

Atreverse a confiar

Del No Estresante, al No Sanador

Superar la desconfianza



"Necesitamos una reconciliación con el No"

Werner May, emcapp.eu

El No Sanador genera
las condiciones adecuadas
para crear relaciones valiosas:

- familiarizarse los unos con los otros
- hacer frente a conflictos
- intimidad
- amistades para toda la vida
- llevar a cabo tareas de forma conjunta
- reírse con el otro
- anticipación compartida
- ...



Contenidos

3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

- 12 Los límites tienen sentido
- 45 El No sanador
- 72 El coste del No sanador
- 92 Utilizar los momentos de paz
- 96 La espiritualidad del No sanador
- 127 Bibliografía, el autor, sello editorial

¿Alguno de estos objetivos personales, al menos uno, coincide con los tuyos?

Quiero:

- Encontrar un sí real por el que luchar
- Decir No cuando quiero decir No
- Aprender a decir un no que se tome en serio.
- Mejor estar a la cabeza de la propia vida que a la cola dejándola pasar. |
- Lograr relaciones más profundas
- Lograr más espacio para mí mismo
- Ayudar a otros a seguir las reglas.
- Ayudar a otros a superar su desconfianza
- Encontrar fuerza interior, también de forma conjunta |



Si alguno o varios de estos objetivos concuerdan con los tuyos, entonces comienza ahora un tour de lectura.

¿Duración? ¿10 minutos -1 hora – o...?

Este Ebook es de lectura ligera: ojéalo hasta que un pensamiento llame tu atención.

Al principio, una "humilde" confesión

"Nosotros, los vieneses, decimos no de forma muy diferente" me dijeron en una clase magistral que di en Austria.

- Esto no me sorprendió, porque hay diferencias interculturales a la hora de lidiar con la cuestión de decir No. Por ejemplo, en algunos países no es de buena educación decir No a alguien de mayor autoridad.
- Sin embargo, estas diferencias subrayan la importancia del concepto de "El No Sanador", el cual podría influir en todas las personas, logrando que desarrollasen una forma socialmente aceptable de lidiar con la tensión entre la confianza y la desconfianza en el uso del sí o el no.
- Entonces, el reto no es tanto cada detalle que permita en países del África, Asia o cualquier otro lugar del mundo el uso de "El No Sanador", sino sus fundamentos, que pueden sensibilizarnos y acercarnos los unos a los otros.

Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

Para lograr relaciones de calidad necesitas

un SÍ RESPONSABLE,

un INTELIGENTE AÚN NO

y un NO SANADOR,

en otras palabras:

Los principios más básicos de las relaciones

Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

Yes	Ja	是的	sí	да
ναί	kyllä	ἔδουι	ioe	
ආඥ	sim	vâng	はい	
tak	evet	nuhun	da	
نعم	áno	ஆம்		

El Sí responsable

El Sí responsable se hace plenamente consciente de su propio valor, no lo exagera ni tampoco lo atenúa, pues ha considerado cuidadosamente todas las razones que le llevan a darlo.

Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

Not Yet Noch nicht هنوز
ยังไม่ได้ henüz değil
pas encore אין עדין Aun no
ليس بعد Ainda não
Еще нет jeszcze nie

El Inteligente Aún No

Los humanos vivimos en el tiempo por lo que el Aún No marca la dimensión temporal en la vida.

El tiempo no es siempre el óptimo para dar un sí o un no.

Es sabio no dejar que el tiempo te apremie y empuje hacia el sí o el no.

Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

No kahore hakuna אלו
нет non いいえ hindi
Үгүй ikke nu nie
ကွဲ he leai hayır nee
没有 não ne akukho

EL NO Sanador

El No Sanador es un no que no separa, lo que busca es generar relaciones más profundas y crear confianza de la mano de su significado y de su sentido.

Conecta a las personas en lugar de separarlas.

Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras

*"Las palabras más cortas,
sí y no,
requieren de la mayor reflexión."*

Pitágoras

Contenidos

- 3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.

12 Los límites tienen sentido

- 45 El No sanador
- 72 El coste del No sanador
- 92 Utilizar los momentos de paz
- 96 La espiritualidad del No sanador
- 127 Bibliografía, el autor, sello editorial

Los Límites ganan nuestra confianza

Los Principios Más Básicos de las
Relaciones
formas nuestros límites.

.



Los límites tienen sentido

Sí, Aún No y No

**desde nuestros
límites**

“¡No, para, quédate dónde estás!”

“¡Aún no, necesito algo de tiempo!”

“¡Sí, ahora ya puedes ir más lejos!”

Los límites tienen sentido

**Los Límites se merecen
nuestra
confianza**

siempre y cuando se
mantengan vivos, flexibles y
no sean rígidos.

Los límites tienen sentido



**En busca de Límites
Flexibles**

Los límites tienen sentido

**Los Límites en la vida sirven
para alcanzar relaciones más
profundas.**

**En la playa, hay un límite entre el mar y la
tierra, pero ese límite se va moviendo y
está vivo**

**Se mueve de forma fluída y en función de
la bajada y subida de la marea**

**Esto crea un área fronteriza, un límite
flexible**

Los límites tienen sentido

A menudo necesitamos límites para vivir y cooperar y unidad:

El no o el sí engloban un área límite porque de normal, no son del todo precisos.

Un límite rígido hace peligrar el significado de un sí o un no, porque tiene que ver más con la norma y la ley y ya no tanto con las personas.

Los límites deberían estar a nuestro servicio.

Por lo tanto, tenemos que decir adiós a los límites rígidos y necesitamos el coraje para los límites flexibles

Los límites tienen sentido



Es extraño que dos o más personas tengan exactamente las mismas opiniones.

Los límites flexibles, nos dan espacio para acercarnos en una preocupación.

Los límites tienen sentido



Con los límites flexibles, uno tiene que entender el significado de área límite y, en la situación concreta, encontrar el límite correspondiente dentro de esa área límite más amplia - y al mismo tiempo, mantener su significado e incluso cobrar más conciencia.

Los límites tienen sentido

Atreverse a tener límites flexibles

Los límites están ahí para nosotros, no nosotros para ellos.

No sacrificamos a nadie para preservar un límite.

Siempre es sobre humanos, no solo sobre reglas, no solo sobre leyes.

Son útiles, pero no deben convertirse en un fin en sí mismos

¡Los límites son algo bueno!

A la imagen de la playa flexible podemos añadirle la imagen de una barandilla .

Al igual que una baranda, cada No satisface tres funciones:

- Nos proporciona orientación a lo largo del camino
- Nos protege cuando estamos en peligro de salirnos del camino o de perder el norte.
- Y protege a otros de nosotros cuando nos hemos alejado del camino, o viceversa, nos protege de ellos cuando no están en el camino adecuado.



Las "barandillas de los límites" son importantes, pero solo en los lugares apropiados

Los límites tienen sentido

**Los límites merecen nuestra
confianza siempre y cuando
estén vivos y sean flexibles**

**Y no deben ser rígidos desde el
comienzo.**

!!!Ten cuidado!!!!

Por favor, escucha a mi compañera Vibeke Møller de Dinamarca.

Sus experiencias en diferentes países a lo largo de más de 30 años como psicoterapeuta en el ámbito del trauma le han enseñado que muchas personas no son capaces de establecer límites o decir que no

"Cuando una persona que ha sido abusada comienza a establecer límites, habitualmente al comienzo del proceso, sus Noes pueden ser severos y una forma de rechazo. Esto es normal y necesario. Más tarde, cuando cogen práctica en el establecimiento de límites, pueden decir no con otro tono de voz."

¡El concepto del No sanador no es un concepto terapéutico para tratar el trauma!

Ordenando nuestros límites internos con los principios fundamentales de las relaciones

Ilustración: Zonas de interacción



Los límites tienen sentido

Límites internos: Un ejemplo

Después de la misa del domingo estoy hablándole a un amigo, a quién no había visto desde hace mucho tiempo.

Otra persona se acerca a nosotros, nos escucha y quiere unirse a la conversación.

Con esta acción, no solo activa nuestro límite de la atención. No sólo nos damos cuenta de que la otra persona está aquí, sino que ha cruzado el límite de la implicación: tenemos que lidiar con esta persona.

La persona nos está causando estrés, porque en ese momento nuestros "Límites internos", los míos y los de mi amigo, estaban abiertos sólo para nosotros dos, no para una tercera persona. Nos hubiese encantado pedirle que se marchara, lo que de hecho era nuestro derecho, porque esta persona había sido insensible y no había respetado nuestros límites internos.

Los límites tienen sentido

¿Qué puede alcanzar a mis cuatro límites internos hoy?

¿Quién y qué tocará mi límite de percepción?
¿Qué anuncios habrá al lado de la carretera?

