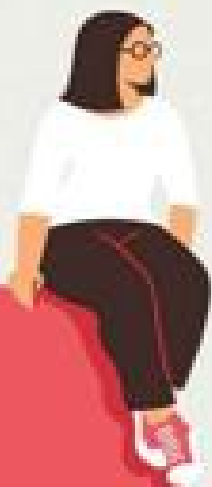


LA PSICOLOGERÍA
Juan Muñoz

DISCUTIR ES SANO (SI SABES CÓMO)



**Aprende a tener
conversaciones incómodas
y construir relaciones sanas**



DISCUTIR ES SANO (SI SABES CÓMO)

Aprende a tener conversaciones
incómodas y construir relaciones sanas

LA PSICOLOGÍA
Juan Muñoz



BRUGUERA

Dedicado a ti, que tienes este libro en tus manos. A ti, y a todos tus silencios, a todas las palabras que se te quedaron ancladas en el pecho y a todas las discusiones que nunca pudiste tener. Para que sean las últimas

Nota sobre el uso del género y los sucesos narrados en el libro

En este libro, como hago en mi vida, he intentado usar una gramática que incluya a todas las personas que vayan a leerme. Cuando he tenido que decidir, he usado el género femenino para referirme al conjunto de la población.

Las razones por las que he tomado esta decisión están entre las páginas de este libro y, aunque no te costará encontrarlas, me adelanto: el **noventa por ciento** de las personas que me siguen en redes sociales, de las personas que acuden a mi consulta, de mis amistades y de las personas a las que leo, sigo y admiro son mujeres.

En mi contexto, el femenino plural representa mucho mejor la realidad que cualquier otro uso gramatical.

Por otra parte, me gustaría decirte que todas las vivencias que presento en este libro son reales, aunque he alterado ciertos datos para proteger la intimidad de las personas que las protagonizan.

Algunos de los relatos que inician cada capítulo pueden removerte e incluso hacerte sentir incómoda. La decisión de incluirlos tiene dos propósitos. En primer lugar, quería presentarte vivencias personales que cambiaron mi forma de comunicarme y me marcaron profundamente.

Por otra parte, considero que aprender a discutir significa aprender a sostener la incomodidad que acompaña cualquier discusión, y he querido que eso se refleje en el transcurso del libro.

Si en algún momento consideras que la lectura de estos relatos se te hace demasiado dura o pesada, o que se parecen demasiado a experiencias personales que no estás lista para abordar, puedes saltártelos y retomarlos cuando quieras.

Recuerda que estas páginas estarán contigo todo el tiempo que decidas quedártelas.

Introducción



¿Alguna vez has discutido con alguien y se te ha ocurrido la respuesta perfecta cuando ya estabas en tu casa?

¿Alguna vez has pedido perdón por algo que sabías que no era tu responsabilidad?

¿Alguna vez has aplazado una conversación importante para ti por miedo a lo que pudiese ocurrir después?

Y, por último, ¿podrías decirme cuántas veces has dicho que sí cuando en realidad querías decir que no?

En este libro te invito a iniciar un viaje. Un viaje en el que aprenderás que discutir no es crear conflictos nuevos, sino solucionar los que ya existen. Un viaje en el que podrás reflexionar sobre el impacto que tiene aprender a discutir bien para crear relaciones sanas con las personas que te rodean y también contigo misma. Un viaje para descubrir el poder de la comunicación en tu trabajo, amistades o cualquier otro rincón importante de tu vida. Un viaje para encontrar y encontrarte. Dime, ¿te apetece viajar conmigo?

Antes de empezar a contarte mi historia, me gustaría que cierres los ojos, respires profundamente y visualices el primer momento en el que alguien se acercó hacia ti, con ese gesto de «Prepárate», y te dijo:

Cariño, tenemos que hablar.

¿Ya?

El primer recuerdo de que alguien me dijera estas palabras es de cuando tenía diecinueve años. Tengo una imagen muy vívida de aquel día: iba vestido con una camisa azul cielo inocencia (que odiaría minutos más tarde) y estaba montado en el asiento de copiloto de un Renault Clio de color gris tristeza. A mi izquierda iba mi primera pareja, con la que llevaba tan solo unos meses y que me miraba con una expresión que seguro que conoces bien: esa mezcla de pena y decisión que solo conocemos las personas a las que nos han dejado.

Fue rápido, un «Tenemos que hablar, no eres tú, soy yo, no estoy en un buen momento, te mereces a alguien mejor, etc.» de toda la vida. Rápido y torpe, como si minutos antes hubiese

googleado «frases para dejar a tu novio» y se hubiese aprendido de memoria el primer enlace que le había sugerido el buscador.

A su favor puedo decir que éramos muy jóvenes y que el uso de esas frases sin sentido, que únicamente sirven para rellenar silencios dolorosos, era el único recurso que habíamos aprendido en aquellos años inmediatamente anteriores a las redes sociales y a todos los posts de divulgación sobre habilidades sociales que hoy consumimos día tras día.

Cuando me bajé de aquel coche de color gris tristeza profunda y comencé a caminar hacia casa, el mundo tenía un aspecto apagado, casi borroso, como si hubiese perdido la intensidad de color que tenía unos minutos antes, como cuando la pantalla de tu teléfono se adapta a la luz solar y baja el brillo.

Sabes de lo que te hablo, ¿verdad?

Estoy seguro de que conoces bien esa sensación, porque muy probablemente a estas alturas de la vida tú también has sobrevivido a un «Tenemos que hablar».

Llegando al portal de casa, en la que me encerraría a llorar durante tres días consecutivos, me vi reflejado en el escaparate de una tienda de ultramarinos: la dichosa camisa azul. «Qué mal te queda, joder, no me extraña que te haya dejado...».

Aunque fue una experiencia dura, aquel día aprendí tres cosas: la primera, que asociaría colores a emociones durante el resto de mi vida. La segunda, que en los coches de color gris tristeza o de color gris tristeza profunda (el tono varía dependiendo de si ya te ha dejado o todavía no) solo ocurren catástrofes emocionales. Y la tercera, y la más importante: que, cada vez que alguien comenzase a hablarme con un «Tenemos que hablar», algo terrorífico iba a suceder.

Con el paso de los años, ese dichoso «Tenemos que hablar» ha aparecido en la conversación todas las veces en las que me han dejado, todas en las que me han despedido, todas en las que me han diagnosticado enfermedades propias o anunciado ajenas. Con el paso de los años, también he interiorizado que la muletilla «Tenemos que hablar» es el preludio de una desgracia, un tiempo de cortesía, un sinónimo de «Te voy a dar unos segunditos para que actives tu cara de “no pasa nada”, porque la vas a necesitar, cariño». Bajo mi punto de vista, existen pocas frases que anuncien el inicio de un duelo de una forma tan precisa. De hecho, si quieres que alguien te preste atención plena e inmediata, que deje todo lo que esté haciendo y corra a atenderte, basta con que pronuncies estas tres infames palabras:

Tenemos que hablar.

Mi primera experiencia con ellas fue dura, como la tuya y como la de seguramente todas, porque nadie inicia una conversación con un «Tenemos que hablar» para anunciar algo bueno. Fíjate en lo curioso del asunto: podría pasar que nuestra pareja nos dijese: «Siéntate, tenemos que hablar» para decirnos que cada día nos quiere un poquito más, o que nuestra jefa nos enviase un correo electrónico con un «Ven a mi oficina, que tenemos que hablar» para anunciarnos una jugosa subida de sueldo.

Podría (y debería) pasar que hablásemos de lo bueno tanto como hablamos de lo malo, ¿verdad? Por eso siempre me ha resultado curioso que el ser humano comunique constantemente, que seamos literalmente incapaces de no comunicar y, a la vez, nos cueste tanto enfrentarnos a

conversaciones importantes o incómodas; que no sepamos responder teniendo en cuenta nuestras emociones o deseos; que no tengamos ni idea sobre validar emocionalmente a alguien que está sufriendo o que no seamos capaces de detectar cuándo alguien está intentando manipularnos. **Y por eso estoy escribiendo este libro.**

Tenemos que hablar.

1

**Calladita (no)
estás más guapa**



—Juanito, necesito contarte un secreto —me dijo mientras se secaba las lágrimas con la misma mano con la que sostenía un cigarrillo moribundo.

Soltaba suficiente humo como para molestar a aquel niño tan pequeño que aún no había aprendido a montar en bicicleta ni a pronunciar bien la erre.

—Cariño, esto que te voy a decir no puedes contárselo nunca a nadie, ¿vale? —susurró mi tía mientras se acercaba a mí. En ese instante, comencé a sentir que el suelo empezaba a temblar y se abría; era como estar experimentando un seísmo—. Es uno de esos secretos que pensaba que me llevaría a la tumba, pero, Juanito, estoy tan mal que tengo que confiárselo a alguien, y tú eres un buen chico, ¿verdad? Yo sé que tú no se lo vas a contar a nadie nunca, porque tú sí me quieres, ¿a que sí?

Entonces, noté cómo caía en ese agujero de silencio que se acababa de abrir bajo mis pies.

Pasaron algunos años hasta que finalmente aprendí a montar en bicicleta y a pronunciar bien la erre. Durante todo ese tiempo, seguí siendo confidente de los adultos que me rodeaban; de hecho, llegó un punto en el que adquirí una extraña capacidad que provocaba que cualquier adulto sufriente encontrase en mí, que todavía no había hecho siquiera la primera comunión, el confidente perfecto: el niño callado, como ausente, que nunca diría nada «porque tú sí me quieres».

«Juanito, esto no se lo vas a contar a nadie, porque tú sí me quieres».

Desde la infancia, el silencio se impuso en mi experiencia cotidiana como se impone una condena a un inocente. Y de este modo aprendí que «querer» significaba permanecer callado.

Lo cierto es que callé tantos años de mi infancia que podría decirse que el silencio se convirtió en mi lengua materna. Y esto dejó tal huella en mí, en mi manera de comunicarme y de relacionarme, que aún se me nota, décadas después. Aún se me da mejor callar que hablar, aún parece que emito esa frecuencia que da derecho a cualquier desconocido a abrirse, a desgarrarse, a contarme sus secretos a los segundos de haberme conocido. Cuando llegó la hora de decidir cuál sería mi carrera, elegí estudiar Psicología. Menuda sorpresa, ¿verdad? A veces, me gusta pensar en aquel niño que fui, sonreír y decirle: «Juanito, al menos hemos capitalizado todo esto, cariño».

En este primer capítulo me gustaría hablarte de los **silencios**. Sí, has leído bien: de los silencios buenos (porque sí, el silencio también puede ser bueno y, de hecho, tiene un papel superimportante en nuestras conversaciones) y, también, de los que duelen, para que aprendas, como lo hice yo, a hablar en la lengua del silencio, pero solo cuando tú quieras. Aunque mi historia te pueda parecer un poco turbia —que, de hecho, lo es—, tú también muy probablemente has sido aleccionada en el silencio. Seguramente, desde muy pequeña te han recordado, una y otra vez, lo que no se puede decir en una conversación. Nos lo han repetido tantas veces que pocos adultos sabemos cuándo debemos comunicarnos y cuándo deberíamos callar. Y así nos va.

La realidad es que **los silencios también forman parte de la comunicación (de hecho, son clave)** y aportan un significado diferente dependiendo del contexto en el que se usen. Por ejemplo, el silencio resulta fundamental en un proceso de escucha activa —atender a la otra persona y hacerle saber que está siendo atendida— para comunicar que estás pensando o

reflexionando la respuesta que vas a dar. En la mayoría de los casos, la diferencia entre un silencio incómodo y uno que aporte comodidad y apoyo es el lenguaje no verbal; por ejemplo: sosteniendo la mirada, asintiendo con la cabeza o acercándote a la otra persona para decirle, sin palabras, que estás ahí.

El silencio también puede tener una función de control en una conversación; por ejemplo, cuando estás contando una anécdota buenísima y realizas un breve silencio para crear expectación en quien te esté escuchando.

Finalmente, existe el silencio castigador, el silencio por respuesta cuando se te formula una pregunta —«Oye, ¿te pasa algo?»—, que tiene un objetivo relacionado con el desinterés, el rechazo o la técnica de manipulación llamada «ley del hielo», de la que hablaremos más adelante.



«Calladita estás más guapa».

«Eso no se dice».

«Te voy a lavar la boca con jabón como repitas eso».

«A veces, un silencio vale más que mil palabras».

A continuación, te propongo dos ejercicios con los que veremos cuán importante es saber hablar y callar en ciertas situaciones, y, también, cómo hacerlo con el fin de fomentar conversaciones incómodas y discusiones que sumen y no resten en nuestras relaciones personales.

No te preocupes, estamos en esto juntas.



EJERCICIO 1

- ***Para empezar, piensa en la última vez en la que te quedaste callada en una conversación, te retiraste y, de camino a casa, molesta, pensaste: «Joder, ¡le tendría que haber dicho esto, le habría dejado sin argumentos!». Te doy unos minutos.***

¿Ya? Eso que te pasó, que nos ha pasado a todas en algún momento, es un fenómeno conocido

como «l'esprit de l'escalier» o «el ingenio de la escalera». Este término francés describe el acto de encontrar **la respuesta PERFECTA** cuando ya no nos encontramos en el contexto perfecto; es decir, cuando ya es demasiado tarde para darla. Y, claro, al visualizarnos calladas, en ese silencio de no saber cómo contestar para pulverizar la argumentación de la otra persona, sentimos una frustración, una rabia y un enfado con nosotras mismas que nos lleva a una terrible conclusión: «Si es que soy tonta...».

Déjame decirte que esto no es cierto en absoluto y, si te sientes así, recuerda esto: traer un pasado difícil a un presente tranquilo nos hace ver las cosas desde un lugar privilegiado. Así, comparar lo que se te ocurre sentada en el sofá de tu casa con lo que realmente has dicho —o no has dicho— en un contexto de discusión o de tensión también lo es.

Nunca has sabido más de lo que sabes en este preciso instante, así que, por favor, sé amable con tu yo de hace horas, días o años.

No obstante, si ese sentimiento de malestar todavía te acompaña, estamos de enhorabuena: nunca es tarde para comunicar. El hecho de que no fueras capaz de elaborar una respuesta ingeniosa en el instante preciso en el que debía darse no impide que, pasado un rato o unos días, no puedas replicar con la misma validez que hubiese tenido tu argumentación en el momento de la disputa. Si, tras reflexionar, sientes que todavía quieres responder, a continuación, te dejo algunos ejemplos para retomar esa conversación interrumpida por el ingenio de la escalera e introducir aquello que realmente quieres decirle a la otra persona de manera respetuosa:



«Mientras discutíamos he sentido que las emociones me sobrepasaban. Ahora, en calma, me gustaría decirte que (inserte su respuesta perfecta aquí)».

«Me duele la forma en la que ha acabado nuestra conversación. Le he estado dando vueltas y (inserte su respuesta ingeniosa aquí)».

«Sinceramente, no me esperaba recibir esa respuesta por tu parte. Lo he reposado y creo que (inserte su respuesta calmada aquí)».

Recuerda: siempre estás a tiempo de retomar una conversación, de volver a hablar de lo que aún te duele. El silencio que provoca «l'esprit de l'escalier» únicamente nos indica que debemos parar, reposar y elaborar una respuesta adecuada a nuestras creencias y valores. Aquí el silencio tiene una función clara: antes de hablar, piensa y sopesa lo que quieres decir para que, segundos, horas o días después, des en el clavo.



EJERCICIO 2

- ***Piensa en la última vez en la que, en una discusión, dijiste algo de lo que te arrepentiste al instante. Vamos, esos momentos en los que lo estás diciendo y ya te estás arrepintiendo. De nuevo, te doy unos minutos para que pienses con calma en un ejemplo.***

No, calladitas no estamos más guapas, pero saber emplear la lengua del silencio en los momentos indicados nos hace más responsables con la persona que va a recibir nuestra comunicación (y más si se trata de un mensaje que puede generar cierto malestar). Por eso, te invito a practicar tu bilingüismo con el silencio, a escuchar activamente a tu interlocutor —esto es, mantener una atención plena mientras la otra persona esté hablando y centrarte exclusivamente en su discurso— y, cuando haya finalizado, hacerte la siguiente pregunta: ¿lo que voy a decir aporta algo positivo a la conversación? Si no nos hacemos esa pregunta, corremos el riesgo de entrar en el bucle del monólogo conjunto: la otra persona habla de su experiencia, tú hablas de la tuya, pero en realidad nunca estáis hablando juntas ni prestando atención de verdad a lo que dice la otra persona.

Saber callarse es un don (uno que, sin duda, hay que aprender a cultivar), así que a continuación te dejo algunos ejemplos de situaciones en las que resulta mejor callar que hablar.



1. Cuando tengas una opinión sobre el cuerpo de otras personas

Muchas personas no saben que todas tenemos nuestra opinión sobre las características físicas de la gente que nos rodea, pero que no todas las verbalizamos. Del cuerpo de las demás no se habla, punto. Primero, porque no es algo que puedan cambiar con base en una opinión, y, segundo, porque con mucha probabilidad la otra persona ya sepa «eso» que tú le vas a decir. Te pongo un ejemplo sencillo: en alguna ocasión todas nos hemos levantado una mañana, nos hemos mirado al espejo y hemos visto que nos ha salido una espinilla horrible, una de esas tan grandes como casi todo el resto de nuestra cara. Porque no nos ha quedado otra, nos hemos vestido, hemos llegado al trabajo y, entonces, hemos recibido este particularmente molesto comentario de «Uy, ¡menudo grano te ha salido!». ¿Lo sabías? Sí. ¿Lo podías cambiar? No. ¿Te ha ayudado en algo el comentario? A estar todavía peor. Por eso, cariño, del cuerpo de las demás no se habla.



2. Cuando una persona a la que quieres te esté expresando su sufrimiento emocional

Los seres humanos tenemos tendencia a rehuir el malestar propio y ajeno, es algo natural. Por eso, cuando alguien nos dice que está sufriendo, sentimos la necesidad imperiosa de aliviar ese dolor de manera inmediata, emitiendo frases —normalmente— invalidantes, como «Tía, tú no sufras», «Bueno, tú eres fuerte» o el mítico «Podría ser peor». Aunque en las próximas páginas dedicaremos un capítulo para hablar más extensamente sobre lo que es la invalidación emocional, aquí nos ocupa lo que nos ocupa: el silencio.

En ese sentido, **permanecer es acompañar**: quedarse callada al lado de alguien que sufre es suficiente porque es justamente lo que la otra persona necesita en ese momento, tu compañía. Así, en situaciones en las que alguien a quien quieres te esté hablando sobre su dolor, aunque en tu interior solo haya buenas intenciones, esfuérzate en no emitir opiniones, consejos o frases hechas e intenta permanecer callada hasta que la otra persona te invite a hablar. Recuerda: la mayoría de las veces, acompañar en silencio, abrazar en vez de hablar o dar la mano a quien confía en ti es más que suficiente. Todas estas acciones pueden ser mucho más validantes que cualquier cosa que se te pase por la cabeza decir.



3. Cuando la otra persona no haya pedido nuestra opinión

Si una persona nos cuenta algo, pero no nos pregunta qué opinamos al respecto, la mejor opción es activar nuestro bilingüismo con el silencio y quedarnos calladas. ¿Que ese familiar te cuenta que ha comprado unos vuelos para visitar Tarifa en agosto y tú sabes que en agosto suele haber un viento terrible que puede fastidiarle las vacaciones? Silencio, porque no nos ha preguntado. ¿Que esa amiga te cuenta que ha empezado a salir con un chico que tú conoces como «el Cuernos» porque le ha sido infiel a medio pueblo? Chitón, porque no te ha preguntado tu opinión. ¿Que ese compañero de trabajo te dice que, para su boda, que es de noche, se ha comprado un traje y tú piensas que sería más adecuado que llevase un esmoquin? A callar, cariño, porque no te ha preguntado.

Las personas que quieren conocer nuestra opinión suelen pedírnosla, y darles ese espacio de silencio y aprobación significa que todo el mundo tiene el derecho a tomar sus propias decisiones, aunque a ti no te parezcan las más adecuadas.



4. Cuando no sepas qué decir

A todas nos ha pasado: hemos ido a un entierro, nos hemos sentido en la obligación de decirle algo a la persona en duelo y no hemos sabido qué decir. Y, como no sabíamos qué decir, hemos tirado de hemeroteca mental y hemos formulado una frase del estilo «Te acompaño en el sentimiento», unas palabras que esa persona en duelo ha escuchado veinte veces en esa última hora y que han perdido todo el significado en su contexto. En momentos así, en los que no sepas qué decir, sigue esta regla: no digas nada y practica el bilingüismo con el silencio. Si tu cuerpo te

habla y te suelta un «A ver qué dices ahora», pónelo fácil y practica el silencio. Por lo general, suele salir bien.

En un mundo en el que parece que siempre debemos estar haciendo o diciendo algo, en el que nos sentimos constantemente interpelados hacia la acción, saber cuándo guardar silencio resulta, según mi parecer, una herramienta idónea para responder con responsabilidad afectiva ante situaciones difíciles.

En el siguiente capítulo, te hablaré sobre la forma en la que te hablas a ti misma, porque, cariño, **ahora que hemos guardado silencio, tenemos que hablar.**

2

¿Cómo te hablas a ti misma?



Aunque han pasado más de veinticinco años, todavía me da miedo cruzarme con un grupo de hombres por la calle. Aún noto cómo me quiebro, cómo me desgarro, cómo se tensan los músculos de un cuerpo que deja de pertenecerme, del que salgo, que abandono o me abandona, cada vez que me cruzo con un grupo de hombres por la calle.

«Se van a reír de ti».

Ese cuerpo, que deja de ser mío, sigue sintiendo un torrente en el pecho, un sube y baja de nervios desesperados por encontrar una salida; es un cuerpo atrincherado, un cuerpo convertido en búnker que siente la necesidad de salir corriendo, de doblar la esquina más cercana, de darse la vuelta, de volver, de huir y de ponerse a salvo.

«Te van a insultar».

Todo esto me pasa cada vez que me cruzo con un grupo de hombres por la calle.

Aún bajo la cabeza para no ver sus caras, cierro los ojos y suspiro cuando pasan. Me acompaña ese terrible temblor durante los siguientes treinta, cincuenta o cien pasos. Todavía siento una vergüenza que me desborda y que hace que se me salten las lágrimas.

«Te van a matar».

Han pasado más de veinticinco años desde aquel día que me marcó y que ha definido cómo me hablo a mí mismo.

La primera vez que me llamaron «maricón» yo era tan pequeño que tuve que preguntarle a mi madre lo que significaba esa palabra. Lo que pasó en los años siguientes no hace falta que te lo cuente, porque sé que lo sabes y porque sé que seguramente hayas vivido algo parecido. La rara. La rebelde. La gorda. La mala. La puta. Todas las personas cargamos, me atrevería a decir que de por vida, con todos los insultos, desprecios, gritos y golpes que hemos recibido en nuestra historia de aprendizaje; cargamos con ellos en esa mochila que nos acompaña, día tras día.

Hemos cargado tanto tiempo con ese peso doloroso que finalmente hemos acabado por integrarlo en nuestro propio relato, hasta tal punto que aquellas palabras, insultos o golpes que recibimos cuando teníamos seis, diez o quince años han acabado por definir nuestro discurso interno y parte de nuestra identidad.

DIME CÓMO TE HABLAS Y TE DIRÉ CÓMO DISCUTES

«Ay, Juan, es que pido perdón por todo. Si, por ejemplo, estoy bajándome del metro y alguien que quiere subir me empuja, le pido perdón yo. Si llamo a una amiga para contarle que he pasado un día horroroso, le pido perdón por agobiarla con mis cosas. Si quiero intervenir en una reunión de trabajo o si quiero pedir un café o una talla de pantalón, empiezo con un tímido «Perdón». Si alguien me dice que no hace falta que me disculpe, le pido perdón por haberle pedido perdón. Es que, Juan, a veces siento que me disculpo por existir, ¿cómo voy a ser capaz de aprender a discutir de una forma sana si me trato así a mí misma?».

¿Te suena esto?

Todas tenemos una amiga que se disculpa por todo, incluso cuando lo que ha pasado no ha sido su responsabilidad, incluso cuando es ella quien debería recibir esa disculpa. Todas tenemos una amiga que vive pidiendo perdón por el mero hecho de existir y nunca se permite exigir nada. **Quizá esa amiga seas tú.**

Desde fuera resulta casi cómico, pero desde dentro no se siente así en absoluto: **disculparse en exceso nace de tu propia inseguridad, de tu miedo a enfrentar un posible conflicto**, de esa educación que te repitió, una y otra vez, que una niña buena no debe dar problemas.

Disculparse en exceso es uno de los mejores ejemplos de cómo nuestro discurso interno, la forma que tenemos de tratarnos y hablarnos a nosotras mismas, define la forma en la que nos relacionamos con las demás y, por lo tanto, nuestra habilidad para gestionar conflictos con ellas.

Porque ¿cómo vas a pedirle un aumento de sueldo a tu jefa si por dentro te estás repitiendo que no te lo mereces? ¿Cómo vas a discutir de forma sana con tu pareja si le pides perdón por cosas que no son tu responsabilidad?

Hablarte desde la compasión o desde la crítica no constructiva determina tu posición de partida en una discusión: no puedes aprender a mantener discusiones sanas si no miras dentro de ti misma e identificas qué te dices, cómo te tratas, qué crees que mereces.

Aprender a discutir contigo misma desde la amabilidad es el primer paso para enfrentar discusiones incómodas con otras personas. Por eso, para aprender a discutir, debemos abordar el trabajo desde dentro hacia fuera. ¿Hablamos sobre tu discurso interno?

Tu discurso interno. ¿Cómo te hablas a ti misma?

Para responder a esta pregunta, te lo voy a poner fácil: tómate unos segundos para pensar en cómo sueles referirte a ti misma; por ejemplo, cómo sueles tratarte cuando cometes un error y cómo sueles hablarte cuando alcanzas un éxito. Si cuando cometes un error eres tu peor crítica, pero cuando alcanzas un éxito sueles restarle valor, bienvenida al club; tu discurso interno podría ser más amable.

No pienso mentirte: soy psicólogo, he trabajado con cientos de personas y yo mismo he ido y voy a terapia, y, aun así, de vez en cuando aún me hablo a mí mismo como si fuese el jurado cruel de un concurso de talentos televisivo. Sabiendo lo que sé, me atrevería a decir que esta es la situación más común, y por eso te estoy escribiendo este libro.

Venga, que te lo pongo un poco más fácil aún: ¿te hablas a ti misma como les hablarías a las personas que más quieres? ¿Le dirías todo eso que te dices a tu mejor amiga?

Te dejo pensando en esto unos segundos; cuando acabes, rodea uno de los siguientes números, teniendo en cuenta que 0 supone hablarte fatal y 10 hablarte fantásticamente bien.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eres lo que has aprendido a ser.

Tus experiencias te han conformado y no serías quien eres sin haber habitado el contexto que habitaste, sin haber vivido lo que viviste. Esto no es necesariamente positivo: si sufriste o sufres violencia, eres quien eres A PESAR de lo malo que te ocurrió, no gracias a ello. Ojalá la vida te lo hubiese puesto un poquito más fácil; podría decirse que eres una superviviente de tu propio contexto y que has aprendido, a veces a la fuerza, a desarrollar estrategias para enfrentarte a la vida con los recursos que tu vida te ha dado.

Tu discurso interno está íntimamente ligado a tu autoestima. La autoestima es la forma en la que evalúas cómo eres, porque sí, todas somos de una forma más o menos determinada: tenemos un cuerpo más o menos normativo, somos más o menos neurodivergentes, tenemos relaciones sociales más o menos satisfactorias o familias más o menos amables. La cuestión es la siguiente: ¿cómo evalúas tú todo eso?

En la introducción de este capítulo te he contado cómo el bullying que recibí en mi infancia y adolescencia condicionó la forma en la que me relaciono con el mundo. Imagina por un segundo que yo hubiese nacido en un lugar en el que no hubiese existido la homofobia, o, mejor aún, que hubiese contado con un sistema de apoyos (familiar, educativo y social) que me hubiesen recordado que no hay nada malo en ser como soy. Imagínate que hubiese crecido en un ambiente capaz de darme las herramientas para que los insultos que recibí no hubiesen alterado tanto mi autoestima.

Te lo traslado: imagina que viviésemos en un mundo en el que no existiese la gordofobia o donde no se etiquetase a una mujer como «puta» por vivir libremente su sexualidad. Tú seguirías siendo la misma, pero ¿pensarías igual sobre ti? La realidad es que no. Por eso la autoestima está intrínsecamente relacionada con la forma en la que nos hablamos a nosotras mismas y, por lo tanto, para mejorar nuestra autoestima debemos comenzar por **aprender a hablarnos un poco mejor**.

No eres tus pensamientos.

En el momento en el que escribo estas líneas, hace un par de días quedé con unas amigas para tomar un café y llegaba tarde. Mientras salía por la puerta pensé que no había cogido las llaves de casa, así que me puse a buscarlas a toda prisa, y mi discurso interno empezó a atormentarme: «Eres un desastre», «Siempre lo pierdes todo», «Si las dejases en su sitio, como deberías hacer, no tendrías estos problemas», «Vas a llegar tarde», «Siempre llegas tarde a todas partes», «Y tus amigas esperándote», «Se van a enfadar, ya verás»... En ese momento, me detuve en seco y me pregunté: si mi mejor amiga hubiese perdido las llaves y estuviese estresadísima intentando encontrarlas, ¿iría yo detrás de ella diciéndole todo lo que me estoy diciendo ahora mismo? No, ¿verdad? Entonces ¿por qué me lo estoy diciendo a mí mismo? Respiré y me senté en el sofá, y noté algo duro en el bolsillo trasero de mis pantalones. Ya sabes dónde estaban las llaves.

No eres lo que piensas.

No eres tus pensamientos, por más reales que puedan parecerte. Para explicártelo, déjame ponerme un poco técnico: en psicología existe un concepto llamado «fusión cognitiva» que se define como la tendencia a creer el contenido literal del pensamiento y del sentimiento y la excesiva regulación de la conducta por procesos verbales. Vamos, creerte que todo lo que piensas es LA verdad y actuar en consecuencia. ¿Sabes esa frase de Mark Twain que dice: «He

tenido miles de problemas en mi vida, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron en la realidad»? Pues eso.

Solemos creer que nuestros pensamientos son ciertos por el mero hecho de que son nuestros. Lo que no solemos tener en cuenta es que esos pensamientos están adulterados, influenciados por todas las cosas que nos han pasado (sí, por la mochila) y que, de todos esos pensamientos, solo algunos nos resultan funcionales para nuestro día a día. Para simplificar un poco: en tus pensamientos está tu voz, la voz de tu madre criticándote, la voz de ese niño que te dijo que eras fea, la voz de tu primer jefe diciéndote que eras poco eficiente y un sinfín de voces más. Están ahí, todas mezcladas y hablando al mismo tiempo, por lo que es normal que a veces te resulte difícil decidir cuál es la que te conviene para cada situación. Pero, tranquila, que para eso te estás leyendo este libro.

El método más sencillo para diferenciar los pensamientos funcionales (los que realmente nos sirven) de los que no lo son, es bautizar a nuestro discurso interno, a nuestra voz crítica. Esa voz del demonio. Vas a ponerle un nombre a tu voz crítica para poder aprender a diferenciar cuándo hablas tú y cuándo habla ella. Piénsatelo, puedes ponerle el nombre que quieras, pero no sigas leyendo hasta que lo tengas.

¿Ya? Apúntalo aquí:



Mi voz crítica se llama:

Ahora que tienes un nombre para referirte a todo eso que no eres tú, vamos a aprender a filtrar tus pensamientos para saber si esa ocurrencia en concreto es realmente tuya o de tu voz crítica. Para ello vamos a visualizar el pensamiento y nos vamos a hacer tres simples preguntas:



- 1. ¿Este pensamiento te sirve o te aporta algo para esto que estás haciendo?***
- 2. ¿Esto que estás pensando se lo dirías a la persona que más quieres?***
- 3. Si tu mejor amiga te hablase así, ¿seguiría siendo tu amiga durante mucho tiempo?***

Si la respuesta es NO en alguna de estas tres preguntas, ese pensamiento no es tuyo, **es de tu voz crítica.**

Si volvemos al ejemplo de mi recurrente pérdida de llaves, podrás observar que todos esos pensamientos que me vinieron de golpe no eran míos, eran de mi voz crítica, porque no me

ayudaban a encontrar las llaves (de hecho, lo dificultaban aún más) ni sería capaz de hablarle así a nadie mientras está desesperadamente buscando sus llaves.

Ahora que has bautizado a tu voz crítica y has aprendido cómo diferenciarla de ti, te propongo que escribas en el siguiente cuadro todo eso que te dice esa vocecilla del infierno. Vamos, sácalo.

Y ahora, si te parece, vamos a ver qué hacemos con esos pensamientos y a aprender, al fin, a hablarnos un poquito mejor.



EJERCICIO 3

Mi voz crítica me dice que:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Traduce el pensamiento

Como he dicho antes, solemos ser mucho más duras con nosotras mismas de lo que nos atreveríamos a ser con cualquier otra persona. Cuando te caces insultándote o hablándote mal, intenta traducir esos mensajes en otros más amables que puedan ayudarte (pero de verdad) a hacer eso que estás haciendo. Me parece un buen ejercicio transformar esos mensajes que has escrito en el cuadro anterior en mensajes que serías capaz de decirle a tu mejor amiga o a la persona que más quisieras. Te pongo algunos ejemplos:

Lo que te dice tu voz crítica	En lo que transformas ese mensaje
No te sientas así, dramática.	Todas tus emociones son reales y válidas.
Siempre se me olvida todo, menuda memoria.	Sientes estrés o estás en demasiadas cosas a la vez.
No merezco lo bueno que me pasa.	Lo has conseguido porque te lo mereces.
No soy suficiente.	Lo estás haciendo lo mejor que sabes con lo que tienes.

