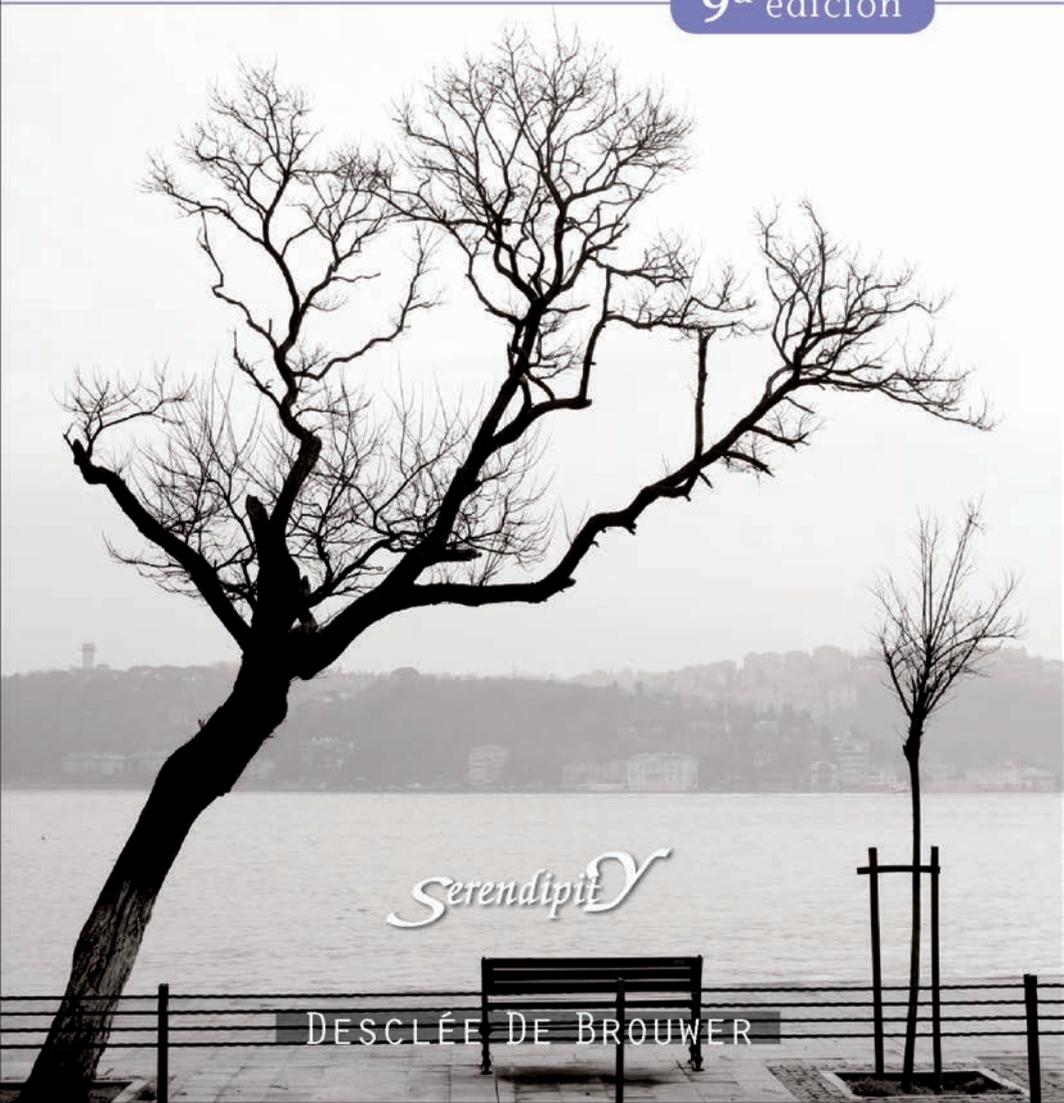


Olga Castanyer
Estela Ortega

¿Por qué no logro ser asertivo?

