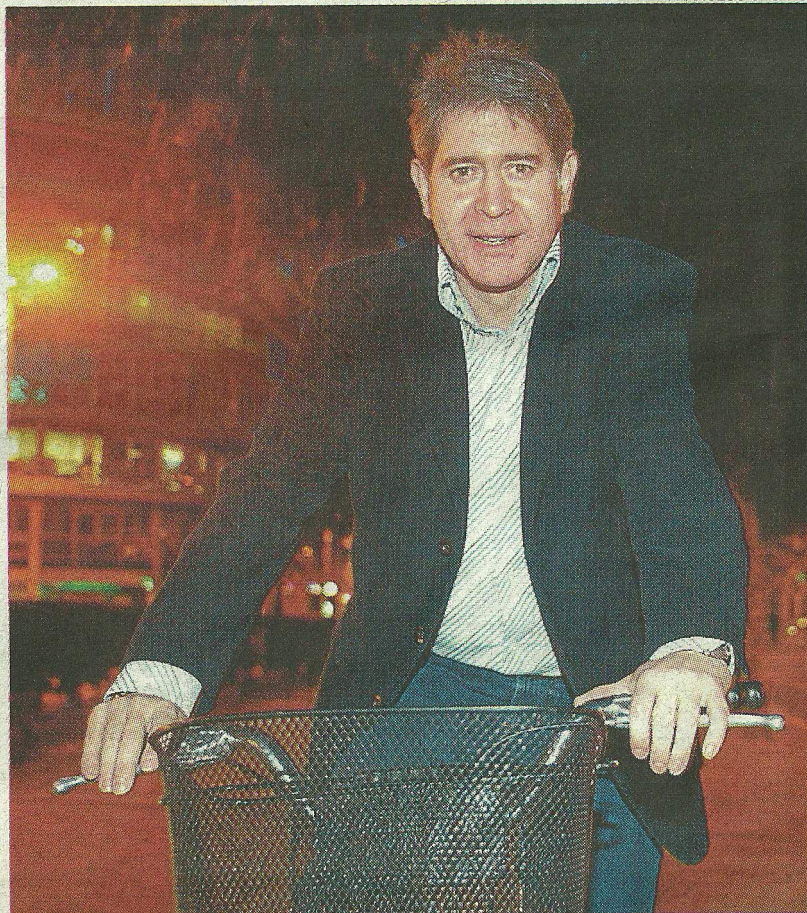


Xavier Guix

«Diciendo
'no', nos
queremos»

Psicólogo, especialista en comunicación.

Vincula el decir 'no' con la autoestima.



Xavier Guix, en bicicleta por Barcelona.

'Atrévete a decir no y refuerza tu autoestima'

Xavier Guix.

Editorial La esfera de los libros.
17 euros.

“Cada vez que renuncias a ser tú; cada vez que prefieres que elijan por ti; cada vez que cargas la responsabilidad en los otros, estás cediendo tu poder, lo entregas. Cada vez que inviertes un NO por un SÍ indeseado, estás cediendo el poder al otro. Muchas personas temen su poder personal, lo transfieren para que sean los demás los que se hagan cargo. Viven pidiendo ser adoptadas. Se esconden bajo la alargada sombra de aquellos que a los que creen más seguros. Se esconden en las circunstancias del pasado o aspiran a conquistar su vida en el futuro. Todo es elección”.



Xavier Guix es psicólogo, especializado en comunicación y programación neurolingüística (PNL). Imparte cursos de habilidades directivas y es autor de numerosos libros. Acaba de publicar *Atrévete a decir no y refuerza tu autoestima*.

carácter latino no justifica ser unos bocazas.

-¿Por qué nos sentimos culpables?

-Si tenemos en cuenta a los demás, si nos importan, nos sabe mal defraudar sus expectativas, si está en nuestras manos complacerlas.

-El problema es el coste de tal complacencia.

-A menudo es renunciar a nuestros intereses, a ser nosotros mismos. Nos sentimos mal por defraudar y también por no respetarnos. Es un callejón sin salida, óptimo para que se cuele los chantajes emocionales. Aún persiste una actitud cultural que demoniza los intereses propios y el egoísmo sano. Si no vamos primero por delante, ¿quién lo hará?

-¿Qué relación hay entre el no y la propia autoestima?

