



CUANDO ALGUIEN TE INSULTA...

A lo largo de nuestra vida profesional hemos atendido a personas: niños, adolescentes, jóvenes y adultos, que nos habían referido un gran malestar en diversas situaciones sociales en las cuales, alguien los “insultaba”, “les hacía alguna recriminación por una característica personal de la que no eran responsables”, “los criticaban por algo que habían hecho que no les gustaba” o similares.

Es cierto que mediante algunas reflexiones y la puesta en práctica de determinadas técnicas: “ignorar”, “aserción negativa”, “banco de niebla”, se puede conseguir un doble objetivo: los agresores/provocadores abandonan su práctica y las personas afectadas dejan de “sufrir” estos actos.

Con adultos, las técnicas más potentes, por su rápida eficacia y su mantenimiento en el tiempo, son las que proporcionamos mediante varias sesiones de entrenamiento en asertividad: aspectos conceptuales de la misma y sobre todo habilidades verbales asertivas.

Sin embargo, estas técnicas son muy poco viables con menores y de eficacia limitada con adolescentes.

En nuestra experiencia, hemos conseguido elaborar una sencilla y simple técnica, de uso para todas las edades, pero de la máxima eficacia con menores, desde los cinco años.

En un principio enseñamos a los menores a distinguir “me duele” de “me desagrada”. Y les comentábamos que un golpe, una patada,..., nos duele. Pero que “las palabras no duelen”. De este modo, muy simple, les sugeríamos a los menores que cuando alguien “se meta con ellos”, subvocalicen el “mantra”: *las palabras no duelen, las palabras no duelen,...*

Consideramos que este es un recurso de utilidad reducida y lo mejoramos explicándoles la diferencia entre “dolor” y “malestar” o “desagrado”. El mejor ejemplo, de la vida cotidiana y que, por escandaloso, puede optimizar el aprendizaje, consiste en hacerles ver que el mal olor “no duele”, pero “desagrada”.

Así pues, los animamos con imaginar que quien los insulta, se mete con ellos, con intención de provocarles malestar, lo que tiene es la cabeza llena de “productos intestinales” y que, al abrir la boca, lo que les sale es un gas maloliente. El olor de este gas es lo que les produce el malestar y no los sonidos que emite el ofensor o provocador.

Para facilitarles el recuerdo, les proporcionamos una tarjeta de doble uso. Impresa a color en una cartulina blanca, se dobla por la mitad y, por el anverso, lee la primera parte de la reflexión y por reverso, la segunda.

Les animamos a aprenderla de memoria y aplicarla en las situaciones que así lo aconsejen, acompañando a otras medidas que se les recomiendan seguir, dependiendo del caso y de la situación (alejarse físicamente, evitar contacto visual, seguir haciendo lo que estaba haciendo en ese momento,...)