



ESTRATEGIAS ASERTIVAS: EL BLINDAJE ASERTIVO

EL CONCEPTO

Hay veces que necesitamos desconectarnos de una conversación para evitar nuestra propia reacción.

Cuando una conversación se envenena, nos toca emocionalmente, y corremos el riesgo de que nos afecte y perdamos nosotros la serenidad y el control. De que reaccionemos agresivamente. Por eso es importante sabernos blindar. Cuando notamos que esas palabras que nos están llegando nos afectan, necesitamos saber distanciarnos, desconectarnos de esa conversación. Y lo podemos hacer de varias maneras: una es la disociación. Nos observamos desde fuera manteniendo esa incómoda conversación. Pero nosotros no somos quien la está teniendo, somos el observador. Otra es concentrándonos en algo de la escena: un cuadro, una foto, o las gafas de nuestro interlocutor, o su vestuario. Activamos la concentración y nos desconectamos de la conversación, evitando que nos afecte.

Ejemplo: En una conferencia pública un asistente me interpeló groseramente. Me dijo cosas como que “lo que contaba no tenía ninguna base” o que “les había hecho perder un precioso tiempo”. Yo apliqué disciplinadamente la disociación. Puse sonrisa de compromiso y me observaba a mi mismo aguantando el chaparrón. Como si fuese una película. Al término del evento, un buen amigo que estaba presente me dijo: “No le escuchabas, ¿verdad?”. Él se dio cuenta. El que me interpeló seguramente no.

LA RECOMENDACIÓN

Identifica cuáles son las manifestaciones corporales que te indican que lo que te están diciendo te está afectando (picor, sudoración, taquicardia, encogimiento del estómago...) Cuando el cuerpo avisa, es el último aviso antes de perder el control. Si sientes esas manifestaciones físicas, activa el blindaje.

Activado el blindaje, no sufras por si el otro se da cuenta o no de que te has desconectado. Está demasiado enfrascado en su ataque como para darse cuenta, y si lo hace, no pasa nada. Es un mal menor, y es que además es lo que merece la ocasión