



SABER DECIR QUE NO

CRISTINA DE LLANO

ESCRITORA

Saber decir "Sí" es un arte y saber decir "No" sin herir es una buena educación. ¿Cuándo decir "No"? Cuando no se quiere abdicar de las propias convicciones y valores.

Hay veces y momentos de la vida que determinadas peticiones, invitaciones, propuestas... nos desestabilizan y desorientan, bien porque no sabemos cuál es nuestra postura y nos hallamos como perdidos y confusos dentro de nuestros sentimientos y emociones; o bien porque nos encontramos en la difícil situación de sabernos incapaces de decir "No" aunque interiormente es lo único que estamos deseando hacer.

Muchas veces, decir "No" aclara. Nos aclara con respecto a nosotros mismos porque a veces necesitamos esa confrontación, esa especie de ponernos en la punta del trampolín para esclarecer nuestra postura y nuestros sentimientos ante nosotros mismos. Y nos aclara con respecto a los demás porque nuestro "No" les permite conocernos tanto como nuestros "Sí". Les permite a los demás conocer nuestros gustos personales, nuestra escala de valores y nuestra capacidad de permanecer fieles a ellos y a nuestros principios. Y eso es decir mucho de la propia persona.

Decir "No" cuando es preciso lograr que los demás no abusen de nosotros aprovechándose de nuestras faltas de claridad, decisión o habilidad para decir "No", habilidad que también hay que saber educar. Y, a veces, decir "No" también logra que ya no nos importunen con aquello que se sabe que no va con nosotros.

Saber decir "No" de una manera educada, sin atacar, sin menospreciar y sin herir, es una muestra de habilidad, pero, sobre todo, es una muestra de libertad. Logramos no hacer lo que no queremos hacer, nos mantenemos firmes a aquello a lo que nos queremos mantener firmes, y logramos que, además, los otros no se sientan juzgados por nuestra oposición.

Saber decir "No" de una manera educada, sin atacar, sin menospreciar y sin herir, es una muestra de habilidad, pero, sobre todo, es una muestra de libertad. Logramos no hacer lo que no queremos hacer, nos mantenemos firmes a aquello a lo que nos queremos mantener firmes, y logramos que, además, los otros no se sientan juzgados por nuestra oposición.

Saber decir "No" de esta manera, libre y educada, es una buena manera de saber relacionarse con los demás, sin hipotecarse a nada ni a nadie, y es una buena manera de conservar la propia dignidad y respetar la de los otros.

Cuando no se sabe decir "No" nos podemos encontrar frustrados, enfadados, descontentos, nerviosos, culpables, temerosos... Uno, porque es posible que no sepamos a ciencia cierta a lo que nos hemos comprometido con nuestro silencio; dos, porque es posible que nuestro "Sí" o nuestro silencio nos haya metido en una tarea que nos está impidiendo realizar realmente la que nos habíamos propuesto realizar; tres, porque es posible que el no haber sabido decir "No" haya provocado una imagen completamente diferente, y hasta falsa, de nosotros mismos y de nuestras preferencias. Y esto, a la larga, puede provocar un efecto de "bola de nieve" de la que ya no sepamos salir.

Así que saber decir "No" cuando hay que decirlo, y saber hacerlo con educación, y hasta con una sonrisa, nos puede hacer más felices, evitar equívocos y malas interpretaciones, ahorrarnos situaciones conflictivas y hacer más felices por ello a los demás. ■