Practica la defusión

Si la fusión cognitiva es creerse a pies juntillas todo lo que pensamos, la defusión es aprender a liberarnos de esos pensamientos que no nos sirven o nos hacen daño. Recuerda que tus pensamientos son solo eso, pensamientos (ideas), no la realidad. Pueden ser ciertos o no, pero nunca deben tomarse como órdenes que tengas que obedecer o aceptar sin rechistar. Aprender a cuestionarlos, a contradecirlos sin quedarte atrapada en ellos, es el siguiente paso para aprender a hablarte mejor. Te lo digo una vez más: los pensamientos son solo eso, pensamientos. Si un pensamiento no pasa alguna de las tres preguntas que te he formulado anteriormente, trátalo como un ruido blanco, como el que hace tu nevera, esos ruidos de los que solo nos percatamos cuando desaparecen. Para ello, te presento algunos ejercicios que puedes poner en práctica hoy mismo.



1. Desobedecer

Imagina que hoy es domingo, estás agotada y decides descansar. Decides no hacer NADA durante todo el día. Entonces te sientas en el sofá, pones una serie en la plataforma de turno y te atraviesa el primer pensamiento: «Deberías limpiar la cocina, que la tienes hecha un asco». Segundos después viene el siguiente: «Podrías adelantar el trabajo, porque entre semana no te va a dar tiempo». Y el siguiente: «Mira que eres vaga, no estás haciendo nada». Y de repente te encuentras intentando descansar y siendo atravesada por un millón de pensamientos que te dicen que deberías hacer algo, que deberías ser productiva, que no deberías descansar, porque tu voz crítica cree que no te lo mereces. Sin embargo, tú estás cansada y sabes que lo que necesitas es justamente lo que estás haciendo. ¿La solución? Desobedecer. Cuando uno de estos pensamientos venga a ti y lo reconozcas como un mensaje de tu crítica interior (de nombre, _____), para, piensa y dale replica.

Entra el pensamiento	Qué le digo
Tienes la cocina fatal.	Merezco descansar, la limpiaré el jueves.
Adelanta el trabajo.	Los domingos no me pagan por trabajar, gracias.

Por experiencia profesional y personal te diré que, cuanto más te acostumbres a desobedecer a esos pensamientos disfuncionales (recuerda las preguntas que debes hacerles), menos te los

creerás y más fácil te será lidiar con ellos. Y, para ello, es importante practicar. Anota en esta tabla aquellas réplicas a tus pensamientos disfuncionales de las que te sientas más orgullosa para recordarte que puedes hacerlo.

**Y, recuerda,
son solo pensamientos.**



2. Visualízalos y déjalos ir

Seguramente has leído muchas veces eso de «Relájate y deja que el pensamiento entre y se vaya cuando quiera». La pregunta que me encuentro en terapia ante esto es siempre la misma: **¿y cómo narices lo hago, Juan?** A continuación, te regalo un **ejercicio de visualización** para «dejar ir» todos esos pensamientos que ya han pasado por nuestro filtro de funcionalidad (las tres preguntitas de arriba) y han resultado ser producto de nuestra voz crítica. Prepara un ambiente agradable, ponte cómoda y sigue leyendo.

Imagina que estás en un prado, cerca de un río. Has recolectado unas hojas caídas de los árboles y has hecho un montoncito con ellas. En el bolsillo de tu camisa tienes un rotulador. Ahora cierra los ojos, respira profundamente las veces que lo necesites, imagina el paisaje y deja que entre el primer pensamiento. Puede entrar el que quiera, sin censura. Obsérvate en el paisaje y acércate al montoncito de hojas secas que has formado mientras te sientas cerca del río. Cuando venga un pensamiento producto de tu voz crítica, visualiza cómo lo escribes en una de las hojas, letra por letra, poco a poco. Cuando hayas acabado de escribir el pensamiento en la hoja, visualiza cómo la dejas caer en el cauce del río mientras te quedas mirando cómo la hoja (y el pensamiento) se aleja y se hace cada vez más pequeña, poco a poco, hasta que finalmente ya no puedes verla. **La has dejado ir.** Lo bueno de este ejercicio es que solo necesitas un espacio y tiempo. Puedes practicarlo siempre que puedas y quieras, y tantas veces como lo necesites.



3. Hazte un regalo

A veces nuestra historia de aprendizaje, esa mochila de la que te hablaba antes, nos atraviesa sin que nos demos cuenta. En ocasiones ocurre que, para cuando nos damos cuenta de que estamos insultándonos, ya llevamos varios minutos haciéndolo.

¿Qué harías si hubieses estado insultando a tu mejor amiga durante varios minutos? Intentar repararlo, ¿verdad?

Cada vez que tu voz crítica se apodere de ti y te revuelque como una ola brava, date un gusto en compensación: no hace falta que sean grandes regalos, es suficiente con que hagas algo que no sueles hacer por ti. Para prepararnos por si ocurre, te dejo aquí una lista vacía para que la uses como una cajita de cuidados de urgencia: rellénala con cosas que no sueles hacer por ti y que sabes que te hacen bien cuando estás mal. También te dejo la mía para que te sirva de ejemplo e

inspiración.

Cajita de urgencia, ¡me he tratado fatal!
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

La cajita de Juan
1. Sal a la calle y no vuelvas hasta que no hayas olido una flor.
2. Métete en la ducha y da el concierto de tu vida, grita a pleno pulmón.
3. Si hace sol, tumbate durante treinta minutos, ¡no hay excusa!
4. Llama a tu mejor amiga y cuéntale lo que acaba de pasar.
5. Haz punto de cruz, sabes que te relaja.
6. Sal a la calle y siéntate en un banco a observar a las personas que pasean.
7. Ponte el vídeo ese de Rocío Jurado que te hace llorar. Y llora un poco, anda.
8. Escribe en el grupo de amigas: «¿Quién se viene a tomar algo?».
9. Vete a la panadería y cómprate ese dulce que te gusta taaaaaanto.
10. Cuida de tus plantas y observa cómo van creciendo poco a poco.

Póntelo fácil

Me gustaría acabar este capítulo con un ejemplo: imagina que has encontrado una oferta de trabajo que encaja perfectamente con tus necesidades, un trabajo fantástico que parece que han diseñado a tu medida. Estás a punto de dejar tu currículum, pero de repente te invade el miedo y, con él, se activa tu voz crítica: «Para qué vas a probar, seguro que no lo consigues», «Debe de haber miles de personas más preparadas que tú», «Mejor que ni lo intentes»... Si te fusionas con ese pensamiento, nunca sabrás si tu perfil podría haber encajado con lo que la empresa estaba buscando ese momento.

Recuerda que ese es solo un pensamiento, que no tiene por qué ser tuyo, que no te sirve ni se lo dirías a nadie y que viene acompañado de miedo, una emoción que tampoco te define. Lo único que definirá el hecho de que en unas semanas estés (o no) trabajando en ese puesto de trabajo es que te atrevas a dejar tu currículum en la empresa.

Como te he dicho anteriormente, **no eres lo que piensas ni lo que sientes**. Pensar que «no eres suficiente» no te hace incompetente y sentir miedo tampoco te hace una persona miedosa. No somos nuestras emociones ni nuestros pensamientos, somos lo que hacemos, lo que objetivamente se puede ver, medir y observar con ellos. Independientemente de lo que pienses o sientas sobre ti misma, pregúntate si tu siguiente acción (siguiendo el ejemplo, dejar o no dejar tu currículum en esa empresa) te acerca o te aleja de esa persona en la que te quieres convertir. Solo lo que haces puede convertirte en lo que quieres ser, así que pregúntate esto tantas veces como sea necesario: ¿qué quiero ser? Y, cuando lo tengas, sigue con la siguiente: y esto, ¿me acerca o me aleja de lo que quiero? Estas preguntas deben servirte de brújula para analizar tu propio comportamiento. **Solo tú podrás responder a eso.**

Practicar la amabilidad (también) contigo misma es uno de los mejores regalos que podrás hacerte en la vida. Comprender cuándo te estás hablando desde la crítica no constructiva y cuándo lo estás haciendo desde la compasión te acercará a esa persona en la que estás dispuesta a convertirte.

Dime: ¿quieres acercarte, un poco más, a ti?

3

No eres tus emociones



—¡Hola, guapo! Vengo a pasar un ratito contigo, ¿puedo pasar?

Aunque su visita me sorprendió, me alegré de tener compañía en aquella calurosa tarde de julio. Yo acababa de operarme de miopía en ambos ojos y cualquier atisbo de luz —ya fuese solar o de cualquier dispositivo que la emitiese— me desorientaba hasta el punto en el que sentía ganas de vomitar, así que llevaba un par de semanas encerrado en la penumbra de un aburrimiento extremo.

—Gracias por venir a verme, no puedo ni leer un puto libro desde la operación —le dije mientras me hidrataba los ojos con unas gotas de colirio.

—En un par de días estarás mucho mejor y te alegrarás de haberte librado de todo esto para toda tu vida —me contestó, haciendo un énfasis extraño en esta última parte de la frase.

—Pues, si te soy sincero, ahora mismo estoy superarrepentido, si lo llego a saber no me meto en esto, porque...

—Vengo a decirte adiós —me cortó, en seco, con la firmeza de quien sabe perfectamente lo que está haciendo.

Permanecí en silencio unos interminables segundos.

—¿Adiós? ¿Adónde te vas? —respondí.

En ese momento sentí que el salón de mi casa se oscurecía todavía más.

—Me voy y ya sabes por qué. No puedo vivir un día más así porque no puedo aguantar un día más este dolor. No tienes ni idea de lo que es levantarse con este tormento y arrastrarse por la vida con él. No tienes ni idea del desgarrar, de la tortura que me supone estar vivo. Hermano, hoy vengo a decirte adiós —dijo una vez más mientras sus ojos, que parecía que me miraban a mí, pero que en realidad no miraban a ningún sitio, se llenaban de lágrimas.

Sentí como toda la oscuridad del salón se condensaba en mis ojos ciegos. Sentí que el cuerpo se me deshacía. Sentí que me desplomaba al vacío.

—Bueno, aún hay medicaciones que no has probado —empecé a decirle, lo más contenido que pude fingir estar—. Acabas de empezar con tu psicóloga y la psicoterapia no es instantánea, ya lo sabes, hay que darle un tiempo. Sabes que eso es una decisión permanente para un problema que no lo será, porque se te va a pasar, mi amor, te prometo que este dolor que te desgarrará pasará. Te prometo que si me das un tiempo encontraré una solución, pero, por favor, dame unos días más, por favor (por favor), no me dejes. No te vayas aún porque no me puedo imaginar la vida sin ti, así que dame un tiempo, ¿vale, hermanito? No te vayas aún porque, si tú te vas, se me va a ir todo. No te vayas todavía de este mundo porque el mundo no va a seguir existiendo si no existes tú en él. No me dejes, por favor, no me dejes viviendo sin ti —le rogué mientras le abrazaba lo más fuerte que pude, intentando que se quedase conmigo.

—Prométeme que mañana vamos a desayunar juntos —le propuse al rato, desesperado.

—Te lo prometo —me mintió.

Mi hermano sobrevivió al intento de suicidio y, en este preciso instante, debe de estar paseando con su perro por la montaña. Muchas otras personas no lo consiguen:

En España, el suicidio es la primera causa de muerte entre las personas de entre quince y veintinueve años.

En un libro sobre comunicación no puedo permitirme, ni personal ni profesionalmente, no incluir una de las conversaciones más duras que he tenido en toda mi vida y debo exigir, con firmeza, un sistema público integral que trabaje en la prevención e intervención en casos como los de mi hermano.

**Dicho esto,
¿seguimos?**

CONOCE A TUS NUEVAS MEJORES AMIGAS

Te propongo un experimento: manda un mensaje a diez amigas tuyas y pregúntales cómo están. Cuando te contesten, clasifica sus respuestas entre las que dicen «Bien», «Mal» y las que usen una emoción concreta (alegría, tristeza, ira, miedo o asco) para describir cómo se sienten en ese momento. ¿Qué resultados has obtenido? Te dejo una tabla para que lo apuntes:

Respuesta	Número
Amigas que me han contestado algo en la línea de: «Bieeeeeen, ¿y tú?».	
Amigas que me han contestado algo en la línea de: «Fatal, gracias».	
Amigas que me han contestado con una emoción concreta.	

Es triste, pero la realidad es que la educación emocional que hemos recibido nos ha enseñado a decir **que estamos bien incluso cuando no lo estamos**. Hemos automatizado esa respuesta hasta tal punto que somos absolutamente capaces de mentir sin apenas darnos cuenta de que lo estamos haciendo.

Es lo normal, ¿no?

Tú me preguntas cómo estoy, yo te respondo que estoy bien y ahí se acaba la conversación. Es algo que me pasa en consulta muy a menudo: inicio la sesión con un «¿Cómo estás?», me responden con un «Bien, gracias», para después descubrir en cuestión de minutos que tan bien no estamos. Nos pasa a todas.

Que respondan al «¿Cómo estás?» con un «Mal» o «Fatal» no es tan común: para que esto se dé, debemos mostrarnos vulnerables, y aquí tú y yo sabemos que la vulnerabilidad no está muy de moda en un tiempo en el que la independencia, el «Yo sola puedo con todo» o el «No me hace falta nadie para ser feliz» están a la orden del día. Este tipo de mensajes se han convertido en un mantra que muchas personas repiten, una y otra vez, para ocultar su dificultad para pedir ayuda, para existir en este mundo sabiendo que, como seres interdependientes y sociales, **necesitamos a otras personas**. Sobre esto, un único apunte:

**Sin vulnerabilidad no hay intimidad, sin intimidad no hay amistad
y sin amistad no hay amor.**

Si no dejas que te vean de verdad, nadie te ve, nadie te conoce de verdad. ¿Es eso lo que

quieres?

Para mostrarte el valor que tienen las emociones que nos permiten compartir nuestra vulnerabilidad, como la ira o la tristeza (esas que solemos clasificar bajo un paraguas negativo, el de «Estoy mal»), te propongo otro experimento: sal a la calle, a una en la que sepas que te vas a encontrar con conocidas o vecinas que vayan a preguntarte cómo estás, y observa que, cuando respondes «Bien, ¡gracias!», nadie se sorprende, nadie te pregunta por qué estás bien. Sin embargo, si contestas «Estoy mal», «Pues muy enfadada» o «Estoy supertriste», las respuestas serán inmediatas: «¿Y eso?, ¿qué te pasa? ¿Puedo ayudarte?». **Solo con esto acabas de crear intimidad, ¿lo ves?**

Que respondan a tu mensaje señalando una emoción concreta significa que la otra persona las reconoce y que puede expresarse desde ellas, aunque lo cierto es que es poco común. **¿Cuántas personas te han contestado así?**

Atiende: es **imposible** aprender a discutir si no tomamos conciencia de qué emociones estamos sintiendo mientras discutimos. Identificar tus emociones, preguntarle a esa emoción qué quiere decirte y hacerle un hueco en el proceso resulta el ingrediente principal para afrontar una discusión desde el estilo comunicativo que decidas en cada situación.

Compartimos nuestras emociones básicas con todos los seres humanos y con el resto de los animales sintientes. Esto quiere decir que tu perro, tu gato, un león o un oso polar sienten las mismas emociones básicas que tú. Las emociones son mensajeras: nos traen información valiosa sobre nuestro entorno y nuestras relaciones con nosotras mismas o con otras personas. Cada una tiene una función importantísima; por eso no podemos hablar desde un prisma dicotómico, de emociones «buenas» o «malas», aunque sí de emociones que se sienten de una forma más o menos desagradable.

Estas emociones básicas son seis. A continuación te las presento, te explico qué mensaje y función te suelen traer y te dejo un espacio para que reflexiones sobre cuándo se te suelen presentar a ti:

Emoción	Cómo suena	Función	Cuándo se me suele presentar
Alegría	Aquí estás a gusto, ¡quédate!	Te invita a reproducir, a repetir experiencias que te hacen sentirla.	
Tristeza	Esto no ha salido como querías, ¿qué hacemos ahora?	Te indica que has perdido algo que querías y te invita a ser creativa, a pensar formas para reinventarte sin eso que has perdido.	
Ira	Esto traspasa tus límites, ¿ME ESCUCHAS?	Te indica que estás presenciando algo que consideras injusto y te anima a poner límites.	
Miedo	Ojo, que esto es importante para ti.	Te hace reflexionar sobre la importancia de eso que te da miedo y a protegerlo.	
Asco	Esto te va a hacer daño, apártate de ahí.	Evita que te acerques a cosas, personas o situaciones que te pueden poner en riesgo.	
Sorpresa	¡Mira qué fuerte es esto!	Te reorienta en una situación que no esperabas.	

Aunque debemos atenderlas y hacerlas partícipes de nuestro discurso interno —«Me siento enfadada, triste, alegre, X»—, no somos nuestras emociones y, por lo tanto, no siempre debemos hacerles caso. El ejemplo más claro puede ser el miedo, que, como ya te he explicado, suele indicarnos que eso que nos lo produce es importante o muy importante para nosotras. Podemos dejar de hacer cosas POR miedo o hacer cosas CON miedo, y ambos casos pueden ser muy pero que muy funcionales.

Imagina que estás cruzando la calle por un paso de cebra y, de repente, ves un coche que se dirige a toda velocidad hacia ti: muy probablemente, en una situación así, el miedo se activará y te hará huir (acelerar el paso, retroceder, etc.), porque conservar la vida es importante para ti. En esta situación, hacerle caso a tu emoción te salvará de un atropello.

Ahora imagina que llevas un tiempo tonteando con una persona por una aplicación de citas y de repente te pregunta si quieres quedar en persona al día siguiente. De golpe, te asaltan las dudas: ¿le gustaré en persona?, ¿me gustará a mí?, ¿y si todo sale mal?, ¿y si me quedo sola para el resto de mi vida? Te invade el miedo, pero en este momento únicamente aparece para advertirte de que esa cita es importante para ti, no para que huyas despavorida al creerte tus propios pensamientos.

Recuerda que no eres lo que sientes ni lo que piensas. Eres lo que haces con todo eso.

Cuando sientas que una emoción está interfiriendo en tu conducta (por ejemplo, sientes tanta ira que prefieres callarte y no discutir), sigue los siguientes pasos antes de comunicarla:



1. Ponle nombre

Apréndete de memoria las seis emociones que te he explicado e intenta identificar cuál se parece más a eso que estás sintiendo. Por ejemplo: «Me siento frustrada, que se parece mucho a lo que experimento cuando me siento triste». Ya la has nombrado, así que ya existe.



2. Deja que te acompañe

Las emociones no se pueden reprimir porque funcionan como un bumerán. Siempre que las intentas alejar, vuelven. Esconder tus emociones únicamente hará que las acabes sintiendo más intensamente; actúan como mensajeras y su labor es que recibas el mensaje que traen; harán todo lo que haga falta para que lo recibas (incluso ponerte enferma), y te aseguro que son más insistentes de lo que puedes llegar a imaginarte. Acéptalas, hazles un hueco.



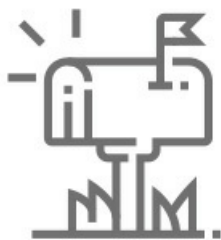
3. Pregúntale qué quiere

Puedes usar frases como «Siento esta emoción porque...» o «Estoy haciendo esto porque me siento...». Encontrar la función de esa conducta te ayudará en el proceso de toma de decisiones: imagina que estás enfadada porque has tenido un día horrible en el trabajo y llegas a tu casa sintiendo que vas a explotar. Imagina también que tu pareja no ha recogido el plato de la comida y ese pequeño detalle (unido a todo el día) hace que sientas que vas a explotar. Preguntarte por qué estás enfadada (porque has tenido un día horrible en el trabajo) te ayudará a ponderar tu respuesta y no cargársela a quien no lo merece.



4. Sácalas fuera

Puedes exteriorizar tus emociones de un millón de formas diferentes, como poniéndote tu *playlist* de llorar (si no tienes una, te invito fuertemente a que la crees) o bailando con todas tus energías, dando un concierto en la ducha, haciendo ejercicio o llamando a tu amiga para comunicárselas. Si ninguna de esas opciones funciona, escríbele una carta a esa emoción: la escritura estructura las ideas, que a veces se nos presentan y desaparecen fugazmente; le da coherencia al discurso, y nos ayuda exteriorizar lo que sentimos. Aquí te dejo un modelo de carta dirigida a nuestras emociones:



Querida (inserta emoción):

Sé que estás, porque te siento en (inserta las partes de tu cuerpo en las que sientes esa emoción).

Ya has aparecido otras veces, como cuando (inserta otras ocasiones en las que has sentido la misma emoción).

Entiendo que has vuelto porque (inserta lo que creas que haya propiciado esa emoción).

Normalmente, cuando te siento suelo (inserta cómo te comportas cuando sientes esa emoción). Esta vez voy (o no) a hacerte caso porque (inserta la razón).

Gracias por haber venido. Hasta la próxima, amiga.

Firmado,

Tu nombre



5. Aprende de ellas

Si se te revuelven las tripas (si sientes asco) cada vez que ves a tu jefe, piensa si existe la posibilidad de cambiar de trabajo. Si quedar con una amiga te drena, te entristece, piensa si realmente es tu amiga. Si te da miedo hablar de un tema en concreto con tu pareja, piensa en cuánto está afectando eso a vuestra relación. Intentar extraer una conclusión ante una emoción que se nos presenta repetidamente resulta un proceso básico en tu propio camino de autoconocimiento y, por lo tanto, un instrumento superválido para poder construir conversaciones significativas.

PRESENTA A TUS NUEVAS AMIGAS

Una vez que hayas establecido un diálogo con tus propias emociones, te resultará más fácil poder comunicarlas, hablar sobre cómo te sientes (incluso en el momento en el que las estás sintiendo) y crear recursos para gestionarlas y darles la cabida que consideres en cada ocasión.

Hablar desde la emoción siempre mejora la comunicación, tanto contigo misma como con otras personas.

Como guía, a continuación, te dejo algunos **ejemplos de comunicación emocional** que puedes usar cuando sientas que las emociones se están adueñando de tu conducta ante determinadas situaciones.

Cuando sientas enfado:



«Voy a dar un paseo, tantas emociones no me dejan pensar. Vuelvo en media hora con las ideas más claras».

«He tenido un día horrible y vengo con el enfado puesto.

¿Te importa darme un rato para calmarme?».

«Aún no sé explicarte por qué, pero lo que has hecho me ha molestado mucho. Déjame gestionarlo y te explico».

Cuando sientas tristeza:



«Sé que quieres hablar, pero no me siento con energía.

¿Podemos esperar hasta que me sienta preparada?».

«Necesito recomponerme antes de enfrentar la situación».

«Me duele lo que ha pasado y me gustaría que me dieras el tiempo que necesito para

saber qué quiero hacer».

Cuando sientas miedo:



«¡Qué placer conocerte al fin, estoy supernerviosa!».

«Sé que veréis que me tiembla el pulso, es que me da terror hablar en público, ¡pero aquí estoy!».

«Gracias, pero no me siento cómoda y prefiero no acompañarte a casa».

Cuando sientas celos:



«Ahora mismo siento celos y me gustaría que me dieras un rato para gestionarlos».

«No quiero hacerte responsable de algo que es mío».

«No has hecho nada, a veces mi inseguridad me juega malas pasadas».

Si ninguna de estas frases te sirven para lo que estás viviendo, puedes construir la tuya. Recuerda que, para conseguir defender nuestras emociones sin dañar las de otras personas, **debemos intentar comunicarnos de la forma más asertiva posible**. Para ello, sigue el siguiente esquema:

1. Comienza con la palabra CUANDO.

2. Delimita la situación. Recuerda no generalizar y evita las palabras «Tú nunca», «Siempre» o «Eres una...», ya que esas expresiones no suelen ser precisas y favorecen que la otra persona entre en modo defensivo. En su lugar, describe la situación de la forma más objetiva posible: «Cuando me dices que llegarás a casa a las once, pasa una hora y todavía no has llegado...».

3. Ahora inserta la emoción: «Cuando me dices que llegarás a casa a las once, pasa una hora y todavía no has llegado, yo siento miedo».

4. Y finaliza pidiendo un cambio: «Cuando me dices que llegarás a casa a las once, pasa una

hora y todavía no has llegado, yo siento miedo, así que me gustaría que me avises cuando vayas a tardar: ¿crees que puedes hacerlo?».

Aunque solemos usar estos mensajes para comunicarnos cuando sentimos emociones desagradables o en conflictos, te aconsejo que los integres también cuando la otra persona haga algo que te guste (cambiando el paso 4 por un halago), con el objetivo de agradecer esa conducta. **Ser agradecida no es de bien nacida, es de chica lista**, ya que el refuerzo positivo (premiar cuando la otra persona hace algo que te gusta) es la base para que lo vuelva a hacer en el futuro. Que un día llegas y tu pareja ha metido todos los platos en el lavavajillas, pues le puedes soltar un «Cuando llego a casa y lo veo todo tan recogido siento tanta paz...».

Condicionamiento activado.

Soy consciente de que pasar del típico «Estoy harta de que siempre llegues tarde, cualquier día cierro con llave y duermes fuera» al divinamente asertivo «Cuando me dices que llegarás a casa a las once, pasa una hora y todavía no has llegado, yo siento miedo, así que me gustaría que me avises cuando vayas a tardar: ¿puedes hacerlo?» puede costar, pero te aseguro que merece la pena.

Si no estás acostumbrada a comunicarte mediante este tipo de mensajes, te invito a que te apuntes en la muñeca los cuatro pasos que te he mencionado anteriormente y los pongas a prueba la próxima vez que quieras comunicarte desde una emoción concreta. Como todo, con la práctica, te acabará saliendo maravillosamente y podrás lavarte esa muñeca llena de tinta.

Aprender a discutir significa cambiar nuestra forma de comunicarnos.

Poner la emoción en el centro de la discusión lo cambia **TODO**. Dejar de hablar de la conducta de la otra persona («Eres superimpuntual, tía») y hablar de cómo eso nos hace sentir («Cuando llegas tarde siento que no valoras mi tiempo») dirige el foco a lo verdaderamente importante:

TÚ.

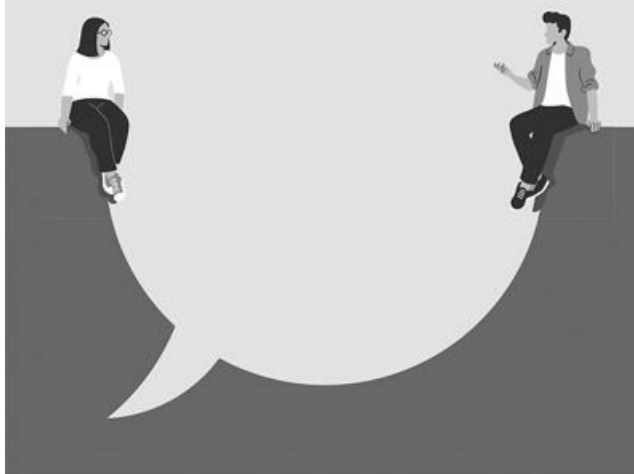
Para terminar, déjame enlazar este final con el relato que inicia este capítulo: diles a las personas a las que quieres cómo te hacen sentir, también y —sobre todo— cuándo te hacen sentir bien. Díselo cada vez que tengas la oportunidad de hacerlo, cada día, si es posible.

«Me haces sentir en casa». «Me siento mejor persona cuando estoy contigo». «Contigo al lado todo es más fácil». «Me haces reír». «Me explota la cabeza cuando hablo contigo». «Te quiero, te adoro, te amo».

Porque la vida, al final, es solo eso: cuidarnos mucho y cuidar bien.

4

Encuentra tu estilo
de comunicación



Recuerdo que nos conocimos en una de las muchas aplicaciones de citas que me había descargado, por puro aburrimiento, una tarde tonta de domingo. Me tomé unos segundos para decidir si deslizaba su perfil hacia la derecha o hacia la izquierda y recuerdo que nuestra primera conversación fue extrañamente intensa.

Recuerdo que ese día me dormí con el móvil en la mano y que, a la mañana siguiente, desperté con un mensaje en el que me regalaba su número de teléfono y sus ganas de verme en persona. Al leer su mensaje se me escapó una sonrisa tan tonta como la tarde en la que decidí instalarme la aplicación de citas, así que le envié un selfi con mi mejor cara.

Recuerdo que contestó a mi selfi con uno suyo en el que se le veía mucho más de lo que yo quería ver en ese momento.

Pasados unos días quedamos en uno de esos bares tan modernos que dejan de serlo a la semana siguiente y bebimos unos gin-tonics con trufa blanca que no me gustaron en absoluto, como las fotos que me había mandado durante esos días, pero que no dije nada. Decidí callar.

Durante la cita me susurró al oído que casualmente vivía cerca del bar y que, si me apetecía, estaría bien que lo acompañara a tomarnos la última a su casa. Su casa olía a tabaco y recuerdo que me extrañó porque le había dicho varias veces que lo detestaba y siempre me había contestado que no fumaba.

Recuerdo que apoyó una mano en mi muslo y que sentí un asco que ahora mismo no sería capaz de describir y que pensé que ya no me apetecía estar en ese sofá queapestaba a tabaco ni con esa persona que me enviaba fotos que yo no quería ver.

Entonces, me levanté y me sujetó la muñeca con demasiada firmeza.

—¿Adónde vas?

Recuerdo que le dije que iba al baño.

Recuerdo entrar a su baño, que olía todavía más a tabaco que su sofá, y mirarme al espejo. Tenía los ojos anegados en lágrimas.

«¿Qué haces aquí?».

Recuerdo pensar que si había llegado hasta allí tenía que cumplir y que todo eso era mi culpa y que solo sería un momento y que en dos o tres semanas se me habría olvidado todo.

Me sequé las lágrimas con fuerza y comencé a gritarle al espejo que no me gustaban las mentiras ni las fotos subidas de tono ni que me agarrasen de la muñeca; que no soportaba que casualmente viviese tan cerca de ese bar tan moderno que dejaría de serlo a la semana siguiente y que su caricia en el muslo me había gustado tanto como los putos gin-tonics con sabor a trufa blanca.

Recuerdo gritar esto tan fuerte que, cuando salí del baño con las mejillas arrojadas por la rabia, me dijo que nunca había conocido a una persona tan desequilibrada y que, si no me iba de su casa en ese preciso instante, llamaría a la policía.

Recuerdo mirarle y sonreír.

—Sí. Me voy ya.

Cuando pienso en aquel momento sigo sintiendo una extraña mezcla entre vergüenza y sensación de triunfo, como si a raíz de aquellos gritos enlatados en el lavabo de aquel piso maloliente me hubiese librado de mis propias reglas mentales, de ese «Tienes que cumplir» y de aquella situación.

En aquel momento, comunicarme desde la rabia me salvó y hoy me sirve para explicarte que existen varios estilos comunicativos y que todos pueden ser válidos dependiendo del contexto en el que te encuentres.

En este capítulo te hablaré sobre los **distintos estilos comunicativos**, para que puedas explorar con cuál te identificas más y (si así lo sientes) aprender a responder de forma diferente cuando sea necesario.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Imagina que estás en la frutería de tu barrio porque ese día te han entrado unas ganas locas de comer cerezas y quieres comprarte solo un puñadito, porque las cerezas te encantan, pero te sientan regular y, si comes muchas, ya sabes qué tipo de digestión te espera esa noche. Cuando llega tu turno y le pides un puñadito de cerezas a la frutera, ella te mira extrañada y te dice: «Hija, al menos llévate medio kilito, que están buenísimas y con un puñado no te van a saber a nada. Si no, mañana vas a tener que volver. Te pongo medio kilo, ¿eh?». **Está poniendo en juego tu capacidad asertiva.**

Ahora, elige tu aventura:



- a) Le dices: «Bueno, vale», mientras piensas que es verdad lo que dice la frutera, que un puñadito es muy poco y que eres una rúcana.*
- b) Contestas un «Tú verás» con tu voz más grave, clavando y sosteniendo tu mirada en la ahora desconcertada mirada de la frutera, que te observa con estupor. Esperas pacientemente, sin dejar de aniquilarla con tu mirada, hasta que la frutera comienza a sacar cerezas de la bolsa y te entrega un puñadito.*
- c) Le gritas: «Mira, estoy hasta el mismísimo de que cada vez que vengo a comprar intentes colarme medio kilo de algo, ¡maldita frutera! ¡MALDITA FRUTERA!». La mujer se queda estupefacta mientras te giras y sales corriendo hacia la puerta haciendo aspavientos con los brazos.*
- d) Dices: «Solo quiero un puñadito porque, si me llevo más, se me pondrán malas. Si mañana quiero repetir, vendré a comprarte de nuevo», le contestas, con la seriedad que te apetezca, a la frutera.*

No sé si hace falta que te diga que **la respuesta más asertiva es la d**, pero, por si las moscas, ahí lo dejo.

La **asertividad** es la habilidad para comunicar tus emociones, ideas, deseos o necesidades SIN dejar de decir lo que realmente quieres (sin llevarte más cerezas de las que venías buscando) mientras respetas los derechos (entre los que incluimos los derechos a tener determinadas emociones, pensamientos o deseos) de la persona o personas con las que te estás comunicando.

Este último punto me parece fundamental: la asertividad es tu habilidad para proteger tanto tus derechos como los de las personas que te rodean.

Suena bien, ¿verdad?

Aunque el ejemplo de las cerezas es bastante claro y sencillo (por eso hemos empezado por ahí), la vida nos suele poner en situaciones comunicativas más complicadas, como la que te he compartido al empezar este capítulo, en las que nos cuesta defender nuestros derechos.

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Imagina que te despiertas en tu cama un caluroso domingo del mes de agosto. Has trabajado toda la semana y, entre el calor y las interminables jornadas de trabajo, te encuentras francamente agotada, así que decides regalarte ese día para ti: el plan es ir a la playa a dar un paseo, comer algo fresquito y volver a casa a lanzarte al sofá para darte un atracón de tu serie favorita. «Necesitas descansar», te repites. De repente recibes un mensaje de tu mejor amiga (pongamos que se llama Clara), que dice lo siguiente:

¡Hola, amiga del alma!

Se me había olvidado decírtelo... Ya sabes que últimamente no paro entre el trabajo y la MUDANZA, pero hoy voy a trasladar todas las cajas grandes y muebles al piso nuevo. Me iría genial tu ayuda, te espero a las 12:00.

Besitos.