¿Qué llamará la atención de mi límite de la Atención? ¿El vecino con el ruido de su moto?

¿Qué es lo que va a afectarme a mí? ¿Cuán cerca voy a permitir que los problemas y debilidades de los demás lleguen a mí? ¿Acaso quiero siquiera oír hablar de ellos?

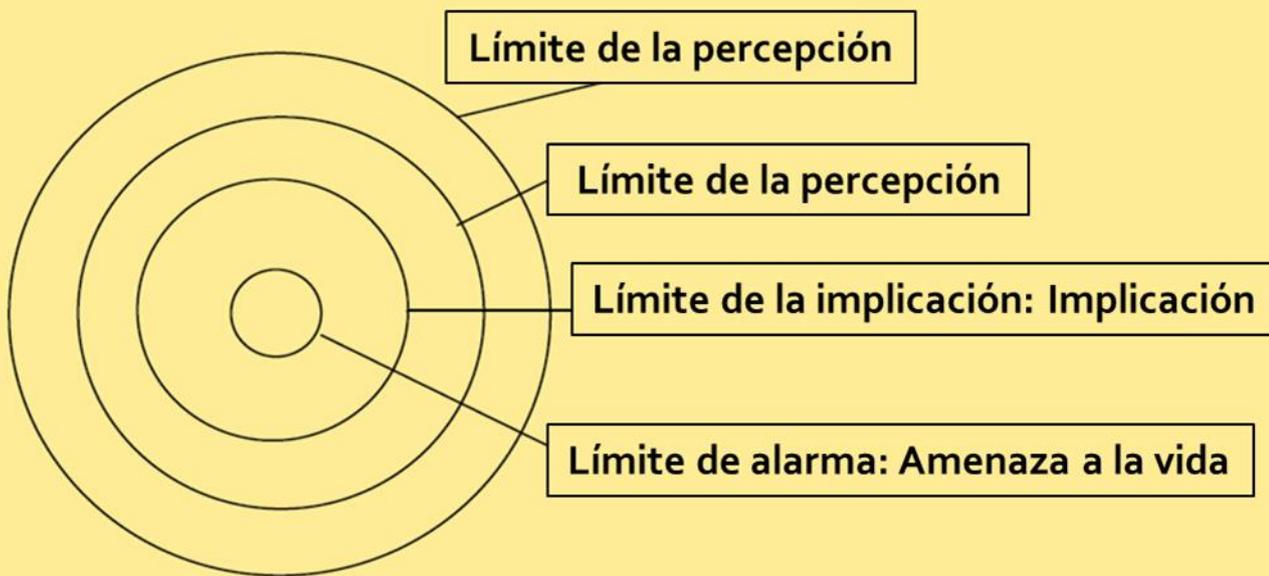
¿Dónde me sentiré amenazado hoy? ¿Por mi jefe o por mis vecinos ebrios?

¿Qué es lo que quiero? ¿Qué/Cómo debería ser? ¿Cuán conscientemente voy a estar implicado?

Mi Sí, mi No o mi No todavía, son necesarios.

El No Sanador fortalece nuestros límites internos.

Ilustración: Zonas de interacción



Las cinco partes del significado

Con el No Sanador:

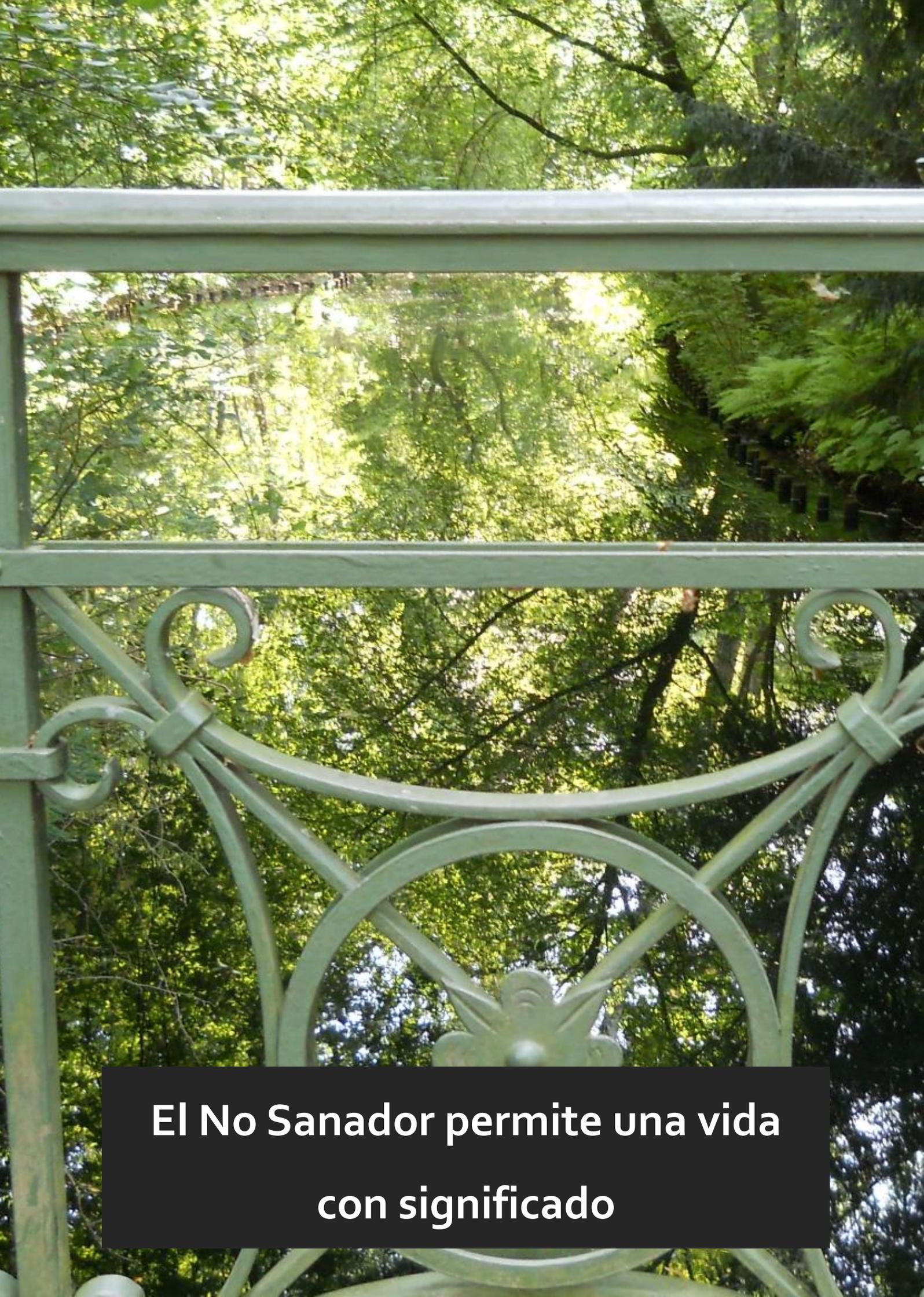
... podemos apoyar y potenciar a otros

... nuestras legítimas necesidades están protegidas

... nuestros valores ganarán

... alcanzaremos nuestras metas

... nuestras relaciones ganarán en profundidad y capacidad



**El No Sanador permite una vida
con significado**

El primer significado de la dimensión del no: proteger la seguridad de los demás

Has ido a cenar con un conocido al final de la tarde.

La otra persona ha bebido tres cervezas. Esta persona te pregunta si estás de acuerdo con que conduzca.

(Es su coche, pero tú tienes carnet de conducir)

Aquí, tu no, es un no que busca proteger a la otra persona: un no de protección de seguridad.

Cuidado:

Es importante que para establecer los límites de seguridad, te preguntes de qué peligro pretendes proteger a los demás. Primero ponle nombre y luego comprueba: ¿Es real este peligro?

El segundo significado de la dimensión del no: Un no que está relacionado con mis necesidades.

Estás en el trabajo a punto de irte. Un colega viene y te pide ayuda, lo que os va a llevar 30 minutos. Sabes que hay otros que le pueden ayudar y que tienen tiempo.

¿Dirías que no?

Ten el coraje de satisfacer tus propias necesidades, porque todos tenemos límites que no debemos traspasar (por ejemplo, necesitamos dormir lo suficiente), también tenemos el derecho de tener tiempo libre (con amigos, con nosotros mismos...).

Pero también ten el coraje de renunciar voluntariamente a tus necesidades por amor al otro. (Puedo actuar voluntariamente si soy también capaz de dejar a un lado mis necesidades.)

El tercer significado de la dimensión del no: mis valores

Un no que expresa un valor comienza por "Pienso que es importante o justo que..."

Por ejemplo, "Pienso que es correcto no hablar de forma negativa sobre personas que no están presentes."

