

ASERTIVIDAD, AMOR Y PODER

INTRODUCCIÓN

ENFRENTANDO EL GRAN PROBLEMA DE CADA INDIVIDUO Y DE LA HUMANIDAD ENTERA

Comenzaremos este libro enfrentando el gran problema de cada individuo en particular y el de la humanidad entera en general.

La respuesta puede ser concisa. El gran problema de cada individuo en particular y de la humanidad en general es la agresión. Y la agresión reside en la humanidad misma y en cada uno de sus miembros.

Nuestros antepasados, los de las cavernas, padecían de otro tipo de problemas, todos centrados en la naturaleza:

- Los problemas del clima, el calor y el frío.
- Las enfermedades que los diezmaban.
- El hambre y la falta de alimentos.
- El riesgo de ser objeto de los ataques de los animales feroces.

Suponemos que, en cambio, las relaciones de los humanos entre sí eran relativamente armoniosas, fuera de las inevitables luchas por el liderazgo de la tribu.

Y ¿Cuál es el panorama hoy en cuanto a los problemas?. Por cierto que no están centrados en el clima. Desde el polo hasta el ecuador, hemos regulado la temperatura para nuestro confort. Las pestes están en vías de desaparecer desde el descubrimiento de los antibióticos. Salvo excepciones, hoy se muere de viejo. A las pobres bestias feroces que antaño nos devoraban las tenemos

enjauladas en los zoológicos y nos divierten en los circos con las piruetas que les enseñamos.

Descartados los males primitivos, vemos cuales son los contemporáneos: Si la vida no es toda lo prolongada que debería ser, ello se debe a circunstancias inherentes a la civilización. Los infartos se deben a la tensión neurótica. El cáncer en sus distintas modalidades e originan en diversas formas de polución e intoxicación. Los accidentes de tránsito son la tercera causa de muerte en muchos los países.

Si buscamos una síntesis del origen de todos estos males, de todas estas plagas modernas, podemos ubicarlas a partir del ser humano. Recordemos lo que se dijo: " El hombre es el lobo del hombre".

Esto en cuanto a la extensión de la vida. Pero, en cuanto a la mera existencia, a nuestro día cotidiano ¿ Cómo está la situación personal? Generalmente problemática y difícil.

Por eso, la respuesta a la pregunta de cual es el gran problema de la humanidad es: la humanidad o el hombre mismo.

Esta situación, la del hombre contra el hombre, podemos denominarla agresión. Definiremos este término, como la acción del hombre que daña o impone su voluntad a otro hombre. El gran problema de la humanidad radica en la agresión del hombre sobre su semejante. Y esta agresión se presenta a todos los niveles.

Las dos grandes superpotencias se debaten entre dos alternativas. Una en la de ser la que lance la bomba atómica y por ende lograr la victoria. Y la otra es la de no ser la primera y de esta manera no ser responsable del desastre en la humanidad que en el mejor de los casos destruiría la civilización y en el peor de los casos aniquilaría la vida sobre este planeta. Entre las naciones las pequeñas guerras locales son permanentes a nivel de los focos álgidos.

Entre las organizaciones hay un clima de tensión permanente, cuando no de lucha activa.

Y el hombre común que sale a calle encuentra irritabilidad, violencia, enojo, disgusto, presión y manipulación. Este es nuestro mundo contemporáneo.

¿ TENDREMOS SOLUCIÓN ?

Una vez planteado este problema y definido como la agresión centrada en el hombre, veamos que es lo que se puede hacer.

¿ Se puede hacer realmente algo ?. Sean cuales sean las causas, se debe hacer algo. Hay una actitud médica frente a los casos difíciles que reza:

“ Hacer las cosas lo mejor posible y que sea lo que tenga que ser”.

Las primeras soluciones a la convivencia las brindó la religión.

Como ejemplo recordemos el decálogo que Dios dio a Moisés en el Monte Sinaí

La primera es una afirmación ontológica. Dice simplemente: “Yo soy tu Dios”.

El desarrollo de esta afirmación significa que existe una unidad suprema, que preside todo lo creado, y cuya existencia le da un sentido a la humanidad.

Dos afirmaciones del decálogo son positivas: “Santificarás el sábado” y “ Honrarás padre y madre”. Son conductas a realizar.

Los otros siete principios son todos negativos. Comienzan con la palabra “No”. Y lo que no debe hacer el hombre es, en cualquiera de sus formas, agredir a sus semejantes. No debe prestar falso testimonio, ni cometer adulterio, no codiciar los bienes ajenos, etc.

