



La asertividad es decir “sí”, o “no” cuando así lo sentimos

- **¿Cuántas veces en nuestra vida, nos hemos visto diciendo sí, cuando en realidad queríamos decir no?, ¿Qué ocurre en nosotros para que actuemos así?...**

Está el agrandar, complacer, el qué dirán o lo que puedan pensar los demás de nosotros; además está el que si decíamos no, nos podíamos sentir culpables. Y está principalmente el que vivíamos alejados de nosotros mismos y no contábamos con lo que realmente queríamos.

- Vivíamos pendientes de los demás, sin contar que nosotros también tenemos una vida que vivir, aquí aparecen las frases que se quedaban impresas dentro, que si nos ocupábamos de nosotros, éramos “egoístas”. ¿Recuerdan la frase que en ocasiones alguien nos decía?: “¡Eres una egoísta!”, “¡No piensas sino en tí!”, “¡Has de ser “bueno/a”!”. Si aún no nos amamos es necesario ese “egoísmo” para empezar a respetarnos e ir cubriendo nuestras necesidades hacia nosotros mismos.



- **El complacer** excesivamente nos hace sentir rabiosos/as con nosotros/as mismos/as y resentidos con los demás. Al agrandar buscábamos aprobación, que nos valoraran, que nos dieran la palmadita en el hombro y nos dijeran que estupendo/a eres. La poca valoración hacia nosotros mismos nos impedía en ocasiones decir no y de esta forma poner límites claros, firmes y afectuosos.

- **Los condicionamientos y creencias** tanto familiares, culturales, religiosos...nos hacían decir sí, cuando en realidad queríamos decir no. No estábamos siendo fieles con lo que sentíamos en nosotros. El miedo al qué dirán, no hacía mantener una “imagen” falsa de nosotros mismos, creando con ello mucha confusión y sufrimiento. Todo ello buscando también en el fondo, no sólo la aprobación sino también que nos quisieran.

- **Al no ser asertivos nos vamos perdiendo el respeto hacia nosotros/as**, por ello hemos de ponernos límites firmes y amorosos, ya que si me respeto, me respetan, si me valoro, me valoran.

- Damos permisos inconscientemente a los demás a que traspasen nuestros límites personales, y lo sabemos porque nos sentimos mal con nosotros mismos. Y cuando pasamos los límites hacia los demás, ellos/as se vuelven contra nosotros. Otras decimos un “sí” temeroso, servil y hasta en ocasiones indigno, cuando en realidad queríamos decir un “no rotundo”.

- Otras veces, uno/a siente que no está viviendo su vida, sino que está viviendo la vida del otro/a, y siente a la vez que se está traicionado a sí mismo/a, por ello hemos de darle permiso a los demás que se hagan dueños/as de sus propias vidas.

- En ocasiones dejamos a los demás que gobiernen y controlen nuestra vida a su antojo, con otras palabras: ponemos nuestro poder personal en sus manos, para que hagan con nosotros/as lo que quieran. Y el abuso, se lleva a cabo, porque nos sentimos débiles, en conflicto o éramos excesivamente permisivos al no tener en esos momentos ningún aprecio ni valoración hacia nosotros mismos. Por otro lado, el que sintamos

nuestra debilidad y veamos nuestra propia realidad, nos da la oportunidad de sentir nuestra verdadera fortaleza, que no es lo mismo que hacernos los fuertes.

- **Sabemos que podemos salir adelante** si nos damos el permiso de afrontar nuestros miedos infantiles y psicológicos y con ello empezar a tomar las riendas de nuestra vida, a decir no cuando así lo siento, tomando pequeñas decisiones para ir fortaleciendo la voluntad y así poco a poco, nos vamos sintiendo más seguros y vamos confiando más en nuestras capacidades que son estupendas y maravillosas. Al ir confiando cada vez más en nosotros mismos van a salir a flote los miedos, la dependencia emocional o la angustia de decidir por uno mismo. Todo ello es natural, no hemos de agobiarnos y si ello ocurriera hemos de sacar esas emociones y sentimientos, a través de herramientas, como escribir lo que sentimos o hablar con alguien que nos ofrezca confianza y respeto, incluso da muy buen resultado hablarnos a nosotros/as positivamente, tranquilizarnos y tratarnos con amabilidad.

- Todo ello nos hace ir sintiéndonos **dueños de nuestra vida**, y como ese, sí o no, cuando así lo sentimos va aportando en nuestra vida estados de felicidad y sosiego que desconocíamos, o incluso sentirnos “raros” al experimentar una paz que escapaba de nuestra comprensión, siendo este nuestro estado natural.

- Hay personas que les costaba mucho decir no, y cuando lo decían se pasaban dando explicaciones, incluso exageraban las explicaciones con el fin de buscar la aceptación y el perdón del otro, como si hubieran hecho algo terrible.

- En el pasado me costaba mucho decir un “no”, y cuando empecé a decirlo me pasaba dando explicaciones, hasta que un día me dije: “¡se acabó!, voy a decir no cuando así lo siento, eso sí, lo hago serenamente con firmeza y amor”; un amor que comprende y acepta mi realidad y la de los demás.

- Ahora se puede plantear la pregunta, **¿Cómo decir no, y que los demás no se sientan heridos?.** Primero hemos de creernos que tenemos todo el derecho de decir ese no, sentir que no tenemos ninguna intención de hacer daño, aunque es inevitable que en alguna situación se sientan dañados porque ya no cumplimos sus expectativas. **Si al decir el no, lo decimos con serenidad, con firmeza y con amor, de seguro será aceptado con respeto**, ya que, lo que queremos todos es llegar a ser nosotros mismos, **seres auténticos**. Recordemos que **la firmeza** no es autoridad, la firmeza es seguridad y confianza en nosotros mismos, que sabemos **lo que queremos**.

- Luego está también el decir “sí”, cuando así lo siento. En el pasado en ocasiones decía no, cuando realmente quería decir sí, y era que no me sentía merecedora, era cuando sentía que otros/as sí se lo merecían pero yo no. También lo hacía cuando no me sentía capaz o cuando creía que no valía o servía lo suficiente, o no estaba a “la altura” del otro/a. Ahora siento y vivo que no hay nadie más ni menos que nosotros, que todos somos seres únicos e irrepetibles y que todos a la vez somos seres valiosos sin excepción.

- **Así que para salir de los estancamientos que nos traen la dependencias emocionales, reafirmemos nuestro sí o nuestro no cuando así lo sintamos, es cuestión de atreverse a ser uno/a mismo/a, ya que nadie lo puede hacer por nosotros/as.**

- Al decir sí o no, cuando así lo sintamos, es también amor hacia nosotros mismos, en forma de aceptación, comprensión, dulzura y ternura. Al amarnos, estamos a la vez amando a los demás, ya que siempre damos lo que tenemos.