Todo el mundo tiene el derecho a tener valores. Pero no todos tenemos los mismos.

Quédate abierto a los valores y creencias del otro. Deja a los demás decir exactamente lo que piensan y sienten y considéralo como valioso.

Un No valioso necesita conversación

Es agotador, pero de seguir siendo necesario, le da fuerza a nuestro no.

El cuarto significado de la dimensión del no: Quiero lograr ciertos objetivos.

Eres responsable de preparar la fiesta de cumpleaños de un compañero y has hecho un plan de tiempo y organización con otros que van a ayudar.

Un día antes de la fiesta, el compañero encargado de las bebidas pregunta si alguien puede encargarse de traer las bebidas.

Tienes un objetivo. Para lograrlo, has tomado decisiones, hecho planes, coordinado, e implicado a otros.

Dirás que no, porque queda poco tiempo, es probable que sea difícil encontrar un reemplazo, la tarea de traer las bebidas no es tan complicada...

El quinto significado de la dimensión del no: relaciones más profundas y valiosas

Unas elecciones políticas se acercan. Un amigo te pregunta si vas a votar a su partido. Tú no tienes intención de hacerlo. Si dices que no, sabes que vais a tener que hablar seriamente los dos.

Vas a responder a esa pregunta, vas a expresar tu postura contraria, diciendo no a su postura, porque esta relación es importante para ti y merece la pena llegar a conoceros mejor el uno al otro.

Una relación en la que todo el mundo puede comunicar opiniones, decisiones y deseos abiertamente se considera deseable.

Negar, o simular negación, es más probable que lleve antes a una desconexión permanente que a una conexión.

Los límites tienen sentido

¿Cuál de estos cinco límites te resulta más difícil establecer con tu no?





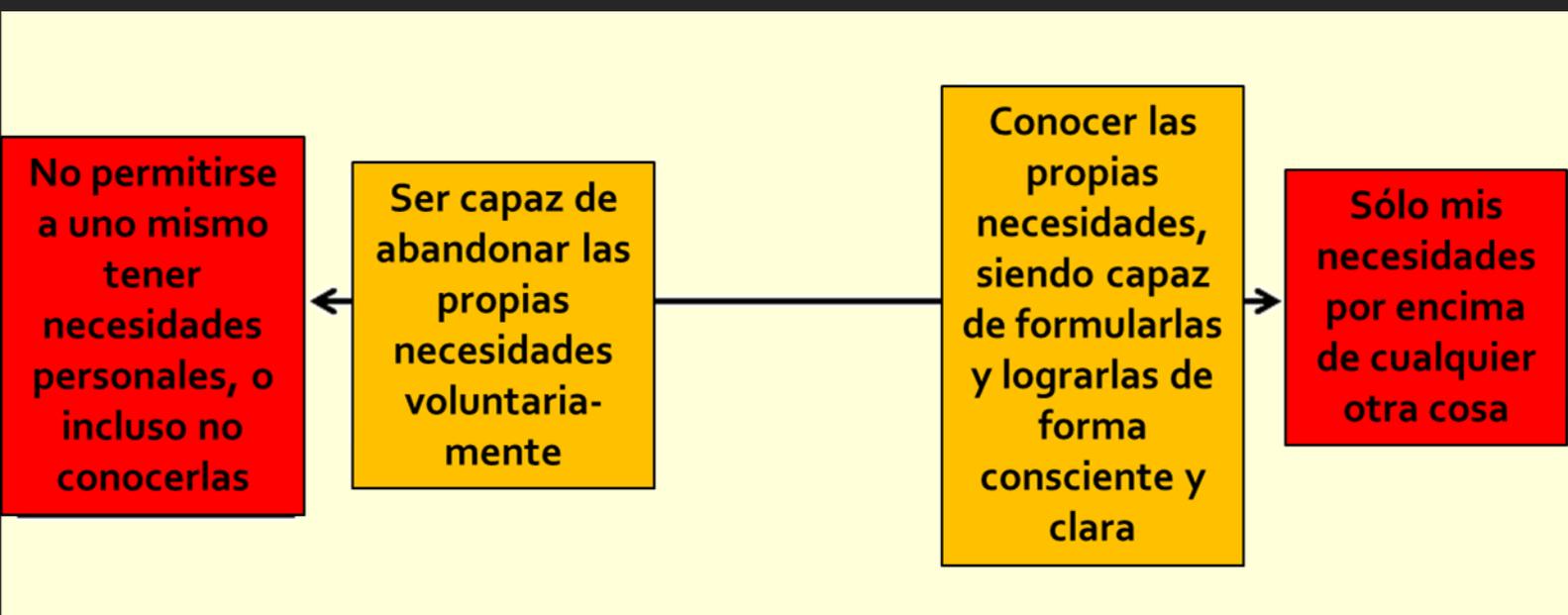
El resultado de una encuesta personal demostró que el no más difícil de decir es un no que protege las propias necesidades.

Al reivindicar nuestras necesidades, o al satisfacerlas, nos provoca terror ser egoístas, egocéntricos o no amorosos.

¡Los Principios Más Básicos de las Relaciones liberan mis propias necesidades!

Existen dos percepciones sanas y bastante importantes de nuestras necesidades (en amarillo) y hay exageraciones (rojas), centradas en uno mismo y desamor.

Deberíamos evitar estas exageraciones.



¡El No Sanador libera mis propias necesidades!

Toda persona tiene necesidades, tiene derecho a ellas, deber conocerlas y mostrarlas.

Solo entonces uno puede tomar la decisión de alcanzarlas o rechazarlas.

Las decisiones que siguen, ambas, son parte de una vida con relaciones fieles y verdaderas.

Es posible mostrar y vivir las propias necesidades o, de forma libre y voluntaria rechazarlas cuando la situación lo requiera, si sirven a los demás y a uno mismo.

Las cinco partes ideales del significado de los límites establecidos por el No Sanador

....fortalecen mi convicción interior de que voy por el camino correcto.

....me dan una autoridad patente, y que me vuelve más efectivo.

....pero al mismo tiempo me mantiene abierto al otro.



El No Sanador me fortalece.



Los límites tienen sentido

"Era nuevo para mí ver el significado tras el no, y no ver solamente un sentimiento negativo.

Cuando tomé conciencia de las cinco dimensiones, esto me dio mucha fuerza, porque mi no, ya no tenía las piernas endebles, sino un fundamento sólido. Esto me dio mucha seguridad en mi día a día"

A.M.



**Esperamos con interés
aprender más sobre el No
Sanador**

Contenidos

3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.

12 Los límites tienen sentido

45 El No sanador

72 El coste del No sanador

92 Utilizar los momentos de paz

96 La espiritualidad del No sanador

127 Bibliografía, el autor, sello editorial

¿Cuántas veces al día decimos no?

De acuerdo con investigaciones sobre la conducta, consciente o inconscientemente tomamos más de 20 000 decisiones diariamente, y nuestro no interno o emocional y nuestro sí están involucrados al momento de tomar estas decisiones.

Esto no nos estresa realmente – a parte de las decisiones difíciles: dos o tres noes que nos disgustan al confrontarnos con otros, pueden oscurecer el día entero.

El No Sanador

El No Sanador es un no
sustentado en cinco Síes:

- El sí al otro
- El sí al no
- El sí a la relación
- El sí de otros hacia mí
- El sí que apoya a los demás



Hay un no afianzado por cinco

Síes

No 5x **Ya**

Este No sanador puede construir
confianza,
conectando personas
en lugar de separarlas o
de distanciarnos las unas de las otras.

1er paso

Mi sí al otro

El sí al otro se “resiste” a menospreciar a la persona a la que le digo que no:

Estoy para ti, y si estoy diciendo que no ahora, sigo aquí para ti.

Este sí hacia el otro puede ser visto como, por ejemplo, poner nuestra mano en el hombro del otro – como una bienvenida, pero debe ciertamente empezar en mi corazón.

1er Paso

Mi sí al otro

Si ya tengo mis reservas sobre la otra persona, no importa si tengo que decir que no, por eso merece la pena "trabajar" la imagen que tengo de la otra persona.

Puedo asumir que toda persona posee algo valioso, o que tiene más potencial de lo que él mismo cree.

En cada persona existe algo que resaltar y apreciar.



1er paso

Mi sí al otro

Quiero entenderte

Uno va a desarrollar explicaciones espontáneas sobre por qué el otro hace algo. Pero esas explicaciones no tienen por qué ser correctas o acertadas.

Comprender al otro puede significar que puedo responderle de forma diferente o cambiar la opinión que tengo de él, puede hasta volver innecesario un no.

Pero, para ser claros:

Comprender al otro no significa que tenga que considerar que tiene razón, pero sí significa “estar a su lado” y para él, incluso si le digo que no después.

