

DECIR “NO”

FERRAN RAMON-CORTÉS

Hace un tiempo, una persona me pidió si podía hacer un trabajo para ella. Se trataba de una persona importante para mí, así que no me paré ni un minuto a pensarlo, y el “sí” salió de mis labios de forma inmediata y espontánea. La cosa fue que el trabajo en cuestión se complicó. Cuando la persona que me lo pedía me lo contó con detalle resultó ser mucho más complejo que lo que yo había intuido.

Esa semana tuve que rascar horas de todos lados; tuve que levantarme antes, y alargar por la noche. Y no pude prepararme algunos de los cursos como me gusta hacerlo. Al final conseguí acabar el trabajo. Estaba agotado, y ese mismo día, por la noche, recibí un WhatsApp que decía:

- *¿Empezamos o te esperamos?*

De repente me acordé. Era de mi grupo del colegio. Habíamos quedado (unos encuentros que me encantan) y ni me había acordado. Valoré la situación, pero estaba rendido. Muy a mi pesar tuve que escribirles:

- *Lo siento, no llego. Nos vemos en la próxima.*

Y enfadado conmigo mismo me fui a dormir.

“NO PUEDO DECIR QUE NO”

Hay personas con las que sentimos que no podemos decir que no. Son personas importantes para nosotros, con las que nos une un vínculo personal (familiar o de amistad) o un fuerte compromiso profesional. O personas que nos ayudaron alguna vez y sentimos una deuda de gratitud. Cuando nos piden algo no lo dudamos, damos un “sí” inmediato sin valorar suficientemente las consecuencias. Y en vez de decidir nosotros, en muchos casos esperamos que sean ellos quienes pongan los límites, o que tengan la intuición de saber cuando nos va bien o no.

“NO SE DECIR QUE NO”

Y en otros casos, no es que sintamos que no podemos decir que no, es que simplemente no sabemos hacerlo, o no nos planteamos hacerlo. Nos ocurre con personas que son meros conocidos, o compromisos. Personas con las que no nos une casi nada, y sin embargo nos piden algo y les decimos que sí sin pensarlo. Y las consecuencias son enormes, porque de repente nos perdemos cosas importantes de nuestras vidas por compromisos sin sentido, por complacer a alguien con quien probablemente no volveremos a tener relación en mucho tiempo.

En ambos casos (siento que no puedo decir que no, o no se decir que no), necesitamos aprender a decir no cuando tenga sentido hacerlo. Porque acabamos viviendo las vidas de los otros, y renunciando a la nuestra.

DESACTIVAR EL AUTOMATISMO

Para los que tenemos dificultades para decir que no, hay un primer paso imprescindible: desactivar el automatismo de decir “sí” a todo lo que nos piden, un “sí” que damos irreflexivamente y al instante, y del que nos excusamos a nosotros mismos con explicaciones del tipo “no podía negarme” o “él/ella también lo haría por mí”.

Y para desactivar el automatismo sólo tenemos que hacer una cosa: disciplinarnos a no dar nunca una respuesta inmediata. Sustituir el “sí” por un “te digo algo enseguida”, o un “déjame ver cómo lo tengo y enseguida te llamo”. Se trata



simplemente de no permitirnos responder al instante y con la persona delante. Esta sencilla norma nos va a dar la oportunidad de reflexionar sobre el asunto, y mirarlo desde una perspectiva más objetiva, sin sentir el peso emocional de tener a la persona delante y sentir que tenemos que contestarle.

Parece una nimiedad, pero es fundamental. Nunca dar una respuesta automática. Siempre emplazar a una respuesta en un plazo razonable.

LA SECUENCIA DE DECISIÓN

Decir que “no” cuando necesitamos hacerlo es necesario, es sano, y es por encima de todo una muestra de respeto a nosotros mismos. El límite de lo que aceptamos o no sólo podemos ponerlo nosotros, y eso significa decir que no de vez en cuando.