-Aquellas personas que en la mayoría de contextos son incapaces de decir *no* suelen tener dificultades con su autoestima. Temen demasiado equivocarse, ser incorrectas, decir tonterías, no estar a la altura. Les falta confianza en sí mismas y ceden el poder a los demás. La autoestima se basa en la capacidad de valorarnos por un lado y de amarnos por el otro. Cuando nos atrevemos a decir *no*, nos valoramos por haberlo hecho y nos queremos por habernos respetado.

-¿Cómo tendría que ser nuestro no?

-Sencillo pero firme. La agresividad o la ironía despiertan recelos y resistencias. Los eufemismos y los rodeos confunden. La ambigüedad permite múltiples interpretaciones. Lo mejor es decirlo suavemente, aunque con firmeza.

-¿Mirando a los ojos?

-Sí, y manteniendo la mirada, hablando poco a poco, con tono de firmeza, sin que nos tiemble la voz, aunque sin pretender arrojar las pa-

-Octavio Paz solía decir que la vida nos la jugamos entre dos monoslabos: entre el sí y el no.

-El problema no es decir *no*, sino lo que conlleva, sus consecuencias. Allá dónde decimos *no* estamos abriendo nuevas rutas, nuevas posibilidades, solo que lo hacemos negando otras. Allá donde decimos *sí*, aceptamos el mundo que se abre ante nosotros, aunque dejamos de mirar otras opciones.

-Se trata entonces de elegir.

-Se trata de tomar partido, a sabiendas de que detrás de la elección se esconden posibilidades y a la vez renuncias.

-¿Por qué nos cuesta tanto decir no?

-Porque tenemos en cuenta a los demás. Tenemos en cuenta el efecto que causará en ellos ese *no* y, sobre todo, lo que acabará repercutiendo en nosotros. Por eso preferimos insinuar y que sea el otro el que nos capte. Evitamos hablar claro por el hábito de leer la mente de los demás, por no herirlos, por decir lo que suponen que esperan que digamos.

-De algún modo, intentamos influir en la conducta del otro.

-Sí. Lograr que nos favorezca. La paradoja del *no* es que nos afirmamos a nosotros mismos haciendo una negación. En nuestra cultura, la afirmación del Yo está mal vista, es símbolo de engreimiento. La asertividad, aquí, encuentra muchas dificultades, aunque vale la pena militar en ella por su elegancia. Nuestro

‘Atrévete a decir no y refuerza tu autoestima’

Xavier Guix.

Editorial La esfera de los libros.

17 euros.

“Cada vez que renuncias a ser tú; cada vez que prefieres que elijan por ti; cada vez que cargas la responsabilidad en los otros, estás cediendo tu poder, lo entregas. Cada vez que inviertes un **NO** por un **SÍ** indeseado, estás cediendo el poder al otro. Muchas personas temen su poder personal, lo transfieren para que sean los demás los que se hagan cargo. Vivien pidiendo ser adoptadas. Se esconden bajo la alargada sombra de aquellos que a los que creen más seguros. Se esconden en las circunstancias del pasado o aspiran a conquistar su vida en el futuro. Todo es elección”.



labras al otro. No hay que conven- cer sino estar convencidos.

–¿A qué deberíamos decir *no*?

–Los *no* son severos, a veces tristes, obligan, cierran puertas, cambian el rumbo, saben mal y generan contrariedad. A su vez, los *no* también significan aceptación y compromiso con uno mismo. “No quiero”. Afirmamos en negativo, y con ello cerramos las expectativas que hubieran acompañado el *sí*.

–...

–Cuando ese *no* representa respetarnos; cuando ese *no* nos permite sentirnos libres; cuando ese *no* expresa nuestra integridad, entonces aparecen las oportunidades que genera un *no*. Entonces los *no* deben ser fronteras de todo aquello que nos perjudique, que atente contra nuestra dignidad o contra el bien y la justicia comunes.

–¿Cómo marcar límites?

–Como personas adultas, cabe entender los límites como algo que nos imponemos, y no como algo que debemos marcar a los demás. A los niños se entiende que se les delimite. De mayores, en cambio, disponemos de ellos y los demás se los encuentran. Por eso es tan importante saber, decidir lo que queremos y lo que no queremos. Los límites son nuestros, son la frontera del respeto hacia nosotros mismos.

–Tenemos miedo a elegir.

–Efectivamente, porque me otorga todo el poder y eso asusta. Es más cómodo que decidan por uno, que le marquen el camino, tener de quien depender. Conquistar la libertad no deja de ser hacerse responsable por entero de uno mismo. Aunque acarree dudas e incertidumbres, es el proceso de hacerse persona. ≡