Ahora que hemos añadido un factor emocional más intenso a una conversación incómoda, es otra vez el turno de elegir tu propia aventura:



a) «Cuenta conmigo», le contestas, aunque te encuentras supercansada y sabes que necesitas descansar, porque lo primero es lo primero.

b) «Tías, vaya morro tiene Clara, que por ahorrarse el dinero de la mudanza pretende que vaya a hacérsela hoy... ¿No os parece superfuerte? No pienso contestarle, ¡ya se dará cuenta!», escribes en el grupo de amigas en el que no está Clara porque lo creaste para organizar su cumpleaños.

c) «Estoy harta de que SIEMPRE des por supuesto que voy a estar cuando tú me necesites, claramente eres una egoísta de manual», le espetas a Clara.

d) «Clara, hoy estoy agotada y necesito descansar. La semana que viene tengo un par de tardes libres, cuenta conmigo para sacar todo de las cajas. Un besito», contestas.

Solo por aclararlo, de nuevo, el comportamiento más asertivo es la opción *d*, porque con una respuesta así preservas tu derecho a cuidarte y a decir «No» sin traspasar el límite de Clara a no ser insultada o criticada. Las demás opciones corresponden a comportamientos no asertivos: la opción *a* correspondería a un estilo de comunicación **pasivo**; la *b*, a un estilo de comunicación **pasivo-agresivo**, y la *c*, a un estilo de comunicación **agresivo**.

Los **estilos de comunicación** hacen referencia a las diversas maneras en que nos comunicamos con las demás, y se manifiestan mediante conductas y «capas»: a la capa verbal (lo que dices) debemos añadirle la capa de comunicación no verbal, que se corresponde con cómo lo dices.

El primer estilo de comunicación, el **pasivo**, engloba todos esos comportamientos en los que no expresamos (o expresamos muy poco) nuestras necesidades, pensamientos o sentimientos de manera clara. Por ejemplo, cuando tu pareja te pregunta «¿Qué cenamos?» y tú le contestas que **te da igual** cuando en realidad lo que te encantaría es comerte una buena pizza barbacoa, estás comunicándote desde la pasividad. Este estilo de comunicación está relacionado con el **miedo**, la **timidez** o la **evitación de conflictos** y suele ir acompañado de coletillas como «Pero no pasa nada» o «No te preocupes», problemas (más o menos graves) para decir «No» a las demandas de las demás y una tendencia a poner las **necesidades ajenas por encima de las propias**.

El principal problema de este estilo de comunicación es que, con él, acabamos haciendo cosas que no queremos para no crear conflicto o para agradar a las demás personas, y esto puede llevarnos a encontrarnos en situaciones muy desagradables por no haber dicho un «No» (es decir, por no haber defendido nuestro derecho a decidir) en el momento indicado.

¿Alguna vez has dicho que algo te había gustado cuando no te había gustado? Si la respuesta es «Sí», ¿cuál crees que fue la razón por la que lo hiciste? Tómate tu tiempo para reflexionar sobre esa experiencia. (Nota: Las opciones *a* de los ejemplos anteriores se corresponden con este estilo).

Por otra parte, llamamos estilo de comunicación **pasivo-agresivo** a aquellos comportamientos en los que no hay una clara correspondencia entre lo que decimos y cómo lo decimos: básicamente, cuando tratamos de castigar a la otra persona sin comunicarlo de forma directa. Probablemente la expresión pasivo-agresiva por excelencia sea la famosa «**Tú sabrás**», esa respuesta que, sin decir prácticamente nada, castiga como pocas, dejando a la otra persona rompiéndose la cabeza por tratar de entender a la pendenciera que ha pronunciado la famosa frase e intentando (seguramente, sin éxito) leer su pensamiento para arreglar el entuerto. A continuación, te dejo la traducción de algunos «Tú sabrás»:



a) —¿Te pasa algo?

—Tú sabrás...

Lo que quiere decir: Eso que has hecho hace un rato me ha dolido y estoy enfadada.

b) —¿Hago una colada de color?

—Tú sabrás...

Lo que quiere decir: Me molesta que no tengas iniciativa en las tareas del hogar.

c) —¿Qué te apetece cenar en nuestro aniversario?

—Tú sabrás...

Lo que quiere decir: Sabes perfectamente que en todos nuestros aniversarios cenamos una buena pizza barbacoa, ¿cómo puedes no recordar un dato que para mí es tan importante?

Como ves en estos ejemplos, el estilo de comunicación pasivo-agresivo surge de la percepción de una falta de poder o de la necesidad de evitar un conflicto directo, y, sin embargo, (¡spoiler!) a menudo **causa más conflictos de los que resuelve**. Suele ir acompañado de sarcasmo e ironía («Qué lista eres, ¿no?») y críticas indirectas.

(Nota: Las opciones *b* de los ejemplos anteriores corresponden a este comportamiento).

Finalmente, llamamos estilo de comunicación **agresivo** a los comportamientos en los que únicamente se defienden los derechos propios, pero no se tienen en cuenta los derechos ajenos. En este estilo de comunicación se incluyen las **amenazas**, la **intimidación**, el **desprecio**, las **ofensas** (directas o indirectas, recuerda esto) o comportamientos con los que, sin decir nada, ignoramos las necesidades, deseos u opiniones ajenas.

Aunque este estilo de comunicación suele ir acompañado de frases ofensivas, sarcásticas o intimidatorias, también puede ocurrir de una forma más velada. Más adelante encontrarás un capítulo entero en el que desarmaremos distintos estilos de manipulación —de los que muchas veces no nos damos cuenta— en los que la otra persona vela por sus derechos sin tener en cuenta los nuestros.

Aunque los diferentes estilos de comunicación suelen presentarse en categorías absolutas (pasivo, pasivo-agresivo, agresivo y asertivo), casi ninguna de nosotras empleamos uno en exclusiva. En lugar de eso, me gustaría que te los imaginases como parte de un espectro, como un conjunto de grises por los que nos movemos dependiendo de la situación y de las distintas personas con las que nos comunicamos. Por ejemplo, es muy posible que muestres un comportamiento asertivo en el trabajo, pero, en cambio, tengas uno muy pasivo con tu pareja y uno agresivo con alguno de tus familiares.

Por eso te invito a reflexionar con el siguiente ejercicio. A continuación, me gustaría que dibujases un círculo alrededor del que crees que es tu estilo de comunicación en cada una de las esferas que se presentan.

Esferas	Mi estilo de comunicación suele ser
familia nuclear (madre/s, padre/s, hermanas/os, hijas/os y las que quieras añadir)	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
familia extensa (tu cuñado, tu tía la del pueblo...)	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
amigas	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
pareja	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
autoridad en el trabajo (jefas, coordinadoras, etc.)	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
compañeras de trabajo	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo
personas desconocidas	asertivo pasivo pasivo-agresivo agresivo

Analizar la manera en que te comunicas en diferentes esferas te ayuda a identificar con qué personas, o en qué situaciones, sueles usar uno u otro estilo de comunicación. Me gustaría que te tomaras un minuto para considerar si sientes que tu comunicación es efectiva en cada una de las esferas que te he presentado o si te gustaría cambiarlo en alguna de ellas. Seguramente, si estás leyendo estas páginas, tu respuesta será la segunda. Si es así, no te preocupes: aquí tienes herramientas que te permitirán comunicarte de manera sana y respetuosa con las demás y, también, contigo misma.

Un último apunte: aunque ser asertiva es deseable, ya que es la mejor herramienta para defender nuestros derechos teniendo en cuenta los de otras personas, en la mayoría de las situaciones requiere de una inversión y debemos revisar la necesidad de poner (o no) en práctica nuestro superpoder.

¿ES OBLIGATORIO SER ASERTIVA?

La respuesta corta es «No».

No tienes que ser asertiva 24/7.

En primer lugar, porque no siempre es necesario. La asertividad es una habilidad, una herramienta que debemos poner en práctica cuando queramos **cuidar y cuidarnos a la vez**, es decir, siempre que necesitemos proteger nuestros derechos y la relación con la persona con la

que vamos a mostrar asertividad. En segundo lugar, porque comunicarse de forma asertiva puede resultar cansado y **no todas las relaciones merecen ese esfuerzo**. Y, tercero, porque la asertividad **no es una solución mágica** que lo cambie todo y, por lo tanto, no siempre sirve.

Y ahora, seguro, te preguntarás: **¿cuándo NO es obligatorio ser asertiva?**



1. Cuando solo quieras cuidar la relación (y no a ti)

Me explico: imagina que quieres comprarte un móvil nuevo y has comenzado a trabajar en un bar con ese objetivo, sabiendo que en dos semanas ganarás el dinero suficiente y te irás. Aunque durante ese tiempo te encuentres en situaciones (con tu jefa o compañeras, por ejemplo) en las que normalmente podrías usar la asertividad, puedes decidir que, para dos semanas, no te sale a cuenta el esfuerzo y que prefieres mostrar un estilo pasivo (no comunicar), hacer tu trabajo e irte.



2. Cuando únicamente quieras cuidar tus derechos

Por ejemplo, si un desconocido te silba o piropea por la calle, no tienes que ser asertiva y estás en tu derecho de mandarle a la mierda directamente, porque en este caso únicamente debes cuidar tus derechos y la relación debe importarte entre poco y nada, porque se trata de un desconocido que, para empezar, no ha respetado tus derechos. En este caso en concreto, un estilo agresivo puede resultar más práctico que cualquier otro.

DESCUBRE TU ESTILO

Para terminar, me gustaría dejarte con el «elige tu propia aventura» final. Este no es un cuestionario validado, ya que he adaptado algunos derechos asertivos al formato test, así que tómatelo como un ejercicio de introspección, que es a lo que hemos venido. ¿Empezamos?



1. Cuando una persona me pide algo que yo no quiero hacer:

- a) Me convengo de que debo hacerlo por el bien de la relación y accedo.**
- b) Se la lío, ¿qué se ha pensado?**
- c) Le explico las razones por las que no voy a acceder a lo que me pide.**

2. Cuando tengo un problema personal:

- a) No se lo cuento a casi nadie porque paso de agobiarlos.**
- b) Espero a que se den cuenta de que estoy mal y se interesen por mí.**

c) Escojo a la persona o personas que mejor me van a sostener en ese momento y se lo cuento.

3. Cuando alguien me para en la calle para venderme algo:

a) Me da mucho apuro, me paro y normalmente compro lo que me ofrecen.

b) Ni siquiera miro a esos sacacuartos.

c) Les digo que no estoy interesada y continúo con mi vida.

4. Cuando tengo sexo con alguien y no me está gustando:

a) Finjo. ¿Tú no?

b) Le digo que no sirve para nada, me levanto y me voy.

c) Le explico cómo me gusta a mí el sexo y lo que puede hacer en ese momento.

5. Cuando alguien me hace una pregunta muy personal:

a) Le cuento todo, aunque me sienta superincómoda.

b) Le respondo con sarcasmo.

c) Le hago saber que no me interesa seguir con esa conversación y le propongo otra.

6. Cuando tengo una opinión diferente a la mayoría de las personas que participan en una conversación:

a) Me callo, no quiero parecer la rarita del grupo.

b) Les digo que no saben nada de la vida y les explico «la verdad».

c) Digo que no estoy de acuerdo y les explico mi opinión, seguro que aporte algo nuevo.

7. Cuando alguien me dice «Tú antes no eras así»:

a) Le pido perdón.

b) Le respondo con un meme.

c) Le explico que las personas evolucionamos y que es normal mostrarse incoherente con el paso del tiempo.

8. Cuando alguien hace algo que va en contra de mis valores:

a) Lo justifico, seguro que esa persona tiene una buena razón para hacerlo.

b) Lo pongo a caldo en mi grupo «Bestis», el que tengo con mis mejores amigos.

c) Le explico cómo me siento, cuáles son mis valores y lo que me gustaría que hiciese.

9. Cuando tengo una discusión con alguien:

a) Me callo para evitar problemas.

b) No cedo: de aquí no me mueve nadie.

c) Expongo mis argumentos e intento llegar a un punto medio con los suyos.

10. Cuando alguien me pregunta algo que ya le he explicado:

a) Pienso que no se lo he explicado, soy superdespistada.

b) Le respondo: «Tú sabrás».

c) Le explico la situación y le pregunto qué necesita para no volver a olvidarlo.

Aunque muy probablemente te hayas dado cuenta (de hecho, si he escrito bien este capítulo, te habrás dado cuenta seguro), las respuestas *a* responden a un estilo de comunicación pasivo, las respuestas *b* responden al estilo agresivo o pasivo-agresivo y las respuestas *c* al asertivo.

¿Has descubierto algo sorprendente acerca de cómo creías que te

comunicabas y cómo lo haces realmente?

Reflexiona sobre aquellas respuestas que te gustaría cambiar y en cómo crees que podrías hacerlo.

En este capítulo nos hemos iniciado en los estilos de comunicación, hemos reconocido el nuestro (o los nuestros) y hemos reflexionado sobre los cambios que nos gustaría sostener en el tiempo en esas esferas en las que notamos que no nos estamos comunicando como nos gusta.

Si echas de menos un «cómo ser asertiva», un conjunto de actuaciones para dominar el arte de la asertividad, déjame decirte que está todo pensado y que en el resto del libro encontrarás estrategias para poner en marcha tu capacidad para decir «No», defender tu punto de vista (aunque incomode, aunque a veces duela), identificar patrones de conducta relacionados con la manipulación y, en definitiva, aprender a discutir bien. **Porque a eso hemos venido.**

Has elegido bien tu aventura

5

La invalidación emocional



«No sabemos hasta qué punto, pero hay estudios que demuestran que pueden oír hasta el último aliento. Puedes decirle todo lo que quieras, Juan».

Aquella enfermera fue la última persona que vi antes de que comenzase el naufragio en el que se convertiría mi vida unas horas después. A mi padre le habían detectado, meses atrás, una enfermedad por la que poco se podía hacer y se encontraba sedado desde hacía unos días. Mi madre se había quedado a su lado ininterrumpidamente, así que mis hermanos y yo decidimos que debía descansar, al menos esa noche (justo esa noche) y que yo ocuparía su lugar.

No dormía con mi padre desde que era un niño y me contaba historias de cómo unos leones le habían atacado en el brazo, en el que efectivamente tenía una cicatriz enorme, aunque años después supe que, en realidad, aquella cicatriz era el resultado de un accidente de tráfico. Mi padre tenía una extraordinaria habilidad para convertir cualquier evento en una historia irresistible para cualquier persona que se parase a escucharla, aunque, para conseguirlo, tuviese que alterarlas «ligeramente».

«Puedes decirle todo lo que quieras, Juan».

Miré por la ventana del hospital. A lo lejos, posados sobre un cable de tensión, vi dos gorriones, muy juntos, como abrazándose mientras dormían. El sol caía y los últimos rayos del día decidieron iluminar la cara de mi padre, que empalidecía por momentos. «Va a ser hoy», pensé, sin equivocarme.

Me descalcé, me tumbé en la cama junto a mi padre y lo abracé apoyando la cabeza en su pecho. «Me han dicho que puedo decirte todo lo que quiera, papá, y tengo una historia increíble que contarte. Es la nuestra, nuestra historia, así que, si aún puedes, aguanta un poco».

Cuando terminé de hablar, con la cabeza todavía apoyada en el pecho mojado de mi padre, no sé si por su sudor o mis lágrimas, escuché los últimos latidos de su corazón. Tal vez a ti, que me lees, te parezca una tontería, pero yo aún pienso que mi padre decidió esperar al final de mi historia para comprobar si yo había heredado su habilidad para convertir eventos dolorosos en historias fascinantes.

Cuando el equipo sanitario entró en la habitación, alertado por mi llanto, una auxiliar de enfermería me pidió que les dejase un ratito la habitación y que saliese al parque del recinto, que me iría bien un poco de aire fresco. Eran las 3.48 de la mañana. Sentado en un banco del parque que embellece un recinto en el que la vida se afea, miré hacia la habitación de mi padre y mi vista se cruzó con el cable de alta tensión en el que los dos gorriones aún dormían abrazados. «Estos dos no se han enterado de nada», pensé mientras me echaba a llorar otra vez.

—¿Qué te pasa, chiquillo?

Giré la cabeza hacia la voz y vi que una mujer estaba sentada un par de bancos a mi derecha, ocultada por la oscuridad de la madrugada.

—Pues que mi padre se acaba de morir —contesté, secándome las lágrimas con la palma de las manos.

—Bueno, tú piensa que ya no está y que, aunque llores, no va a volver, así que no llores más —dijo, presionando un botón emocional que cambiaría instantáneamente mi tristeza en ira.

Dudé si contestarle, si explicarle que acababa de sufrir el evento más doloroso de toda mi vida, que mi padre se acababa de morir y **que lo que menos necesitaba en ese instante era que una completa desconocida invalidase mi dolor**. Que iba a llorar tanto como me diese la gana, que

iba a llorar TANTO que acabaría inundándolo todo, incluido ese parque que embellece un lugar en el que solo ocurren cosas feas, que lloraría tanto que ella acabaría ahogándose entre mis lágrimas si permanecía un segundo más sentada en ese puto banco y que, si no quería acabar sus días así, ahogada en mi miseria, se fuese y me dejase tranquilo, con mis lágrimas y mi dolor.

Sin embargo, respiré profundamente y contesté:

—Ya, gracias.

Ese día comprendí que a partir de entonces iba a convivir con, al menos, dos dolores diferentes: el dolor por la ausencia de mi padre y el dolor que provoca la **invalidación emocional**. ¿Hablamos de ello?

¿POR QUÉ INVALIDAMOS?



«No estés triste, piensa que podría haber sido peor».

«Uy, ya está la dramática..., ¿te ha bajado la regla o qué?».

«No llores, cariño, ¡en esta vida hay que ser fuerte!».

«Bueno, no te ilusiones tanto, que luego siempre te pasa lo mismo».

«Uy, a mí me pasó, pero fue peor, mira que te cuento...».

Estoy convencido de que estas frases te suenan, que te devuelven a momentos en los que únicamente necesitabas un abrazo, escuchar un «Te entiendo» o un «Estoy contigo», pero en los que, sin embargo, recibiste un buen bofetón emocional por parte de la persona que debía sostenerte en ese momento. Entonces, a tu dolor inicial, añadiste una nueva capa de dolor: la de la invalidación.

La invalidación emocional es una forma de rechazo que se produce cuando otra persona (o tú misma) niega, minimiza o cuestiona cómo nos estamos sintiendo.

Suele darse de forma explícita, con expresiones archiconocidas del tipo «Eso no es nada», «No estés triste», «Qué exagerada eres», etc., pero también puede expresarse de forma no verbal, mediante miradas o gestos de indiferencia o desprecio. ¿Alguna vez has roto a llorar al lado de tu pareja y esta se ha levantado del sitio sin decir absolutamente nada? Pues eso, siento decirlo, es una muestra de invalidación emocional.

No hace falta hablar para invalidar.

Todas hemos sido invalidadas alguna vez, pero (ojo, que esto es importante) **nosotras también lo hemos hecho**: hemos aprendido a invalidar porque hemos sido invalidadas desde nuestra infancia, desde aquella primera vez en la que nos caímos cuando todavía estábamos aprendiendo a caminar e instintivamente buscamos la mirada de algún adulto hasta que nos cruzamos con la de nuestro padre, que nos dijo en un tono aséptico: «Vamos, levántate, que no ha sido nada».

Y ya, ya sé que probablemente «no fue nada», que ningún padre mínimamente responsable diría eso si su hija se hubiese abierto la cabeza, pero qué fácil, qué bonito y qué diferente hubiese sido todo si en ese momento, en lugar de esas palabras frías, hubiésemos recibido un: «¿Cómo estás, mi amor?».

Como decía, desde nuestra infancia hemos ido integrando esos mensajes invalidantes, uno detrás del otro, una especie de tortura que finalmente nos ha hecho creer que nuestras emociones (y, por ende, las de quienes nos rodean) no son lo suficientemente importantes, no deben ser objeto de preocupación; nos hemos convencido de que no debemos «molestar a las demás con nuestras tonterías» y nos hemos grabado a fuego las típicas frases: «Sé fuerte», «No pasa nada», «No llores». De esta manera, hemos integrado la invalidación ajena en nuestro propio discurso interno, en la forma en la que nos hablamos a nosotras mismas, y hemos acabado creando un relato en el que nuestras emociones son minimizadas, silenciadas, enterradas. Las emociones deberían ser las protagonistas de nuestra película, pero las hemos acabado relegando al papel de meras figurantes. Y, bueno, así nos va, ¿verdad?

SIN EMPATÍA NO HAY VALIDACIÓN

Para comprender lo que significa validar emocionalmente, antes tengo que hablarte de dos conceptos clave: la **empatía** y la **simpatía**.

A pesar de lo que solemos leer por ahí, la empatía NO es sentir lo que la otra persona está sintiendo, sino hacer un ejercicio activo por entender su contexto, sus valores y sus creencias y, desde ahí, intentar comprender su realidad. Es decir, es ponerse en la situación de la otra persona, pero levantándote de tu silla y sentándote en la suya.

Te pongo un ejemplo clásico: imagina que tienes una sobrina de quince años que acude desconsolada a tu casa, llorando como si no hubiese un mañana, porque su primer novio, del que está enamoradísima, acaba de dejarla.

Tú, desde tu silla de persona adulta (a la que han dejado cuarenta veces), sabes que se le pasará, que seguramente dentro de unos días volverán a estar juntos o que en un mes conocerá a otra persona aún mejor. La cuestión es que (y esta es la clave) **tu sobrina todavía no lo sabe, porque aún no lo ha vivido**. Atiende: ser una persona empática significa esforzarse en comprender vidas ajenas, sin permitir que nuestras propias experiencias contaminen el proceso.



Ahora tienes dos opciones, señala lo que harías:

1. Le dices «Lo siento mucho, mi amor» y la invitas a sentarse en el sofá y dejas que lllore, que lllore tanto como quiera contigo a tu lado (mientras para tus adentros te cagas en el desgraciado que le acaba de romper el corazón a tu sobrina).

2. Le dices que eso no es nada, que no lllore y que ese tío no sabe lo que se pierde. Le das cincuenta euros y le dices que se vaya a comprar ropa, que así seguro que se le pasa.

Si has señalado la opción 1, enhorabuena, has practicado la empatía y la validación emocional: tu sobrina sentirá que puede contar contigo y habrás facilitado una forma de intimidad especial entre vosotras dos. **Eres una reina de la empatía.**

Si has señalado la opción 2, has caído en la simpatía: has sentido TANTO el dolor de tu sobrina que has querido ponerle freno, quitárselo lo más rápido posible, «solucionar» inmediatamente la incomodidad que te provoca su dolor. Repito: **lo que provoca en ti su dolor.** La simpatía implica contagio emocional: sentir con tanta intensidad el dolor de la persona que tenemos delante que necesitamos quitárnoslo de encima. **Si profundizas, te das cuenta de que la simpatía no trata de la otra persona, trata de ti.**

En realidad, la simpatía (y la invalidación emocional) es el rechazo de tus propias emociones: como no sé qué hacer con esa tristeza, como no quiero sentirla, como no quiero verte así, porque eso me hace sentir triste a mí, te la niego, te la minimizo para reducir, en realidad, mi propia emoción. Supongo que no hace falta que te diga que, si queremos ayudar a otra persona, debemos intentar ponernos en segundo lugar, descalzarnos de todo lo que sabemos y caminar un pasito por detrás. Pero, por si acaso, hale, ya te lo he dicho.

Si has practicado la simpatía, tu sobrina se irá de tu casa con el corazón doblemente roto, porque donde ha ido a buscar consuelo ha encontrado una persona incapaz de desprenderse de su propia experiencia, que la ha «aleccionado» sobre cómo debería sentirse. Tú lo habrás hecho con tu mejor intención, pero probablemente no habrá tenido el efecto deseado.

CÓMO VALIDAR EMOCIONALMENTE

Validar emocionalmente significa aceptar que las emociones existen y que tanto tú como las demás tienen derecho a vivirlas.

Es devolver a las emociones el papel de protagonista y dejar de luchar por no sentirlas o sentirlas menos. Es, en realidad, emocionarse por vivir. Suena bien, ¿no?

Ahora que tenemos las claves para empezar a validar, vamos a darles la vuelta a las frases invalidantes que he usado como ejemplo al principio de este capítulo para convertirlas en mensajes que validen la emoción de la otra persona.

Así invalidas	Así validas
«No estés triste, piensa que podría haber sido peor».	«Siento que estés pasando por esto».
«Uy, ya está la dramática..., ¿te ha bajado la regla o qué?».	«Tus emociones son válidas».
«No llores, cariño, ¡en esta vida hay que ser fuerte!».	«Hago palomitas, ponemos una peli de llorar y lloramos juntas, ¿te parece?».
«Bueno, no te ilusiones tanto, que luego siempre te pasa lo	

mismo».	«Me alegro muchísimo por ti, ¡qué ilusión!».
«Uy, a mí me pasó, pero fue peor, mira que te cuento...».	«Estoy para ti, cuéntame y comparte todo lo que necesites».

VALIDA, PERO NO SIEMPRE

Se viene *plot twist*: no es obligatorio validar.

Validar es un ejercicio, a veces complicado, que debemos saber cuándo poner en práctica y cuándo no. Como cualquier habilidad social, es deseable, pero no de obligado cumplimiento. Como norma general, **no debemos validar las emociones de personas que agreden nuestros derechos fundamentales, que nos hacen daño o se aprovechan sistemáticamente de nuestra presencia.**



1. Si te insulta, te humilla o te agrede, no valides

No caigamos en la trampa de confundir emoción con conducta: su emoción puede ser válida, pero, si su conducta te hace daño, no tienes que hacer ningún esfuerzo por intentar comprender por qué se comporta así. Ahí no es obligatorio.



2. Si únicamente recurre a ti cuando está mal, pero desaparece el resto del tiempo, no valides

Recuerda que eres una persona digna de tener relaciones interpersonales recíprocas y que nadie debe hacerte sentir como un vertedero emocional, un lugar donde alguien puede acudir, vomitar todas sus penas y marcharse sin preguntarte cómo estás tú. Ahí no es obligatorio.



3. Si intenta controlarte, no valides

Algunas personas comunican sus emociones en un intento de manipularnos. Si te dice, por ejemplo, que se siente muy triste cada vez que haces planes con tus amigas y que se sentiría mejor si dejases de quedar con ellas, es mejor que marques límites antes de que la cosa pase a mayores. Ahí no es obligatorio.

Ya estás preparada para convertirte en una diva de la validación, para acompañarte y acompañar con responsabilidad. Ahora que hemos hablado sobre la importancia de hablarnos bien a nosotras mismas ha llegado el momento de hablar y discutir con otras personas.

¿Preparada para discutir?

6

Cómo iniciar conversaciones incómodas



Quien me conoce sabe que casi siempre llevo el móvil en modo silencio, sobre todo en épocas de mucho estrés o en las que preveo que voy a recibir muchas llamadas o mensajes, como los fines de semana, el periodo navideño o el día de mi cumpleaños.

—Yo no sé para qué tienes teléfono si nunca contestas a las llamadas. El día que pase algo serás la última persona a la llamemos... —suele decirme mi familia.

—Ya. Por eso —suelo bromear.

Aquel día era sábado y yo me casaba el sábado siguiente. Sin ánimo de desanimarte (si vas a casarte o pretendes hacerlo), la semana previa a una boda es tan agotadora que creo que lo que realmente se celebra el día del enlace es que por fin ha acabado el calvario de tener que organizarlo. Total, que quedaba una semana exacta para mi boda y yo era un manojito de nervios con un teléfono móvil en modo silencio absoluto.

—Dice mi tío que le llames —me dijo quien se iba a convertir en mi marido una semana después.

—¿Y por qué no te llama a ti? —contesté.

—Pues, no sé, quizá quieren organizarme alguna sorpresita —respondió mientras se le dibujaba una sonrisa llena de ilusión en la cara.

—Me voy a casar con esa sonrisa tuya, Antonio —le susurré al oído en el mismo momento en el que el ascensor nos dejaba en el piso de mis padres, donde íbamos a comer ese día.

Como no me gustan las sorpresas, sentí cierto alivio al pensar que la familia de Antonio le estaba organizando una a él y que yo solo tendría que fingir no saber nada, algo que se me da superbién. Me dirigí a la habitación que había sido mía cuando aún vivía con mis padres, y que seguía intacta, desbloqueé el móvil y vi que tenía once llamadas perdidas del tío de Antonio.

Suspiré y presioné el botón de llamada.

—A ver, cuéntame la sorpresita, que ya sabes que soy una tumba.

—Juan, lo que voy a decirte no es bueno.

—¿No podéis venir a la boda?

—No, no es eso, Juan.

—¿Qué pasa?

—Es la hermana de Antonio.

—¿Qué?

—La hermana de Antonio no está bien, Juan.

—¿Cómo?

—Ha fallecido esta noche.

Silencio.

—Por favor, díselo tú, Juan —me suplicó.

No sé cuánto tiempo pasé con la mirada perdida en la pantalla bloqueada de mi teléfono móvil. Para ser totalmente sincero, ni siquiera recuerdo cuánto tiempo permanecí dando vueltas en círculos en aquella habitación. Solo me acuerdo de que abrí con torpeza la puerta, me tambaleé por el pasillo y llegué hasta el salón en el que Antonio conversaba alegremente con mi madre.

—Antonio, ven conmigo a la habitación, por favor —le dije mientras le tendía mi mano.

—¿Qué pasa, Juan? —me contestó.

—Mi amor, acompáñame un ratito —le supliqué, sabiendo que los segundos que tardásemos hasta llegar a la habitación de mi infancia serían los últimos antes de que la vida del amor de mi vida cambiase para siempre.

POR QUÉ NOS CUESTA TENER CONVERSACIONES INCÓMODAS

Como profesional de la psicología, por desgracia, estoy acostumbrado a dar malas noticias. Como persona, como hijo, como marido, como hermano, como amigo —como Juan—, **me cuesta tanto como puede costarte a ti.**

Yo ya he hecho el ejercicio abriendo este capítulo, y ahora me gustaría que lo hicieras tú. A continuación, tómate unos segundos para pensar en la conversación más incómoda —más dolorosa— que hayas tenido que afrontar en tu vida. Tómate tu tiempo, sin prisas. Cuando la tengas, apúntala en el siguiente espacio:



La conversación más difícil que he tenido fue cuando:

Todas tenemos una conversación que nos cambió la vida.

Una que se nos quedó grabada en la memoria, que nos enseñó el valor de aprender a afrontarlas, porque **las conversaciones incómodas nos atraviesan a todas y cada una de nosotras.** También tenemos otras que se nos han quedado en el tintero: conversaciones que no nos hemos atrevido a tener, por la razón que sea, que perdieron su tren y ahora tendría poco sentido iniciar, o conversaciones que en este preciso instante **sabes que deberías tener pero no sabes cómo.**

Tal vez necesites tener una de esas conversaciones con un familiar que no deja de opinar sobre tu cuerpo; con tu pareja, que últimamente pasa más tiempo con su teléfono móvil que contigo; con esa amiga que no deja de hablar de sí misma y nunca te pregunta cómo estás cuando quedáis juntas, o con esa jefa que te prometió un ascenso que todavía sigues esperando.

Para empezar, elige una, la que te parezca más importante, significativa o urgente, y apúntala en el siguiente recuadro:



La conversación que sé que debo tener es:

Da igual tu posición socioeconómica, tu género o tu edad, siempre habrá un momento en tu vida en el que debas comunicar algo sabiendo que lo que tienes que decir va a doler, va a hacer daño. Una enfermedad. Un conflicto. Una pérdida. Una ruptura. Da igual el motivo que origine la conversación incómoda: casi siempre vendrá acompañada de la sensación de que esa conversación cambiará algo importante en la relación con la persona con la que la estás teniendo. Por eso nos cuesta tanto y por eso tendemos a postergarlas tanto como sea posible. La realidad —y seguramente estarás de acuerdo conmigo en esto— es que, **cuanto más se retrasa una conversación importante, más importante se vuelve, más incómoda se nos plantea y más tendemos a retrasarla**. Es un círculo del que es difícil salir si no sabes cómo.

Atenta a esto.

Sentir la necesidad de aplazar una conversación es la prueba definitiva de que hay un problema que se debe atajar con celeridad, lo antes posible. La intensidad de esa incomodidad es justamente lo que te va a indicar la urgencia de hablar sobre el tema que la genera: **cuanto más incómoda te sientas hablando sobre ese tema concreto, más importante es para ti**. ¿Lo ves?

Nuestra tendencia natural en estas situaciones es la de aplazar, pensar que «no es el momento», que «mejor tener la fiesta en paz». Este mecanismo de evitación se basa en pensar que existirá un momento perfecto para hablar de lo que no queremos hablar, que en algún punto del espacio-tiempo se conjugarán todos los astros y que estos nos susurrarán: «Ahora sí, es el momento perfecto, dílo ahora».

Spoiler: el momento perfecto lo creas tú.

El momento perfecto no existe porque, si te da miedo hablar de algo, **siempre encontrarás una razón o una excusa** para no hablar sobre ello: es muy tarde, está muy cansada, he tenido un mal día, estamos muy bien ahora como para estropearlo... Tranquila, nos pasa a todas, pero déjame decirte algo: **si es importante para ti, es importante (no te invalides), y si, es importante, cuanto antes se hable, mejor**.

Como te decía en el capítulo sobre las emociones, el miedo es la emoción que nos anuncia que eso que nos lo provoca es importante para nosotras, así que, cuanto más miedo sientas por tener esa conversación, más importante es para ti. Dicho esto, ¿hasta cuándo vas a aplazarla?

PREPÁRATE

Prepararse para tener una discusión o una conversación incómoda es fundamental para ti y para la persona que va a recibir el mensaje, ya que el hecho de que podamos planificar lo que vamos a decir y cómo lo vamos a decir puede minimizar posibles daños.

La primera regla de oro: pónelo fácil.