El No Sanador

2 ndo Paso

Mi sí al no

Decir no de forma clara y
persistente

Mi no es claro:

Digo por ejemplo: "No, te necesito,
estuviste de acuerdo."

Así que no empieces por un "Quizás", o
"Estaría bien si..."

Con contacto visual:

El contacto visual establece una relación y,
si dura mientras dices que no, lo intensifica.

También comunico consecuencias, pero
solamente si es realmente necesario, justo y
factible.

2ndo Paso

Mi sí al no

Decir que no de forma clara y persistente

Decir No de forma clara y persistente

No doy más de dos razones cuando digo no, porque no quiero dar la impresión de que no quiero cometer un error.

La situación es tensa ya por sí misma, no es un buen momento para justificar mis razones (o los motivos). Esto debe hacerse en otro momento.

Pero dando razones estoy tendiéndole la mano al otro, expresando mi aprecio: "Te mereces una explicación de las razones de mi no".

El No Sanador



No olvides

"Mi observación sobre el aspecto que presenta mi no: débil, poco claro, no me convence.

Esto me mostró que sería una verdadera sorpresa que otros no reconocieran o aceptaran este no como uno real.

Este descubrimiento fue esclarecedor e instructivo para mí . "

(S.B.)

3 er Paso

Mi sí a la relación

El reto:

Calmarse o al menos quedarse dentro de la relación.

Hablando de forma figurada, estrecho la mano al otro y expreso que al menos estamos y queremos permanecer más allá de la cuestión del "no".

...y no quiero retirar mi mano, aunque el otro no esté de acuerdo con mi no, o si reacciona con enfado.



**Sólo una relación
que puede aguantar un no,
es una verdadera relación.**

4º Paso

El sí de los otros hacia mi

Hay otros que también dirían que no a este respecto. Están para mi, (de forma invisible) apoyándome.

Eso crea un sí hacia mí.

Pero también estoy yo para mí mismo/a:
¡Puedo decir no porque existo!

No soy menos importante que los demás.



Y en una situación en la que es muy difícil decir que no, puede ser aconsejable tener a alguien conmigo (como apoyo).

5° Paso

El sí que ofrece un apoyo en el que confiar

Sin importar como se comporte la otra persona, ya se enfade o me dé la espalda, no me dejo a mi mismo ser apartarme.

Yo, que soy el agresor a los ojos del otro, me ofrezco ahora como consuelo.

Si el otro confía ahora en mí, hay una curación de la desconfianza que desencadena un no. La confianza crece.

Este quinto paso, si no siempre puede llevarse a cabo, necesita un espacio especial, como una relación educativa. En el trabajo, este paso es rara vez posible.

5° Paso

El sí ofrece un apoyo verdadero
en el que se puede confiar

"Pedro está enfadado .

Tiene problemas con sus padres otra vez..."



Necesita consuelo.

El No Sanador

...¡esta vez en la mesa de la cena! Le mandan de nuevo a su cuarto con palabras de enfado. Allí, está a punto de tirar todo lo que tiene al rededor. Como ya es habitual. Está enfadado, enfadado con sus padres – y enfadado consigo mismo. ¡Quiere retomar el control de sí mismo! Pero, ¿por qué tiene que comer ensalada? No lo entiende, cuando sabe tan mal.

Pedro está lanzando su mochila a una esquina cuando se abre la puerta y entra su madre en la habitación. "Está a punto de gritar", piensa él cuando la ve de reojo mientras empuja su silla hacia un lado. "¿Por qué está tan callada? Por qué no está gritando o simplemente se va?"

Peter está confundido. Esto no es habitual para él. Cuando su madre se acerca y posa su mano suavemente en el hombro, salta temeroso al principio, luego se gira fuera de sí. "¡Sal de aquí!"



El No Sanador

Su madre lo acerca a ella y el conflicto nace en Pedro.

Cuántas ganas de estar cerca de ella. Pero también existe la desconfianza de escuchar cómo de malo es. De repente de lo único que es capaz es de llorar y apoyar la cabeza contra sus hombros.

Después de un tiempo, la madre comienza a hablar sobre como ella tampoco era capaz de comer ni un bocado de espinacas cuando era niña. "¿Y tú qué hacías?" le pregunta él. "Ni idea, pero a día de hoy ya no me supone un problema" responde la madre.

Pedro se endereza y ve el desastre que ha organizado en su habitación. "Lo limpiaré" murmura. "Bien, puede que esta noche hablemos sobre la próxima vez que comeremos ensalada". Su madre le acaricia el pelo de nuevo y abandona la habitación.

El tan anunciado primer ejercicio, que quiero sugerir ahora, ilustra claramente lo que significa estar con el otro.

Instrucciones para el primer ejercicio

Dos personas se sientan la una frente a la otra.

Una de ellas cierra la mano en un puño, la otra tiene la tarea de abrir el puño, pero sin usar palabras y sin violencia.

El desarrollo típico del primer ejercicio

Primero el “abridor” intenta ser activo, acaricia o intenta mover cada dedo con cuidado. El puño no se abre, hasta puede que se cierre más.

Ahora, el que intenta abrir la mano, se gira hacia la persona al completo, puede que toque su brazo o apriete sus hombros. Aún y así no se logran resultados.

Puede que internamente ya se esté dando por vencido. La opción de usar la violencia le ronda por la mente.

O se vuelve más creativo: hacer cosquillas, o se le ocurre algo valioso, de tal forma que la otra persona abra el puño....pero nada ocurre.

Probablemente abandone en este momento – o puede que se dé cuenta de que no puede abrir el puño, que es la otra persona, la que si quiere, lo abrirá.

Ahora es la oportunidad de cambiar de la acción a asegurar, a cogerle la mano debajo del puño hasta que abra la mano voluntariamente, tanto tiempo como sea necesario.

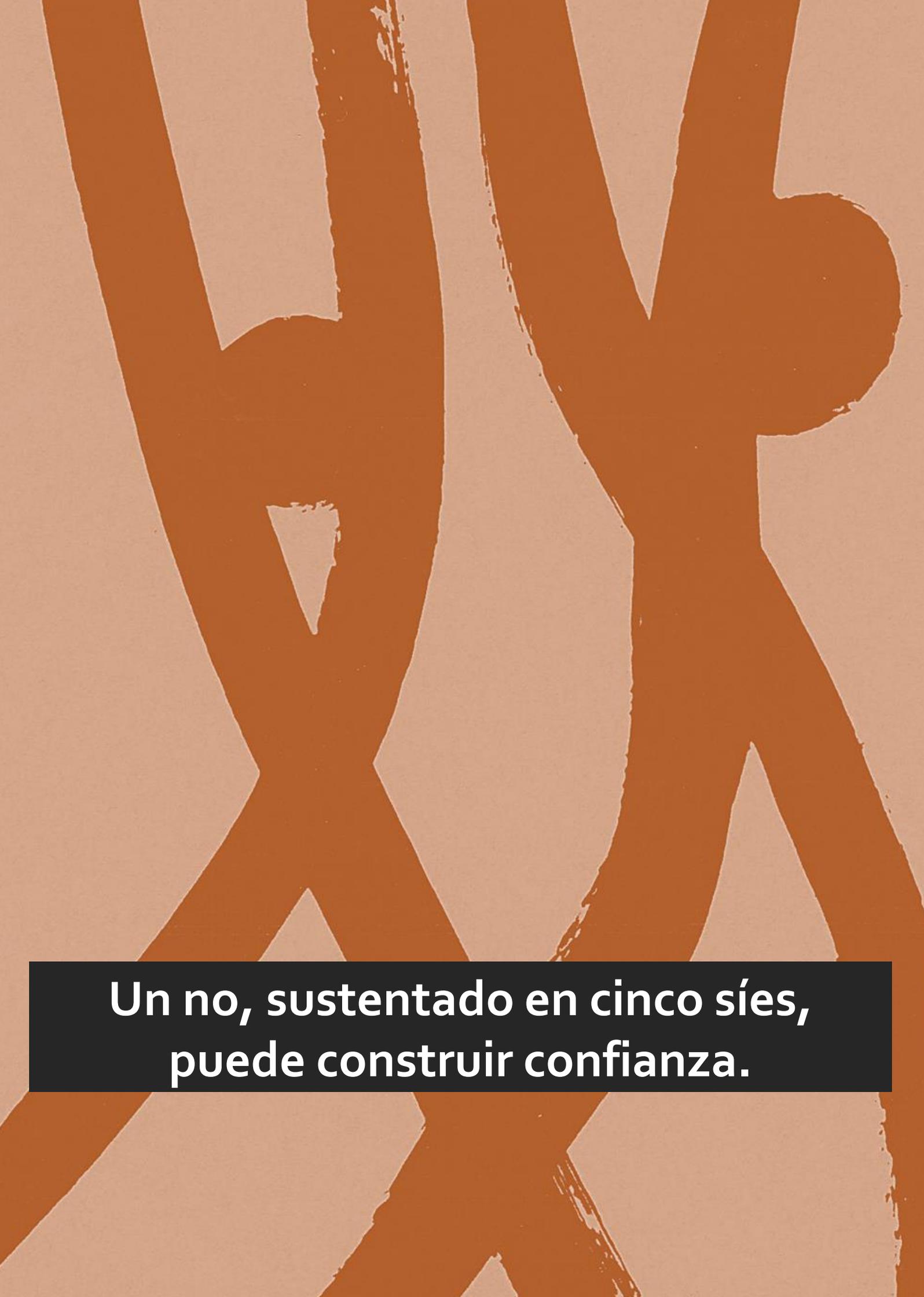
¡El ejercicio del puño es un truco del interior!

