

DILEMAS COTIDIANOS

El verano es época de planes, pero ¿cómo decir a un amigo que no nos apetece lo que no propone sin que se enfade? Las expertas en relaciones sociales

proponen ejercitar la asertividad y practicar el egoísmo sano para manejarnos en el mar de invitaciones no deseadas que llegan en esta época.

El miedo a decir que no a un plan

Las vacaciones acostumbran a incrementar la actividad social de las personas y son propicias para que surjan todo tipo de propuestas compartidas de ocio y diversión. De pronto, al móvil o al oído llegan invitaciones para hacer viajes en compañía de conocidos con quien nunca antes se había ido de excursión, o convocatorias familiares para participar en eventos que no figuraban en nuestros planes iniciales del verano ni en nuestra lista de deseos. Y en esa efervescencia de citas y compromisos, a menudo surgen las dudas sobre acudir o declinar, y con ellas la dificultad para decir no. ¿Cómo rechazar esa experiencia que ha planteado esa persona cercana sin temor a que se enfade? ¿Qué palabras usar para expresar que no se desea formar parte de un plan propuesto por un grupo de amigos evitando que se lo tomen como un desaire?

Límites

Sin que mal de muchos pueda servir de consuelo para tontos, como dice el refrán, lo cierto es que tener problemas para marcar límites a los demás forma parte de la condición humana. «Nos pasa a todos», justifica María del Carmen Jiménez, profesora de Trabajo Social de la Universidad Internacional de la Rioja y experta en relaciones, que enumera las múltiples razones que a veces llevan a las personas a aceptar planes que no les apetece, pero que se ven incapaces de rechazar: «En ocasiones es el miedo al aislamiento que puede acarrear esa negativa, otras veces es el temor a quedar mal, también reprimimos nuestro deseo por no decepcionar al otro, o por no afrontar una con-

versación incómoda para los dos», explica.

La psicología alude a menudo a un concepto poco presente en el lenguaje de la calle pero que se presenta como la llave maestra de las relaciones humanas: la asertividad. Su definición da pistas sobre su utilidad: se trata de la «habilidad social y comunicativa que permite expresar opiniones, deseos, límites y sentimientos de forma directa, honesta y respetuosa, sin vulnerar los derechos de los demás ni permitir que se vulneren los propios, situándose en un punto medio entre la pasividad y la agresividad».

«El problema no es el no, sino

JUAN FERNÁNDEZ
Madrid



Varios grupos de amigos charlan mientras toman algo en una terraza de Barcelona, este verano.

car un límite, pero hay muchas formas de decirlo. Se puede expresar de forma hostil, lo que podría acabar acarreado la ruptura de la relación, que es algo que no deseamos, o hacerlo con empatía, poniéndose en el lugar del otro», explica Doumpiotti. Y pone algunos ejemplos: «Si alguien nos propone un plan que no nos apetece, en vez de rechazarlo abiertamente, es más útil decirle: valoro tu propuesta y agradezco que me la hagas llegar, reconozco la ilusión que te haría que acudiera, pero no me siento con ánimo». Otra fórmula útil consiste en tratar de implicar al otro en esa negativa lanzándole esta pregunta: ¿qué puedo decirte para que no te sientas mal por negarme a aceptar esta propuesta, me das alguna idea? Esto permite plantear un no sin generar hostilidad ni malestar en el otro, que así se ve reconocido.

Jordi Otix

mite plantear un no sin generar hostilidad ni malestar en el otro, que así se ve reconocido.

Egoísmo

Bajo la dificultad para poner límites al prójimo y decirle abiertamente que no subyace un incierto pero persistente temor a ser percibidos como personas egoístas. María del Carmen Jiménez invita a resignificar este concepto, que suele tener muy mala prensa, y reivindica el egoísmo sano. «Consiste en priorizarnos a nosotros mismos y protegernos. Si acepto un plan que no me apetece y me perjudica, me estoy dañando por temor a ofender al otro, y además le estoy engañando, no estoy siendo sincero con él. El egoísmo sano va de cuidarnos y de ser valientes». ■