Y en el fondo no es tan complicado: sólo se trata de dar un buen no. Un no sensato, cariñosos, cordial, lleno de sentido. Un no bien argumentado.

Pero ¿cuándo nos conviene decir que si, y cuándo decir que no?. Para saberlo, hay cuatro preguntas clave que deberíamos hacernos cada vez que alguien nos pide algo:

- **¿Puedo hacerlo?** Es decir: ¿tengo el tiempo necesario y las aptitudes que se requieren para hacerlo? Hacer cosas para las que no tenemos tiempo se nos come el tiempo personal, y hacer cosas que no dominamos nos multiplica el tiempo necesario para hacerlas.
- **¿Quiero hacerlo?** Es decir: ¿me apetece, es algo que disfrutaré haciéndolo o que me sentiré orgulloso por haberlo hecho? El querer puede venir de las ganas de ayudar, algo que para algunos de nosotros puede ser una motivación vital, pero hemos de estar seguros de que en esa ocasión en concreto tiene sentido y queremos hacerlo.
- **¿A qué renuncio por hacerlo?** Es decir: ¿dejaré algo importante por hacer, o tendré que alterar otros planes que para mi son prioritarios? Esta es una reflexión fundamental y lo que nos ayudará muchas veces a dar un no: simplemente caer en la cuenta de aquello a lo que tendré que renunciar.

Y finalmente:

- **¿Contribuye a mi proyecto personal?** Es decir: ¿aprenderé algo, es parte de mi trabajo o de mi vida, o es importante para mi hacerlo? Este punto tiene que ayudarnos a entender que si no filtramos, nunca alcanzaremos nuestras metas. Que necesitamos elegir aquello que tiene que ver con nuestro proyecto personal, porque a todo no llegamos, y lo que no tiene que ver con nuestro proyecto nos desvía claramente de alcanzarlo.

Si hay un no en alguna de estas cuatro preguntas, no deberíamos aceptar hacerlo. Porque estamos comprando bonos de insatisfacción, y de sentir que no vivimos nuestra vida, sino que nos dejamos arrastrar por nuestro entorno.

UN NO BIEN ARTICULADO

Tomada la decisión, se trata de dar un buen no. Y la idea fundamental es que hemos de ser capaces de dar una buena explicación en lugar de una mala excusa. Necesitamos:

- Dar una explicación clara y razonable, que la otra persona pueda entender
- Ser sinceros, no inventar excusas fáciles que se nos pueden girar en contra (la clásica es “esta semana no puedo” que enseguida llevará a la consiguiente petición: “¿y la próxima?”)
- Proponer una solución alternativa: “yo no puedo y estoy muy desconectado de eso, pero conozco una persona que seguro que te puede ayudar y mejor que yo”.

Un no impulsivo siempre sentará mal; un no bien explicado es una muestra de confianza, y evita además futuras peticiones parecidas.

REACCIONES POSITIVAS

Saber decir que no es bueno para nuestras relaciones, porque sitúa al otro en la libertad de pedirnos, sin miedo a sobrecargarnos. Saber que nos podemos decir que no con confianza teje una especial complicidad.



Además, en la amistad no debería de haber nunca un sentimiento de deuda; no hacemos las cosas para un amigo para que nos deba una, ni porque le debemos una. La verdadera amistad es incondicional y no pasa cuentas.

La prueba de todo ello es que en la mayoría de los casos cuando damos un no los demás lo entienden. Encontramos una total comprensión por parte de nuestro interlocutor. Y si alguien (los menos) se lo toma mal, es importante que tomemos nota, porque se trata de alguien que en el fondo ni nos valora ni nos aprecia.

Hace muy poco tuve en una misma semana dos peticiones de ayuda. No estaba en condiciones de atenderlas, y así lo manifesté a las personas que me las hicieron. Una lo comprendió al instante, y estuvo encantada con la solución que le ofrecí. La otra me insistió, y me recriminó mi negativa final. La primera sigue por supuesto en mi lista de WhatsApp. La segunda ya no.