Si sientes que te vas a poner nerviosa, que no vas a saber organizar el discurso de la forma en la que te gustaría que llegase o que te vas a hacer un lío y vas a terminar diciendo «Mira, ya lo hablamos en otro momento», pónelo fácil escribiéndote un guion que siga la siguiente estructura:

Lo que quiero decir	Por qué es importante para mí	Qué me gustaría que ocurriese
---------------------	-------------------------------	-------------------------------

Aquí te dejo algunos ejemplos:

Lo que quiero decir	Por qué es importante para mí	Qué me gustaría que ocurriese
Me gustaría hablar sobre nuestra relación.	Porque últimamente siento que no nos comunicamos lo suficiente.	Y me gustaría saber tu opinión y si hay algo que podamos hacer para arreglarlo.
Lo que hiciste el otro día no me gustó.	Lo que hiciste el otro día no me gustó. Porque siento que no tuviste en cuenta mis sentimientos.	Y me gustaría saber qué vas a hacer para repararlo.
Siento que últimamente solo me llamas para contarme tus problemas.	Y me gustaría que también me tuvieses en cuenta a mí.	Y que te comprometieras a tenerme en cuenta, que te interesaras genuinamente por mí.

No te dejes ni un detalle y prepara la conversación tanto como sea necesario: si la situación lo requiere, escribe los puntos más importantes —esos que no quieres que se te olviden— en un papel o en las notas de tu teléfono móvil y, si es necesario, léelos directamente. Existe una idea totalmente errónea de que las conversaciones importantes no deberían prepararse, que deberían surgir de forma totalmente natural; y así nos va.

Prepararse una discusión no le resta autenticidad —**en absoluto**—; más bien todo lo contrario: ¿te imaginas a una alta ejecutiva presentando las cuentas anuales de su empresa sin haberlas revisado antes? ¿Te imaginas a una profesora presentándose a su primera clase sin habérsela preparado?

Entonces ¿por qué crees que tú deberías presentarte ante una conversación tan importante para ti sin haberla preparado antes? Estar preparada para exponer todo lo que quieres decir en una conversación incómoda es la parte de responsabilidad que debes dedicarle para intentar, porque desafortunadamente no toda la discusión va a depender de ti, que salga bien.

¿Lo tienes? ¿Ya sabes todo lo que necesitas decir? ¿Ya sabes por qué es importante para ti? ¿Ya sabes lo que te gustaría que ocurriese después? Entonces, sigamos.

CONTEXTUALIZA

Dar contexto, avisar de que te gustaría hablar sobre eso de lo que todavía no habéis hablado, es un acto ético **imprescindible** para poder mantener una discusión o conversación incómoda con otra persona.

La segunda regla de oro: la otra persona también debe saber que necesitas hablar sobre eso de lo que aún no habéis hablado.

Imagina que tú haces algo que le hace daño a otra persona, pero que, por lo que sea, no eres consciente de ello. Imagina también que un día, sin previo aviso y de repente, la otra persona te

vuelca todo su malestar mientras tú aún estás intentando procesar qué has hecho mal. Imagina, finalmente, que la otra persona trae un discurso superelaborado y que llega un momento en el que ya ni siquiera sabes por dónde te golpean sus argumentos.

¿Qué vas a hacer? Probablemente, ponerte a la defensiva. Uno de los pasos más importantes para aprender a discutir bien es hacerle saber a la otra persona que el motivo de la conversación es importante para la relación; que no es un ataque personal y que, por lo tanto, no tiene que defenderse de nada, sino colaborar en la resolución del conflicto. Para ello, debemos intentar que todas las que participamos de la discusión juguemos con la misma ventaja, y eso significa darle un tiempo a la otra persona para pensar y procesar el contenido de la futura conversación. Deja que te lo explique mejor con un ejemplo real.

Hace unos meses trabajé con una persona que no se sentía realizada en su relación monógama y quería plantearle a su pareja abrir su relación. En los meses previos, ella se había formado, había leído varios libros y artículos sobre no monogamias y había adquirido un argumentario muy bien sustentado sobre este tema. Cuando finalmente se decidió a plantearle el asunto a su pareja, ella sabía perfectamente lo que quería decir, pero su pareja nunca había oído hablar sobre otros modelos de relación que no se basasen en una exclusividad afectivo-sexual. Sabes cómo reaccionó su pareja, ¿verdad? Por si acaso dudas: salió mal.

Proporcionar la información relativa a la discusión con cierto adelanto significa tener en cuenta a la otra persona, no presumir que también es consciente del problema (porque cabe la posibilidad de que viva totalmente ajena a este) y darle un margen para que pueda realizar el mismo ejercicio de preparación que ya has realizado tú. Recuerda: tu pareja, amigas, familia, etc., no pueden leerle la mente y no saben necesariamente por lo que estás pasando si tú no lo has comunicado.

Para ponértelo un poco más fácil, a continuación te dejo algunos ejemplos para avisar a la otra persona de que quieres iniciar una conversación difícil:



«Me gustaría hablar sobre este tema y quiero darte el tiempo que necesites para reflexionarlo. Cuando estés preparada, yo estaré aquí».

«Sé que quizá te resulte incómodo, pero para mí es importante hablar sobre esto. ¿Te parece que busquemos un ratito?»

«Llevo unos días dándole vueltas a esto y no quiero que pase demasiado tiempo antes de hablarlo contigo, ¿fijamos un día para hacerlo?»

«Me duele hablar sobre esto, pero no quiero actuar como si nada hubiese pasado. ¿Cuándo crees que podremos hablar?»

«Creo que si no hablamos sobre esto no podremos evitar que nos vuelva a pasar. ¿Te parece que acordemos un día?»

«Sé que nunca hemos hablado de esto, pero yo no quiero seguir así. Dime qué día te va bien y nos sentamos a hablar.»

«Sé que ya hemos tenido esta conversación, pero para mí es importante retomarla, ¿cuándo puedes?»

«Lo que hice no estuvo bien y me gustaría saber si puedo arreglarlo, ¿tienes ánimo para hablar sobre ello?»

CUANDO LLEGA EL MOMENTO

Ha llegado la hora. Sabes lo que quieres decir y tienes una lista con los temas más importantes escritos en tu libretita de cosas importantes. Sabes construir mensajes asertivos que no hablen de la otra persona, sino que comuniquen tus emociones. Has avisado a la otra persona con el tiempo suficiente para que haga lo mismo que tú. Habéis fijado un día para hablar sobre ello, y el día ha llegado.

¿Nerviosa? Yo sí.

Para ayudarte a sostener la conversación, te presento un recurso muy útil: el modelo EPICEE, una traducción del SPIKES del año 2000. Aunque este modelo se usa principalmente para dar malas noticias en ambientes sanitarios (comunicar diagnósticos con mal pronóstico, por ejemplo), nosotras lo vamos a usar como guía para transitar una conversación incómoda.

Cada letra del acrónimo EPICEE señala un aspecto comunicativo importante en el momento de iniciar la conversación

EPICEE	Qué significa	Recursos
E (entorno)	Asegúrate de que la conversación se va a producir en un entorno tranquilo y sin interrupciones. Evita lugares concurridos, como cafeterías o restaurantes.	«¿Te parece que prepare una cena rica en casa y hablemos sobre lo que te dije?».
P (percepción)	Informa sobre el tema en cuestión y pregunta cuál es su percepción sobre el asunto que vais a tratar.	«Bueno, sabes que hoy habíamos quedado porque llevo tiempo queriendo hablar sobre esto. ¿Cómo te sientes?».
I (invitación)	Pregunta si la otra persona está preparada para tener la conversación.	«¿Has tenido tiempo suficiente para saber lo que quieres/necesitas? ¿Quieres que empiece yo o prefieres empezar tú?».
C (conocimiento)	Ahora sí, explica tus argumentos y atiende a los suyos.	«La cuestión es que últimamente me siento así porque X».
E (empatía)	Es la actitud que acompaña a la conversación. Recuerda construir mensajes asertivos y mostrar empatía.	Mantener contacto visual, no estar demasiado lejos de la otra persona, escuchar activamente sus argumentos, etc.
E (estrategia)	Finalizar la conversación resumiendo todo lo hablado y establecer acuerdos para mejorar la situación.	«Ya te he dicho todo lo que necesitaba decirte, ¿Alguna pregunta? Y con esto, ¿qué hacemos? ¿A qué puedes comprometerte? ¿Qué te gustaría que ocurriese?».

Recuerda que esto es una guía y que puedes alterar o saltarte algún paso si así lo consideras necesario. No hay dos conversaciones incómodas iguales y, aunque es deseable, no todas deben cumplir con cada uno de los pasos mencionados anteriormente.

Para terminar, déjame decirte algo que considero muy importante a estas alturas del libro: este capítulo está escrito presuponiendo que la otra persona también quiere hablar de una forma

sincera contigo, que está dispuesta a generar cambios en la relación para cuidarla y que se preocupa por tu bienestar.

Que te quiere bien, que te respeta.

7

Aprende a decir «No»



*Te quiero.
Están en otra habitación, mejor sin.
Es que si voy a por él se me quitan las ganas.
Es que si me lo pongo no siento nada.
Quiero sentirte de verdad.
Así solo vas a disfrutar tú.
Venga, te prometo que solo será un ratito.
Sí, me lo pongo al final.
Te prometo que no tendremos ningún problema.
Pero si ya lo hemos hecho así antes, ¿qué te pasa hoy?
¿No confías en mí o qué?
¿Por qué insistes tanto, tienes algo que esconder?
Bueno, pues luego te tomas la pastilla y listo.
Pensaba que te gustaba.
Pensaba que eras diferente.
Pensaba que me querías.
Creo que esto no va a funcionar.*

EL PODER DEL NO

¿Cómo es posible que nos cueste tanto pronunciar una palabra tan corta?

Empecemos con un ejercicio sencillo: **me gustaría que pensases en la última vez que dijiste que sí cuando en realidad querías decir que no.** Cuando la tengas, y de la forma más sincera contigo misma que puedas, me gustaría que rellenases los siguientes recuadros:



Situación:

Quise decir «No» porque:

Quise decir «Sí» porque:

Cómo me sentí al decir que sí cuando quise decir que no:

¿Te ha costado pensar en esa situación concreta? A mí no, la verdad.

Responder con un «Sí» a la mayoría de las peticiones que recibimos es una conducta aprendida y reforzada por nuestro contexto. Si eres del club del sí, como yo, e intentas recordar las demandas que recibías desde tu tierna infancia («Recoge tus juguetes», «Acábate el plato», «Saluda a tu tío»), observarás, como me ha ocurrido a mí, que en contadas ocasiones se te ofreció la oportunidad de decir «No» —si tu caso fue diferente, felicita a la persona que te crio de mi parte— y que, si alguna vez pronunciabas ese monosílabo, debías atenerte a ciertas consecuencias.

Este aprendizaje ha moldeado nuestra forma de responder a las demandas externas —porque, sí, tenemos más dificultad para decir «No» a otras personas que a nosotras mismas— y ha marcado ese rasgo de complacencia, de agradabilidad social, sobre todo en las mujeres. **Porque, ya sabes, «las niñas buenas no dicen que no».** Cualquier conducta aplaudida por nuestros adultos de referencia en la infancia es susceptible de convertirse en un hábito futuro que, si no se revisa, puede convertirse en una forma automatizada de responder. ¿Alguna vez te has cazado a ti misma diciendo «Sí» y después te has preguntado: «¿Por qué le he dicho que sí? ¡Seré tonta!».

Lo primero de todo: no eres tonta.

Eso mismo nos ha pasado a todas y en este capítulo te daré varias **herramientas para que te pase menos.**

La parte positiva de todo esto es que nos podemos entrenar en otra dirección, en la de la palabrita mágica «no».

Antes de seguir, es importante entender dónde estás ahora mismo. Para ello, lee las siguientes afirmaciones, detente, piensa y marca la casilla que aplique. ¿Es algo que te suele ocurrir o no? Tómate el tiempo que necesites.

Cuando alguien me pide un favor y digo que no...	Me pasa	No me pasa
Siento que suelo sobreexplicarme, que justifico mucho las razones por las que lo he dicho.		
Suelo acompañarlo de un «Perdón», «Me sabe fatal» o «Lo siento».		
Siento que esa persona va a pensar que soy egoísta.		
Pienso que decir «No» es, en general, egoísta.		
Siento que voy a dejar de gustarle a esa persona.		
Pienso que la otra persona me criticará fuertemente con otras personas.		
Pienso mucho en todos los conflictos que puede traerme el haber dicho que no.		

Suelo machacarme diciéndome que debería haber dicho que sí.		
Suelo sentir que esa persona nunca volverá a confiar en mí.		
Siento que ese «No» me traerá consecuencias negativas.		

Si has marcado más «me pasa» que «no me pasa», me gustaría decirte algo: **decir que no es un ejercicio de respeto contigo misma y de honestidad con las demás personas.** Es difícil aprender a decir que no si todavía no hemos interiorizado estas dos razones para hacerlo.

En primer lugar, es un ejercicio de respeto contigo misma porque tienes el derecho a decirlo: eres digna de mostrarte tal y como eres, y eso incluye tus preferencias, tus deseos y tus opiniones, con independencia de lo diferentes que sean de las de las demás. Eres digna de opinar de forma diferente, de estar en desacuerdo e incluso (aunque te sorprenda) de decir «No quiero» sin necesidad de justificar tu argumento: tu opinión debe ser respetada sin cuestionamientos.

Y —spoiler— la encargada de hacer que se respete eres tú.

También es un ejercicio de honestidad hacia las personas que nos rodean, porque decir que no significa mostrarte tal como eres, y solamente con honestidad vamos a dar la oportunidad a las demás de querernos de verdad. Decir que no, poner ciertos límites que consideres o sientas necesarios, permite que las demás personas entiendan que somos personas diferentes a ellas, que tenemos nuestras propias opiniones y necesidades y que deben respetarlas si quieren quedarse cerca. Decir que no nos ayuda a ver quién puede querernos por lo que en realidad somos, pensamos o deseamos. Además, cuando decimos «No», las otras personas perciben que nos respetamos a nosotras mismas, que defendemos nuestra voluntad y que tenemos autoridad en nuestras propias decisiones. Dime, ¿hay algo más sexy que eso? Decir «No» nos regala cuidados, límites, respeto y tiempo para invertir en lo que realmente nos apetece o para lo que tenemos energía un día concreto.

Pero ¿cómo aprendo a decir que no?

Para aprender a decir «No», existen tres preguntas fundamentales que debemos hacernos — casi de forma sistemática— en cada una de las ocasiones que se nos presente la posibilidad. Para descubrir cuáles son, vamos con un ejemplo de alto nivel: imagina que tú y yo somos superamigas —en realidad yo pienso que lo somos, que en estas páginas hemos establecido un vínculo muy especial—, que hoy tu pareja y tú celebráis vuestro primer aniversario y habéis quedado en tu restaurante favorito. Imagina también que, una hora antes de la celebración, te llamo y te explico que mi pareja acaba de dejarme y que te necesito esa noche porque estoy fatal.

¿Qué harías?

Espera, no tomes una decisión todavía, porque con mucha probabilidad solo has contemplado dos escenarios: anular la reserva y quedarte conmigo o decirme que lo sientes mucho, pero que esa noche no puedes. Porque, no, llevarme a tu cena de aniversario no es una opción, querida mía.

Pensar de forma dicotómica (me quedo / no me quedo) es la forma más económica que tiene nuestro cerebro de plantearnos las respuestas a un conflicto, pero te aseguro que hay más salidas o soluciones y que tan solo hay que hacerse tres preguntas para encontrarlas.

Primera pregunta:
¿qué quiero yo?

Tienes que contestar a esta pregunta de forma sincera y genuina. Si retomamos el supuesto que te he planteado unas líneas más arriba, quizá estás pensando en dejar a tu pareja y te venga genial cuidarme justamente esa noche o tal vez estés superilusionada por la celebración y yo vaya a arruinártela con mis lágrimas y mi bol de helado. Lo importante aquí es **plantear la respuesta desde el deseo**. Tomar conciencia de lo que realmente quieres —y aislarlo de lo que supuestamente «deberías hacer»— puede resultar un proceso más complejo de lo que en un principio puedas pensar, así que tómate tu tiempo. Solo cuando tengas una respuesta sincera contigo misma podrás pasar a la siguiente pregunta.

Segunda pregunta:
¿por qué me lo está preguntando a mí?

Puede que esta pregunta te parezca irrelevante, pero te aseguro que es importante para tomar una decisión acorde a tus valores. El contexto lo es todo y, por lo tanto, conocer la razón por la que yo he decidido llamarte a ti y no a otra persona (eso es lo que sabes, al menos) resulta fundamental en tu proceso de decisión. Para contestar a esta pregunta, te planteo otra más específica: **«¿Me lo está pidiendo a mí porque sabe que yo siempre estoy cuando se me necesita o porque soy la (única) persona adecuada?»**.

Esta pregunta adquiere una relevancia especial en el entorno laboral, en el que a nuestras dificultades para decir «No» se suma una estructura jerárquica que lo dificulta todo un poco más. Transformar una petición de tu jefa tipo: «Ha surgido un problema de última hora y necesito que te quedes tres horas más en tu puesto de trabajo» en un «Puedo o quiero quedarme y además soy la única persona que está capacitada para solucionar este contratiempo» o en un «No puedo o quiero quedarme y además hay más personas que pueden solucionar este problema» lo cambia todo. ¿Lo ves? Por supuesto, existen otras opciones: que puedas quedarte, pero no quieras o que quieras, pero no puedas: en este punto tus necesidades y circunstancias resultarán cruciales en la toma de decisión.

Hacerse esta pregunta resulta fundamental para contextualizar la petición, para saber desde dónde te están pidiendo eso que, en un principio, no puedes o quieres hacer. Cuando tengas la respuesta, puedes seguir con la tercera.

Tercera pregunta:
¿por qué siento la necesidad de decirle que sí cuando pienso que no?

Ahora que sabes desde dónde ha surgido la petición que te han hecho, es el momento para plantearte desde dónde surge tu duda, es decir, por qué te cuesta decir que no y por qué sientes que deberías decir que sí.

¿Por qué siento necesidad de decir que sí?	No me pasa	Me pasa a veces	Me pasa mucho
Porque me siento incapaz de decepcionar a nadie.			
Para que las demás personas vean que puedo con todo.			
Para que las demás personas vean que soy capaz de hacerlo.			

Para hacer lo que me gustaría que hicieran por mí.			
Porque tengo dificultades para decidir.			
Porque siento la necesidad de complacer.			
Porque, cuando me comprometo a algo, no me permito cambiar de opinión.			
Porque pienso que no sabré justificar mi negativa.			
Porque no quiero defraudar a nadie.			
Porque me parece ser egoísta decir «No».			
Porque así evito sentir culpa.			
Para no crear conflictos.			
Mi circunstancia es la siguiente:			

Conocer de dónde nacen tus propias inseguridades o contradicciones, ponerlas en valor y trabajar en ellas te acerca a la persona en la que quieres convertirte. Trabajar en tu proyecto personal significa (entre otras cosas) ser consciente de dónde estás y de qué recursos dispones, pero también saber hacia dónde quieres ir, cuál es tu hoja de ruta y qué pasos son necesarios para acercarte a esa persona en la que te encantaría convertirte.

Siguiendo con el ejemplo laboral que mencionaba antes: si tu proyecto personal pasa por desarrollarte profesionalmente y consideras que en este momento esa es tu prioridad, quizá sí quieras decirle a tu jefa que te harás cargo de ese problema de última hora. En ese supuesto, hay una razón para decir que sí, un «Para qué», que en este caso podría traducirse en un «Para ganar autoridad en la empresa», «Para ascender y poder pedir una mejora salarial», etc. Aun así, considero necesario decirte que ascender laboralmente diciendo «Sí» a todo puede explotarte en la cara en algún momento de tu carrera profesional, así que manéjalos con cuidado.

Si, por el contrario, tu proyecto personal no pasa por el desarrollo profesional, tienes otras prioridades en este momento o la propuesta de tu jefa no encaja con tus valores, el «Para qué» cambiará y podrás declinar su propuesta.

Como ves, hemos cambiado el foco de la respuesta, que deja de estar tan influenciada por el «debería» y por el «Qué dirán o pensarán las demás personas» y nos hemos centrado en lo verdaderamente importante: **en ti**.

FALSAS CREENCIAS RELACIONADAS CON EL NO

A la hora de tomar una decisión, cuando dudamos entre un «Sí» y un «No», existe toda una serie de falsas creencias que interfieren en nuestra elección. A continuación, te presento una lista con las más habituales, así como una breve explicación de por qué, en la mayoría de los casos, hay que cogerlas con pinzas.

«Debo decir que sí porque las personas debemos ayudarnos entre nosotras»

Aunque en un principio estoy de acuerdo con el mensaje que subyace en esta frase (supongo que todas lo estamos), esta afirmación, dependiendo del contexto, puede estar cargada de paternalismo o de una necesidad de hacerse cargo de absolutamente todo. Si eres esa persona a la que todas las demás recurren cuando tienen un problema, pero de la que se olvidan hasta el siguiente entuerto que se les cruce por la vida, o sientes que tu labor en este mundo es «estar para las demás», te voy a decir algo que ojalá me hubiesen dicho antes: **ayudar no siempre ayuda**.

¿Sabes ese proverbio que dice «No me des peces, enséñame a pescar»? Pues eso: considera cuándo estás limitando el crecimiento de otras personas al estar siempre disponible para solucionar sus problemas.

«Digo que sí porque no tengo excusas o razones para decir que no»

No me cansaré de decir esto: que no te apetezca hacer algo —en tu vida personal— es una razón más que suficiente para negarte a hacerlo. No hace falta nada más, tus «No quiero» son igual de dignos que tus «No puedo». No hace falta que exista ninguna «Razón de peso» que justifique tu negativa, eres suficiente y lo que te apetece —y no te apetece— también lo es. Imagina que estás leyendo tu libro favorito y tus amigas te llaman para invitarte a una cena, pero en realidad a ti te apetece continuar leyendo, relajada en tu sofá: no hacen falta excusas, tu deseo es suficientemente válido como para rechazar la invitación.

«Debo decir que sí porque, si no, pensaré que soy egoísta o mala persona»

No te voy a decir que no debería importarte lo que las demás personas piensen de ti porque, con perdón, esa frase me parece una absoluta tontería. Claro que a todas las personas nos preocupa lo que las demás piensen sobre nosotras y, por supuesto, a ti también. De hecho, dudo que alguna persona que viva totalmente despreocupada de la opinión ajena esté leyendo este libro. Lo importante, al menos para mí, es qué hacemos con esa preocupación, si vamos a permitir que el malestar que nos provoca ese pensamiento se convierta en una razón suficiente para dejar de hacer lo que genuinamente queremos. Por si te sirve: nadie piensa tanto en ti como tú misma. No somos tan importantes en la vida de casi nadie, no ocupamos tanto tiempo como pensamos en el pensamiento de otras personas. Puedo asegurarte —con bastante certeza— que ese «No» va a ser, en la mayoría de las ocasiones, más importante para ti que para la persona que lo reciba.

«Debo decir que sí porque no quiero decepcionar»

Todas las veces que haces algo que no quieres hacer para no decepcionar a otras personas, te estás decepcionando a ti misma, te estás faltando al respeto y estás limitando la información que otras personas pueden aprender sobre ti. Ponerte en el centro de la decisión significa que, seguramente, decepciones a algunas de las personas que se beneficiaban de que nunca lo hubieses hecho antes, pero forma parte del ejercicio de honestidad que te debes a ti misma. **Debemos aprender a tolerar la frustración ajena y entender que no es algo de lo que siempre debamos hacernos cargo.**

Si te diera a elegir entre decepcionar a otra persona o vivir decepcionada contigo misma, ¿qué elegirías?

FORMAS DE DECIR QUE NO

Empieza poco a poco. Ninguna superheroína ha sabido controlar su poder de la noche a la mañana, así que no intentes empezar a decir que no a diestro y siniestro. Mi consejo es que hagas

un **microestudio previo** de cuántas veces, en tu día a día, dices que sí cuando querías decir que no. Probablemente te darás cuenta de que (por ejemplo) eres totalmente capaz de decir que no a tu madre, pero que te cuesta más con tu pareja. En ese momento, debes hacerte las preguntas que te he propuesto en el segundo apartado de este capítulo y fijarte un objetivo: por ejemplo, aumentar un diez por ciento las veces que le digo «No» a mi pareja.

Intercalar noes con síes ayuda a las demás personas a tomar conciencia de que no estamos permanentemente disponibles.

Obviamente, con esto no quiero decir que debas decir que no porque sí: el objetivo de este ejercicio de observación y autorreflexión es que descubras quién eres y qué sientes o desees realmente y comunicar tus **emociones y necesidades de forma asertiva**, aunque eso pase por negarte a algo en concreto.

En forma de compromiso, me gustaría que apuntases en qué situación o situaciones te gustaría empezar a decir más veces la palabra «No».



Me comprometo a decir más veces que no en las siguientes situaciones:

Aplaza tu respuesta



«Amiga, este fin de semana me voy de viaje, ¿puedes quedarte a mi perro?».

«Ay, pues no sé, déjame pensarlo».

«Miro mi agenda y te digo, ¿vale?».

«Ahora mismo no sé si puedo, dame un rato y te digo algo».

Si sientes que sueles decir que sí de forma automática y después sueles arrepentirte de haberlo hecho (a veces casi de la misma forma automática), el **aplazamiento de tu respuesta** puede darte un margen de tiempo suficiente para preguntarte qué quieres realmente y dar una respuesta

más elaborada y acorde a tus necesidades o deseos. Una manera de empezar es intentar reemplazar poco a poco todos tus «Vale» por «Me lo pienso y te digo». Te aseguro, por experiencia propia, que sirve.

Di que no y ofrece alternativas



«Amiga, este fin de semana me voy de viaje, ¿puedes quedarte a mi perro?».

«El sábado tengo un compromiso, pero cuenta conmigo el domingo».

«Esta semana no puedo, la próxima vez avísame con más tiempo y me organizo».

«No, pero conozco a una canguro buenísima».

Si no puedes o no quieres aceptar su petición, pero tienes la posibilidad de ofrecer alguna alternativa, hazlo. También, si te ves capaz y quieres, puedes aceptar parte de la petición, explicar la razón por la que te niegas u ofrecer recursos que conozcas y que puedan servir en ese momento.

Di que no y usa una fórmula de cortesía



«Amiga, este fin de semana me voy de viaje, ¿puedes quedarte a mi perro?».

«Oh, gracias por confiar en mí, pero la verdad es que no me veo capaz».

«Yo no puedo, pero espero que encuentres a alguien que pueda hacerlo y disfrutes mucho del finde».

«Yo también me voy de viaje, lo siento».

Decir un «No» a secas en ocasiones puede resultar demasiado frío o duro en una conversación real, así que intenta adecentarlo y añadir algo de calidez con fórmulas de cortesía porque, aunque nuestro objetivo sea comunicar nuestros deseos o necesidades de forma asertiva, sí está dentro de nuestras posibilidades no herir a la otra persona o generarle malestar. Porque lo cortés no quita lo valiente y, como he defendido a lo largo de estas páginas, se puede discutir, disentir o discrepar

desde el respeto y la empatía.

Cuando emplees esta fórmula puedes realizar un seguimiento de la propuesta con frases como «Oye, ¿finalmente encontraste a alguien para quedarte con tu perro?» o «¿Cómo te lo pasaste en el viaje?». Este tipo de interacciones inciden en el carácter transitorio de tu negativa, en que realmente no pudiste o quisiste atender a su petición en el momento en que dijiste que no, sin desvincularte de la relación. **Porque decir «No» no implica querer menos o peor.**

Muchas veces, en situaciones así, pensamos: «Ay, no le preguntes por el viaje, a ver si al final no pudo ir y te lo va a echar en cara». Este tipo de pensamientos crean vacíos —tabúes— totalmente innecesarios en nuestra comunicación con personas que nos importan. No es que no te importe cómo le fue el viaje, es que tú no pudiste o quisiste decirle que sí en ese momento. Y eso es suficiente.

CUÁNDO ES MEJOR DECIR QUE SÍ AUNQUE PIENSES QUE NO

Se viene el *plot twist* del capítulo: **hay veces en las que sí deberíamos contradecirnos y decir justo lo contrario de lo que estamos pensando.** Me refiero a todas esas ocasiones en las que percibas que eres tú misma quien te estás limitando, quien te estás negando la posibilidad de cambiar o de experimentar; todas esas veces en las que sabemos que nos gustaría hacer algo y que sentimos que el miedo nos paraliza.

Todas las veces en las que te caces teniendo pensamientos parecidos a «No me lo merezco», «No voy a poder» o «Me gustaría, pero no voy a saber», **recuerda que el miedo no intenta paralizarte y que solo te está indicando que eso que te lo provoca es importante para ti.**

Discutir bien requiere aprender sobre nuestras inseguridades y dificultades personales, pero también sobre cómo reivindicarnos, sobre cómo repetirnos que somos valiosas por el mero hecho de existir. Así que, si solo vas a quedarte con una frase de este capítulo, te ruego que sea con esta última:

Todas esas veces en las que la respuesta a «¿Quién te impide hacerlo?» sea un «Yo», párate a quererte.

8

¿Qué pasa con
la manipulación?



—Cuando lo conocí, yo me encontraba en la mejor época de mi vida. Hacía un año que había salido de una relación marcada por los celos, el control y los reproches, por todas esas cosas que me había jurado que no aguantaría nunca más.

«Por primera vez sentía que estaba siendo fiel a mi esencia, dedicándome tiempo, disfrutando con las amigas a las que había dejado de lado durante años, sintiendo que volvía a ser yo.

»"Chicas, gracias por haberme aguantado todo este tiempo, estoy de vuelta, ¡estoy en mi mejor momento", les dije, entre brindis, risas y orgullo, a mis amigas.

»Aquel verano estaba destinado a ser el verano de mi vida, un verano como adolescente, como infinito, ese verano que todas mis amigas habían vivido decenas de veces mientras yo observaba sus publicaciones en redes sociales, en el sofá, esperando a que mi ex volviese de cualquiera de sus compromisos de trabajo. Bueno, ya sabes, "de trabajo".

»Quería recuperar el tiempo perdido, así que entre todas alquilamos un apartamento en la playa y pasamos los días entre arena, olor a crema de protección solar y pelos enmarañados por la sal del mar. Con la caída del sol, nos volvíamos al apartamento a descansar unos minutos, elegir nuestros modelitos y prepararnos para las noches infinitas que solo se viven en los veranos adolescentes.

»Lo conocí en la puerta de una discoteca. Yo había salido a tomar un poco el aire, a descansar del frenesí que se vivía dentro del club, a mirar al cielo, a sonreír y a sentirme viva.

»"Un verano infinito, eh", me dijo, sentado en la acera a escasos metros de mí.

»"Joder, me acaba de leer la mente", pensé mientras sentía como algo dentro de mí se activaba en ese preciso instante. Me obligué a disimular que no lo había oído.

»"A nuestra edad, los veranos adolescentes, los infinitos, se viven el doble, así que no dejes que nada te lo estropee, preciosa", me dijo, mientras se levantaba y entraba en la discoteca en la que mis amigas me esperaban.

»Esperé unos segundos. Sonreí. Y volví a entrar en la discoteca.

»No me preguntes cómo pasó, pero a los tres días ya nos habíamos dicho nuestro primer "Te quiero". No sé cómo explicártelo, pero era perfecto, la única persona capaz de ver en mí lo que nadie había visto antes, ni siquiera yo. Me escribía constantemente y, cuando yo tardaba en contestarle porque estaba en la playa con mis amigas, no se enfadaba, solo me proponía alternativas (como que me llevase yo también el teléfono a la playa) para no estar tanto tiempo sin hablar. Parecía perfecto.

»La primera vez que nos acostamos, me dijo que me movía de una forma peculiar, que era un poco rara, pero que él no creía que las primeras veces tuviesen que ser perfectas y que ya aprendería a hacerlo mejor. No sentí las críticas. De nuevo, perfecto.

»Al día siguiente, vi que tenía diez llamadas perdidas suyas y cuando le devolví la llamada me preguntó si se me había olvidado que había quedado con él, que llevaba una hora esperándome para llevarme a un lugar superespecial. Yo, un poco desconcertada, le contesté que no recordaba que hubiésemos quedado y él, de una forma superdulce y cálida, me aseguró que sí, que ya sabía que se me solían olvidar las cosas, pero que no pasaba nada, que lo haríamos otro día. Sin enfados. "Perfecto".

»Después estuvo un par de días sin escribirme ni responder a mis mensajes. Cuando por fin conseguí hablar con él, me explicó que no quería agobiarme, que quería que disfrutase de mi verano infinito, que me lo merecía más que nadie. Por suerte, pude convencerle para quedar esa misma tarde para demostrarle que estaba tan comprometida con la relación como lo estaba él.

Anulé el plan que tenía con mis amigas y me puse mi mejor vestido. Tenía que ir perfecta.

»Cuando me subí en su coche y le intenté dar un beso, él giró la cara para dármelo en la mejilla, miró mi vestido, rio y me dijo que al restaurante al que íbamos no podría entrar vestida así, pero que en los asientos traseros tenía un regalo para mí. Un vestido de firma precioso. Por suerte, él pensaba en todo. Era perfecto.

»Sentados en el restaurante, me cogió de la mano y me explicó el motivo de su ausencia durante esos días: acababa de salir de una relación con una chica supermanipuladora que le había hecho mucho daño y sentía que debía protegerse. Me dijo que, aun con todos mis defectos, con todas mis “taritas” (como decía él), sentía que se estaba enamorando profundamente de mí, y que eso le aterrorizaba. Que necesitaba a alguien que pudiese estar a su lado para salvarle de sí mismo, no para hundirle todavía más.

»Que me mostrase su vulnerabilidad me demostró que era un hombre trabajado, deconstruido —un hombre perfecto—, así que dije que haría lo que tuviese que hacer para demostrárselo. Entonces me propuso que nos fuésemos esa misma noche de viaje, que ya lo tenía todo preparado y que yo ni siquiera debía pasar por el apartamento de mis amigas a recoger mis cosas. Que necesitaba que le demostrase que yo era la persona que él creía que era, que una locura como esa solo se vive una vez en la vida y que quería hacerla conmigo, porque yo era la persona perfecta. Me acababa de decir que yo era perfecta. Por supuesto, y, como no podía ser de otra manera, acepté al instante.

»Juan, aún no sé explicarte cómo fui capaz de volver a caer en lo mismo —me dijo entre lágrimas, sentada en la butaca de mi consulta—. ¿Qué hice mal? ¿Qué está mal en mí?

Es hora de hablar de manipulación.