9ª edición



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

**Olga Castanyer
Estela Ortega**

64

**¿POR QUÉ NO LOGRO
SER ASERTIVO?**

9ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	11
1. Porque pienso mal	15
1.1. Los pensamientos automáticos	19
1.2. Las distorsiones cognitivas	26
1.3. Las atribuciones. Estilos atribucionales	47
1.4. Estrategias racionales para el cambio cognitivo ..	54
2. Porque me critico demasiado	59
2.1. Qué es la crítica destructiva	62
2.2. Afrontamiento de la crítica destructiva	106
3. Porque mi ansiedad no me lo permite.	169
3.1. Parada de pensamiento	172
3.2. Relajación	176
3.3. Afrontamiento de situaciones ansiógenas	181
3.4. El modelado encubierto	200
4. Porque me quedo en el camino	209
4.1. ¿Cuál es la forma correcta de llevar a la práctica un programa de aprendizaje?	213
Bibliografía	223

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a este nuestro segundo libro de Asertividad. Y digo “nuestro” porque esta vez no está escrito en solitario, como ocurrió en *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*, sino en colaboración con la psicóloga Estela Ortega Hernández, con la que llevo trabajando ya más de quince años y con la que fundamos el Gabinete de Psicología que nos aporta el valioso material para escribir sobre estos temas.

Es precisamente este “valioso material”, es decir, las personas que nos visitan y nos cuentan sus problemas y a las que intentamos ayudar, el que nos hizo caer en la cuenta de que, pese a existir unas técnicas de asertividad muy claras y definidas, pese a existir una metodología concreta cognitivo-conductual –para tratar las dificultades psicológicas–, había personas que no lograban ser asertivas.

Y decidimos indagar por qué, qué ocurría dentro y fuera de estas personas para que no lograran su propósito. Corríamos el riesgo de descubrir que sus dificultades eran irremediables, que se podía tratar de algo “genético” o, en cualquier caso, imposible de modificar.

Este libro es el fruto de dichas indagaciones. Como se verá, no hemos encontrado ningún factor de irremediabilidad



en las personas que no terminan de ser asertivas, si no, este libro no hubiera visto la luz. Sí hemos encontrado varios problemas que pueden ser la causa o la consecuencia de la carencia de asertividad, pero para los cuales existen, por fortuna, unas técnicas claras y concretas que sólo hace falta aplicar adecuadamente.

Hemos intentado resumir lo que hemos encontrado en cuatro dificultades concretas:

- Porque pienso mal
- Porque me critico demasiado
- Porque mi ansiedad no me lo permite
- Porque me quedo en el camino

Así, hemos descrito los métodos que conocemos, adaptados a esta particular problemática, siempre pensando en la Asertividad como telón de fondo.

Estela Ortega se ha encargado de reflejar las dificultades 1 y 3 (“Pensar mal” y “Estar excesivamente ansioso”) y Olga Castanyer, las dificultades 2 y 4 (“Critiarse demasiado” y “Quedarse en el camino”).

Por supuesto, no hemos puesto TODAS las posibles dificultades, por lo que es posible que alguien no se encuentre reflejado en ninguno de los cuatro capítulos y, sin embargo, siga sin lograr ser asertivo. ¡Que no desespere! Indagando y analizando con calma encontrará seguro esa razón oculta o ese déficit por el que no consigue sus propósitos.

Al contrario, puede haber quien se asuste porque se sienta identificado con todos los capítulos. La única diferencia con alguien que sólo se identifique con uno es que el primero tendrá que trabajar un poco más... pero no mucho más, porque, como se irá viendo, todos los temas “se tocan” y los métodos para afrontar las dificultades se solapan en muchos casos.

A lo largo del libro os iréis encontrando con ejercicios: La mayoría no son para realizar en ese momento, sino una



invitación para trabajar en el día a día. Igual que se hizo en el primer libro, los ejercicios vienen marcados con el signo ☺, para facilitar su localización.