Todos estos "No" son inhibiciones a la agresión.

El origen religioso del intento del hombre de controlar la agresión tuvo su utilidad en un cierto campo y en una cierta época. Pero tuvo y tiene también muchas limitaciones.

Evidentemente, no está actualizado. Sus fórmulas pueden haber sido adecuadas para Moisés, para el pueblo de Israel, para los cristianos y después para los árabes.

Las modificaciones que se introdujeron a partir de Lutero han sido útiles para los comienzos de la Era Moderna.

Pero la obstinación de las iglesias en mantener formas, ideas y ritos originados siglos y milenios atrás los hace insuficientes para confrontar nuestra problemática de hoy.

La segunda crítica es que, por algún motivo aparentemente inexplicable, las religiones, a pesar de su mensaje de paz y amor, han originado tantos crímenes y guerras como cualquier régimen político. ¿Cuál es el origen de esta contradicción ?

La tercera crítica es que la religión es dogmática. Afirma pero no explica. Los seres humanos respetamos mucho nuestra razón para verla sometida al dominio de una afirmación sin pruebas.

Vistas estas limitaciones de la religión, el pensamiento humano intentó resolver el problema a través de la filosofía. Hay dos fórmulas concisas universales, que ofrecen una solución.

Una es la de Hillel El Sabio. Dice: " No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti"

La otra es la de Kant: " Actúa de tal manera como si tu conducta tuviera que ser erigida en norma universal de la humanidad".

Ambas fórmulas son muy bellas, racionales y universales. Pero su practicidad es limitada. No sobrepasa el ámbito de los filósofos y de las personas ilustradas, y todos sabemos que los filósofos son buena gente, estudiosa, pero que la filosofía, más que servir de exquisito entrenamiento a ciertas élites, no ha contribuido mucho para resolver el problema de la agresión entre los hombres.

En la época contemporánea ha enfrentado el problema el conocimiento científico.

La ciencia, aquella brillante hija del pensamiento griego, tecnificada por los romanos, adormecida durante la Edad Media, reactivada durante la Edad Moderna y con un explosivo desarrollo hace dos siglos.

Nace la esperanza de que la ciencia, que es lógica, que es racional, que observa, que experimenta, comprueba y mide, nos ayude a resolver este gran problema de la humanidad.

Las ciencias que corresponden a este caso serían: La Psicología, la Psiquiatría, que al estudiar las conductas patológicas y anormales del hombre, ofrecen un camino para esta búsqueda.

Esta exploración tiene aproximadamente cien años. Un solo siglo que ha sido de ensayos y tanteos, que hasta ahora han sido poco fructíferos.

El propio pensamiento científico comenzó por expresarse por caminos más religiosos y filosóficos que realmente científicos. Y quizá literarios, fruto de la inspiración creativa de nuestros pioneros. Esto puede aplicarse notablemente a Freud y a Jung.

Como reacción al misticismo, los investigadores se orientaron hacia el científicismo, es decir, el intento de explicarlo todo mediante los hechos que pudieran ser comprendidos rigurosamente por la metodología científica. Y así se originó el conductismo, cuyos nombres más notables son: Pavlov, Watson, Skinner y Wolpe.

Pero el conductismo se queda corto. No pasa de explicar lo que el ser humano tiene de biológico, de máquina. Lo más sustancioso del hombre se le escapa.

Hoy se tiene clara certeza de que algunos problemas de la Psiquiatría tiene un origen meramente biológico como el mal funcionamiento del cuerpo a nivel orgánico o metabólico. Pero se tiene también conciencia de que la mayor parte de los problemas psiquiátricos se ubican a nivel de la conciencia, de la relación del hombre con el hombre, de la agresión unilateral o mutua. Por ello, la parte de la Psiquiatría que estudia la agresión es la que puede ofrecer los aportes más valiosos para el gran reto de la humanidad.

A través de este recuento histórico hemos identificado nuestro tema y hemos presentado las soluciones religiosas, filosóficas y científica que se han ofrecido hasta ahora.

¿ Qué es lo que de manera positiva pueden ofrecer la Psicología y la Psiquiatría a este problema de la agresión, que amenaza con liquidar a la humanidad ?.

Nuestra oferta nace de una escuela que se denominó el Entrenamiento Asertivo.