PERSUASIÓN VS. MANIPULACIÓN

No te lo tomes a mal, pero seguramente tú también hayas manipulado a alguien en algún momento de tu vida, probablemente sin haberte dado cuenta de que lo estabas haciendo. La ley del hielo, la comunicación pasivo-agresiva, el *gaslighting* (o luz de gas) y otros comportamientos manipulativos de los que tanto leemos en redes sociales ocurren con mucha más frecuencia de lo que pensamos y más de lo que nos gustaría. Atiende, porque esto es importante: **no hace falta ser una persona manipuladora para manipular de vez en cuando.**

Seguramente tú también hayas usado el silencio como castigo, hayas negado algo que sabías que era cierto o hayas dicho el típico «Pues tú verás...» cuando, en realidad, querías decir otra cosa bastante diferente. Con esto no quiero decir que todas seamos unas manipuladoras de manual; quiero decir que, en algún punto de nuestras vidas, la mayoría hemos tenido algún comportamiento, alguna conducta, que se ha acercado a la manipulación. La diferencia radica en el momento en el que te das cuenta de cómo impacta en esa persona tu comportamiento: tomar conciencia del daño y decidir repararlo (por ejemplo, pidiendo disculpas e intentando que no se repita más) no tiene nada que ver con perpetrar esa conducta manipulativa justamente porque sabes que le hace daño y que así puedes conseguir lo que quieres con mayor facilidad.

Hay una gran diferencia entre el hecho de tener una conducta de la que no nos sentimos orgullosas e intentar cambiarla y el hecho de tener una conducta determinada que hiere justamente porque sabemos que funciona y nos da lo que buscamos conseguir, sin tener en cuenta cómo pueda sentirse la otra persona. Lo ves, ¿verdad?

El concepto de **persuasión**, probablemente no tan famoso en redes sociales como la manipulación, tiene que ver con una conducta que busca intentar convencer a otra persona de que voluntariamente cambie su punto de vista para obtener un beneficio que también le será útil. Por ejemplo, cuando sabes que por la noche refresca y le dices a tu amiga que se lleve una chaqueta para que no pase frío, pero ella te dice que no hace falta y tú insistes un poco, hasta conseguir que se la lleve. En este caso, tú obtienes un beneficio —que tu amiga no te deje sola en cuanto anochezca porque tiene frío, y se quiere ir a casa—, pero tu amiga también lo obtiene.

La principal diferencia entre persuasión y manipulación es que, aunque ambas intentan cambiar una conducta ajena, en el caso de la manipulación la otra persona (la manipulada) no obtiene ningún beneficio al cambiar su conducta más que el agradar a la persona manipuladora. Por seguir con el ejemplo, cuando tu pareja te dice que llevas una falda muy corta, que a ti te encanta, y que deberías cambiarte si quieres salir esa tarde, porque «¿Cómo vas a ir vestida así?». Tú no quieres cambiarte la falda y, si lo haces, es únicamente para evitar que se enfade. Como ves, en este caso no obtienes un beneficio personal, intentas evitar un castigo ajeno. Para que te quede superclaro, en el siguiente recuadro te dejo un resumen de las diferencias entre persuasión y manipulación:

Persuasión	Manipulación
Se busca el beneficio mutuo.	Se busca obtener beneficios a costa de la otra persona.
Respeto los derechos y autonomía de la otra persona.	No respeta los derechos o autonomía ajena; de hecho, los limita.
Se basa en la comunicación asertiva.	Se basa en la coerción o el chantaje.
Tiene como objetivo aumentar la satisfacción compartida con la relación.	Daña la satisfacción con la relación a medio-largo plazo.
Tiene en cuenta a la otra persona.	Tiene en cuenta el beneficio personal.
Presenta argumentos, pruebas y razones objetivas.	Presenta argumentos, pruebas o razones alteradas.

Una vez que tenemos claras las diferencias entre estos dos conceptos, creo que es el momento de presentar las **principales técnicas de manipulación** —que, tengámoslo muy claro, no es más que una forma de maltrato— que podemos encontrarnos en nuestras relaciones personales, para aprender a detectarlas y a responder de forma coherente frente a cada situación. Quizá sientas que algunas de las formas de manipulación que aparecen a continuación representan tu forma de actuar: si es este tu caso, te invito a que pienses si existe alguna otra forma de relacionarse con las personas que te rodean que evite el sufrimiento que tu comportamiento puede conllevarles, estudiar formas de relación más sanas y relacionarte mediante ellas.

GASLIGHTING

El *gaslighting* (luz de gas, en castellano) es una técnica de manipulación que tiene como objetivo que la otra persona cuestione la veracidad de su propia percepción de la realidad o dude sobre ella. Es, en pocas palabras, intentar convencer a la otra persona de que ha perdido la cordura, de que no recuerda los eventos tal y como ocurrieron o que no tiene la capacidad para razonar o

enfrentar conversaciones. Aunque algunas personas usan el *gaslighting* de una forma muy directa («Estás loca», «Has perdido la cabeza»), otras emplean formas más difíciles de detectar, como negar un evento pasado («Debiste de imaginar que me lo decías y se te olvidó decírmelo; de verdad, qué despistada eres»).

Negar de forma constante la realidad —a veces incluso cosas pequeñas, sin importancia— a otra persona puede ocasionar en esta última un alto grado de inseguridad y dudas sobre su propia capacidad para interpretar la realidad de la forma en la que objetivamente está ocurriendo.

A continuación te presento algunas de las frases más reconocidas del *gaslighting* y te propongo, por si te sientes identificada en alguna de ellas, formas de expresión más sanas, frases que no niegan la capacidad ajena y que la tienen en cuenta.

Ejemplos de comunicación basada en el <i>gaslighting</i>	Ejemplos de comunicación sana
Eso no pasó así, te lo estás inventando.	Yo no recuerdo que eso pasase así.
Ya estás llorando otra vez, eres demasiado sensible.	Ahora me doy cuenta de que esto es importante para ti.
Qué exagerada eres, no se te puede decir nada.	Dame un momento para reformular lo que quiero decirte.
Ya te lo dije, pero tú nunca te acuerdas de nada.	Pensaba que ya te lo había dicho. Mira, te cuento...

Como te he dicho, el objetivo del *gaslighting* es hacer dudar de sí misma a la persona que lo recibe. Un discurso repetido una y otra vez puede llegar a integrarse en la persona víctima de este tipo de abuso, que acaba creyéndoselo y reproduciéndolo. Así, puede ocurrir que seas tú misma quien se haga *gaslighting*, poniendo en duda tu propia versión de los eventos cuando estos se confrontan con la realidad de otra persona. **Cuidado aquí.** En consulta escucho muchas frases tipo: «¿Me estoy volviendo loca?», «Es que soy muy intensa» o «Es que yo me tomo las cosas muy a lo personal».

Si te ves reflejada en esto, te dejo algunas respuestas que te daría en ese preciso instante.

Si te sueles decir...	Yo te digo...
Soy muy dramática, sensible o intensa.	Quizá simplemente te estás permitiendo mostrar tus emociones o defenderte de las injusticias.
Siempre se me olvida todo.	Si sientes que SIEMPRE se te olvida todo, acude a un especialista. Si sientes que es de vez en cuando, quizá estés atravesando un pico de estrés y tu cerebro simplemente debe decidir qué se queda y qué no.
Yo puedo con todo.	Spoiler: no puedes.
No lo ha hecho queriendo, soy una exagerada.	Si te ha dolido, te ha dolido. Intentar excusar a la otra persona no te permitirá expresarle cómo te sientes ni evitar que vuelva a ocurrir. Comunícate.
Todo está en mi cabeza.	Para bajar a tierra, haz una lista de las razones objetivas que apoyan (o no) tu hipótesis y fíjate en lo que hace, no en lo que dice.

En algunas relaciones, los hombres —a menudo, desconectados de su propio mundo emocional por el patriarcado mediante el típico «No llores, sé fuerte»— pueden evaluar que sus parejas son demasiado intensas al compararlas con su propia forma de reaccionar ante determinados estímulos.

Si alguna vez alguien te dice que eres muy dramática, demasiado sensible o muy intensa, recuérdate —y, si quieres, te animo a decírselo— que eres una persona que se permite emocionarse y defenderse de las injusticias.

Porque la vida solo merece la pena cuando se siente de verdad.

LA LEY DEL HIELO

Probablemente pocas cosas duelan más que **el silencio** como respuesta a un conflicto. La ley del hielo es una forma de comunicación pasivo-agresiva utilizada en discusiones o situaciones de conflicto que consiste en castigar a la otra persona ignorándola, dejando de prestarle atención o fingiendo que no ocurre nada cuando, objetivamente, sí ocurre algo.

Imagina que discutes con tu pareja y que esta decide permanecer en silencio hasta que tú le preguntes si le ocurre algo, a lo que te contesta que no, aunque su comportamiento sigue mostrando todo lo contrario. Así, comenzarás a darle vueltas a la cabeza, a pensar qué habrás podido decir o hacer que haya molestado tanto a tu pareja, mientras intentas reparar algo que no sabes qué es.

Bajo la ley del hielo se busca causar incomodidad, nervios o frustración en la otra persona para que ella misma encuentre la solución a un problema que desconoce. **Spoiler: rara vez descubrimos la verdadera razón del enfado y únicamente sentimos un enorme malestar.**

En otras ocasiones, algunas personas aplican la ley del hielo al no saber o poder gestionar sus emociones en momentos de conflictos. Esto nos ha pasado a casi todas: muchas veces, preferimos callarnos antes de explotar. Si este es tu caso, informa a la otra persona de que necesitas un tiempo para gestionar tus propias emociones antes de discutir sobre el tema en cuestión. A continuación, te dejo algunos ejemplos que puedes incluir en tu repertorio habitual:

Antes de callarte o explotar, prueba esto
«Ahora mismo no estoy preparada para hablar, ¿me das un día para gestionarme?»
«Me gustaría que me dejases un rato para saber exactamente qué quiero decirte».
«Estoy enfadada por esto, pero ahora mismo no me siento con fuerzas para afrontarlo».
«No quiero decir nada de lo que pueda arrepentirme después, así que déjame calmarme antes de retomar esta conversación. Yo te aviso».
«Te quiero, pero ahora estoy enfadada y prefiero no hablar».

REFUERZO INTERMITENTE

Seguro que alguna vez has escuchado (o has dicho) la típica frase de «Cuando estamos bien estamos muy bien, pero cuando estamos mal...». Las relaciones en las que hay un refuerzo intermitente se caracterizan exactamente por eso: **momentos explosivamente positivos**, como de cuento de hadas, **seguidos de momentos —cada vez más recurrentes— explosivamente negativos**, como de película de terror.

Y es que, aunque en todas las relaciones existen momentos mejores y otros peores (ninguna relación podría dibujarse sin vaivenes, como si fuera una línea recta en una gráfica), en las relaciones con un patrón intermitente existen momentos exageradamente satisfactorios seguidos de otros exageradamente desfavorables. **Este tipo de relaciones funcionan, básicamente, como una máquina tragaperras en la que la recompensa no depende de lo que tú hagas, sino del azar:** por eso crean tanta dependencia.

Seguro que conoces o has vivido alguna relación que funciona así: dos personas inician una relación y los primeros meses son una verdadera luna de miel a la que una de las partes se queda absolutamente enganchada (persona A), mientras la otra reduce progresivamente su compromiso y sus cuidados (persona B), incurriendo finalmente en conductas más o menos negligentes, como

anular planes sin previo aviso, desaparecer unos días sin avisar a su pareja o la infidelidad.

Aunque la persona A es consciente de que su pareja cada vez la cuida menos, piensa que si hace algo (lo que sea) podrán volver al punto inicial en el que todo era fantástico. En este punto, la persona A se esfuerza incansablemente en que la pareja perdure, mientras la persona B le da cada vez menos. Pero un día, después de desaparecer una semana o no atender a las llamadas de su pareja, la persona B organiza una cena a la luz de las velas en el restaurante favorito de la persona A, que le confirma, como venía deseando, que es posible recuperar la ilusión original.

Este salto entre el «Te lo quito todo» y el «Te lo doy todo» es altamente adictivo, pues la persona A no puede prever qué puede hacer para que la relación funcione, así que lo intenta todo, a pesar de que la realidad es que el resultado no depende de ella. Y, aunque la percepción de la persona A pueda ser que viven momentos muy buenos y otros muy malos, la realidad es que, mientras los momentos malos persisten y cada vez pueden ir (y, de hecho, van) a peor, los momentos buenos también se reducen y son de menor calidad, lo que puede provocar que la persona A acabe conformándose con las migajas de la persona B para no sentir que la ha perdido del todo. Este fenómeno, que en inglés se conoce como *breadcrumbing* (que viene de *breadcrumb*, literalmente «miga de pan») viene a explicar que, cuando idealizamos una relación, podemos soportar comportamientos altamente negligentes y satisfacernos cada vez con menos momentos sanos, hasta percibir que nos estamos «alimentando» de las migajas de atención que le sobran a la otra persona.

Salir de una relación intermitente es realmente difícil por dos razones: la primera (que ya te he nombrado) es por lo adictivas que pueden resultar. La segunda, y por esta razón he decidido incluir esta sección en un libro sobre comunicación, es por las respuestas que suelen darse: la persona que está ejerciendo el refuerzo intermitente suele negar que algo vaya mal y mantiene su negativa ante las quejas, dudas o explicaciones que le haga llegar la persona que está sufriendo. En este punto, creo imprescindible decirte esto: cuando sientas que hay una distancia entre lo que una persona te dice y lo que esa persona hace, **créete lo que hace**.

Si sientes que está más distante porque hace un mes te llamaba todos los días y ahora un día de cada tres, efectivamente, está más distante. Si crees que no te presta atención porque hace un año quedabais todos los fines de semana y ahora únicamente quedáis un fin de semana al mes, estás en lo cierto: no te presta tanta atención como antes. **Fijarnos en datos objetivos**, en lo que la persona hace sin tener tan en cuenta lo que la persona nos dice, resultará el **factor fundamental para distinguir entre nuestras dudas o la realidad**.

Para terminar este capítulo, me gustaría regalarte un cuestionario para que puedas analizar tu relación de pareja actual —si la tienes— o futuras relaciones. Recuerda que este cuestionario no tiene validez científica y que únicamente sirve para que realices un ejercicio de autorreflexión sobre la calidad de tus relaciones sociales. Vamos allá.

Cuando discutimos, suele desaparecer durante días.	casi siempre	casi nunca
Suele responsabilizarme de sus problemas, incluso cuando no tienen nada que ver conmigo.	casi siempre	casi nunca
Hace bromas que a mí me duelen y, cuando se lo digo, me contesta diciendo que no tengo sentido del humor.	casi siempre	casi nunca
Aprovecha reuniones sociales para contar momentos íntimos en los que me he equivocado.	casi siempre	casi nunca
Cuando discutimos, suele dejar de hablarme y responder a mis preguntas.	casi siempre	casi nunca

En un conflicto, suele insultarme.	casi siempre	casi nunca
En un conflicto suele negar mi versión de los hechos y defender exclusivamente los suyos sin término medio.	casi siempre	casi nunca
Cuando lloro, me llama exagerada.	casi siempre	casi nunca
Cuando me miente y yo me entero, se victimiza y me hace responsable de sentirse así.	casi siempre	casi nunca
Siento que no puedo confiar en esa persona.	casi siempre	casi nunca

En estos test no hay corrección posible, pero como, ya sabrás después de haber leído este capítulo, un mayor número de «casi siempre» indicaría que en tu relación hay conductas relacionadas con la manipulación. Si es el caso, la observación de lo que hace la otra persona —ojo, no de lo que dice—, el establecimiento de límites contigo misma y la comunicación asertiva puede servirte para salir de ahí cuando lo creas necesario.

Si, por el contrario, has detectado que eres tú quien tiene esas conductas, recuerda que todas nos podemos equivocar —quizá porque no tenemos una conducta alternativa más sana—, pero que lo que define a una persona responsable es lo que hace con el error una vez que se da cuenta de que lo ha cometido: **no luches por intentar justificarte o llevar la razón, pide disculpas y elabora un compromiso para no volver a cometerlo. Y trabaja por mantenerlo.**

**Porque no discutimos únicamente mediante palabras.
También con nuestras decisiones y nuestros actos.**

9

Principales errores de una discusión



—¿Alguna vez te has parado a pensar en qué es el atardecer? —le pregunté mientras paseábamos por la orilla del mar—. Ya sabes, ¿cuánto tiene que acercarse el sol al horizonte para que consideremos que ahora sí, pero no antes, está atardeciendo? —volví a preguntarle, y obtuve un silencio por respuesta—. Lo miré en la RAE y ponía que atardecer se refiere a «empezar a caer la tarde». Empezar a caer la tarde, ¿tú lo entiendes?

Más silencio.

—¿Qué crees que significa «empezar a caer la tarde»? Porque si el sol está cayendo desde las doce de la mañana, la definición de la RAE significa que empieza a atardecer en el mismo momento en el que acaba de amanecer —continué en lo que ya se había convertido un monólogo impuesto—. Yo creo que no lo saben ni ellos y que por eso usan una metáfora en su propia definición. Es una definición un poco cutre, ¿verdad?

—Mira, es que no hay quien te entienda —contestó al fin.

—Ya, yo creo que tampoco entiendo el concepto «atardecer», y mira que lo pienso veces, la verdad —le respondí, sin saber exactamente si esa era la respuesta que buscaba.

—Me refiero a que no te entiendo a ti, que supuestamente venías a pedirme perdón por haber salido con tus amigas sin mi permiso y ahora me saltas con otra de tus tonterías pseudofilosóficas que me importan una mierda —dijo.

—Bueno, era por romper el hielo, por iniciar la conversación con algo ligero —alcancé a decir.

—Acabas de romper muchas más cosas con tus típicas preguntas que no le interesan a absolutamente nadie. ¿Tú te das cuenta de lo ridículo que eres? —me gritó en el momento en el que el sol comenzaba a tocar el horizonte.

—Bueno, que a ti no te interese no quiere decir que mis intereses sean ridículos —le dije en un amago de autodefensa.

—Eres patético. Borra ahora mismo mi número de tu teléfono, y hazlo ahora, delante de mí, que yo lo vea —me ordenó.

Saqué el teléfono de mi bolsillo mientras sus palabras e insultos aún me retumbaban. Cuando intenté fijar la mirada en mi agenda de contactos me di cuenta de que estaba temblando tanto que era absolutamente incapaz de acertar y presionar el icono correspondiente.

—Trae, que ni eso sabes hacer —me dijo mientras me arrancaba el teléfono de las manos y borraba su contacto de mi agenda y su vida de la mía.

**Han pasado unos cuantos años y aún no sé qué significa el verbo
«atardecer».**

Por suerte, he aprendido otras cosas más importantes.

ERRORES QUE SOLEMOS COMETER AL DISCUTIR

Ojalá nos hubiesen enseñado a discutir, ¿verdad? Ojalá en alguno de nuestros años de educación básica hubiésemos cursado una asignatura titulada «Aprende a discutir de forma sana» o similar que nos hubiese ayudado a cultivar las habilidades necesarias para enfrentar, sostener y finalizar una discusión con otra persona de manera calmada y satisfactoria. Por desgracia, muchas personas hemos tenido que aprender a defender nuestros derechos a trompicones de

forma autodidacta o, en el mejor de los casos, acompañadas de una profesional. La mayoría de nuestros repertorios comunicativos están salpicados de errores típicos, que cometemos a menudo sin darnos cuenta. Si te parece, repasemos algunos de los errores que solemos cometer al discutir.

No avisar sobre qué quieres discutir

Imagina que el domingo pasado quedaste con tu amiga para ir a la playa y esta, al verte en bikini, te espetó un «Uy, has cogido unos cuántos kilos, ¿eh?», un comentario que, obviamente, te dolió, aunque en ese momento no supiste qué contestar. Días después continúas con ese runrún, ese pensamiento que te repite: «¿Se lo digo o ya se me pasará?». Dime, de las siguientes opciones que te planteo, ¿cuál de ellas elegirías?



- a) Ya han pasado varios días. Ahora ya no tiene sentido que le diga nada.*
- b) La próxima vez que la vea se lo digo, ¡se va a enterar!*
- c) Le envío un mensaje para decirle que lo que me dijo me dolió y que me gustaría quedar con ella para hablar sobre ello.*

En primer lugar, y aunque ya sabes que en esto de las relaciones humanas nunca hay reglas universales, te recuerdo que **nunca es demasiado tarde para hablar de algo que te duele**. Da igual que hayan pasado días, meses o años, el tiempo no lo cura todo (de hecho, dejar que el tiempo sea el encargado de sanarnos me parece un acto bastante negligente) y es tu responsabilidad hacerte cargo de aquellas situaciones que te provocan malestar, poniendo límites y comunicándolos.

Una vez que hayamos decidido comunicar eso que todavía duele a la persona indicada (muchas veces comunicamos nuestros dolores a todo el mundo menos a la persona a quien deberíamos hacerlo), es importante que contextualices la discusión, que avises a esa persona de que, efectivamente, quieres hablar y del tema concreto de la discusión.

Como ya te he mencionado, uno de los principales errores que cometemos cuando queremos discutir algo importante para nosotras es no ofrecer a la otra persona el margen necesario para pensar qué opina o quiere decir al respecto, lo que en muchas ocasiones coge desprevenida a la otra persona, que se pone a la defensiva, dificultando o torpedeando la discusión. Así, por practicidad y responsabilidad afectiva, **es conveniente que la discusión comience con el primer acuerdo: cuándo vamos a tener dicha conversación.**



«Oye, el otro día me dijiste que había cogido unos kilos y tu comentario me dolió. Me gustaría hablar tranquilamente sobre esto, ¿cuándo te va bien?».

«Últimamente siento que no nos comunicamos mucho y me gustaría saber si tú también lo has notado. ¿Te va bien ahora o prefieres esperar un par de días?».

Contextualizar una discusión es especialmente importante cuando vamos a anunciar cambios significativos en la relación que mantenemos con la otra persona. Y aquí viene esa frase devastadora, la más terrorífica que cualquiera de nosotras puede recibir, una frase que abre la tapadera de nuestros pensamientos más catastróficos:

«Tenemos que hablar»

Como te dije en la introducción de este libro, estoy convencido de que alguna vez te han dicho o has dicho esa frase endemoniada, esas tres palabras que te dejan en una incertidumbre dolorosa de la que es difícil escapar, porque la frase «Tenemos que hablar», de forma aislada y sin contexto, es como una **bomba emocional**. Da igual quién te la dirija —tu jefa, tu pareja, tu madre—: un «Tenemos que hablar» siempre es recibido como una mala (malísima) noticia.

Justamente por esto, y una vez más aludiendo a la responsabilidad afectiva, debemos contextualizar de qué vamos a hablar. Algunas traducciones emocionalmente responsables del «Tenemos que hablar» serían:

«Cariño, tenemos que hablar».	«Cariño, últimamente noto que nos comunicamos poco y me gustaría hablar sobre ello, ¿cuándo te va bien?».
«Jefa, tenemos que hablar».	«Jefa, creo que no recibo el reconocimiento económico que merezco por mi desempeño en la empresa, ¿cuándo podríamos reunirnos para hablar sobre ello?».
«Amiga, tenemos que hablar».	«Amiga, desde que tienes pareja no nos hemos vuelto a ver y me gustaría que eso cambiase, ¿te parece que nos tomemos un café y hablemos de lo que está pasando juntas?».

Existe una gran diferencia entre anunciar con antelación una conversación y no hacerlo. Por ti y por las demás: avisa.

Interrumpir

Antes de explicarte por qué interrumpir puede tener efectos devastadores en una discusión, déjame puntualizar un poco: la interrupción es un fenómeno comunicativo que se describe como el acto de hablar cuando otra persona todavía nos está hablando. Si nos tomamos esta definición al pie de la letra, debemos entender que algunos tipos de interrupciones pueden tener efectos positivos en muchas conversaciones.

Te lo explico con un ejemplo muy claro:



Amiga A: Tía, y entonces acabamos de cenar, se levanta, se mete la mano en el bolsillo, veo que se empieza a arrodillar y...

Amiga B: ¡No me digas que te pidió matrimonio!

Amiga A: Sí, tía, ¡que me pidió matrimonio!

Amiga B: ¡No me lo puedo creer!

En este ejemplo podemos observar una interrupción de tipo colaborativa, que tiene como objetivo reforzar la comunicación y hacerle saber a la otra persona que estás superdentro de la conversación. Además de la **función colaborativa**, interrumpir **puede facilitar que una conversación avance sin perjudicarla**, por ejemplo, cuando aportamos palabras o datos que la otra persona está intentando recordar mientras habla. Veámoslo con otro ejemplo:



Amiga A: Total, que llegamos al... al... Bueno, que llegamos al esto de aviones y...

Amiga B: Al aeropuerto.

Amiga A: Exacto, llegamos al aeropuerto y había una cola ultralarga, casi perdemos el avión.

Como ves, en este tipo de interrupción solo se aporta la información justa y necesaria para que la otra persona pueda continuar con su argumentación, facilitándola.

Además de las funciones colaborativa y facilitadora, podemos añadir un tercer tipo de interrupción que fortalece el vínculo entre las dos personas que se están comunicando; interrumpir para mostrar empatía:



Amiga A: Dice que soy demasiado intensa, que exagero y...

Amiga B: Menudo idiota.

Amiga A: Totalmente, pero yo ya sé lo que es la validación emocional y no permití que siguiese hablándome así.

Amiga B: Pues olé tú, amiga.

Finalmente, **algunas interrupciones pueden ayudarnos a establecer límites claros y precisos** en una discusión en la que la otra persona está vulnerando nuestros derechos. En este escenario, espetar un «Si continuas hablándome así, terminaré la conversación» puede resultarte muy funcional y redirigir la conducta de la persona con la que estamos discutiendo.

Como ves, pese a los continuos mensajes que hemos recibido desde bien pequeñas, interrumpir no siempre es de mala educación, no siempre dificulta o dinamita una conversación.

Dicho esto, aprender a discutir (en una relación que sí quieres cuidar) significa necesariamente **aprender a escuchar de forma activa**, sin interrumpir por el mero hecho de hacerlo e imponer nuestra voz: llamamos «escucha activa» a la habilidad para mostrar interés genuino en comprender el mensaje de la otra persona, respetando sus tiempos y haciéndole saber, de forma verbal y no verbal, que está siendo atendida.

Esto significa —y atiende, que se viene algo importante— que no deberíamos formular nuestra respuesta mientras la otra persona todavía está hablando, porque eso significa que hemos dejado de escuchar, de atender, para comenzar a elaborar una respuesta apresurada. La escucha activa significa volcar todos tus sentidos en entender qué quiere decir la otra persona, elaborar toda esa información y organizar una respuesta adecuada. Quizá poner esto en práctica pueda llevarte algo más de tiempo, pero te aseguro que te resultará tremendamente útil.

Sé que esto no es fácil, sobre todo en discusiones en las que ambas personas tienen mucho que decir, pero respetar el turno de palabra y atender activamente a lo que la otra persona dice supone uno de los puntos que marcan la diferencia entre las discusiones y relaciones sanas (atendemos a la otra persona y, después, hablamos nosotras) y las que no lo son (hablamos a la vez, no atendemos a la otra persona o esta no nos atiende a nosotras). Pero, dada la dificultad que supone no interrumpir, algunas veces no podrás evitarlo: en esos casos, usar un «Perdón, te he interrumpido» o un «Disculpa y sigue, por favor» tras una interrupción facilitará que la otra persona se sienta validada y entienda que quieres respetar los tiempos de la discusión.

Como sabes, además de interrumpir verbalmente, hay otras formas de mostrar desinterés en que una discusión se desarrolle favorablemente. En el siguiente apartado atenderemos al que, en mi opinión, es el principal error que solemos cometer en discusiones: **descuidar el lenguaje no verbal**.

No atender a la otra persona

Te ha pasado: estás hablando en persona con alguien importante para ti sobre un tema que te preocupa, le llega un mensaje al teléfono móvil y te dice: «Te estoy escuchando, ¿eh?», mientras desbloquea su teléfono y comienza a leer el dichoso mensaje. Y —con toda la razón del universo— tú sientes que la otra persona ha perdido el interés por lo que le venías diciendo. La escucha activa no solo significa atender al mensaje de la otra persona, también es fundamental que la otra persona se sienta atendida: es decir, **debes escuchar y debe parecer que lo estás haciendo**.

Una de las reglas de oro en la comunicación tiene que ver con este aspecto: cuando existe una distancia —una diferencia significativa— entre lo que una persona dice y lo que hace, solemos creer en esto último. Por este motivo, cuando tu mejor amiga te dice que te está escuchando mientras está revisando sus últimos selfis para elegir en el que sale más mona, tú sientes esa

frustración, esa distancia.

Lo vuelvo a repetir: es igual de importante que escuches como que parezca que lo estás haciendo. Esto debe volverse un hábito que, además, puedes y debes reclamar.

Es tan importante que te escuchen como que sientas que lo hacen.

Con esto en mente, mantener una discusión con alguien significa adoptar una serie de medidas «preventivas» que favorezcan su desarrollo.



- 1. Asegúrate de que tanto tú como la otra persona disponéis de la energía y el tiempo necesarios para la discusión (si has contextualizado correctamente la discusión, este punto lo tienes hecho).*
- 2. Busca un lugar tranquilo y seguro para discutir, evitando zonas muy concurridas o ruidosas: mereces discutir en paz.*
- 3. Apaga las pantallas, tanto de dispositivos móviles como de televisión. Cuantas menos distracciones, mejor.*
- 4. Evita estimulantes o drogas antes de la discusión: no, esa copita de vino no te va a ayudar a discutir mejor, seguramente todo lo contrario.*
- 5. Ponte cómoda y proporciona comodidad.*
- 6. Toma conciencia de tu lenguaje corporal para que tenga coherencia con tus palabras y asegúrate de mirar a los ojos de la otra persona, no al vacío del suelo.*

Y, ahora sí, estás preparada: a discutir.

El «pero»



«Eres una mujer fantástica, carismática, inteligente y decidida, PERO...».

Duele solo de leerlo, ¿verdad?

Para entender este punto, me gustaría que leyese con detenimiento las siguientes dos frases:



1. Te quiero, pero pienso que no nos comunicamos bien.

2. Te quiero, y pienso que no nos comunicamos bien.

En el primer ejemplo podría deducirse, y con razón, que los problemas de comunicación son más importantes que el «Te quiero» inicial, mientras que del segundo ejemplo se puede extraer que ambas situaciones están en el mismo nivel. La diferencia radica en la conjunción «pero», que casi de forma automática anula todo lo que se haya dicho con anterioridad.

Una de las fórmulas que mejor funcionan es separar los dos enunciados con un espacio (un silencio) o con la conjunción «y» o un «y también», que balancea mucho mejor las dos partes y se suele recibir de una forma más serena. Veamos algunos ejemplos usando los espacios o silencios:

Menos peros	Más espacios
«Me gustas, pero me da miedo empezar algo contigo».	«Me gustas y me da miedo empezar algo contigo».
«Quiero hablar contigo, pero siento que no te interesa lo que tengo que decirte».	«Quiero hablar contigo y además siento que no te interesa lo que tengo que decirte».
«Eres una persona fantástica, pero ahora mismo no quiero una relación seria».	«Eres una persona fantástica. Ahora mismo no quiero una relación seria».

Poner peros a las discusiones las puede tornar aún más difíciles. Tomar conciencia de cuántas veces empleas esta palabra, especialmente en discusiones, y reducirla tanto como consideres necesario puede ayudarte a que tus mensajes sean recibidos de la mejor forma posible. **Ya sabes: menos peros, más espacios.**

Revolver en el pasado



«Sé que lo que hice estuvo mal, pero tú lo hiciste peor hace dos años, ¿o es que no te acuerdas?».

Diría que almacenar anécdotas del pasado como armas para poder usarlas en el momento (menos) apropiado ha debido de resolver un total de cero discusiones en la historia humana. De verdad, ¿a alguien le parece una buena idea?

Seguro que te ha pasado: comienzas a discutir con otra persona sobre algo que te ha hecho daño y no sabes muy bien cómo ni cuándo, pero acabáis discutiendo de otra cosa totalmente

diferente. No sabes qué ha pasado, pero en algún momento de la discusión la otra persona ha tenido la habilidad para darle la vuelta a la tortilla y tú ni siquiera te has dado cuenta, o te has dado cuenta un poco tarde. Bueno, pues esto dejará de pasarte en el momento en el que sepas, te acuerdes y recuerdes a la otra persona el motivo de la discusión. Veamos cómo hacerlo.

Revolver en el pasado es una táctica de despiste muy funcional: cuanto más «acorrales» a una persona que no tiene ninguna intención de ceder en una discusión, más argumentos buscará para no tener que hacerlo. Cuando se le acaben los argumentos, tirará de vuestro histórico, remontándose hasta donde haga falta con tal de no ceder ni un milímetro en su posición actual.

Atiende: que una persona use anécdotas del pasado para justificar sus acciones irresponsables presentes únicamente quiere decir que, al menos en ese momento, no piensa asumir su parte de responsabilidad en el conflicto actual. **Si realmente quieres discutir bien, no permitas que su irresponsabilidad te desvíe del tema que estáis tratando y redirige tantas veces como haga falta la conversación,** hasta que la otra persona entienda que no vas a caer en ese juego o hasta que tú entiendas que la otra persona no quiere o puede entenderte en ese momento. Lo que suceda antes.

La frase «Ese no es el tema de esta conversación», repetida tantas veces como sea necesario, te ayudará a redirigir al presente los intentos (ahora fallidos) de la persona que intenta distraerte. Otra táctica para no caer en dicha distracción es contestarle a la otra persona algo así como: «Podemos hablarlo en otro momento si quieres, pero el tema de la conversación que estamos teniendo en este momento no es ese».

Recuerda recordarte cuál es el motivo que ha originado esa discusión y evita enzarzarte en idas y venidas al pasado que no justifiquen el conflicto actual.

Querer solucionarlo todo inmediatamente

Seamos sinceras: discutir es desagradable. De hecho, es tan desagradable que esa emoción —esa incomodidad, ese miedo, esa ira— es la **principal razón por la que evitamos discutir**. La mayoría de las personas evitamos todo lo que nos produce incomodidad y esa evitación es precisamente el origen de muchos de nuestros malestares.

