

Álex Rovira entrevista a Olga Castanyer

con motivo de la 40ª edición de su libro

La asertividad: expresión de una sana autoestima



«Me faltaba un libro que uniera asertividad con autoestima y transmitir que se trata de un mismo universo»

¿Qué supone llegar a la 40ª edición del best seller *La asertividad: expresión de una sana autoestima*?

Lo vivo con una cierta incredulidad, es como un hijo que ha crecido. Parte del éxito de este libro, creo que ha sido por ser el primero publicado sobre la asertividad por una autora española, esto ha generado que los lectores se sientan identificados.

Se trata de un libro bien escrito y muy completo que ha llegado a miles de personas. Supongo que has tenido la oportunidad de comentarlo con tus pacientes o con tus lectores.

Sí, por supuesto. Algunos son lectores que después han llegado a mi consulta y otros son pacientes que acaban leyendo el libro. Pero de los muchos comentarios positivos que he escuchado, me quedo con el de un lector que me dijo que le gustaba porque es un libro honesto. Me pareció que es el mejor halago que me podían hacer.

«La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos respetándose a sí mismo y a los demás».

Es realmente un libro honesto y muy riguroso ¿Nos podrías explicar qué es la asertividad?

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos respetándose a sí mismo y a los demás.

Este respeto implica tener consolidadas otras dimensiones emocionales como la autoestima ¿Cómo definirías la autoestima?

La autoestima es sentirse digno de ser querido y valorado sin depender de los demás para ello.

Me gusta como planteas la asertividad desde la dimensión emocional y cognitiva, porque hay muchas maneras de trabajarla.

Nadie nace más asertivo que otro, todo es fruto de un aprendizaje y nunca es tarde para empezar a serlo. Los adultos pueden conseguirlo con el método de trabajo que explico en el libro, aunque siempre es más eficaz si te acompaña un profesional. Mi estrategia asertiva preferida es el acuerdo asertivo. Cuando nos critican de manera global diciéndonos, por ejemplo: “eres una inútil”, nos molestamos mucho porque se meten con nuestro ser y no con nuestra conducta, entonces hay que dejar claro a esa persona que quizá nuestra conducta no haya sido correcta, pero que nosotros no somos siempre así.



¿Crees que hemos tenido poca alfabetización emocional?

Sí, aunque afortunadamente ahora tenemos muchos libros con herramientas para nuestro crecimiento personal. Los ingredientes que tiene que tener un buen libro son que sea práctico, riguroso, honesto y que el lector se sienta respetado. Hay libros que te ponen el listón tan alto que, al no poder conseguir el objetivo porque es inalcanzable, hacen que te sientas culpable.

Este es un libro que me hubiera ido bien cuando mis hijos eran pequeños, porque es muy recomendable para madres y padres que quieren educar a sus hijos en los valores de la asertividad ¿Qué consejo les darías a los padres para reforzar la autoestima de sus hijos y su asertividad?

La asertividad es respeto por encima de todo. Nadie nace respetándose a sí mismo, por lo que es importante que aprendamos a educar en el respeto a uno mismo y esto se consigue con amor incondicional al hijo. Es muy importante cómo tus padres te han enseñado a quererte y a respetarte, ya que la mayoría de los pacientes que atiendo para mejorar su autoestima presentan problemas que se han larvado en la infancia.

«Es muy importante cómo tus padres te han enseñado a quererte y a respetarte, ya que la mayoría de los pacientes que atiendo para mejorar su autoestima presentan problemas que se han larvado en la infancia».

Basándonos ahora en tu nuevo libro *Quiero aprender... a quererme con asertividad* ¿Cómo podemos reforzar la autoestima?

Precisamente, me planteé esta pregunta cuando decidí escribirlo. En el libro aparecen cuatro personajes que representan los mecanismos de supervivencia que tenemos desde que nacemos: Angus (la angustia), Normon (las normas), Critín (la crítica) y Pendo (siempre pendiente de lo que los demás opinen). Si no nos han enseñado a querernos y respetarnos a nosotros mismos, es decir a ser asertivos, nos acostumbraremos a hacerlo únicamente mediante estos mecanismos porque no tendremos confianza en nosotros. Por eso, el quinto personaje que aparece en el libro es Aserti (la asertividad) que es el que nos permitirá manejar estos mecanismos de defensa de una manera correcta.

Tus libros aportan una invitación a la reflexión en tiempos en los que parece que estamos sometidos al vértigo, es decir, cuesta bastante detenerse a reflexionar y observar. En ese sentido, ¿qué libros y autores que has leído han influenciado tu pensamiento?

Mi autor de referencia es Maslow que con su teoría de la autorrealización y su pirámide me sirve para explicar a los pacientes las necesidades que tiene todo el mundo de sentirse seguro, de sentirse querido y de reconocimiento. Si no te han enseñado a cubrir esas necesidades con autoestima, cuando seas adulto vas a tener asignatura pendiente. De *La Brújula interior* me interesa mucho la fe que transmite en el ser humano y en su capacidad de cambiar ya que, de alguna manera, todo está dentro de uno mismo. Por último, no quiero dejar de hablar de Vicente E. Caballo, el autor que ha introducido la asertividad en España y que para mí es un referente.

¿Después de nueve libros escritos qué te ha llevado a escribir este último título *Quiero aprender... a quererme con asertividad*?

Me faltaba un libro que uniera asertividad con autoestima y transmitir que se trata de un mismo universo. Si no nos respetamos a nosotros mismos, no somos capaces de hacernos respetar y sobre todo no somos capaces de respetar a los otros.

“
DA
pero no permitas que te utilicen
AMA
pero no permitas que abusen de tu corazón
CONFÍA
pero no desde la inseguridad
ESCUCHA
Pero nunca pierdas tu propia voz
”

«Si no nos respetamos a nosotros mismos, no somos capaces de hacernos respetar y sobre todo no somos capaces de respetar a los otros».

¿Estás ya pensando en un nuevo libro?

Pues he escrito para educar en asertividad a los niños, para ser más asertivos en el trabajo, asertividad para mujeres, así que quizás faltaría uno sobre asertividad para hombres ¿Te animas a escribirlo, Álex?

Álex Rovira - Barcelona, febrero de 2018

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio citando la fuente.



BR Bibiana
Ripol
comunicación

Promoción cultural

C/Agregación, 2, Át.1º 08041 Barcelona bibiana@ripol.es	Tel.93 368 84 66 Móvil: 607 71 24 08 www.bibianaripol.com
@bibiripol	/bibiana.ripolsainz