“La apertura del puño es un ejemplo simple e ingenioso de muchos de nuestros problemas en los que intentamos cambiar situaciones.

Me ha hecho consciente de que muchas cosas no pueden ser como a mí me gustaría.

Es bueno e importante preservar la relación no recriminando negativamente al No que estresa – a veces la soluciones nos vienen después - .

Manteninedo la calma, reteniéndome, puedo verme a mi mismo como el que hace multitud de esfuerzos, pero el resultado no depende necesariamente de mi actividad anterior”



**Un no, sustentado en cinco síes,
puede construir confianza.**

Un no, sustentado en cinco síes, puede construir confianza

Durante la conferencia de un profesor, el director le llama la atención a W. de 35 años y le recuerda sus obligaciones en caso de una mala conducta.

Ella alega que hubo un malentendido y que su relación con el director era desigual. Es difícil para ella separar y distinguir dónde se ha equivocado de verdad y dónde tiene que ver su propia responsabilidad por sus obligaciones.

El director, como facilitador, se mantiene al límite, pide que cumpla con la obligación, pero al mismo tiempo le muestra lo mucho que le aprecia.



Un no sustentado en cinco síes, puede construir confianza

...La conversación terminó explicándole que la decisión se mantiene, pero está listo para clarificar la relación y, si lo desease, considerar cómo W. podría cumplir sus obligaciones.

El próximo día, elige contactar con W. para mostrarle que la relación sigue siendo importante para él, que no se encuentra en su contra, sino para ella.

Una semana más tarde W. se acerca al director y dice que algo fundamental ha ocurrido. Sus sentimientos negativos hacia él habían desaparecido de repente, sí, al contrario, no podía resistir mostrar simpatía real.

W. pudo avanzar hacia la confianza en esta situación conflictiva porque el director trataba de darle confianza mientras decía un claro No.

Contenidos

3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.

12 Los límites tienen sentido

45 El No sanador

72 El coste del No sanador

92 Utilizar los momentos de paz

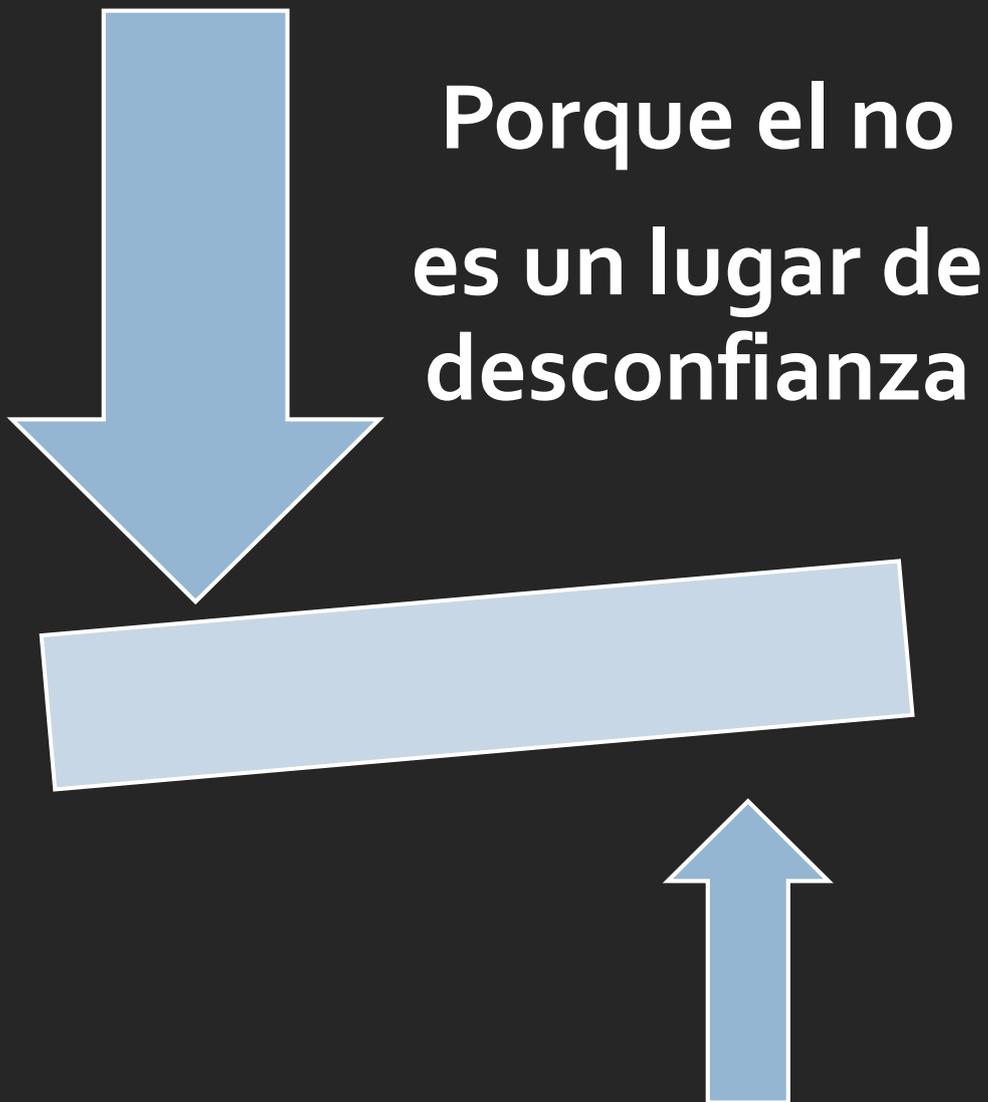
96 La espiritualidad del No sanador

127 Bibliografía, el autor, sello editorial

Pero también es verdad que el
precio a pagar por el No
Sanador no se debe ocultar.

**Habrà más problemas en
tu vida.**

Porque ...



¿Por qué?

¿Qué podría pasarle a una persona que experimenta un límite, que experimenta un no?

- Constricción, frustración: "no está saliendo como que yo quiero."
- Amenaza: "El otro está en mi contra"
- Rechazo: "El otro no quiere estar conmigo"
- Inferioridad: "No le debo nada (ni a él ni a nadie)"
- Vergüenza: "¡Yo no debería existir!"
- Sin ningún poder: "¡Escapa!"

Sus reacciones varían entre resistencia, contradicción, discusión eterna, consentimiento sumiso, retirada o pelea.

Desconfianza provocada por mi No biográfico

¿Cómo fue el “no” que me dijeron cuando era pequeño, adolescente,..?

¿He experimentado el no a veces, o hasta frecuentemente, como arbitrario, menospreciativo o hasta agresivo?

¿Puede ser que quiero evitar este tipo de experiencias y por ello es difícil para mí decir que no hoy en día?