Evitar una conversación incómoda de forma indefinida suele agravar la situación que la ha provocado, así que muchas personas hemos aprendido a no dilatar demasiado en el tiempo el hablar de eso que nos duele. Y, claro, hemos hecho una inversión emocional grandísima contextualizando la conversación, avisando a la otra persona de eso de lo que queremos hablar, preparando nuestros argumentos y tomando conciencia de nuestro lenguaje no verbal; nos hemos esforzado tanto que solo queremos solucionar el problema que ha ocasionado la discusión cuanto antes (si puede ser a los dos minutos de iniciar la conversación, mejor).

Te traigo malas noticias: **querer solucionar un conflicto de forma inmediata es otro sistema de evitación**. Autoconvencerse de que la otra persona tiene razón, aceptar un «Lo que tú digas» o un «Vale, vale, que tienes razón» y zanjar la discusión en ese punto significa que estás preparada para iniciar conversaciones incómodas, pero no para sostenerlas.

Saber sostener una conversación incómoda significa haber aprendido a sostener la

incomodidad que la acompaña, no intentar «quitarse» el malestar lo antes posible (esto es muy contraintuitivo, pero es así) y aceptar que esa emoción es la que necesitamos sentir para transitar el conflicto de manera funcional. Si queremos deshacernos del malestar de forma rápida, nos conformaremos con soluciones rápidas, incluso sabiendo que estas no son las adecuadas para resolver eso que nos duele.

Si sientes que tú o la otra persona estáis buscando «quitaros de en medio» la discusión lo antes posible para libraros del malestar, prueba a decir o decirte lo siguiente:



«Yo (también) me siento incómoda, pero es importante que nos tomemos el tiempo que requiere esta situación».

«Yo también siento miedo y sé que el miedo indica que eso que me lo provoca es importante para mí. Y, como es importante, vamos a tratarlo con todo el cariño que podamos, ¿vale?».

«Sé que te sientes mal, creo que huir del malestar intentando llegar a soluciones rápidas nos hará aún más daño. Si quieres seguimos mañana, ¿a qué hora te va bien?».

Recuerda que no eres tus emociones y que estas cumplen una función muy concreta. Que una discusión te resulte desagradable significa que eso que la origina es importante para ti. Si te diese igual, si esa persona, comportamiento o situación te importasen entre poco y nada, no te sentirías de ese modo. Así, aprender a sostener la incomodidad significa sostener tu derecho a discutir, tu derecho a resolver eso que te duele, tu derecho a encontrarte en paz.

Merece la pena, ¿no crees?

10

**No nos peleamos,
discutimos**



Llevábamos varios días sin hablar. Yo, que aún estaba aprendiendo a querer, me acababa de enamorar por primera vez de una persona que me quería de verdad y que me hacía la vida fácil, una persona que me cuidaba con un mimo que a mí me resultaba extraño. Lejos de responder con un cuidado parecido, yo entré en pánico y empecé a entender cualquier crítica como una amenaza, cualquier discusión como un ultimátum, cualquier silencio como el final.

«Te va a dejar. En cuanto te conozca un poco más, desaparecerá, porque no te lo mereces», recuerdo repetirme una y otra vez.

Hacía lo posible para que no se me notase, para que aquel témpano de hielo en el que me había ido convirtiendo a lo largo de mi vida no mostrase ninguna grieta, ninguna señal de vulnerabilidad: por aquel entonces era un absoluto analfabeto emocional.

—Quiero hablar contigo, Juan —me dijo.

«Ya está, se acabó», pensé mientras sentía que el suelo se abría a mis pies.

—De acuerdo —atiné a decir disimulando mi respiración entrecortada.

—Me estás haciendo daño —me dijo con unos ojos lacrimosos. Era la primera vez que le veía llorar.

—¿Cómo? —respondí, extrañado.

—Me duele tu silencio, me duele no entender qué te pasa, me duele haber dejado de verte. No eres la misma persona que conocí, ¿qué te ha pasado?

Repetía esta pregunta una y otra vez mientras yo, impactado, no acababa de entender por qué no me dejaba sin más.

—No sé qué contestar ahora mismo, pero supongo que esto se acaba aquí —contesté.

—¿De esta forma es como acabas tú las cosas, Juan? —me preguntó.

Silencio.

—¿Así se acaban las cosas contigo, Juan? —volvió a insistir.

—Bueno, es que... yo nunca me había sentido así —contesté.

—¿Así cómo? —siguió.

—Querido.

Entonces se levantó, se secó las lágrimas y me dio el abrazo más largo que nunca nadie me ha regalado.

—Tienes que aprender a discutir, Juanito —me susurró al oído.

—Sí. Creo que sí. ¿Me ayudarás? —le respondí.

—Nos ayudaremos.

¿ESTO ES UNA DISCUSIÓN O UNA GUERRA?



«Venga, responde, dispara».
«Nos hemos peleado».
«Yo defendiendo mi verdad».
«Le pegué una respuesta que se quedó muerta».
«Yo no quería discutir, pero seguía pinchándome».
«He ganado esa discusión».

Que todavía usemos tantísimas metáforas bélicas para hablar sobre nuestras discusiones me parece una de las mejores muestras de cómo estamos educadas —ya sabes, estoy generalizando— en esto de discutir.

Ninguna discusión debería plantearse como un combate en el que se deba ganar o perder. Las discusiones no se ganan sencillamente porque no son batallas ni guerras y únicamente se «pierden» cuando una (o más) de las personas involucradas se niega a valorar la opción de que quizá la otra persona tenga algo de razón y esté dispuesta a llegar a un punto de encuentro común.

La cuestión es que esto ocurre mucho más de lo que nos gustaría. Qué fácil sería la vida, así, en general, si todas las personas estuviésemos siempre dispuestas a discutir bien.

Justamente por esta razón considero necesario que estés preparada para afrontar discusiones, a veces cotidianas, en las que la otra persona te agrede de alguna forma, se niega a moverse un milímetro de su postura original o simplemente ha elegido el enfrentamiento en vez de la discusión calmada. Porque tú puedes ser una reina de la discusión, pero dos personas no discuten si una no quiere y no siempre te topará con gente que esté dispuesta a hacerlo.

De hecho, y esto es importante, solemos pensar en las discusiones como esos grandes momentos comunicativos en los que hablamos sobre conflictos realmente trascendentales en nuestras vidas, pero (aquí va otro spoiler) no suele ser así. La mayor parte de nuestros desencuentros se producen en el día a día, con gente a la que queremos y que nos quiere, con personas que quieren cuidarnos bien.

Piénsalo un segundo, ¿con quién sueles discutir más?

A menudo suele ser un comentario que consideramos desafortunado, una conducta o situación que nos parece desagradable lo que desata el conflicto y la discusión. Un ejemplo: imagina que has quedado para cenar con una amiga a una hora determinada (pongamos las nueve de la noche) y que te presentas perfectamente preparada en el lugar indicado a la hora indicada. Imagina también que la otra persona tarda cincuenta y cinco minutos en llegar y que tú estás bastante enfadada por su retraso. Cuando por fin aparece, vuestra conversación se desarrolla así:

—Hija, me tienes muerta de hambre y de aburrimiento —comienzas.
—Pero si he llegado cinco minutos antes de la hora, ¿qué dices? —te contesta.
—Habíamos quedado a las nueve —replicas.
—No, habíamos quedado a las diez —insiste ella.
—Recuerdo perfectamente que ayer me dijiste que habías reservado a las nueve.
—Bueno, con esa memoria que tienes, yo no me fiaría...

La mayoría de nuestras discusiones se originan así, **desde la cotidianidad, casi desde la nada más absoluta**. En este punto tienes muchas opciones, pero te las reduzco a tres: levantarte e irte, escalar el conflicto explicándole que quizá tú tienes mala memoria, pero que ella es mucho peor que tú, o probar alguna de las técnicas que te muestro a continuación. ¿Cuál eliges?

REDUCIR AL MÍNIMO LA OFENSA

Tu amiga te acaba de criticar en el momento menos indicado, cuando ya estabas enfadada por su retraso y muerta de hambre: **la tormenta perfecta para el conflicto**.

Aunque te han entrado ganas de irte (e insisto, tienes mucha hambre), has decidido quedarte en el restaurante. Tampoco has rebuscado en vuestro pasado para sacarle todas las veces que ella también ha mostrado mala memoria porque te estás leyendo un libro sobre discusiones y sabes que eso no sirve.

Te quedas. Enfadada, pero te quedas. Vamos a darle una oportunidad a tu amiga.

—Lo que acabas de decir no me ha gustado —le dices, intentando gestionar tu ira e invitándola a reconsiderar su último comentario. Vas bien.

—Amor, tienes la memoria de un pez globo —te contesta, poniéndotelo aún más difícil.

Este es un nuevo punto crítico. Le has dado a tu amiga la oportunidad de que reconsidere su último comentario y ella te ha contestado con otro todavía peor, con un insulto. Recuerda, es tu amiga y sabes que te quiere, pero en este preciso instante la cogerías de los pelos. Vamos a iniciar la técnica de reducir al mínimo su ofensa con un simple «¿Qué quieres decir?». Repítelo tantas veces como consideres necesario (y aguantes) como para que, con cada una de sus respuestas, tu amiga sea más precisa, más justa en sus respuestas. Está bien, respira, mírala a los ojos y, de forma calmada, pregúntale lo siguiente: «¿Qué quieres decir con que tengo la memoria de un pez globo?».

Esta estrategia, basada en el concepto de la **réplica desintoxicante** de la psicóloga Barbara Berckhan, ofrece a tu amiga una nueva oportunidad para que se dé cuenta de que se está pasando de la raya y sea más responsable en su próximo comentario. Podríamos pensar que, con tu respuesta superserena, tu amiga se dará cuenta de que efectivamente está siendo una impertinente y se disculpará por lo que acaba de decir. Pero imaginemos que no lo hace. Imaginemos que tu amiga insiste y te suelta algo parecido a esto: «Pues, tía, quiero decir que nunca te acuerdas de nada».

Sé que ahora mismo estás llena de ira, que te llevan los demonios. Recuérdate, sobre todo en este preciso instante, que **no eres tus emociones**, que tu amiga te quiere, que vuestra relación funciona y que **únicamente estáis discutiendo**. Recuérdate que quieres construir, no destruir. Sigue reduciendo al mínimo su ofensa con un «¿Qué quieres decir con que nunca me acuerdo de nada?».

Desde tu aparente calma le estás ofreciendo a tu amiga una tercera oportunidad para analizar su comportamiento y razonar su respuesta. Llegados a este punto, imaginemos que, en este momento, y tras tres intentos, tu amiga contestará algo parecido a esto: «Bueno, que a veces se te olvidan cosas».

Ajá. Ahí lo tenemos. No es lo mismo tener la memoria de un pez globo que ser una persona a la que a veces se le olvidan algunas cosas. Gracias a tu persistencia calmada has conseguido

reducir un insulto a un hecho objetivo (porque, sí, a todas las personas a veces se nos olvidan algunas cosas) y has logrado que tu amiga transforme una crítica ambigua en un comentario más que aceptable. Has llegado a ese punto medio en una discusión al que únicamente podemos llegar de forma pacífica, sosteniendo emociones desagradables y tomando conciencia de nuestra actitud en momentos críticos. Si en una situación parecida has alcanzado esta fase: felicidades, eres una reina de la discusión.

DAR A LA OTRA PERSONA SU PARTE DE RAZÓN

Este apartado es de extrema importancia porque, si recuerdas, tu amiga estaba tan segura de que habíais quedado para cenar a las diez como tú lo estabas de que habíais quedado a las nueve. ¿Quién tiene razón? Muchos conflictos y discusiones surgen de situaciones parecidas a esta.



«Eso no pasó así como lo cuentas».

«Yo no dije eso».

«No quedamos de esa manera».

«Lo que dices no es verdad».

Por supuesto, en muchas ocasiones dispondremos de datos objetivos (un mensaje, un correo electrónico, una fotografía) a los que podremos recurrir para zanjar el asunto, aunque tú y yo sabemos que la mayoría de nuestros conflictos surgen, efectivamente, de posturas enfrentadas ante la ausencia de datos objetivos. En este punto, me gustaría que considerases lo siguiente: ¿estás completamente segura de que tienes razón?

Recuerda que en este capítulo estamos hablando sobre cómo discutir con personas que quieren cuidarnos bien —cero manipulación— y con las que nos sentimos seguras. Dicho esto, antes de asegurar que efectivamente tienes la razón absoluta, me gustaría decirte que algunos de nuestros recuerdos, incluso aquellos de los que nos fiamos al cien por cien, pueden presentar —y presentan— distorsiones importantes. Nuestro cerebro no es una máquina que almacena información absolutamente veraz y, de vez en cuando (más a menudo de lo que piensas), se equivoca. Vamos, que eres un pez globo (es broma).

Calibrar bien este tipo de situaciones puede llevarnos al esperado punto medio en una discusión; transformar un «Eso no es verdad» en un «Yo no recuerdo que eso pasase así» ofrece a la otra persona espacio para continuar la conversación, que es justamente lo que se busca con una discusión: tratar un asunto en un diálogo en el que hay opiniones opuestas para **darle una solución o llegar a un acuerdo**.

En este contexto no me parece nada exagerado pensar que quizá exista la posibilidad, por pequeña que sea, de que tu amiga tenga razón. Pregunta: ¿estás dispuesta a valorar esta opción?

SILENCIO

Como te decía en el primer capítulo, tenemos tantas opciones para comunicarnos con otras personas que a veces se nos olvida que el silencio también es una respuesta. Decidir no contestar o aplazar la respuesta, no desde el miedo, sino desde la voluntad, es un ejercicio comunicativo muy funcional que muchas veces no valoramos lo suficiente.

No sé tú, pero yo tengo la sensación de que a veces se nos exige tener una respuesta inmediata, superingeniosa y efectiva, preparada para cualquier tipo de situación que podamos vivir. Y, de nuevo, no sé tú, pero yo desde luego que no tengo todas las respuestas ni estoy obligado a tenerlas: en un contexto de discusión, no es obligatorio contestar y, mucho menos, de forma inmediata. Muchas veces —y me atrevo a decir, la mayoría— es mejor regalarnos el tiempo necesario para pensar en qué queremos contestar.



«Ahora mismo no sé qué contestarte, déjame un tiempo para pensar»

Cuántas veces nos hemos equivocado por apresurar una respuesta, ¿verdad? Pues eso se acabó: no somos más listas ni más ingeniosas por responder al instante a cualquier situación comunicativa. No olvides esto:

Reivindicar el derecho a no saber qué decir es un acto de amor propio.

CAMBIAR DE TEMA



«¿Qué opinas sobre los peces globo? A mí me flipan. Me parecen monísimos, pero creo que son venenosos. Por lo visto, si te comes una parte de ellos, te mueres».

Cuando consideres que la crítica de la otra persona tiene poco o ningún sentido y que es mejor no involucrarte en ella, recuerda que siempre puedes desviar la atención, cambiar de tema. La desviación, igual que el silencio, es una estrategia muy poco usada (a no ser que te dediques a la política), pero que te puede resultar tremendamente útil en algunas ocasiones, porque tienes el mismo derecho a discutir que a decidir no hacerlo.

Lo mejor de esta estrategia es que sí la puedes preparar con antelación porque no hace falta que guarde una relación directa con el motivo del conflicto. De hecho, mientras más alejada esté tu respuesta de la impertinencia ajena, mejor. Puedes prepararte cualquier frase, la que quieras: quizá una anécdota graciosa, una frase disruptiva o un dato que te hayas aprendido de memoria.

Te dejo algunos ejemplos más de respuesta a la impertinente respuesta de tu amiga «Tienes la memoria de un pez globo», pero siéntete libre de dar rienda suelta a tu imaginación. Intenta contestar con una frase que desvíe el tema, pero manteniendo algún tipo (remoto) de conexión:



«Me dan muchísima pena los peces, nos estamos cargando los océanos, tía».

«Ahora que lo dices, ¿tú tiras las toallitas íntimas al WC? No se puede porque acaban en el mar y lo contaminan todo, ¿lo sabías?».

«El pez globo macho corteja a la hembra construyendo una obra de arte, ¿lo has visto alguna vez?».

También puedes contestar con otra frase que hayas memorizado, cualquiera, y que no tenga ningún tipo de relación con el tema en sí:



«De pequeña llevaba un parche en el ojo».

«Si tuvieses que elegir una comida para comerla el resto de tu vida, ¿cuál sería?».

«¿Qué opinas sobre la copa menstrual?».

«Dime qué prefieres, hablar todos los idiomas del mundo o poder hablar con los animales».

Este tipo de respuestas le harán saber a la otra persona que no estás interesada en involucrarte en la discusión en ese momento y desactivará la hostilidad que ha creado su comentario. Puedes usar el sentido del humor (puede funcionar, pero depende de la situación y de la persona que tienes delante) o prepararte respuestas más serias.

Para que te sientas totalmente preparada para tu próximo encuentro en el que decidas desviar el tema, te dejo un cuadro en el que puedes escribir tu respuesta «perfecta» para cambiar de tema.



Mi respuesta perfecta:

UNA RETIRADA A TIEMPO

Antes de pasar al siguiente capítulo, déjame decirte que no siempre podemos encontrar una respuesta infalible a cualquier conflicto, que no existen las soluciones perfectas y que, a veces, ninguna de las respuestas del apartado anterior te servirá. Con esto quiero decir que, **en muchas ocasiones, la mejor respuesta es una retirada a tiempo**, establecer la distancia necesaria con el conflicto hasta que ambas partes estéis preparadas para retomarlo. En este sentido, pedir un tiempo muerto es otra conducta de autocuidado.

No siempre estarás preparada para la discusión. No siempre tendrás la energía. No siempre podrás. No siempre sabrás. En esos momentos, cultiva la autocompasión, fuéstrate lo mínimo necesario y date el tiempo y el espacio que necesites.

Una retirada a tiempo suele ser muy funcional en las siguientes situaciones:



- *Cuando no sabes qué decir.*
- *Cuando no tienes fuerzas o simplemente no te apetece afrontar esa situación en ese preciso momento.*
- *Cuando has probado varias estrategias para discutir, pero ninguna ha funcionado.*
- *Cuando necesitas tiempo para gestionar tus emociones y elaborar una respuesta acorde a la situación que estás viviendo.*
- *Cuando te das cuenta de que la otra persona no quiere discutir.*

Porque a veces es únicamente eso lo que necesitamos: cuidarnos primero para poder (si es lo que queremos) cuidar después.

11

Discusiones y conversaciones incómodas en el trabajo



—Juan, ya es hora de irse y esta tarde las compañeras nos vamos de *afterwork*, ¿te apuntas? —me dijo Mireia, una de las mejores compañeras de trabajo que he tenido.

—¿De *after* qué? —contesté, pronunciando intensamente la última palabra.

—Ay, Juan, si la misma palabra lo dice: *after*, después, y *work*, trabajo —me explicó sonriente, moviendo las manos de un lado a otro, como si señalase su posición en una especie de línea temporal imaginaria.

—Entonces *afterwork* es cuando puedo salir de esta maldita oficina e irme a mi casa, ¿no? —respondí con ese tono desagradable que únicamente uso cuando estoy exhausto.

—Sí, pero antes de irte a casa puedes salir con tus compañeras, tomarte algo y relacionarte un poco, ¿sabes?

—Te aseguro que tengo muchísimas otras formas de destensarme y que ninguna de ellas implica nada que tenga que ver con esta oficina —le dije con contundencia mientras la miraba fríamente a los ojos.

—Venga, Juan, ¡que hoy las copas las paga el jefe y él ni siquiera se va a presentar!

—Que el jefe añada el valor de las copas a mi salario de este mes, que falta me hace —sentencié mientras volvía a bajar la mirada hacia mi mesa llena de informes sin acabar.

Mireia inspiró profundamente y volvió a hablarme:

—Juan, estamos preocupadas por ti. Hace meses que llegas el primero a la oficina y te vas el último, que apenas nos diriges la palabra y que no te vemos sonreír.

—¿Y qué quieres que haga con todo esto, Mireia? —le dije mientras señalaba a la pila de informes.

—Recordarte a ti mismo que eres mucho más que ese montón de papeles —me respondió con su entrañable calidez mientras se iba de mi oficina, cerrando la puerta tras de sí.

Sus palabras me parecieron absolutamente revolucionarias. Llevaba meses intentando sobrevivir en una espiral infinita de trabajo al que no había sabido negarme, viendo amanecer y atardecer desde mi despacho y quejándome de mi suerte, sin hacer absolutamente nada para cambiarla.

Había empezado ese trabajo —el primero de mi carrera como psicólogo— con tanta ilusión que este había acabado secuestrándome y convirtiéndose en una autoexigencia insaciable e ilimitada que poco a poco estaba contaminando todas las demás esferas de mi vida: ¿en quién me había convertido?

Alcé la vista y me vi reflejado en la pantalla en reposo de mi ordenador. Miré la pila de informes que debían estar en la mesa del jefe a primera hora del día siguiente. Sonreí. Moví el ratón para que el ordenador volviese a activarse y comencé a redactar un correo electrónico con un texto muy simple:

«Estimado jefe, tenemos que hablar.

Que sea mañana, hoy me voy de *afterwork*».

Como seguramente ya te puedes imaginar, al día siguiente, lo hice.

Dejé mi trabajo.

DISCUTIR EN EL ENTORNO LABORAL

El trabajo: ese lugar en el que las relaciones interpersonales se ven atravesadas por estructuras de

poder, jerarquías, rangos, jefas, jefes (sobre todo jefes), aspirantes a serlo y aspirantes a salir huyendo.

Jefes (y jefas) histriónicos, absurdamente iluminados, de esos que cada día te presentan una nueva propuesta «brillante» que, por supuesto, debes tener lista para ayer. Jefes que llegan a la hora que quieren, pero que cuando tú, después de hacer las horas estipuladas en tu contrato laboral, cierras el ordenador, te preguntan: «¿Ya te vas?». Jefes que se niegan a subirte el sueldo, pero que traen fruta fresca a la oficina y organizan *team buildings* los sábados. Jefes que te instan a hacer horas extras, pero que te regalan cursos de *coaching* sobre manejo del estrés.

Jefes olvidadizos, incapaces de recordar tus días libres o visitas médicas (ni siquiera cuando has avisado ese mismo día por enésima vez que no puedes quedarte más allá de las seis porque tienes una cita que has tardado meses en conseguir). Jefes que se jactan de su capacidad resolutive, pero que, cuando les planteas un conflicto, te sueltan «Esto no depende de mí», «Chica, es lo que hay» o «Pues, si no te gusta, ya sabes dónde está la puerta».

Sí, esos jefes. Y esos compañeros.

Compañeros (y compañeras) simpáticos y agradables que dejan de serlo cuando se abre una vacante a la que tú también quieres presentar tu candidatura. Compañeros que quieren compartirti sus ideas para la próxima exposición, pero que primero quieren saber las tuyas. Compañeros que apenas te saludan, pero que usan agendas inundadas de frases motivacionales. Compañeros que sueñan con heredar la empresa, que repiten eso de «Si me tocara la lotería, yo seguiría aquí», que no te dejan acabar de hablar en las reuniones o que repiten exactamente lo mismo que tú acabas de decir.

Creo que con lo anterior ha quedado lo suficientemente claro el tipo de relaciones laborales a las que voy a referirme en este capítulo. Por supuesto, existen otras realidades —otras relaciones— más amables, más habitables; personas con las que es fácil compartir horas y espacios en ese treinta y tres por ciento de nuestra vida al que llamamos trabajo.

Más allá de mi opinión, la realidad es que las relaciones que se crean en el ambiente laboral no son naturales porque no las escogemos: son artificiales, forzadas y diarias (en el mejor de los casos, de lunes a viernes), sin posibilidad de desconexión.

Invertimos más horas en nuestro puesto de trabajo que en nuestras casas, pasamos más tiempo con nuestras compañeras de trabajo que con nuestras parejas o amigas, hablamos más con nuestras jefas que con nuestras madres. Y, aun así, pese a tener un papel tan importante en nuestra experiencia relacional, para muchas personas es el último sitio donde iniciar o mantener una discusión o conversación incómoda. «Hay que tragar, y ya está», «Menos mal que queda poco para el finde».

Supongo que no hace falta que siga justificando el haber incluido un capítulo específico para este tipo de relaciones, ¿verdad? Vamos al lío.

DISCUTIR CON PERSONAS CON CARGOS DIRECTIVOS

A estas alturas, tanto tú como yo ya sabemos que el conflicto es inevitable y, también, que solemos tener más conflictos con las personas con las que más tiempo pasamos. Y, aunque cueste reconocerlo, la mayoría de las personas pasamos la mayor parte de nuestra vida en el

trabajo.

El entorno laboral presenta una asimetría particular, una jerarquía que marca la esencia de la relación. Así, discutir con una persona que ostenta un cargo directivo puede volverse especialmente complicado por las posibles ramificaciones (reales o imaginarias) que pueden derivarse de la discusión o la conversación incómoda.

Cuando se presenta un conflicto con una persona responsable directa, debes plantearte básicamente tres opciones:



- a) Mantener un estilo de comunicación pasiva, desatendiendo tus objetivos, deseos o valores. Por simplificar, decir «Sí» a todo sin réplicas ni disentimientos.*
- b) Mantener un estilo de comunicación agresiva, defendiendo exclusivamente tus intereses. Este caso suele darse menos, por razones evidentes, ya que la persona con la que estás discutiendo puede decidir tu permanencia en tu lugar de trabajo.*
- c) Discutir de forma asertiva, conociendo tus funciones y carga laboral, desde tu posición de experta en tu labor (por eso estás contratada) y defendiendo tus derechos mientras defiendes la relación laboral.*

Si eliges la **discusión** y la **asertividad** (mi opción preferida en la mayoría de los casos, pero recuerda que no siempre es obligatorio que lo hagas), es importante tener en cuenta estos puntos para poder afrontarla de la forma más eficaz y cómoda posible:



1. Conoce tus funciones contractuales, esas tareas para las que estás contratada

No es poco común que se nos exijan tareas para las que no estamos contratadas y es esencial conocerlas para poder defender nuestro rol profesional y hacer bien nuestro trabajo.



2. Plántate tus límites personales

Plántate tus límites personales. El objetivo de cualquier discusión es llegar a un punto de entendimiento que satisfaga, en la medida de lo posible, a todas las personas involucradas en la ella. Teniendo esto en cuenta, plantea cuáles son tus mínimos necesarios y qué vas a hacer si no se satisfacen.



3. Recuerda que vas a hablar con otra persona

Da igual de quién se trate, vas a mantener una discusión con otro ser humano: repítete esto tantas veces como sea necesario, por favor.



4. Habla desde el yo

Evita hablar del trabajo de otras compañeras o de la capacidad de gestión de tu jefa (aunque sea un completo desastre) y focaliza el conflicto en lo verdaderamente importante para ti: tú.



5. Aporta datos objetivos

Por ejemplo, si consideras que tienes un exceso de carga laboral, prepara informes sobre las horas que requiere cada uno de los proyectos o tareas de las que te haces cargo y preséntalas en un documento que te ayude a argumentar tu punto de vista u opinión.



6. Prepara las objeciones de tu jefa y adelanta soluciones

Prepara al menos tres soluciones para el problema o conflicto que quieras tratar y explícalas de forma clara y concisa, sin rodeos. La mayoría de las personas quieren soluciones (no problemas), así que, para conseguir llegar a un entendimiento o dar con una solución, lo más útil es ofrecerles todas las que podamos.



7. Sostén el malestar

Probablemente, y sobre todo si tu jefa es dura de roer, esa discusión va a ser de todo menos agradable. Recuerdate las razones por las que estás ahí y que una discusión no únicamente puede solucionar un problema concreto, sino que te posiciona como una persona con la autoridad suficiente para defender sus derechos.

A continuación voy a presentarte algunas situaciones típicas en el entorno laboral y que **suelen provocar discusiones**, así como **posibles respuestas** que puedes adaptar a tu situación personal. Para que puedas comunicar tus derechos sin ofender a tu jefe o jefa e **iniciar una conversación incómoda que pueda resolver un problema de manera asertiva**. ¿Vamos?

Imagina (o recuerda) que tienes un jefe o jefa que cada día tiene una idea nueva, que se involucra en miles de proyectos que acaban afectándote directamente a ti y que aumentan tu carga laboral hasta puntos insostenibles. En vez de callar —hasta que no puedas más y salgas del trabajo tirándote de los pelos— o gritarle cuatro cosas nada agradables, **prueba esto para poner límites sanos y dar pie a una buena discusión:**



«Esta nueva tarea me parece superinteresante. Estoy deseando ponerme con ella cuando acabe las que tengo pendientes».

«¡Qué ganas de empezar con este proyecto! Según mis cálculos, podré ponerme con ello dentro de una semana».

«Ahora mismo tengo trabajo hasta fin de mes. ¿Crees que puede esperar o es mejor delegarlo en otra compañera?».

«Me hace muchísima ilusión esta nueva idea y me da pena no poder dedicarle el tiempo que merece. Como responsable de la gestión del equipo, ¿qué crees que debo hacer?».

Horarios

De nuevo, imagina o recuerda que tienes una jefa a la que no le gusta que nadie se levante de su silla hasta que ella lo haga (una seguidora de la cultura de la presencialidad —¡qué horror!—, esa que permanece vigente pese a que la ciencia ya haya demostrado que adaptar los horarios a las necesidades individuales de cada persona favorece que esta sea más eficaz, eficiente y feliz que las que van a «echar el día en la oficina»).

Si tu jefa te suelta el típico «¿Ya te vas?» a las seis de la tarde, después de estar en la oficina desde las ocho de la mañana, puedes mentirle y decirle que únicamente ibas al baño (y dejar la conversación incómoda para otra ocasión) o contestar algo parecido a esto:



«Sí. De hecho, hoy he llegado a las ocho y hace media hora que debería haberme ido».

«Sí, mi jornada laboral ha acabado, si necesitas algo mañana lo reviso a primera hora».

Finalmente, si las condiciones te lo permiten, puedes contestar con una gran sonrisa y esbozar un:



***«Sí, ya he acabado con todas las tareas que tenía pendientes y podía asumir para hoy.
¡Hasta mañana!».***

Críticas

Imagina o recuerda que tu jefa suele hacer críticas sobre tu rendimiento laboral. No esas críticas constructivas que pueden favorecer tu crecimiento profesional, sino las que se emiten como un ejercicio de autoridad, con la intención de desmoralizar y que no aportan nada, tipo: «¿Eso es todo lo que tienes?», «Esto no está a la altura» o «Dale una vuelta y me lo traes cuando esté bien». Si decides contestar, prueba con algo como:



«Exactamente, ¿qué es lo que no te gusta de mi proyecto?».

«¿Hay algo que te guste? para volver a empezar desde ahí».

«Me gustaría reunirme contigo y analizar qué no ha funcionado para poder solucionarlo».

«Vaya, lo siento, ¿cómo lo habrías hecho tú?».

Este tipo de respuestas también pueden servirte cuando la crítica que recibes intenta ser constructiva, pero no está suficientemente bien formulada. Ya sabes, esas críticas que nos duelen, aunque estén hechas desde la mejor intención posible. Por supuesto, la **intención cuenta** y muchas personas intentan que mejoremos nuestro trabajo con las habilidades de las que disponen, aunque estas no estén suficientemente bien pulidas.

En este punto, considero importante practicar la empatía, la asertividad y la puesta de límites (con las demás y con nosotras mismas) en el trabajo, pero también permitir que otras personas nos ayuden a ser conscientes de cómo desempeñamos nuestra profesión de manera objetiva, sin endiosarnos o aplaudirnos para mantenernos satisfechas.

Aceptar críticas constructivas (aunque duelan) es la única forma de progresar y crecer personal y profesionalmente.

Así que no dudes en rodearte de personas que tengan la voluntad de hacer críticas desde el

lugar más amable y compasivo posible.

Además, aprender a gestionar el malestar que te produzca recibirlas, asumir su impacto y también la necesidad de que existan es el mejor método para no responder desde el enfado o la defensa: recuerda que una crítica no es un ataque, es una propuesta de mejora.

Discutir con tus compañeras de trabajo

En mi trayectoria profesional he tenido la suerte de coincidir con compañeras maravillosas, desbordantes de esa capacidad de iluminar con su luz natural esas oficinas decadentemente alumbradas. Compañeras que con solo mirarme sabían si necesitaba un abrazo, un café o que me ayudasen con un informe, que me han acompañado en momentos duros de mi vida (a estas alturas del libro ya has leído unos cuantos), que se han esforzado en cuidarme bien y que me han permitido hacer lo mismo con ellas. Son tres: en los casi veinte años que llevo trabajando he conocido a un **total de tres** compañeras de trabajo a las que aún hoy puedo considerar buenas compañeras de trabajo.

Aunque mi realidad no tiene por qué ser la tuya —y, genuinamente, deseo que no lo sea—, pienso que esta realidad es compartida por muchas personas y que esa artificialidad que crean los grupos de trabajo favorece más la competitividad que el compañerismo. Compañeras que critican constantemente la gestión de la jefa, pero que son las primeras en pensar en su regalo de cumpleaños. Compañeras que siempre se quedan media horita más sentadas en su silla, pero solo cuando la jefa está presente. Compañeras que te cargan con sus propias tareas, que te piden consejos de los que se apropian, que te dicen eso de «Por favor, ayúdame con esto, que no llego», pero que luego nunca —nunca— están cuando tú las necesitas.

En este apartado te voy a dar recursos básicos para poner límites e iniciar conversaciones incómodas con esas compañeras de trabajo que en realidad no son compañeras. ¿Les contestamos?

Cuando te piden una y otra vez que hagas su trabajo

Antes de empezar, diferenciemos: una cosa es hacerle un **favor puntual** a una compañera que (por las razones que sea) no puede o sabe finalizar una tarea que le ha sido asignada y otra muy diferente es **ser a quien tus compañeras recurren cada vez que se ven en apuros**. Si sientes que eres esa persona a la que tus compañeras acuden de forma sistemática para que les saques las castañas del fuego, prueba con alguna de estas frases en función de lo que busques o necesites:



«Me encantaría poder ayudarte. Hoy tengo la agenda hasta los topes y dudo que pueda hacerlo».

«Puedo hacerme cargo y me gustaría que, mientras lo hago, tú hagas esto por mí: ¿puedes?».

