



PASTA AL DENTE

Ser asertivos es como cocinar la pasta al dente.

La frase la he sacado de un blog, de la autora Christine Van Wyk, y me ha encantado porque me sugiere una habilidad que me parece esencial en la asertividad que es la sutileza. Al final, que una comunicación resulte o no cien por cien asertiva depende de aspectos muy sutiles. Y no sólo de las palabras sino del tono que utilicemos, de la expresión facial, de los gestos, de la mirada o del tacto. Todo contribuye.

La asertividad es un equilibrio entre claridad (si no te llega claro mi mensaje no estoy siendo asertivo) y consciencia del impacto (si te llega muy claro, pero te agrade tampoco estoy siendo asertivo). Y este equilibrio a veces es tremendamente sutil. Y tomando la idea de la cocción de la pasta, si nos precipitamos y la sacamos del fuego antes de hora, estará cruda y dura. Pero si la dejamos cocer demasiado estará desagradablemente blanda. Haciendo la analogía con la asertividad, si decimos las cosas sin preparación, sin suficiente cocción, pueden provocar un impacto indeseado. Pero si las decimos recociéndolas demasiado, dándole demasiadas vueltas, podemos resultar confusos. Para cocer la pasta al punto necesitamos estar muy encima, no despistarnos, no distraernos. Con la comunicación igual.

Pero ¿para quien tiene que estar la pasta al dente? Pues lógicamente para la persona que se la va a comer. Esto es importante. Porque no a todos nos gusta la pasta igual, y no todos la consideramos al dente en el mismo punto de cocción. De igual forma no a todos nos sienta igual la comunicación, y lo que para mi es asertivo de manual, para ti puede no serlo, por que es poco claro o por que es agresivo.

Hace unas semanas hablé con mi hija. Tenía la firme intención de ser asertivo, pero por su reacción después de nuestra conversación, entendí que no lo había sido, al menos lo suficiente. No había sido capaz de cocer la pasta al dente, me había quedado cruda, y pasaba mal. Y pensé, recordando la analogía, que a menudo es más fácil cocinar que comunicar.