendan a relacionarse. Ninguno de los dos niños tiene por qué saber hacer ese camino solo, pero para eso están los adultos.

Con una asertividad del ego, todo este proceso de reconciliación queda fuera de la perspectiva ¿Alguien cree que vamos a saber ser constructores de relación de mayores si no lo hemos aprendido siendo niños? Por otro lado, con la asertividad de la persona, esta también se está expresando, por lo que se consiguen los efectos positivos de la asertividad del ego, pero abriendo la posibilidad del crecimiento por el encuentro.

Si alguien está viviendo la triste experiencia de vivir en un ambiente muy agresivo y se vea debilitado es posible que la asertividad de la relación se le muestre deseable, aunque sin fuerzas para hacer tal afirmación. En tal caso, no hay nada que recriminarse. Lo dicho en este artículo no tienen que servir para juzgarnos, sino para no dejar de esperar y para abrir la posibilidad de que aprendamos a situarnos creativamente ante esas situaciones difíciles de vivir. Siempre hay lugar para mostrar humanidad en lugares inhumanos.

Pensemos cómo queda lo dicho en una situación matrimonial. Mientras una asertividad

del ego diría 'eso me duele', una asertividad de la persona diría 'me duele no aclararme contigo'. En un caso, se habla de sí mismo y, en el otro caso, se habla de cómo uno se sitúa en la relación. En el primero, aunque no se diga, se está situando uno frente al otro con el esquema agresor – agredido; en el segundo, se está haciendo un triángulo entre los cónyuges y la relación misma. Hay algo a construir y cuidar que es la relación. Al hacer el triángulo, el otro deja de ser enemigo y se le pide que también sea constructor de una relación para el encuentro interpersonal. ¿En qué matrimonio prefieres vivir? Ayuda a tus hijos a descubrirlo.

Hemos tratado la asertividad en un contexto agresivo, pero no tiene por qué ser así siempre. En el día a día también es necesario ser asertivos de la relación (no del ego). Se ha hecho así, porque si se muestra su bondad en una situación difícil y problemática será más fácil de evidenciar en otra más cotidiana. Otra cosa que podemos hacer es fomentar la escucha activa, la asertividad es mucho más que eso, pero en ese ambiente es mucho más natural ser asertivos en la relación. En la escucha activa se aprende a no juzgar las palabras del otro, a estar atento a lo que dice, a repetirlo con las propias palabras para que el otro confirme que se le ha entendido y, al mismo tiempo, el que habla recibe un primer contraste de lo que dice.