«Cuando recurras a mí únicamente para solucionar tus problemas, me siento muy frustrada. ¿Cómo crees que podemos cambiar esta dinámica?».

«He tomado la decisión de dedicar mi jornada laboral en finalizar mi propio trabajo, espero que puedas entenderlo».

«Si te parece, envíame un e-mail con toda la información e intentaré ayudarte cuando tenga tiempo».

«Veo que no puedes hacerte cargo de tanto trabajo, ¿lo has comentado con alguien que pueda solucionarlo?».

Cuando se apropian de tus ideas

Te ha pasado: le cuentas a una compañera una idea que mejora sustancialmente algún aspecto de vuestro trabajo y esta lo presenta en una reunión —en la que, encima, tú también estás presente— sin acreditarte, quedándose con todo el mérito de tu idea y dejándote perpleja mientras tú únicamente puedes sentir cómo te rechinan los dientes.

No eres la única. A mí me pasó hace unos años mientras daba clases de psicología en un centro de formación: ilusionado, le conté a una compañera una idea para un nuevo curso que versaría sobre autocuidados en profesionales sanitarios (ahora es muy popular, pero hace quince años pocas personas hablaban sobre ello). A las semanas se publicó el nuevo boletín de formaciones para el siguiente curso, en el que (¡sorpresa!) figuraba la formación que yo había ideado y el nombre de la docente: mi compañera.

En aquel momento no reaccioné. Pensé que sería ridículo presentarme en la oficina de dirección para reclamar mi propiedad intelectual y que no tenía absolutamente ninguna prueba que pudiese refutar mi relato, así que lo dejé pasar. No puedo contarte lo que me habría gustado hacerle a mi compañera, así que únicamente te contaré lo que le dije:



«Cuando he visto tu nombre como docente en este curso me he sentido terriblemente decepcionado y he decidido que, a partir de hoy, cualquier interacción por tu parte recibirá el más profundo de mis silencios».

En ese momento, decidí cortar por lo sano para protegerme. Probablemente hoy actuaría de una forma muy diferente, defendería mis derechos y plantearía una reunión en la que pudiese, como mínimo, explicar lo sucedido e intentar llegar a acuerdos que (también) me favoreciesen a mí. Pero **juzgar nuestras acciones pasadas con lo que sabemos hoy es ser profundamente injustas con nosotras mismas**, así que prefiero quedarme con la idea de que el Juan del pasado aún no había aprendido a defenderse en ese entorno.

También existe otra forma en la que alguien puede apropiarse de tus ideas: imagina que estás en una reunión en la que explicas un proyecto o posible mejora laboral y uno de tus compañeros

replica explicando exactamente la misma idea que tú acabas de exponer con una ligerísima variación. Vamos, lo mismo, pero pintado de otro color. De repente, todas las asistentes se giran hacia el usurpador y dicen: «Guau, qué buena propuesta», dejándote a ti, la iniciadora de la idea, sin crédito y preguntándote qué acaba de ocurrir.

El ***mansplaining*** —esa costumbre que tienen algunos hombres de aconsejarte sobre temas que conoces sobradamente, arrebatarte ideas y explicarlas desde su posición de autoridad masculina o iniciar su discurso con el típico «Lo que ella quiere decir»— es una práctica extensa, intensa y dolorosa. En las reuniones laborales los hombres suelen hablar más, más alto y más lentamente que las mujeres: ocupan todo el espacio. La cultura empresarial y corporativa ha bebido de los principios del paternalismo patriarcal desde sus inicios. Por eso, las mujeres y las personas que formamos parte de colectivos históricamente oprimidos tendemos a hablar más rápido: para intentar decir todo lo que necesitamos decir en el ínfimo tiempo que se nos permite habitar, que suele ser inferior.

Si has vivido, estás viviendo o crees que vivirás alguna de estas situaciones, prueba con alguna de estas respuestas:



«Ese detalle que has aportado le queda genial a mi proyecto, ¿lo añadimos?».

«Lo que acabas de explicar se parece muchísimo a lo que yo he expuesto. Dime, ¿cómo ejecutarías tú la idea?».

«Tu idea se complementa muy bien con la mía, parece que hacemos muy buen equipo».

Evidentemente, este tipo de comportamientos disruptivos, paternalistas o malintencionados no son algo exclusivo de los hombres, aunque históricamente sí haya sido así y por eso los haya tenido en cuenta en este apartado.

Con independencia del género de la persona que lo realice, **es interesante disponer de alguna respuesta para contestar y neutralizar su intervención** —siempre que esa posible—; a poder ser, **desde la asertividad**.

Cuando te interrumpen en reuniones



«Eso es no es posible».

«Pues yo creo que...».

«No lo veo».

Imagina que estás intentando defender un argumento en una reunión y, antes de terminar tu intervención, ves que algún compañero comienza a buscar complicidad en otros, pone los ojos en blanco, carraspea o comienza a prepararse para pararte, para interrumpirte.

En ese preciso instante, justo antes de que lo haga (porque sabes que lo va a hacer), adelantándote a la desfachatez que está a punto de cometer, levanta el dedo índice de tu mano. Levanta uno de tus dedos índices y enséñaselo en posición vertical, como tapando su boca con tu dedo en la distancia. Enséñaselo como si la otra persona nunca hubiera visto un dedo índice, como si tu dedo en posición vertical tuviese el mágico poder de acallar a cualquier persona que se atreva a fijar su mirada en él **porque, efectivamente, así es.**

Prevenir una interrupción te dará el tiempo que necesitas para finalizar tu exposición y mandará un mensaje al resto de los participantes: **es mi momento para hablar y tengo derecho a que lo respetéis.**

Desgraciadamente, **no siempre tenemos la energía o capacidad para adelantar este movimiento**, así que —si finalmente se ha producido la interrupción— aquí tienes algunas frases que puedes usar para comunicar asertivamente tu malestar con lo sucedido:



«¿Creéis que existe la posibilidad de que acabe mi exposición?».

«Cuando me interrumpes, me siento pisoteada y además pierdo el hilo de mi discurso. ¿Crees que puedes esperar a que acabe?».



«Estoy convencida de que lo que vas a decir será superinteresante, pero ¿puede esperar a que termine de hablar, por favor?».

«Si aún no he acabado de exponer mis argumentos, ¿cómo puedes estar en desacuerdo?».

«Estaré encantada de escuchar tus comentarios una vez que haya acabado».

«Es mi turno, ¿crees que puedes respetarlo?».

Discutir con tu «yo laboral»

Ahora, tú. Ahora que has discutido con tu jefa, con tu compañera pasivo-agresiva y con ese usurpador que intenta arrebatarle tus ideas, envolverlas en un papel estampado y regalárselas al mejor postor, ahora que puedes defender tu espacio en una discusión laboral, es el momento de volver la mirada hacia ti misma y preguntarte:

Cariño, ¿qué estás haciendo?

Uno de los momentos más terroríficos (profesionalmente hablando) que he vivido fue el día en el que, después de finalizar mi jornada laboral, me dije: «Quédate unas horas más. Total, para llegar a casa y lamentarte por todo el trabajo que aún tienes pendiente, para no poder disfrutar de tu propia vida, quédate aquí».

Recuerdo aquel momento como **un antes y un después en mi vida y en mi percepción como profesional**; como un momento de lucidez, de flexibilidad mental y de autocompasión. Me levanté asustado de la silla, apagué a toda prisa el ordenador y salí corriendo de aquella oficina, totalmente aterrorizado de mi «yo laboral».

Durante muchos años envidié (la envidia es una emoción que nos informa de que deseamos algo que otra persona tiene) a las personas que de forma natural son capaces de diferenciar con nitidez su rol personal de su rol profesional. Hablo de envidia porque, aunque lo deseaba con todas mis fuerzas, no encontraba la forma de desligarme de mi propio «yo profesional»: **me había fusionado tanto con mi profesión que se me había olvidado que podía ser algo más que Juan, el psicólogo.**

Había desatendido a mis amigas, a mi pareja y a mi familia. Se me habían olvidado las cosas de las que antes disfrutaba e invertía mi tiempo libre, única y exclusivamente, en formarme y pensar cómo podía ser mejor profesional. Permití que mi profesión me devorase, me digiriese y expulsase el residuo en el que sentía que me había convertido. Sí, una mierda.

Con los años he aprendido que esta experiencia es compartida entre las personas que sentimos vocación por nuestro trabajo y que justamente por este motivo debemos realizar un esfuerzo extra para conectar con nuestra vida personal una vez que finaliza nuestra jornada laboral.

Ojo, hablo de conectar, no de «desconectar». Los seres humanos no olvidamos, no tenemos un interruptor «encendido/apagado» (ojalá fuera así de fácil). La realidad es que no desconectamos: no debemos dirigir nuestros esfuerzos a «olvidar» lo que nos ha ocurrido en el trabajo, sino a conectar con el presente, a obligarnos a disfrutar de nuestras vidas. No se trata de desconectar del trabajo, se trata de reconectar contigo misma.

Conectar con tus gustos e ilusiones es el ejercicio de dignidad, responsabilidad y respeto que te debes a ti misma.

Cuando tu profesión lo ocupa todo, tu autoexigencia se centra en exclusiva en tu desempeño laboral. ¿Qué pasaría si le diésemos a esa autoexigencia más elementos en los que centrarse? **Tus recursos son limitados**: si los centras en un ámbito, este se volverá tu vida. Si los centras en varios, en todos los que quieras, esos recursos se diversificarán y nada será tan importante. Tendrá la importancia que debe tener para ti, que eres quien importa.

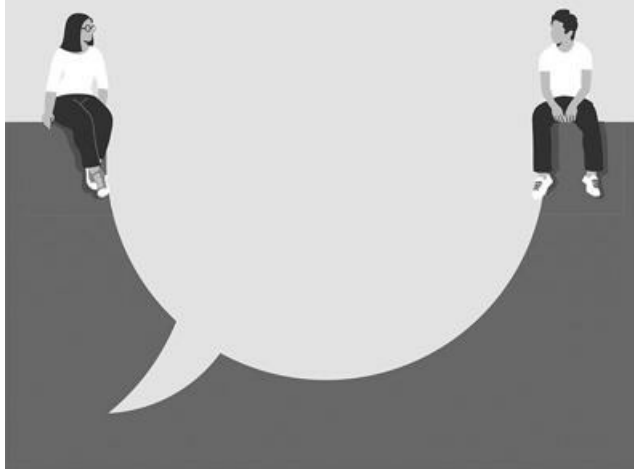
La mejor forma de exigirte o preocuparte menos por tu trabajo no es intentar dejar de hacerlo, es obligarte a disfrutar del resto de tu vida. Así, si sientes que eres demasiado autoexigente en tu trabajo, debes autoexplorarte, preguntarte qué te gusta, qué disfrutas y cómo quieres repartir todo

eso que cabe dentro de ti; todo eso que puedes y quieres ser. Todo eso que te mereces ser.
Ahora, deja que te pregunte:

¿Qué quieres ser de mayor?

12

**Discutir para
avanzar en pareja**



Estoy convencido de que tú también has experimentado ese dolor que se siente cuando el silencio pesa más (mucho más) de lo que tu cuerpo puede soportar.

Me di cuenta de que lo nuestro no iba a funcionar unos seis meses después de mudarme a su desértico apartamento en el centro de Barcelona. Él era (y supongo que seguirá siendo) un grande en su sector, con los compromisos, los viajes y las ausencias propias de un grande en su sector. O al menos eso pensaba yo en aquel entonces.

Coincidir con él era una tarea épica, un encaje de bolillos que podía darse una vez de cada tres o cuatro semanas, cuando los astros se alineaban y él no tenía ninguna presentación, evento u obligación laboral. Entonces, y solo entonces, se quedaba conmigo.

Entre esos espaciados encuentros, el silencio más absoluto: no respondía a mis llamadas, no contestaba a mis mensajes ni me daba absolutamente ninguna señal que indicase que se acordaba, aunque fuese remotamente, de mí.

En este contexto, y en la más profunda de las soledades que logro recordar, desarrollé dos aficiones: comprar plantas para adecentar aquel piso sin alma y pensar en si realmente estaba trabajando cuando me decía que se iba a trabajar. Progresé adecuadamente en ambos pasatiempos: cuanto más grandes eran las plantas que compraba, más dudaba de si realmente estaba trabajando cuando me decía que se iba a trabajar.

Compré una palmera más alta que yo el mismo día en el que decidí que no podía aguantar más aquella incertidumbre. Llegué a su piso, dejé en remojo la palmera y me dirigí a su despacho con el miedo de quien sabe que va a hacer algo que no debería.

Encendí su ordenador portátil e introduje la fecha de nuestro aniversario en el cuadro que me exigía una contraseña: error. Pensé un poco más y probé con su fecha de nacimiento.

«Qué simple eres, tío», me dije a mí mismo.

Sin pensármelo dos veces, comencé a leer los mensajes de la bandeja de entrada de su correo electrónico, llena de propuestas de eventos laborales y publicidad, hasta que encontré el mensaje de una agencia de viajes que confirmaba una reserva para dos personas en un precioso hotel en Tenerife, del 15 al 30 de mayo, en una suite que yo nunca podré pagar.

«Quiere arreglarlo. Se ha dado cuenta de mi soledad y quiere arreglarlo», me mentí.

Extrañamente aliviado, apagué su ordenador y regué la palmera durante los siguientes veinte días, hasta que volvió a casa.

—Oye, Juan, del 15 al 30 de mayo no estaré disponible porque tengo la presentación de un nuevo producto en Madrid —me dijo.

—¿Del 15 al 30 de mayo? —le contesté, comenzando a entender lo que estaba ocurriendo.

—Sí, es un producto muy importante para la empresa y tengo que darlo todo —contestó.

—Tienes que darlo todo —acabé.

Yo aún no había aprendido a discutir y pensé que no tenía derecho a decirle lo que había hecho y lo que había visto, así que me callé durante quince días. No puedo describirte el dolor que me produjo ese silencio que mantuve, de forma estricta, desde el 15 hasta el 30 de mayo. Durante aquellos interminables días únicamente hablé con la palmera que había comprado.

—Tú y yo deberíamos estar en Tenerife, no en este piso sin alma —recuerdo decirle.

Cuando volvió de su viaje, yo tenía mis maletas preparadas en la puerta.

—Sé que no has ido a trabajar porque revisé tu e-mail y encontré la reserva del viaje a Tenerife del que acabas de volver —le dije en cuanto entró por la puerta de su apartamento.

Silencio.

—Joder, si encima vuelves supermoreno de tu supuesto viaje de trabajo. En serio, ¿no te da vergüenza? —seguí.

Entonces él me miró y me confirmó que tenía razón sin pronunciar ni una sola palabra. El silencio comenzó a apoderarse de aquel apartamento lleno de plantas y personas que aún no sabían discutir, hasta que lo inundó absolutamente todo y comenzó a ahogarme. Pasaron siglos hasta que pude volver a hablar.

—Me voy ya —atiné a decirle.

—Juan, por favor. ¿No quieres decirme nada más? —me preguntó.

—Sí. Que me llevo la palmera.

Nunca he vuelto a hablar con él. Hoy habría actuado de una forma muy diferente y le habría expresado mis miedos y enfados **sin más pretensión que la de comunicarme y liberarme del peso que había ido acumulando** durante aquellos meses y que convivieron conmigo otros cuantos más.

No me siento orgulloso de cómo finalicé aquella relación ni de cómo permití que el silencio se convirtiese en nuestra única despedida: justamente por esta razón he decidido contarte esto.

Todas las personas podemos aprender a comunicarnos y a discutir bien si queremos, podemos y sabemos cómo hacerlo.

¿Hablamos sobre discutir en pareja?

DISCUTIR EN PAREJA

Para comenzar, me gustaría proponerte un juego: a continuación, voy a contarte el argumento de una película famosísima que me gustaría que leyeses con detenimiento. Cuando acabes, y si te apetece, te invito a intentar adivinar la película de la que te estoy hablando. ¿Jugamos?

Una adolescente con problemas en su familia sueña con un futuro mejor en el que pueda realizar sus sueños, sin darse cuenta de que su vida está a punto de cambiar y convertirse en una auténtica aventura, llena de peligros y amenazas. En su huida se topa con un chico, poco hablador, que le da a nuestra protagonista el verdadero sentido de su existencia: el amor. Junto a él, enfrenta a todos los antagonistas, destruyéndolos uno tras otro, hasta que ocurre la prueba definitiva: su amado es herido. Sin embargo, y valiéndose únicamente de su amor, nuestra protagonista consigue salvar a su amado, para vivir una vida plena y feliz a su lado. Fin.

No te voy a hacer perder el tiempo: **este es el argumento de casi todas las películas que hemos visto**. Tú, tu vecina del quinto y yo llevamos viendo la misma película (te invito a recordar las películas animadas que veíamos en nuestra infancia) toda la vida. La cultura es parte intrínseca de nuestro contexto y, por supuesto, esta afecta a la forma en la que entendemos la realidad, a nuestras creencias y —si nos las creemos— a la forma en la que nos comportamos.

Aunque, por suerte, esta estructura está cambiando poco a poco, nuestras experiencias están altamente marcadas por los mitos del amor romántico que se nos han inoculado por parte de los medios de comunicación desde que tenemos uso de razón. Podría decirse que todas las personas (algunas más, otras menos) **nos hemos tragado el cuento y, junto con él, los mitos del amor**

romántico. Aunque hay mil más, estos son algunos de los que me parecen más problemáticos:



1. Lo único que necesitas es un amor que te cambie la vida para siempre

Cariño, no necesitas caminar despistada por la calle para golpear tu hombro contra el de un desconocido, soltar todos los papeles que llevabas en la mano y agacharte a recogerlos para descubrir que ese desconocido también lo ha hecho porque es el amor de tu vida. Yo he soñado con ello, tú has soñado con ello, pero eso no pasa y la verdad es que ya está bien así: tener pareja está tan bien como no tenerla y no necesitamos enamorarnos para que otras personas impacten en nuestras vidas. Hay vida más allá del amor romántico y probablemente tus amistades cambiarán tu vida mucho más que cualquiera de tus parejas.



2. Existe una única persona que puede completar todos tus deseos

Vale, sí, pero durante un ratito. Atiende, que me pongo serio: nadie puede complacer todo lo que necesitas durante mucho tiempo. Si nos detenemos a pensarlo bien, el mito de la media naranja es tan tóxico para ti como para tu hipotética pareja: idealizar a alguien —cargarle con absolutamente todas tus expectativas— significa condenarle a fracasar. Nadie (repito, NADIE) puede cumplir todas tus expectativas y es tu responsabilidad rodearte de tantas personas como sean necesarias para satisfacer todas ellas.



3. El amor solucionará todos tus problemas

Spoiler: el amor no te pagará las facturas, no mejorará el cambio climático ni erradicará las desigualdades sociales. De hecho, el amor romántico genera más problemas de los que soluciona y debería ser profundamente revisado en todas las aulas de cualquier país.



4. El amor no se busca, se encuentra

Esta creencia es totalmente falsa a no ser que te vayas a enamorar de alguien que reparta paquetería o distribuya comida a domicilio, así que, si quieres tener pareja, vas a tener que salir de tu casa a buscarla. Los pensamientos tipo «Si no llega es porque no tiene que llegar» o «Cuando tenga que pasar, pasará» significan desvincularse de tus propios deseos y metas y dejar en manos de no sé muy bien qué tu propio bienestar.



5. Cuando conozca a mi amor verdadero, lo sabré inmediatamente

Claro, porque sentirás mariposas en el estómago, ¿verdad? Pues siento decirte que esas mariposas son, en realidad, ansiedad y que nunca acabamos de conocer a nadie del todo, de la misma forma en la que nunca acabamos de conocernos a nosotras mismas. Esto significa, necesariamente, que ninguna persona tiene un único amor verdadero (no sé a ti, pero a mí me parece una buena noticia) y que en cada etapa de nuestras vidas presentaremos necesidades diversas que en su mayoría podrá satisfacer una persona u otra diferente.



6. Cuando se encuentra el amor real, todo es perfecto y para siempre

Permíteme ser lo más breve posible: NO. Las relaciones sanas no se encuentran, se construyen mediante discusiones y conversaciones incómodas. Este mito del amor romántico es la razón principal por la que estoy escribiendo este capítulo.

Estos son los mensajes imperantes en la mayoría de las canciones y películas que hemos consumido y consumiremos en el futuro. Te doy una pausa por si quieres vomitar, salir a gritar o tirarte de los pelos un rato. **Puedes volver cuando quieras, yo seguiré aquí.**

¿Ya? Sigamos.

Con ese juego, quiero visibilizar un poco nuestro contexto, porque, sí, **venimos de ahí y debemos tener en cuenta nuestro punto de partida para poder leernos y entendernos a nosotras mismas**; porque no somos absolutamente nada sin nuestra famosa mochila vital, nuestra historia de aprendizaje, todo lo que hemos vivido y sentido.

Hemos sido educadas en un contexto en el que se nos ha hecho creer que las personas que se quieren de verdad no discuten, no tienen conflictos y se entienden perfectamente las veinticuatro horas de los siete días de cada semana: **menudo bulo**. Las relaciones más sanas son aquellas que se permiten darle espacio al conflicto y que lo afrontan desde discusiones sanas que tienen como único objetivo llegar a un punto de encuentro común.

Aunque solemos pensar que discutir en pareja es sinónimo de que algo va mal en la relación, la realidad es que **todo lo que no se habla se convierte, potencialmente, en un conflicto futuro**. Entendido de esta forma, discutir no solo tiene un carácter reparador (la búsqueda de ese lugar de encuentro tras el conflicto), también preventivo de todo lo que ocurrirá en el futuro de la pareja. Discutir, hablar de situaciones que pueden resultar incómodas e importantes, es uno de los mejores predictores de que una pareja funcione a largo plazo. Por esta razón, las parejas que se acostumbran, desde sus inicios, a discutir bien, tienen medio trabajo hecho.

Bajo mi punto de vista, existen, al menos, cuatro discusiones que deberíamos mantener para asegurar que la pareja que hemos formado o queremos formar aprenda, a la vez de a quererse, a comunicarse bien.

**Porque aprender a discutir bien
significa aprender a querer bien.**

Primera discusión: ¿qué quiero?

Hablando de parejas, existe una conversación previa que no solemos mantener, esa que te debes a ti misma. La primera pregunta resulta evidente: ¿quieres tener pareja? La segunda pregunta es un poco más difícil: ¿para qué? Recuerda que en esta discusión contigo misma no existen respuestas correctas o incorrectas y que el objetivo es reflexionar sin dejarnos llevar por lo que se espera socialmente de nosotras.

Una vez que hayas contestado a esas preguntas, tengas pareja o no, me gustaría que te sentases a pensar qué esperas de esa persona —o personas—, qué te gustaría que te aportase, qué rasgos —de cualquier tipo— te gustan o te atraen, qué vivencias te gustaría compartir y cuáles te gustaría continuar disfrutando tú sola.

Aunque suene un poco feo, **me gustaría que lo pensases de la misma forma en la que planeas buscar un trabajo**: cuando buscamos trabajo pensamos en nuestro puesto ideal, qué funciones nos gustaría desempeñar, cuánto nos gustaría ganar, cuál es la distancia ideal a la que nos gustaría que estuviese el puesto de trabajo o qué horarios nos gustaría tener. Mi pregunta es: ¿por qué no nos planteamos la búsqueda de pareja (sí, hay que buscarla activamente) de la misma forma?

Buscar a ciegas, sin un guion, sin una serie de límites y deseos planificados «en frío», significa lanzarse a buscar algo sin saber exactamente qué y, por lo tanto, encontrar infinidad de personas sin saber si potencialmente se ajustan a nuestro proyecto personal o no.

Por esta razón, me gustaría que te parases tanto tiempo como necesites para reflexionar sobre qué persona te gustaría tener al lado. Para facilitarte esta discusión contigo misma, a continuación, encontrarás dos recuadros con diez puntos vacíos en cada uno: **son tuyos**.

En este primer recuadro están tus límites o «banderas rojas», esas características que, por aprendizaje, ya sabes que no van contigo y que no estás dispuesta a permitir en tu relación:



Cosas que NO voy a tolerar de mi pareja:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

9

10

En este segundo recuadro están tus deseos, los rasgos o características que te gustaría que tuviese esa persona con la que te gustaría compartir un tiempo de tu vida:



Cosas que NECESITO que tenga de mi pareja:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Quizá te cueste completar los diez puntos de algún recuadro, porque nadie nos ha enseñado a pensar en qué tipo de persona queremos o necesitamos a nuestro lado. En su lugar, soñamos con alguien perfecto, una especie de deseo abstracto y difuso que, en la práctica, se pulveriza.

Recuerda: tienes todo el tiempo que necesites para pensar qué quieres y necesitas.

Segunda discusión: ¿qué somos?

Para explicarte este punto me gustaría contarte otro cuento, pero esta vez uno de terror. Ve a por una manta o algo para taparte, lo vas a necesitar. ¿Lista?

Nos conocimos, nos caímos bien y decidimos darnos nuestros números de teléfono, pero no somos nada. Comenzamos a hablar cada vez más por redes sociales e incluso nos hemos contado cosas muy íntimas, cosas que casi nadie sabe, pero no somos nada. Comenzamos a quedar y la verdad es que la conexión física es brutal, hacemos de todo en la cama, aunque no somos nada. Un día se quedó en mi casa a dormir y se trajo su cepillo de dientes: sigue ahí (y su cepillo de dientes también), pero no somos nada. Ha conocido a mi madre, a mis amigas y compañeras de

trabajo. Estoy enamorada hasta las trancas. Pero no somos nada.

Escalofriante, ¿verdad?

Es muy probable que hayas vivido —o escuchado de alguna de tus amigas— una situación similar. Observo, no sin cierta preocupación, que el «No somos nada» o «Solo somos amigos» se ha convertido en la muletilla perfecta que usan algunas personas para disfrutar de todos los beneficios de mantener una relación con otras sin asumir, ni de lejos, ninguna de las responsabilidades que esta conlleva.

El miedo al compromiso parte, una vez más, de todos los mitos del amor romántico que hemos heredado de nuestra cultura. Pensamos (erróneamente) que etiquetar nuestra relación como «pareja» significa adquirir una responsabilidad que no tenemos si no explicitamos dicha etiqueta. Esto es, para ser breve, no haber entendido casi nada de las relaciones personales, no solo de pareja: **la responsabilidad afectiva en cualquier relación se debe mostrar independientemente de los días, meses o años que esta dure.**

Bajo mi punto de vista, el «No somos nada» implica no solo un intento cutre de no definirse, de no elegir, sino que arrebató a los integrantes de la pareja la posibilidad de desear, pedir o exigir a la otra persona sus propias necesidades. **Si no somos nada, no podrá exigirme nada, ¿verdad? Pues no.**

Una vez más, la única solución es discutir.

No hace falta que sea en la primera cita, ni en la segunda ni la tercera, pero sí en el preciso instante en el que tú misma te plantees la pregunta: «¿Qué somos?». Es en ese momento, que probablemente te parezca precipitado, aunque llevéis un año viéndoos y funcionando como una pareja, cuando se debe producir la conversación que esclarezca el marco relacional en el que queréis moveros en el futuro. Si sientes miedo a sacar a la luz ese tema, recuerda que el miedo te indica que eso es importante para ti y fórmúlate la siguiente pregunta: ¿quieres quedarte en un lugar donde te da miedo decir lo que necesitas por miedo a que la relación se acabe? Si la respuesta es no, y para facilitarte este paso, a continuación te dejo algunas **preguntas mecha** que puedes formular para comenzar esa (ahora deseada) conversación:



«¿Te da miedo que la gente empiece a pensar que somos una pareja?».

«Llevo unos días pensando en hacia dónde vamos tú y yo... ¿Tú piensas en ello?».

«Llevamos un tiempo viéndonos. ¿Cómo nos ves? ¿En qué punto crees que estamos?».

«¿Cómo ves nuestras vidas?».

«¿Piensas en nosotros?».

Si ninguna te encaja, usa eso que nunca falla: la sinceridad.



«Llevo unos días dándole vueltas a lo nuestro y me gustaría que definiésemos nuestra relación: ¿hablamos sobre ello?».

Espero que alguna de estas frases te sirva para iniciar esa discusión pendiente y llegar a acuerdos con tu pareja sobre el futuro inmediato de vuestra relación o, si no es posible —porque la otra persona se niega a comprometerse aunque tú sí quieras—, llegar a acuerdos contigo misma sobre qué vas a hacer al respecto conociendo la realidad que tienes delante.

Tercera discusión: ¿cómo nos relacionamos?

Ahora que tenemos el qué, **necesitamos saber el cómo**. Esta es otra de las discusiones que, obnubiladas por la fase de enamoramiento, de desmadre total del principio de cualquier relación, decidimos no tener.

Al principio de una relación se produce ese efecto psicofisiológico llamado **«fase de enamoramiento»** en el que prácticamente no podemos dejar de pensar y fantasear con la otra persona durante todo el día. Esto, unido a los malditos mitos del amor romántico, nos lleva a pensar (y a desear) que la relación siempre mantendrá ese nivel de excitación, de exaltación, de devoción: ya sabes que esto no es así.

Después de la fase de enamoramiento comienza una segunda fase, el desencanto de darte cuenta de que la persona que tienes al lado es simplemente eso, **una persona, igual que tú**. Ya no es la superestrella del pop que pensabas, porque en realidad nunca lo había sido. En ese momento todo lo que no se haya hablado puede, potencialmente, convertirse en un conflicto. Y cuando me refiero a «todo lo que no se haya hablado» quiero decir exactamente eso, **todo**.

Sin ánimos de intentar que evites la etapa de desencanto (que realmente resulta muy positiva en la construcción sana de una pareja porque nos permite ver a la persona que tenemos al lado sin el filtro del enamoramiento más absoluto, descubrir quién es realmente y realizar una evaluación más objetiva de la pareja), sí considero que existen conversaciones difíciles que deberíamos tener durante la primera etapa de la relación para evitar muchos de los motivos que —por no haber sido discutidos previamente— pueden ocasionar un malestar en la relación e, incluso, una ruptura posterior.

Llamamos «acuerdos de pareja» a este conjunto de discusiones en pareja. Los acuerdos en una relación son una serie de conversaciones que versan sobre ámbitos o temas importantes para la pareja y que tienen como objetivo llegar a pactos sobre qué comportamientos están o no aceptados o permitidos en ella. **Porque lo que para ti puede ser normal**, como pensar que el hecho de ver películas de contenido adulto no constituye una infidelidad, **puede no serlo para la persona con la que has decidido compartir gran parte de tu vida**.

A continuación, te adjunto una lista de discusiones que considero que deberían tratarse para especificar cómo, tanto tú como tu pareja, deseáis relacionaros en el futuro. Da igual que os acabéis de conocer o llevéis diez años en pareja, **nunca es tarde para hablar de aquello que**

para ti es realmente importante. Estas conversaciones deben tenerse —y repetirse tantas veces como sea necesario— para especificar en qué punto está la pareja y hacia dónde debe dirigirse.



«¿Qué somos?»

«¿Queremos tener una relación monógama? »

«¿Qué entendemos por monogamia?»

«En el caso de que no queramos tener una relación monógama, ¿qué relación queremos tener?»

«¿Qué entendemos que es una infidelidad?»

«¿Qué no es una infidelidad para cada integrante de la relación?»

«¿Qué es intimidad para cada integrante de la relación?»

«¿Qué espacios —relaciones, actividades— puede o no ocupar la otra persona?»

«¿Qué comportamientos que tiene la otra persona nos gustaría que se mantuviesen?»

«¿Qué actitudes no permitimos en la relación?»

«¿Cómo vamos a intentar solucionar los conflictos que devengan en el futuro?»

Quizá algunas de estas preguntas te parezcan una tontería, pero te aseguro que no lo son: de hecho, son el inicio de grandes conflictos y rupturas en muchas relaciones, así que te invito a intentar darles respuesta —no a todas de golpe, por favor— cuando te sientas preparada.

Por si se me ha pasado alguna o tú tienes necesidades más específicas que las que he citado yo, te dejo un espacio para que puedas anotar las preguntas que te gustaría discutir con tu pareja actual o futura.



Cariño, me gustaría preguntarte una cosa:

Cuarta discusión: ¿cómo se te quiere bien a ti?

La pregunta definitiva: ¿cómo se te quiere bien a ti? ¿Qué es para ti el bienquerer? Esta pregunta

requiere de una discusión contigo misma y con la persona que vaya a acompañarte, que, por si no lo recuerdas, no es adivina. En una relación sana no deberíamos dar por sentado que la otra persona sabe cómo cuidarnos y es **nuestra responsabilidad informar, hablar y discutir sobre cómo queremos o necesitamos ser cuidadas.**

Para que comprendas a qué me refiero, te pongo un ejemplo personal: cuando yo estoy muy enfadado, necesito que quien quiera cuidarme me dé un tiempo a solas para que yo pueda gestionar mi emoción. Pasados unos minutos u horas, saldré de esa habitación en la que me había encerrado y te diré: «Ahora sé por qué estoy enfadado y estoy listo para hablar».

Sin embargo, conozco otras personas que necesitan hablarlo todo al instante, sin tiempos de reflexión, en caliente. Como ves, cuando se cruzan dos perfiles tan distintos, una persona intentará huir de la discusión continuamente, mientras la otra le perseguirá por toda la casa intentando hablar sobre eso que ha ocasionado el conflicto. La solución más eficaz es (como casi todo lo eficaz) más simple de lo que parece: **debemos informar a la persona que quiere cuidarnos bien de cómo se nos cuida a nosotras, de cuáles son nuestros tiempos y necesidades mientras transitamos cualquier emoción.**

Ahora, me gustaría que reflexionases sobre cómo se te cuida a ti. Para facilitar el ejercicio, te dejo un espacio en el que puedes completar las frases que te propongo a continuación:



EJERCICIO 4

- Cuando esté muy enfadada, necesito que tú:
- Cuando sienta miedo, quiero que tú:
- Cuando esté muy cansada, me gustaría que tú:
- Cuando esté triste o decepcionada, me encantaría que tú:
- Cuando esté indecisa y no sepa lo que quiero, me gustaría que tú:

Recuerda que esta lista —este espacio de reflexión sobre cómo se te cuida a ti— está viva y puedes modificarla, aumentarla o disminuirla tantas veces como quieras. Cada cambio comportará una nueva conversación. Porque sigues viva y (con suerte) cambiarás, así como lo harán tus deseos y necesidades futuras.