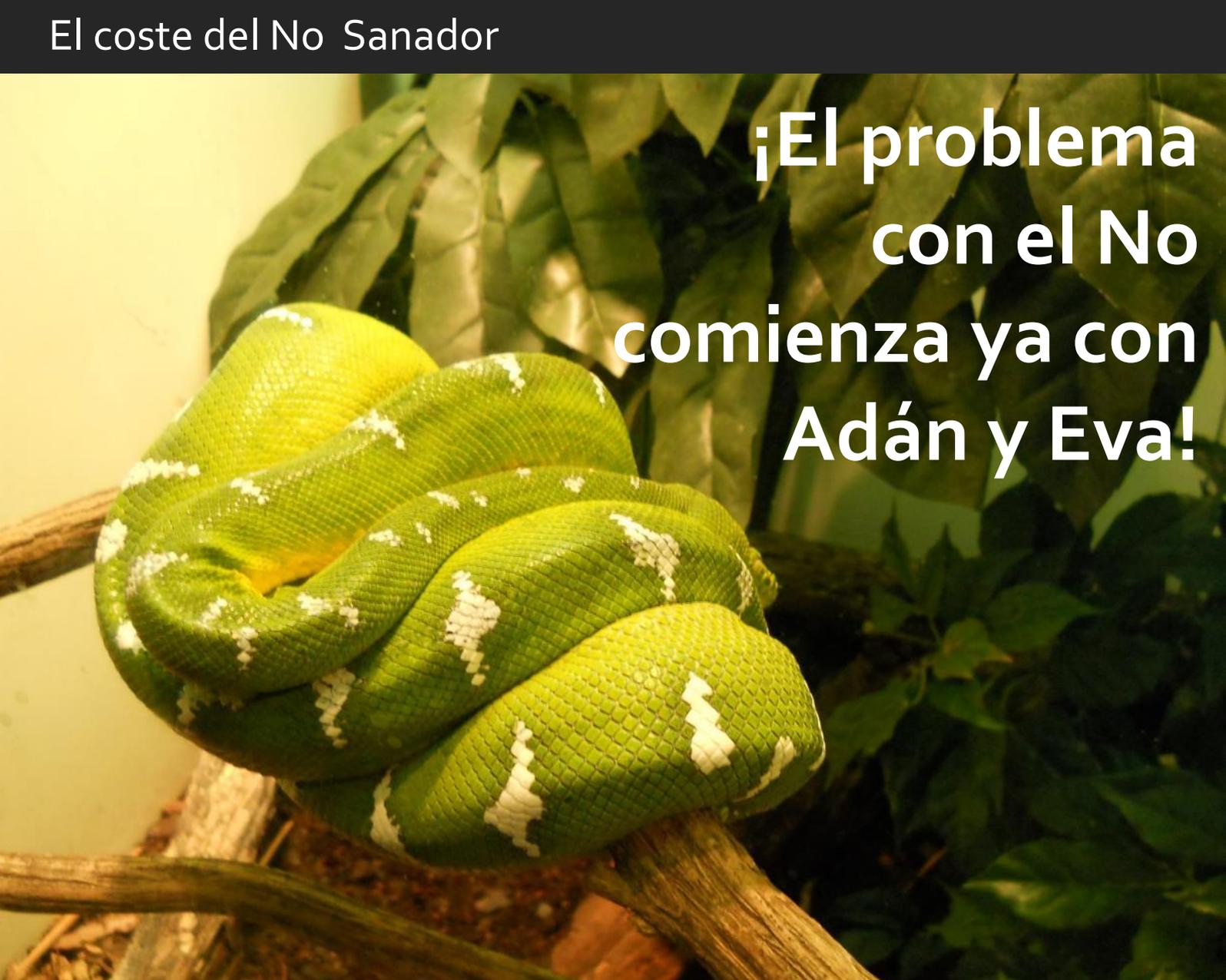
Desconfianza provocada por mi No biográfico

¿Y si dije que no?

¿Cómo se comportaban entonces los
otros, particularmente las figuras de
autoridad?

¿No prestando atención? ¿Sin
respeto? ¿Burlándose? ¿Con violencia?

¿Puede ser que quiero evitar este tipo de
experiencias y por ello es difícil para mí
decir que no hoy en día?

A photograph of a green snake with white spots, coiled on a wooden branch. The snake is the central focus, with its body wrapped around the branch. The background is filled with green foliage, creating a natural, jungle-like setting. The lighting is soft, highlighting the texture of the snake's scales.

¡El problema
con el No
comienza ya con
Adán y Eva!

En la Creación contada en la Biblia, leemos que hasta el primer “no” causó problemas.

En el paraíso era vigente el Sí de Dios, su No sólo se había nombrado relacionado con comer del árbol del conocimiento de lo bueno y de lo malo.

Inmediatamente la desconfianza puede surgir:
¿Pudo Dios querer escondernos algo?

No solo el problema con el No parece estar relacionado con mi propia historia de vida, pero parece ser universal.

¿Resulta esto familiar?

"Mi problema parece no estar relacionado con no ser capaz de decir que "no" . Pero mi "no" es muy destructivo y tiendo a dar por perdidas relaciones demasiado rápido y marcar distancias después del No, en parte para poder considerar lo antes posible que esa persona ya no forma parte de mi vida..." (S.S)

Uno debe esperar que cada
No significativo represente en
sí mismo un lugar de
desconfianza.

.



¿A qué tenemos miedo si decimos que no?

- ¿Problemas?
- ¿Desventajas?
- ¿Deterioro en la relación?
- ¿Separación?

...¡especialmente los problemas!

Parece más fácil decir que sí y esperar ser amado por todos y llevarse bien sin problemas.

Pero los problemas que queremos obviar crean a la larga muchos más problemas de los que temíamos.

Quién decida decir que no de forma consistente, tiene que esperar que haya problemas, incluso con el No Sanador. Pero esos problemas merecen la pena.

Decisión fundamental: Puede haber problemas

Puede causar problemas – incluso si hago todo bien.

Ya no quiero obviar los problemas.

¡La ganancia potencial de un no merece la pena y por ello merece la pena hacer frente al problema!

Las relaciones en las que se puede confiar conllevan un precio elevado, pero merece la pena.

¿Problemas?

¿Cuál es nuestra actitud básica hacia el enfado, qué hemos aprendido sobre lo que es y cómo lidiar con él?

¿Hemos aprendido que ese enfado es un sentimiento malo y que la alegría, por ejemplo, es uno bueno?

¿Y que esos sentimientos deberían no existir?



**Los problemas no
pueden obviarse**

Problemas – Sí, por favor

Dejemos la división entre sentimientos buenos y malos de lado, porque es más realista diferenciar entre sentimientos agradables y desagradables.

Sentimientos placenteros y encantadores como agradables y los desagradables como llamadas de atención y señales a tener en cuenta.

La tribulación es un sentimiento que nos da una señal de que algo no va bien. ¡Un sentimiento valioso!

La tribulación no es básicamente nada malo o prohibido.

(Hasta la alegría puede ser bastante mala,

"Decir que No significa: ¡Puede haber problemas!

Sí, tienes razón y entonces hay problemas; Sin embargo, es como cuando hay una tormenta: después el aire es más limpio.

Esta estúpida adicción a la armonía – de la que aún no me he librado del todo; más bien, somos y seremos siempre estudiantes – en toda circunstancia. "

(V.I.)



**La tribulación sentida como
una señal.
¡Sí por favor!**

**Necesitamos una
reconciliación
con el No.**



*"Cuando digan "sí", que sea realmente sí;
y, cuando digan "no", que sea no.
Cualquier cosa de más, proviene del
maligno."*

Jesucristo

Contenidos

3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.

12 Los límites tienen sentido

45 El No sanador

72 El coste del No sanador

92 Utilizar los momentos de paz

96 La espiritualidad del No sanador

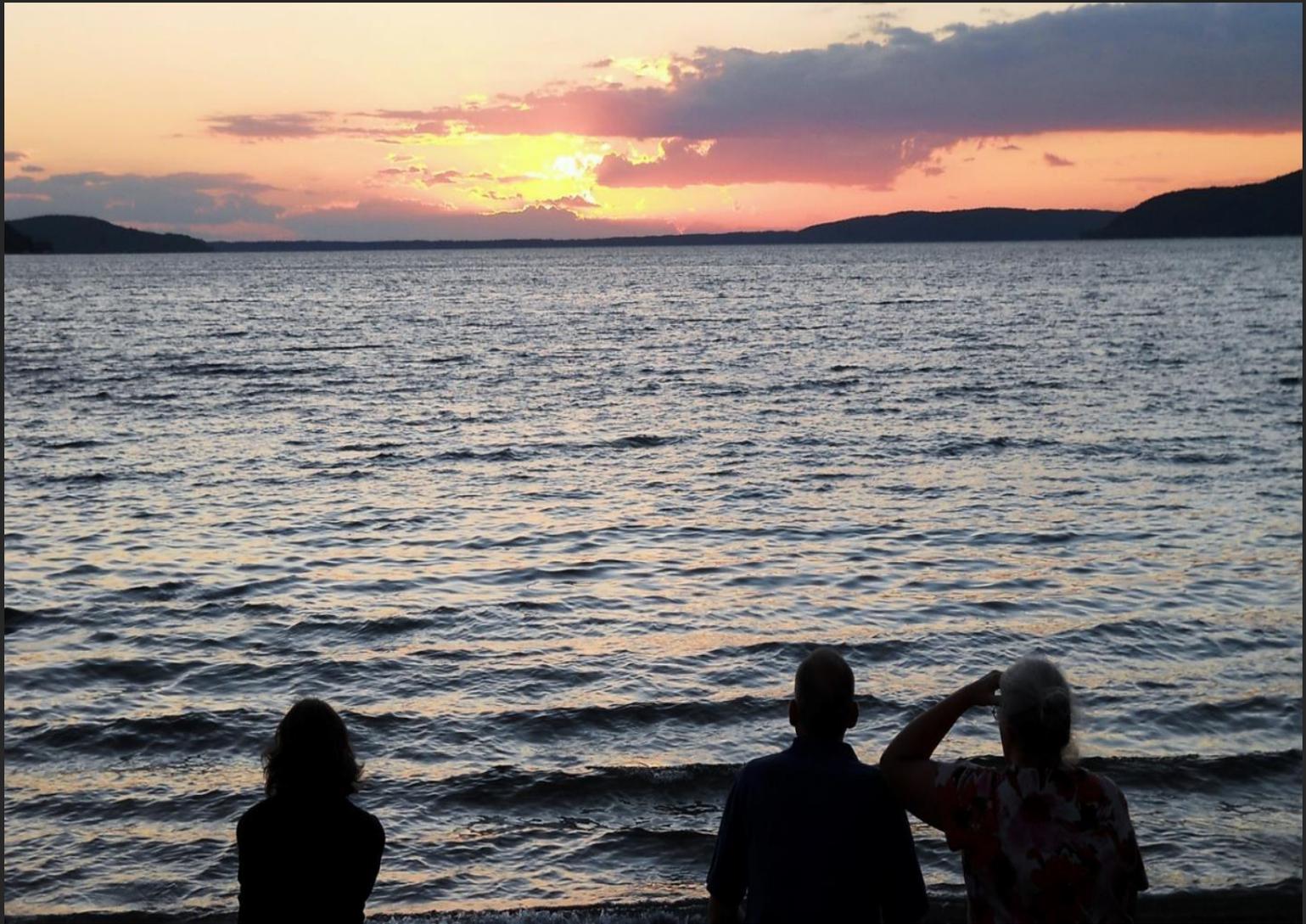
127 Bibliografía, el autor, sello editorial