Este libro –como el anterior– pretende ser un muy cálido homenaje a las personas que nos han ayudado a escribirlo: nuestros pacientes (o clientes, si se prefiere). Por desgracia, aunque muy lógicamente, no podemos plasmar aquí sus nombres reales, porque nos gustaría poder escribirlos en mayúsculas, negrita y subrayado: queríamos que se supiera su lucha, su valentía para enfrentarse a los problemas y a sí mismos, su esperanza de que, algún día, saldrán del hoyo en el que se ven metidos y lograrán ser felices.

Gracias a su colaboración activa y su permiso para citarlos, hemos podido escribir este libro que, si no, sólo hubiera sido una “bonita teoría”. Sabemos que, en algunos casos, el “permiso” para hablar de ellos nos lo han dado porque sentían que, con su anónimo ejemplo, podían ayudar a otras personas que se encontraran en circunstancias parecidas.

Ésta también es nuestra pretensión, y esperamos poder contribuir con este libro a que las personas logren ser un poco más asertivas cada día.

Olga Castanyer



1

PORQUE PIENSO MAL

*Querría la gente que un imán se alzara,
que tomara la palabra ante una multitud muda.
Ilusión engañosa, no hay otro imán que la razón;
Tan sólo ella nos guía de noche y de día.*
Abu-I-Ala. Poeta árabe.

¿Te has planteado alguna vez qué relación existe entre tu forma de pensar y los hechos que van aconteciendo en tu vida cotidiana?

Habitualmente, no dedicamos demasiado tiempo a descubrir por qué actuamos en una u otra dirección. Sería un proceso demasiado laborioso que implicaría tiempo y energía mental, elementos ambos demasiado importantes para despilfarrarlos inútilmente.

Cuando elegimos un libro, o una película de cine, cancelamos la cita con el dentista, o nos enfadamos con nuestra pareja, actuamos según nuestra "forma de ser", dejamos que nuestros gustos, sentimientos, emociones e ideas salgan al exterior y se expresen en una dirección determinada, presumiblemente en pro de la consecución de unos objetivos con-



cretos relacionados con el bienestar personal. Sólo algunas veces, en circunstancias concretas o importantes, pensamos y analizamos el proceso que nos ha llevado a tomar una determinada decisión o comportamiento, e incluso incluimos en el análisis los factores externos implicados tales como situación, personas, elementos ambientales, etc.

Los procesos de pensamiento son tan rápidos y están tan interiorizados que a veces resulta difícil, o por lo menos “extraño”, identificarlos. Muchas personas de las que acuden a nuestra consulta, ante la pregunta: “¿Qué estabas pensando cuando ocurrió...?”, son incapaces de contestar, o bien afirman simplemente que no estaban pensando nada. Otros tienen una serie de ideas acerca de sí mismos y de la realidad que nunca se han molestado en cuestionarse, quizás porque durante un periodo determinado de su vida les resultaron útiles y eficaces. Si yo pienso por ejemplo: “No voy a ser capaz de sacarme el carné de conducir”, y además expreso esta idea a las personas de mi entorno, por un lado cancelo cualquier expectativa que los demás, padres, pareja, amigos, etc., puedan tener con respecto a mí en ese tema, y por otro evito enfrentarme a una situación que por diferentes razones me resulta poco agradable. Si además de ello, me repito la idea insistentemente, llegará un momento en que me la creeré como una especie de verdad indiscutible e incuestionable.