Nada es para siempre, ni siquiera la forma en la que se te quiere bien.

Avanzar en pareja

Ya sabes qué quieres y lo has encontrado, estás en ello o has decidido que ahora mismo no es el momento. Ya sabes qué tipo de relación te gustaría tener y qué tipo de acuerdos te gustaría establecer para que tu relación evolucione tal y como te gustaría, y también sabes cómo se te cuida bien a ti.

¿Te das cuenta de que hemos estado hablando todo el rato de ti?

En una pareja, todo lo que no eres tú implica, al menos, el otro cincuenta por ciento del total, y me parecería absolutamente injusto —también para ti— no tenerlo en cuenta.

El famoso «cincuenta por ciento» es otro mito

Existe una creencia muy arraigada en nuestra sociedad que nos dice que una pareja que funciona bien trabaja al cincuenta por ciento, que cada uno de los integrantes aporta o debería aportar el mismo esfuerzo para que la relación funcione. Teóricamente, este planteamiento es fantástico, pero, cuando lo llevamos a la práctica, nos damos cuenta de que es imposible de sostener: **es una utopía**. Esta creencia, que suele expresarse con frases del tipo «Somos un tándem», «Hacemos un equipo perfecto» o «Siempre está cuando la necesito», ejerce una presión, una carga mental extra cuando cualquiera de nosotras evaluamos nuestra relación.

En realidad, **nadie está siempre disponible o tiene la energía suficiente para atender a la pareja en cada una de las áreas que esta le requiera**, y pensar que «deberíamos estar a la altura» genera más sufrimiento del necesario: asumir que muchas veces nuestra pareja no podrá o querrá «estar a la altura» es un ejercicio de compasión que favorece la convivencia. Asumir que tú tampoco tienes por qué hacerlo, un regalo para ti misma.

Dejarse guiar por el mito del cincuenta por ciento puede llevarnos a aceptar situaciones que no deseamos y que serían fácilmente resolubles con una discusión en la que expusiésemos nuestras necesidades y pudiésemos llegar a acuerdos y puntos de encuentro.

La realidad es que algunas veces podemos ofrecer más, y otras —por las razones que sea—, mucho menos. En este sentido, frases como «Hoy no puedo hacerme cargo de esto, ¿puedes tú?», «Te veo cansada, déjame que hoy prepare yo la cena» o «Sé que estás triste, anulamos el plan de esta tarde y nos quedamos en casa» ayudan, y mucho.

La idea de que una pareja es una estructura rígida en la que ambas personas tienen que aportar todo a la vez es extenuante, así que flexibilicemos un poco los aportes teniendo en cuenta cuánto puede ofrecer cada integrante en cada momento. Esto significa, necesariamente, que quizá un día tu pareja no pueda o no quiera hacerse cargo de algo que te gustaría que hiciese, y que también está bien que así sea.

Para finalizar, déjame decirte algo superimportante, y es que **las relaciones requieren esfuerzo, pero no sacrificio**: la idea de que es necesario sacrificarse —hacer algo para agradar a la otra persona, aunque tú no quieras hacerlo— para que una relación funcione está, otra vez, sostenida por los mitos del amor romántico y nos lleva a escenarios dolorosos que a la larga debilitan la relación.

Esfuerzo: todo el que puedas sostener en cada momento.

Sacrificio: no, gracias.

Transforma críticas en deseos

Una de las mayores fuentes de discusión en pareja son las **críticas poco o nada constructivas**. Ya sabes, nos conoce quien realmente pasa tiempo con nosotras, y muchas veces mostramos nuestra cara menos amable justamente con la persona que queremos cuidar bien; es un poco contradictorio, pero también sabemos que suele ser así.

Un ejercicio importante es intentar transformar las críticas que se dan en pareja, como «Eres superdesordenada» o «Contigo no se puede hablar», en deseos. Dejar de hablar de qué es eso que no te gusta de la otra persona y **centrarte en lo que te gustaría que ocurriese** es una de las mejores técnicas para aprender a discutir bien.

Detrás de cada crítica hay una emoción y un deseo, así que te invito a ahondar más en tus deseos y comenzar a comunicar **desde ahí** y enseñarle a tu pareja a hacer exactamente lo mismo.

Para que veas que transformar críticas en deseos es más fácil de lo que parece, te dejo algunos ejemplos:



Hablar desde el deseo y las emociones, desde eso que te gustaría que te ocurriese, es más fácil y ayuda a construir conversaciones sanas que no se centran en lo que hace la otra persona, sino en cómo te hace sentir eso que hace. Cuando empieces a incluir este ejercicio en tu día a día — no es fácil, porque al principio las críticas salen solas, pero con esfuerzo se puede— verás cambios significativos en tus relaciones. ¿Lo probamos?

Innovación y desarrollo en pareja

Tal y como lees, mi última propuesta es que **implementes un departamento de I+D en tu pareja**. Las grandes empresas disponen de departamentos I+D (innovación y desarrollo) que se dedican a analizar qué va bien y qué no funciona en sus sedes e implementar cambios

consensuados con el objetivo de mejorar sus resultados. ¿Y si hacemos lo mismo en nuestras relaciones?

Una hora para discutir

Uno de los problemas que suelen tener muchas parejas es no acordar un tiempo —semanal o quincenal, por ejemplo— para discutir. Así, las discusiones siempre se producen en el preciso instante en el que se está transitando el conflicto o, peor aún, nunca se dan. ¿Cuántas veces has sentido que deberías hablar de «eso» con tu pareja, pero nunca encuentras el momento? Suele expresarse así:



«Bueno, aquello me molestó, pero ahora estamos bien y paso de discutir otra vez».

«Es que siento que siempre soy yo quien tiene que iniciar las discusiones».



«No se lo digo porque en ese momento estoy muy enfadada, pero luego se me pasa el enfado y ya me da pereza».

¿Cuántas cosas se os están quedando en el tintero?

Con el objetivo de que sean las menos posibles, te propongo que establezcáis una hora (como mínimo, una hora entera) para hablar sobre la pareja un día concreto. Puede ser una vez a la semana, a la quincena o al mes, eso depende de ti y de tu pareja, pero esa fecha debe estar marcada en vuestro calendario: **es el día de hablar**. De esta forma obtenemos múltiples beneficios, como acostumbrarnos a discutir de forma regular y dejar de hablar sobre la pareja únicamente cuando algo va mal. Así, el famoso «**Tenemos que hablar**» **se convierte en una rutina**, en algo elegido. Si me preguntas, todo ventajas.

El bol

De acuerdo, ahora ya tenemos una hora para hablar sobre la pareja, pero **¿de qué vamos a hablar?** Nadie quiere tener una fecha fijada en su calendario en el que sepa que se va a pasar una hora hablando sobre problemas con su pareja, y justamente por eso usaremos la técnica del bol. Escoge un bol que tengas por casa (un jarrón, un centro de mesa o lo que sea que se le parezca) y hazte con un bloc de notas adhesivas. El ejercicio consiste en que, cada día —o con la frecuencia

que establezcáis—, cada integrante de la pareja introduzca dos papelitos: uno con algo que le haya gustado de su pareja y otro con algo que le gustaría cambiar o discutir en la próxima sesión de I+D.

De esta forma logramos dos objetivos: en primer lugar, obligarnos a centrar nuestra atención también en eso que nos gusta de nuestra pareja, en acciones que queremos reforzar y que queremos agradecer a la otra persona. En segundo lugar, crear un clima favorable para que vuestras reuniones sean justas y no se centren exclusivamente en lo que no va bien de la relación. Entrenar la mirada también hacia lo positivo es difícil, así que estate atenta: **estoy convencido de que hay muchas más cosas que te gustan de las que ahora mismo eres capaz de recordar.**

De forma genuina, deseo que este capítulo te ayude a mantener discusiones más sanas con tu pareja. Recuerda que casi todos estos ejemplos también los puedes implementar en cualquier otra relación significativa en tu vida y que, aunque yo los haya ajustado al contexto de pareja, resultan válidos para la amistad y otras relaciones elegidas.

Para finalizar, me gustaría decirte que el amor, el amor de verdad y no ese que hemos mal aprendido, no debería doler. Repítete esto tantas veces como consideres necesario:

**El amor no duele.
Y, si duele, no es amor, así que cuida. Y cuídate.**

13

Aprende a disculparte



Nunca le he contado esto a nadie.

Tenía nueve años. Sé que tenía nueve años porque aún me sentía muy orgulloso de llevar una cadenita de oro que me había regalado mi abuela. La cadena era bastante gruesa, o así la recuerdo yo, y llevaba colgada una medalla con la imagen de una virgen a la que mi abuela profesaba una especial devoción.

Mi abuela regalaba la misma medalla a todos sus nietos y nietas cuando hacían la primera comunión, pero yo siempre había pensado que a mí no me la regalaría. Mi abuela no era muy dada a expresar sus afectos y de alguna forma (la forma de pensar que tenía a mis nueve años) yo había interpretado que conmigo haría una excepción y que sería el único nieto que no recibiría la medalla. Cuando supe que me había equivocado, sentí una paz que no podría transmitirme con palabras: sí, mi abuela me quería.

Tenía nueve años y (ahora ya sabes por qué) yo aún lucía orgulloso la medalla de mi abuela en el patio de mi escuela, solitario, como solía estar, observando como los demás niños hacían cosas de niños mientras yo no hacía nada. Me rodearon sin que me diese cuenta. Comenzaron a empujarme, a gritarme y a pegarme. Instintivamente, yo me metí la cadenita de mi abuela por dentro de la camiseta: que me pegasen, pero que no me rompiesen el amor de mi abuela.

Los golpes continuaron una eternidad hasta que decidí defenderme, así que cerré los ojos y, con toda la fuerza que podría tener a mis nueve años, lancé un bofetón al aire: le di al hijo de mi profesor de Lengua, que observaba cómo me estaban humillando en la esquina del patio del colegio, sin mover un dedo.

Cuando vio que le pegaba a su hijo atravesó el patio en cuatro zancadas, se abalanzó contra mí, me cogió del cuello, me levantó unos centímetros del suelo y me pegó un bofetón tan fuerte que tuve sus dedos marcados en la cara durante el resto del día. Cuando me soltó y me agaché a respirar y a llorar, vi la cadenita de mi abuela, rota, en el suelo.

—Disculpate ahora mismo por haberle pegado a mi hijo —dijo (y, te recuerdo, en medio del recreo, con cientos de niños y niñas mirando).

—Me has roto la cadenita de mi abuela —atiné a decir, entre lágrimas.

—Deja de ser tan maricón, o te disculpas o te rompo también la cabeza.

Cuando le pedí perdón a su hijo, mi profesor de Lengua me obligó a hacer lo mismo con todos los niños que unos minutos antes me habían pegado una paliza. Uno tras otro, mientras yo pronunciaba mis disculpas lleno de miedo y vergüenza, se reían a carcajadas. No te exagero si te digo que aún recuerdo perfectamente sus caras, el sonido de sus risas y esa sensación de parálisis en mi cuerpo.

—Y vete a lavarte, que das asco —me dijo el profesor de Lengua cuando acabé de disculparme.

Me fui directo al baño a lavarme, a llorar con rabia, a guardarme la cadenita de mi abuela en el bolsillo y a prepararme para volver al aula: tocaba clase de Lengua.

Durante los siguientes años pedí perdón por todo. Daba igual quién hubiese tenido la responsabilidad en cualquiera de los conflictos que vivía, yo me excusaba casi por el mero hecho de existir. Por suerte, la vida me ha enseñado cuándo debo disculparme y cómo hacerlo bien.

¿Aprendemos a disculparnos?

¿CUÁNDO DEBEMOS DISCULPARNOS?

Me gustaría que intentases recordar cuándo fue la última vez que usaste la palabra «perdón». Quizá fue en una discusión en la que, efectivamente, te diste cuenta de que te habías equivocado, pero quizá ha sido esta mañana, cuando otra persona te ha empujado en el autobús y tú le has pedido perdón (¿por qué?); llamando a la camarera para que te trajese un café («Perdón, ¿me traes un café?») o intentando que una señora no se te colase en la cola de la pescadería («Perdón, es que me toca a mí»).

Vivimos pidiendo perdón, ¿no te parece?

Tengo la sensación de que continuamos siendo esas personas pequeñas a las que los adultos obligaban a disculparse, a pedir perdón, independientemente de si sabían la razón real por la que debían pedir disculpas, si debían o si les apetecía hacerlo. A todas nos han obligado, en algún momento de nuestra vida, a pedir perdón sin sentirlo realmente. Así, **hemos interiorizado la palabra «perdón» como un comodín**, como algo que debemos decir casi por protocolo, desvirtuando la verdadera importancia de excusarse, de disculparse bien.

¿Qué pasaría si lo cambiásemos?

Cuando yo me di cuenta de que también era mi caso, comencé un ejercicio muy simple: cambié la palabra «perdón» por la expresión «por favor». Así, cuando alguien me empuja en el autobús, le saludo y le digo «Por favor, ten cuidado». Cuando pido un café le digo a la camarera «Por favor, ¿me traes un expreso?», y cuando una señora mayor intenta colárseme en el supermercado le replico con un «Por favor, respete mi turno». **Es fascinante como un ejercicio tan simple puede resultar tan revolucionario.**

Dejar de pedir perdón por el mero hecho de existir —de incomodar, de defender tus derechos— es un regalo que te haces a ti misma. Si no me crees, pruébalo.

Bajo mi punto de vista, deberíamos disculparnos única y exclusivamente en aquellas situaciones en las que sepamos que hemos infligido un daño —queriendo o sin querer— y queramos reparar nuestro acto para preservar la relación que tenemos con otra persona. Vamos, cuando haces daño y quieres que la otra persona sepa que te has dado cuenta y que estás dispuesta a hacer lo posible para que no vuelva a repetirse. **Ese «daño» al que me refiero está presente en nuestras discusiones diarias:** malentendidos, subidas de tono innecesarias o mostrar poca empatía en un momento determinado son situaciones que nos atraviesan a todas casi todos los días de nuestra vida.

La disculpa existe porque no somos, ni pretendemos, ser perfectas.

Aprender a discutir bien significa, necesariamente, aprender a disculparse bien. Y es por eso por lo que el perdón tiene cabida en un libro como este. Asumir nuestra responsabilidad en el conflicto, entender que la otra parte tiene el mismo derecho a percibir la realidad de forma diferente a la nuestra y aceptar que, en algunas ocasiones, nos equivocamos. Cada vez que te

equivocas tienes dos opciones: atrincherarte en tu propia versión de los acontecimientos o promover esa curiosidad por la versión ajena. **No existe una forma buena y otra mala:** en muchas ocasiones (hablo, por ejemplo, de manipulación) está bien que no intentes excusar a la otra persona o ceder ante lo que quiere imponerte. En relaciones sanas —«normales»—, **la curiosidad te ayudará a percibir realidades ajenas, a aprender de ellas y, si es el caso, a disculparte.**

ESTO NO SON DISCULPAS

Estamos tan mal acostumbradas a disculparnos constantemente que también tenemos dificultades para saber **qué es una disculpa real y qué no lo es** cuando la recibimos. A nivel general, esto parecen disculpas, pero no lo son:

Falsas disculpas
«Perdona, es que yo soy así».
«Si quieres me disculpo, pero era una broma».
«Lo siento si te ha molestado».
«Perdona, pero tú también lo haces».
«Supongo que toca disculparme, así que...».
«Perdona, sé que eres muy sensible».
«Te pido disculpas, pero creo que estás exagerando».
«Disculpa, ya sabes que yo no pienso mucho las cosas».
«Bueno, parece que te he hecho daño, así que me disculpo».
«Lo hice para que te dieras cuenta de que me importas».
«Siento que te lo hayas tomado así».
«Te pido disculpas, ¿hacemos borrón y cuenta nueva?».
«Oye, que ya te he pedido perdón, no te pases».

La mayoría de las ocasiones no nos disculpamos mal adrede, sino porque no hemos aprendido a hacerlo mejor.

Como puedes observar, estas disculpas no asumen el error, no tienen en cuenta los sentimientos de la otra persona y tampoco plantean un plan para reparar el daño: no son disculpas **auténticas**.

Si sueles usar alguna de estas falsas disculpas —es normal, aún no sabías hacerlo mejor—, plantéate la posibilidad de aprender a disculparte de forma real, que tenga en cuenta la realidad ajena. Si alguien de tu entorno suele disculparse así, sigue leyendo.

CÓMO DISCULPARSE

Vayamos con un ejemplo práctico: imagina que estás cenando con tu familia y recibes un mensaje de tu mejor amiga, Silvia: «Tía, ¿dónde estás?». Tú, un tanto perpleja, le respondes que estás cenando con tu familia, a lo que ella te contesta: «Habíamos quedado para cenar en la pizzería y llevo más de quince minutos esperándote». **Tú te quedas en shock, es verdad, se te había olvidado completamente. Es el momento de confeccionar una buena disculpa,** que debería contener los elementos que te presento a continuación:

1. Expresa arrepentimiento	Silvia, lo siento muchísimo.
2. Acepta tu responsabilidad	Se me había olvidado por completo y ahora veo que tú estás esperándome en el restaurante, ¡qué horror!
3. Repara el daño	Si te parece, puedo llegar al postre o invitarte otro día, ¡cuánto lo siento!
4. Presenta un plan de acción	A partir de hoy me pondré una alarma en el teléfono con nuestras citas, para que esto no vuelva a ocurrir.

Esta misma estructura puede seguirse para cualquier situación y para cualquier disculpa. Como ves, aprender a disculparse —cuando debemos y queremos— es mucho más fácil que todas esas piruetas que damos para no hacerlo. Cuando alguien te presente una disculpa incompleta, que no te satisfaga —y si quieres echarle una mano— pregúntale:



«¿Por qué crees que me ha dolido lo que has hecho?».
«¿Qué habrías hecho tú si yo te hubiese hecho esto?».
«¿Qué crees que me hubiese gustado que ocurriese?».
«¿Cómo crees que voy a actuar a partir de ahora?».
«¿Qué vas a hacer para que no vuelva a ocurrir?».

¿Y SI NO QUIERO PERDONAR?

Si no quieres o puedes perdonar, no lo hagas. **Perdonar no es obligatorio.** Pese a lo que nos han contado desde algunas esferas que aún impregnan nuestros códigos de conducta, el esfuerzo de perdonar debe emplearse exclusivamente en aquellas situaciones o personas que realmente merezcan la pena, pero no en todas.

No eres mejor o peor persona por no querer o poder perdonar a otra.

El resentimiento es una emoción altamente funcional que nos recuerda lo que nos hizo daño y nos prepara para defendernos en situaciones parecidas. Por eso, tú te acuerdas de aquello que te hizo tanto daño y yo me acuerdo —aún, con miedo— de mi profesor de Lengua. Perdonar no solo no es obligatorio, sino que las personas podemos aceptar lo que nos pasó y avanzar sin hacerlo.

Pero perdonar tampoco significa validar lo que pasó. Las personas nos equivocamos, nos equivocamos mucho, y no todo es válido: en este contexto, perdonar significa resignificar la relación con esa persona, saber que lo bueno que te aporta es mayor que eso que te ha hecho daño y decidir continuar con la relación pese a ese evento. Si esa resignificación finaliza con un

balance negativo (lo que te ha hecho es inadmisible o no compensa lo bueno que te da), despídete y vete. Una vez más, aceptar unas disculpas es una decisión personal.

Por otra parte, recuerda que, si vas a perdonar, **tienes que poner límites**. Si la otra persona no te presenta un plan de acción para que eso que te duele no vuelva a repetirse, debes exigiértelo de la forma más directa que puedas —puedes usar alguna de las preguntas que te he presentado anteriormente— y medir si su respuesta se está ajustando al plan de reparación o no. Si se disculpa y no cambia, si te pide perdón y vuelve a hacerlo una y otra vez, no se ha disculpado, te ha mentido.

¿Y CÓMO ME PERDONO A MÍ MISMA?

Para finalizar, déjame hacerte una pregunta. Piensa en algo que hiciste hace años o décadas y aún hoy sigue atormentándote, algo que no has conseguido perdonarte todavía. ¿Lo tienes? Ahora responde a la siguiente pregunta:

Si hubieses sabido todo lo que sabes hoy, ¿crees que hubieses actuado igual?

No te miento si te digo que a mis treinta y ocho años aún fantaseo con haber actuado de una forma diferente cuando aquel profesor me humilló delante de todo el colegio. A veces pienso que no debería haberme disculpado, que debería haber salido corriendo hacia el despacho del director del colegio o que debería haberle contado a mi madre la versión real y no una parte edulcorada. Pero ese niño que fui aún no había aprendido a defenderse: juzgar a ese niño de nueve años con lo que sé a mis treinta y ocho es profundamente injusto, tanto par ese niño que fui como para mi «yo» actual.

Perdonarnos a nosotras mismas significa aceptar que hicimos lo mejor que supimos con lo que teníamos. Nos equivocamos, y algunas veces hicimos cosas sabiendo que estaban mal, aceptémoslo. Sin embargo, desde mi perspectiva, prefiero preguntarte: ¿qué vas a hacer ahora, con lo que sabes en este momento?

Pienso que les debemos más abrazos a las niñas que fuimos. Pienso que deberíamos criticarnos menos y observarnos con más autocompasión. Pienso que, si hubiese sabido todo lo que sé hace treinta años, mi vida habría sido totalmente distinta, y que justamente por eso debo seguir aprendiendo: para que mi «yo» de dentro de otros veinte o treinta años se sienta orgulloso de todo lo que ha conseguido.

Aprender a disculparse, con las demás personas y con una misma, es el mayor acto de compasión que podemos ofrecernos.

Epílogo

Carta a la lectora: ahora, a discutir.

Sé que no nos conocemos, pero me gustaría que supieses que he escrito este libro pensando — siempre— en ti.

Es difícil de entender, lo sé, pero quiero que sepas que, desde ese primer «Cariño, tenemos que hablar» que escribí en la introducción de este libro, he imaginado que estabas sentada a mi lado mientras tecleaba cada una de estas líneas y que he intentado contarte, como lo haría con cualquier amiga, lo que sé sobre discutir bien.

Me gusta pensar que podrás rescatar alguna de las frases que te he escrito, que alguno de los relatos que abren cada capítulo también resonarán en tu historia de vida y que te has cuestionado alguna de las creencias previas que tenías sobre la comunicación y la forma en la que te relaciones en tu día a día.

Para mí ha sido todo un viaje: ahora comienza el tuyo.

Ahora comienza tu viaje. Un viaje sin manual de instrucciones, sin mágicas recetas que resuelvan todas las discusiones que vas a tener, un viaje en el que sabes que encontrarás incomodidad, pero también alivio, satisfacción y —por favor, permíteme emplear esta palabra solo una vez— felicidad.

La decisión de comenzar cada capítulo con una historia personal no ha sido tomada al azar. Todas tenemos una historia de vida, cada una de nosotras hemos transitado momentos que nos han cambiado para siempre, que nos han enseñado —para bien o para mal— **cómo debíamos comportarnos y cómo debíamos discutir.**

Ahora que sabes una parte de mi historia, me gustaría pedirte que tengas en cuenta la tuya, que recuerdes que tu forma de discutir está condicionada por tus experiencias y que puedes hacer algo con todo eso. Aunque eres quien eres por todo lo que te ha pasado, recuerda que no estás destinada a serlo para siempre. Tienes la oportunidad de decidir en quién quieres convertirte y, para hacerlo, te va a tocar discutir hasta encontrar tu propia receta en cada situación concreta.

A menudo, cuando finalizo un proceso de terapia, las personas a las que he acompañado me preguntan: «Juan, ¿qué voy a hacer cuando tú no estés?» Siempre contesto lo mismo: «Continuar con tu viaje». En este libro he intentado explicarte los pasos que debes dar para aprender a discutir bien, sabiendo que, en el momento de la verdad, cuando realmente tengas que ponerlos en práctica, vas a ser tú quien responda.

Déjame decírtelo:

estás preparada.

Aunque suene un tanto paradójico, yo no tengo tus respuestas. Afortunadamente, y aunque ahora mismo no sepas dónde están, tú sí las tendrás.

En este libro he intentado guiarte en la búsqueda de tu propia forma de discutir, pero para encontrarla vas a tener que pasar a la práctica. Retoma las veces que necesites esta lectura, revisa tu estilo de comunicación una y mil veces, prueba, equivócate y vuelve a comenzar. **Yo seguiré aquí, entre estas páginas, cada vez que necesites una ayuda.**

Recuérdate que tienes el derecho a expresar tus desacuerdos, a decir que no y a discutir tantas veces como necesites, hasta que deje de dolerte lo que aún te duele. Recuérdate que tus emociones, deseos y metas son válidos y que los de las demás personas también lo son. Recuérdate que no existe una verdad absoluta y que transitar entre tu posición y la de la persona con la que estás discutiendo es la mejor forma de aprender, de crecer y de descubrir tu propia forma de discutir.

Discute, porque aprender a discutir significa aprender a querer y enseñar a que te quieran bien: ese es el mayor acto de amor propio que puedes concederte. Pese a que nunca, en toda la historia de la humanidad, hemos tenido tantas formas de comunicar, aprender a discutir es el acto más revolucionario que puedes regalarte.

Todo empieza por ti: cada viaje es único y estoy deseando que tú comiences el tuyo lo antes posible. Si discutir sigue siendo un acto revolucionario, comencemos una revolución.

¿Te unes a mí? Cuida. Y cuídate.

Gracias a ti, que sin conocerme has decidido leer este libro, mientras yo, sin conocerte, lo escribía pensando en ti. De verdad, deseo haberte acompañado bien y haber hecho un trabajo digno del tiempo que has invertido en leerme. Aunque ahora te parezca que nuestros caminos se separan, he dejado tanto de mí en este libro que podrás volver a encontrarme, las veces que lo necesites, entre estas páginas.

Agradecimientos

Gracias a la mujer que me dio la vida, a todas las que me la han salvado y a todas las que me han enseñado a vivirla. Estoy hecho, de forma literal, de cada una de vosotras. Soy vuestro.

Gracias a Antonio, por ser los brazos que me sostienen cada día. Gracias por haberme enseñado lo que es querer bien, por perdonarme, discutirme y cuidarme. Ojalá tú tengas razón y la vida se repita mil veces porque quiero buscarte en cada una de ellas. El amor existe porque existes tú.

Gracias a mi hermano por sobrevivir y a mi hermana por haber luchado para que yo lo hiciese. Nuestra historia siempre nos llevará al mismo lugar, a nuestro pacto de tres.

Gracias a Cristina Martínez, por haberme cuidado mientras escribía este libro y por haberlo editado con la calidez que solo consigue quien ama profundamente su trabajo. Por haber aguantado mis miles de preguntas, dudas y nervios: Cristina, lo que más me preocupa de acabar este libro es empezar a echarle de menos.

Gracias a Desirée Llamas, por acompañarme en la vida y alegrarse de mis triunfos más de lo que lo hago yo mismo, por ser el espejo en el que quiero mirarme y por haberme enseñado más psicología de la que aprendí en la facultad. Desi, eres el futuro que todas las psicólogas queremos para nuestra profesión y la amiga que quiero cerca.

Gracias a Adrián Gimeno, Deborah Murcia, Manu García, Tamara Gómez y Rocío Rodríguez, por haberos convertido en la red en la que sé que me puedo caer. Gracias por ser las profesionales que recomendaría con los ojos cerrados y por haber decidido caminar a mi lado. Seguiremos juntas, ¿verdad?

Gracias a Lorena Gascón y Marta Segrelles, por sostenerme y regalarme los consejos perfectos en momentos clave en la escritura de este libro. Os estaré eternamente agradecido por toda la fuerza que me disteis cuando sentí que me quedaban pocas.

Gracias a todas las personas que habéis permitido que os acompañe en consulta, por dejarme aprender de vosotras y convertirme en el profesional que soy hoy. He intentado cuidaros, también mientras escribía este libro. Espero haberlo conseguido.

Y, para acabar, gracias al pequeño Juan, a ese niño que fui y seguiré siendo, por haber resistido mientras creía que el mundo debía convertirse en un lugar un poco mejor. A ese pequeñín que se refugiaba en la soledad y el silencio: mira, Juanito, mira lo que hemos logrado.

Bibliografía

En este apartado te recomiendo algunos libros que he consultado para elaborar *Discutir es sano (si sabes cómo)*, así como otros que considero que pueden ayudarte a continuar explorando y profundizando en el arte de discutir y comunicar de forma asertiva.

Baile et al., «SPIKES-A six-step protocol for delivering bad news: application to the patient with cancer», *The Oncologist*, vol. 5, n.º 4 (agosto del 2000), pp. 302-311, <<https://doi.org/10.1634/theoncologist.5-4-302>>.

Berckhan, Barbara, *Defiéndete de los ataques verbales, un curso práctico para que no te quedes sin palabras*, Barcelona, RBA, 2017.

— *Judo con palabras: defiéndete cuando te falten al respeto*, Barcelona, RBA, 2009.

Castanyer, Olga, *La asertividad, expresión de una sana autoestima*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2014.

Gilbert, Paul, *Terapia centrada en la compasión. Características distintivas*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2015.

Goleman, Daniel, *La fuerza de la compasión, la enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo*, Barcelona, Kairós, 2015.

Kellner, Hedwig, *El arte de decir «No», un programa de ejercicios para aprender a decir «No» de una forma convincente y contundente*, Rubí, Obelisco, 2005.

Llamas, Desirée, *Cuidarme bien, quererte mejor, aprende a relacionarte de manera sana y responsable*, Barcelona, Grijalbo, 2023.

Neff, Kristin, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Barcelona, Paidós, 2016.

Sigman, Mariano, *El poder de las palabras, cómo cambiar tu cerebro (y tu vida) conversando*, Barcelona, Debate, 2022.

Smith, Manuel J., *Cuando digo «no» me siento culpable*, Barcelona, DeBolsillo, 2010.

Thich Nhat Hanh, *El arte de comunicar*, Barcelona, Kitsune Books, 2020.

Weisinger, Hendrie, *La inteligencia emocional en el trabajo*, Barcelona, Punto de Lectura, 2001.

Discute más y mejor para disfrutar de relaciones sanas y responsables.



Responder a aquella amiga «sin filtros» que opinan sobre todo y sobre todos; soportar las exigencias desmedidas del jefe, elegir qué serie vemos con nuestra pareja una noche cualquiera... La vida está llena de conflictos cotidianos y a menudo nos esforzamos mucho por evitarlos. Pero vivir tratando siempre de tener la fiesta en paz puede acabar por explotarte en la cara.

Juan Muñoz, psicólogo y creador de la cuenta @Psicologeria, nos explica qué nos ha llevado hasta aquí y qué podemos hacer para remediarlo. En este libro aprenderás que discutir no es crear conflictos nuevos, sino solucionar los que ya existen; encontrarás las herramientas para hacerlo comunicándote de forma asertiva y respetuosa, y aprenderás a cultivar relaciones sanas con los demás y, también, contigo.

Porque sí, discutir puede ser sano. Solo necesitas saber cómo hacerlo.

Este libro es para ti si...

- Creciste con la convicción de que era mejor dejar pasar las cosas que provocar un conflicto.
- Alguna vez has discutido con alguien y se te ha ocurrido la respuesta perfecta cuando ya estabas en casa.
- Alguna vez has pedido perdón por algo que sabías que no era tu responsabilidad.
- Alguna vez has aplazado una conversación importante para ti por miedo a lo que pudiese ocurrir después.
- Alguna vez has dicho que sí cuando en realidad querías decir que no.

¿Qué encontrarás en este libro?

- Relatos personales basados en casos reales de consulta y experiencias en primera persona del autor.
- Tests y ejercicios prácticos y sencillos para reflexionar sobre qué te impide comunicarte de manera asertiva en diferentes escenarios.
- Recursos útiles para hacer frente a conversaciones incómodas pero necesarias en diversos ámbitos de tu vida (familia, pareja, trabajo, amistad...) y para descubrir el poder liberador de poner límites.

Reseñas:

«*Discutir es sano (si sabes cómo)* es, sin duda, un festín de aprendizaje. Una lectura dinámica, práctica y útil para quienes desean mejorar sus habilidades de comunicación de manera efectiva y amena».

Desirée Llamas (psicóloga y autora de *Cuidarme bien, quererte mejor*)

Juan Muñoz es psicólogo formado en terapia conductual, individual y de pareja. Desde hace más de diez años se dedica a la atención clínica a personas adultas, así como a la formación dirigida a profesionales sanitarios en activo. A lo largo de su carrera ha conseguido compatibilizar su trabajo con la divulgación sobre salud mental en @Psicologeria, un espacio en el que se centra en hablar de la comunicación como herramienta clave para crear relaciones sanas con una misma y con las demás personas.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primera edición: enero de 2024

© 2024, Juan Muñoz

© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2024, Daniel Diosdado, por las ilustraciones

Detalles del interior: ©Shutterstock

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Lourdes Bigorra

Ilustración de portada: Daniel Diosdado

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-02-42855-4

Compuesto en: leerendigital.com

Facebook: PenguinEbooks

Facebook: penguinlibros

X: @penguinlibros

Instagram: @penguinlibros

Youtube: penguinlibros

Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En Penguinlibros.club encontrarás las mejores
recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



Penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial

   Penguinlibros

Índice

[Discutir es sano \(si sabes cómo\)](#)

[Nota](#)

[Introducción](#)

[1. Calladita \(no\) estás más guapa](#)

[2. ¿Cómo te hablas a ti misma?](#)

[3. No eres tus emociones](#)

[4. Encuentra tu estilo de comunicación](#)

[5. La invalidación emocional](#)

[6. Cómo iniciar conversaciones incómodas](#)

[7. Aprende a decir «No»](#)

[8. ¿Qué pasa con la manipulación?](#)

[9. Principales errores de una discusión](#)

[10. No nos peleamos, discutimos](#)

[11. Discusiones y conversaciones incómodas en el trabajo](#)

[12. Discutir para avanzar en pareja](#)

[13. Aprende a disculparte](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimientos](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre este libro](#)

[Sobre Juan Muñoz](#)

[Créditos](#)