Usa los "tiempos de paz"

¿Por qué usamos tan raramente los tiempos de paz, momentos en los que la falta de problemas no es un problema, para pensar, planear, evaluar, dialogar, debatir...?

Mayoritariamente, estamos felices con el hecho de que haya paz, y no queremos ser perturbados por el tema del "no".

¿Pero en qué otro momento encontraremos la distancia interior necesaria con el problema para hablar de ello en paz?



**¡Usa los “tiempos de paz”
para profundizar en las
relaciones!**

¡Usa los “tiempos de paz” para profundizar en las relaciones!

- No andes con rodeos, ve al grano: ¿Qué ocurre?
- Primero, escucha: ¿Cuál es el punto de vista del otro? Puede ser muy diferente de lo que habías imaginado previamente.
- Luego, mi visión: El “no”: ¿Qué es? ¿Mis razones para el no?
- Comprenderse el uno al otro, incluso si probablemente persisto en mi no.
- Dialoga sobre posibles consecuencias.
- Logra acuerdos acerca de las consecuencias, y cómo y cuándo hablar de ellas de nuevo.

Contenidos

3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.

12 Los límites tienen sentido

45 El No sanador

72 El coste del No sanador

92 Utilizar los momentos de paz

96 La espiritualidad del No sanador

127 Bibliografía, el autor, sello editorial

La espiritualidad del No Sanador

0

Los tres síes de apoyo

Los tres síes de apoyo:

- **Mi respeto por mí mismo**

- **Mi autoeficacia**

- **El sí de Dios a mí**

Un sí especial a mí mismo:

Mi respeto por mí mismo

Puedo aprender dónde están mis límites, en fuerza, en cercanía razonable, en habilidades,...

porque solo entonces el miedo y el trabajo excesivo no determinan mis relaciones y mis acciones.

Auto observarme también significa:

No solo conozco mis límites, sino también mis alegrías.



.. ..También presto atención a mis gustos.

El respeto por uno mismo
refuerza nuestro sí, aún no y
no.



""Sí, ¿cómo puede una persona que se trata mal a sí misma tratar bien al otro? Así que recuerda: cuídate a ti mismo para ti mismo.

Yo no digo: haz esto siempre; no digo: hazlo a menudo; pero sí digo: hazlo una y otra vez.

Estate ahí para ti mismo además de para los demás, o al menos, para los demás"

(Bernard de Clairveaux, 1090 - 1153, le escribió esto al Papa Eugenio II, que había vivido previamente como monje en su monasterio.)

Un sí especial a mí mismo: Autoeficacia

"Tengo fe en mí mismo y en mis habilidades."

"Mediante mi esfuerzo, los problemas que tengo frente a mí pueden desplazarse con seguridad."

"Otros creen en mí y sólo esperan de mí tanto como soy capaz de dar."



Ser capaz de establecer metas y ser capaz de llevar a cabo algo, resumidamente: actuar, es una parte de ser hombre tal y como Dios lo creó.

Nos vemos a nosotros mismos como causa de los efectos.

Autoeficacia incluyendo la actitud frente a errores

En ser autoeficaz, uno puede encontrarse con este tipo de fallo: soy capaz de marcar una diferencia, pero las consecuencias son inesperadas.

La actitud frente a errores, la habilidad de utilizar los fallos, es requerida.

Trata de:

- Caer y levantarse de nuevo
- Evaluar errores
- Asumir responsabilidades de un posible daño
- Y después continuar donde estabas antes de caer.

**Estar convencido de tu
propia autoeficacia
Refuerza
tu sí, aún no y no.**



**El sí de Dios hacia mí y mi sí
hacia él**

**Nada puede separarme del
amor de Dios, que está en
Jesucristo...**

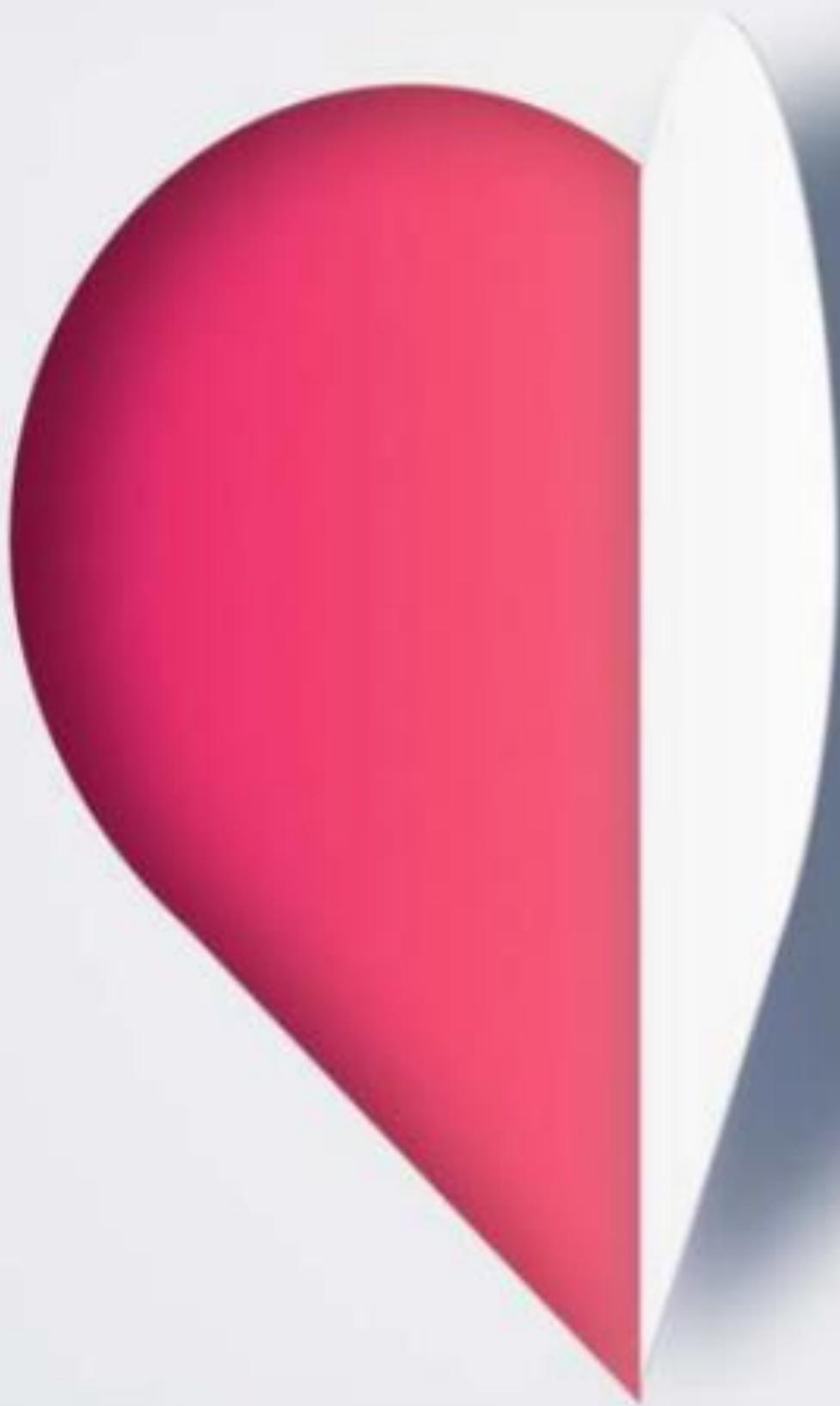
"Contempla, yo siempre estoy esperando en la puerta y llamo."