Este proceso se repite, aunque cambien los objetivos –que por supuesto no siempre son los de evitar una situación temida–, a lo largo de toda nuestra vida, desde que nacemos hasta la edad adulta. Nuestros esquemas mentales, valores, creencias, atribuciones, etc., se forman a base de interiorizar, es decir, hacer propios, los juicios, informaciones y opiniones que recibimos de nuestro entorno y a los que por diferentes motivos damos un alto grado de credibilidad, de tal forma que los hacemos nuestros y funcionamos conforme a ellos. No es por lo tanto usual, ni ventajoso en términos de tiempo

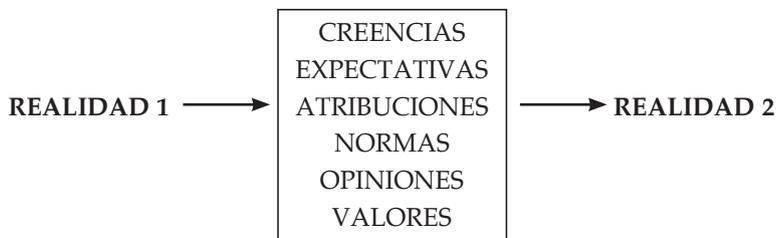


y energía, que frecuentemente pensemos sobre “cómo pensamos”. Nuestros pensamientos tienen la solidez de una roca, nos hacen sentirnos seguros y protegidos, son en muchos casos nuestro punto de referencia vital, así es que, ¿por qué cambiarlos?

Existen, sin embargo, varias razones para hacerlo. Algunas de ellas tienen que ver con nuestra propia evolución personal, cambio de vida, resolución de problemas concretos, toma de decisiones, y un largo etc., pero aquí vamos a centrarnos solamente en una: “Necesito revisar mis esquemas mentales porque no soy capaz de comportarme asertivamente”.

Durante muchos años la Psicología y sobre todo la Psiquiatría han explicado el origen de la mayoría de los trastornos mentales en función de componentes de tipo afectivo. Freud, por citar un autor conocido, es un claro ejemplo de esta teoría. En épocas más recientes, psicólogos como Ellis y Beck han puesto de manifiesto, y demostrado en numerosas ocasiones, la relación directa entre la interpretación cognitiva que hacemos de los acontecimientos cotidianos y nuestro grado de malestar-bienestar psicológico. De ahí a concluir que si pensamos mal o negativamente, nuestras conductas y emociones serán también negativas o desadaptativas, hay un paso. Nuestros pensamientos, o lo que es lo mismo, nuestros procesos mentales, son un poderoso filtro que reorganiza la información que recibimos, en función de valores personales, adaptándola a objetivos de bienestar psicológico, consecución de metas, evitación de situaciones temidas, etc. Los procesos mentales son auténticos laboratorios, donde tienen lugar importantes cambios, de los que la mayoría de las veces no somos conscientes. Podríamos ilustrarlo de la siguiente manera:





Lo que hemos llamado **REALIDAD 1** son aquellos acontecimientos, hechos o situaciones que tienen lugar fuera del sujeto. Ocurren independientemente de que el sujeto los provoque o no, y pueden ser vistos por cualquiera que esté presente en ese momento. Esta realidad es observada por el sujeto, el cual la introduce en su propio laboratorio sometiéndola a un proceso de interpretación absolutamente individual, y tan idiosincrático como una huella dactilar. El resultado de este procesamiento es la **REALIDAD 2**, que en definitiva podríamos denominar realidad vivenciada o interpretada. Tiene algunos puntos en común con la realidad 1, pero ahora es más subjetiva y está directamente relacionada con el sujeto.

Todos conocemos ejemplos de personas que ante la misma situación, reaccionan o interpretan de forma absolutamente diferente. El paro laboral, sin ir más lejos, es un acontecimiento objetivamente negativo que debiera provocar reacciones más o menos similares. Sin embargo, no es así. Hay gente que lo aprovecha para tomarse un año sabático, otros para cambiar de forma de vida, algunos se hunden en estados depresivos e incluso en ciertos casos puede llegarse al suicidio. La diferencia entre cada una de las reacciones anteriores es que, mientras las dos primeras son adaptativas (el sujeto transforma una realidad negativa en una realidad positiva), las dos últimas no lo son; generan malestar, e impiden tomar posturas que posibiliten la solución del problema planteado.

Centrándonos en el tema objeto de este libro y como conclusión a todo lo que hemos planteado hasta aquí, podríamos

