



EL PÉNDULO ASERTIVO

EL CONCEPTO

Si nos llamamos demasiado las cosas, podemos acabar diciéndolas con demasiada agresividad.

La asertividad es como un péndulo que se mueve entre dos polaridades: la pasividad (no decimos lo que necesitamos decir) y la agresividad (lo decimos con demasiada contundencia). Cada uno de nosotros puede estar en una determinada posición en ese péndulo.

Pero lo importante es el efecto péndulo: cuando no estoy siendo capaz de decir algo que necesito decir, estoy cargando el péndulo, y cuando por fin te lo diga, el péndulo pasará al otro lado y te lo diré con demasiada agresividad. Sólo hay una forma de no cargar el péndulo, que es no guardarse las cosas, no acumularlas. Decirlas en el momento oportuno.

Ejemplo: Solía llamar con un, a mi modo de ver, cariñoso apodo a un amigo. Nunca me dijo nada, hasta que un día, años después, me espetó: “No pienso aguantar ni un día más que me llames así”. Me quedé helado. Si me lo hubiera dicho la primera vez no lo hubiera hecho más, por supuesto, y él me lo habría podido decir sin ninguna agresividad.

CÓMO UTILIZARLO

1. Busca siempre el momento oportuno para decir las cosas: no lo hagas en el instante en el que suceden, que puedes estar emocionalmente alterado, pero no tardes muchos días, porque te estará afectando internamente y cargarás el péndulo.
2. No acumules agravios, porque de nuevo, estarás cargando el péndulo, y además la otra persona vivirá con incomodidad que le pases cuentas de episodios pasados de los que no habías dicho nada hasta la fecha.
3. Sé explícito compartiendo las cosas que te molestan, o que te parecen mal. No lo fíes todo a “que el otro tiene que darse cuenta”, o caigas en la creencia de que “es de lógica, o de sentido común”. Todo esto son en el fondo excusas para no decir las cosas y estás cargando el péndulo.