Depende de una relación consciente con Dios. Esta requiere nuestro sí.

Sí, Dios está en la puerta de cada ser humano. Y llama. No solo una vez. A menudo.

Pero sólo puedes abrir la puerta por ti mismo. Esta puerta no está completamente cerrada, por lo que sé lo que está "merodeando" tras ella.

Tiene ventanas (la experiencia de otro, la Biblia, experiencias personales) para que pueda comenzar a confiar, pero en última instancia la puerta no está hecha de vidrio.



Nuestra devoción

Nuestra devoción

...y confío en ti,

Que tu no y tu sí hacia mí

Son buenos,

fiables,

Y constantes





Sin sí y sin no...

...¡no existe la confianza fundamental a la vida!

...¡no hay relación!

...¡no hay nadie!

...¡no hay libertad para dar y tomar!

Sin un sí y un No, no existe la confianza fundamental en la vida

El psicólogo Petermann (1996) describe la confianza basada en tres criterios:

1. Confío en la otra persona porque creo que está ahí para mí.
2. Confío en él porque me está diciendo la verdad, me ha demostrado que es de fiar.
3. La otra persona es predecible para mí, por ejemplo su comportamiento, su visión y creencias son duraderas.

Podemos decir que cada no y cada sí que oímos y decimos un centenar de veces en el día a día, es el lugar en el que la confianza crece.

El No Sanador nos ayuda

...en las tareas de aprendizaje de la confianza más importantes en nuestra vida: resolver la tensión entre estar conectados y la independencia.

Desde el punto de vista cristiano, cada persona es una persona independiente, aunque sólo puede desarrollar y dejar salir su independencia en las relaciones.

Tenemos que aprender independencia sin perder relaciones y aprender a estar conectados sin perder nuestra independencia.

Todo esto tiene una trampa:

Dos peligros y miedos rondan detrás de dos importantes tareas: Si estoy demasiado conectado, puedo ser capturado o pueden abusar de mí, y puedo ser abandonado si vivo con demasiada independencia.

Ansiedad por el rechazo

Pérdida de apego

Pérdida de autonomía e independencia

Amenaza de separación

..... **Independencia**

Apego

.....

**Intrusión
Amenaza de
violencia y
aprovechamiento**

Las relaciones pueden ayudarnos a entrar en contacto rápidamente con dos miedos básicos de nuestros corazones:

“No me abandones – no me hagas daño.”

Así es cómo el filósofo judío Emmanuel Lévinas y el físico suizo Franz Rieman lo formularon.



**Un sí fiable + No sanador
=
¡Estoy vivo!**

¡Sin un Sí y sin un No, no hay relaciones!

El gran tema, la fe y la confianza VS la duda y la desconfianza prenden fuego con cada No diario desde el principio de la historia de la humanidad.

En otras palabras, no podemos hacer justicia a la misión de amor de Dios si para nosotros, el No no pertenece de forma tan natural al amor como el sí.

¡Decir siempre que sí es vivir sin amor, si no puedes decir que no, no puedes decir que sí!

No y sí son componentes esenciales de una relación. Y la fe cristiana es una fe relacional: desde su inicio en la historia de la humanidad, la misión de amar ha estado en su núcleo fundamental.



El no y el sí son los componentes
esenciales de una relación.



Una hipótesis provocadora:

¿No puede ser que amemos tan poco porque no podemos decir que no?

¿Porque pensamos que un no es descuidado, que amar significa decir solo que sí?

¡Sin un Sí y No, no hay nadie!

Dios es una persona – esto es una parte importante de la fe cristiana – una persona con una voluntad, con libertad, con sentimientos, con metas e intenciones, y nosotros como homólogos, como sus homólogos redimidos, somos lo mismo.

La habilidad de identificar poniendo límites pertenece al hecho de ser persona.

Sin un Sí y un No, no hay libertad de dar y tomar.

Establecer límites para proteger nuestras propias necesidades es duro para nosotros, como lo descrito anteriormente.

Esto tiene que ver no sólo con más o menos autoconfianza, sino también con el coraje de defender nuestros derechos y necesidades, de dejarlos salir, de tomar lo que te mereces, pero también de renunciar a la libertad y a ir más allá de lo que me pertenece a mí.



Sí y no:

¡Se me permite ser!

El No Sanador

El No Sanador crea
relaciones profundas
y por ello permite la
confianza.



Gana familiaridad con el No Sanador



"Confiamos en otros de forma más habitual de lo que creemos.

Y somos también más creíbles de lo que pensamos."

David Dunning, científico de la confianza

Atreverse a confiar

Superar la desconfianza



Del no estresante

al No sanador

Contenidos

- 3 Los principios más básicos de las relaciones en pocas palabras.
- 12 Los límites tienen sentido
- 45 El No sanador
- 72 El coste del No sanador
- 92 Utilizar los momentos de paz
- 96 La espiritualidad del No sanador
- 127 Bibliografía, el autor, sello editorial**

Bibliografía

- Buber, Martin. 1954, 1974. *Ich und Du, in: Die Schriften über das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider.
- Hockel, Michael. 1981. "Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen". *Berufsverband der Psychologen (1981): Handbuch der Angewandten Psychologie*, Vol. 2, pp. 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie.
- Jannsen, Hans. 1998. *Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen*. Freiburg: Herder.
- Levinas, Emmanuel. 1989. *Humanismus des anderen Menschen*. Hamburg: Meiner.
- May, Werner. 2001, 3. Auflage 2008. *Kindern dialogisch Grenzen setzen*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. 2011. *Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Nein*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner, 2012, *The Healing No - An Example of Christian Psychology / The Healing No - ein Beispiel Christlicher Psychologie*. In: emcapp.ignis.de/2/#/32
- May, Werner, 2016. *Expeditionen ins Ja-Land nr2-3*. gehaltvoll-magazin.de
- May, Werner, 2018. *Setting Boundaries in a Dialogical Way*, in : Nicolene Joubert (Ed.): *Psychology and Psychotherapy in the Perspective of Christian Anthropology*, London, Cambridge
- Petermann, Franz. 1996. *Psychologie des Vertrauens*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Prekop, Jirina. 1989, 2006. *Hättest du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie*. München: Goldmann.
- Resch, Franz. 1996. *Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters*. Weinheim: Beltz.
- Riemann, Fritz. 1990. *Grundformen der Angst*. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.
- Rogge, Jan-Uwe. 1995. *Eltern setzen Grenzen*. Ravensburg: Rowohlt.
- Seiß, Rudolf. 1985. *Identität und Beziehung*. Stuttgart-Neuhausen. Hänssler-Verlag.
- Townsend, John and Cloud, Henry. 1995. *Nein sagen ohne Schuldgefühle: wie man sich gegen Übergriffe schützt*. Kehl: Edition Tropisch.
- Ury, William. 2009. *Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln*. Campus Verlag: Frankfurt / New York (Engl. „The Power of a Positive No“, 2007).

El autor

Werner May
Psicólogo Cristiano
y publicista



"Para identificar lo que es importante, para comprender su dimensión científica, necesitas realizarlo en tu vida diaria, con una fe viva como fermento, y siempre con un toque de humor: ¡Entiendo que esta es mi labor!"

Durante más de 20 años, Werner May ha trabajado en el concepto del No sanador y ha descrito 21 variantes del sí "expediciones a la tierra del Sí" en su revista electrónica en alemán www.gehaltvoll-magazin.de. También es el editor del periódico gratuito Psicología Cristiana En El Mundo (<https://emcapp.ignis.de/>) y presidente de www.emcapp.eu

Sello Editorial

According to § 5 TMG:

Werner May

c/o IGNIS

Kanzler-Stürtzel-Str.2

97318 Kitzingen, Germany

info@gehaltvoll-magazin.de

Photo Sources

Fotolia.com

On title page: Robert Kneschke

p. 10: Mitmachfoto, p. 11: MAK, p. 15: razstudion,

p. 49: Modul_a, p. 64: L.Klauser, p. 94: crazymedia, p. 135:
soupstock, p. 143: mirsad, p. 146: dubova, p. 158: cirodella,

p. 160: peshkov, p. 166: JenkoAkamann

All other photos: private