

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 ("Criticarse 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 invi-



INTRODUCCIÓN

tación 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: querríamos 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

