



ALGO DE VERDAD

Extraigo de una novela un episodio que dice:

"Entonces, todavía indignada e incapaz de conciliar el sueño, recordé a mi padre diciéndome que si una persona se irritaba ante una observación personal era, generalmente, porque dicha observación encerraba algo de verdad".

Reconozco que es exactamente mi experiencia: cuando algo que me dicen, aún con la mejor de las intenciones, me irrita especialmente, es que algo (generalmente mucho) de verdad hay en ello.

Recientemente di una clase, con más de 60 alumnos, y al terminarla se me acercaron dos de ellos para hacerme dos observaciones. La primera no me afectó lo más mínimo. La segunda me molestó. Y de camino a casa, pensando en ello, me di cuenta que la primera no era nada que pensara que no había hecho bien. La segunda, claramente sí. Y como era algo que en el fondo yo mismo la reconocía como verdad, me había molestado.

Conocido el mecanismo, podemos convertirlo en una poderosa herramienta para el crecimiento: ¿me ha irritado tu comentario? Algo hay en él a lo que necesito prestar atención. Algo de lo que yo mismo probablemente ya me acuso. Y sentir esa irritación me señala que tengo deberes, que hay algo que tengo que arreglar. Con la ventaja de que puedo identificar fácilmente que es eso que necesito trabajar.

Antes de descubrir este principio, me costaba superar la irritación. Porque no le encontraba ningún sentido, porque pensaba sólo en que era una manifestación más de mi carácter reactivo. Ahora me cuesta poco superarla, porque inmediatamente activo mi propia curiosidad, a fin de identificar qué es eso que me ha irritado. Y la irritación me dura sólo el tiempo de darme cuenta de qué es eso que todavía necesito trabajar.

Eso sí, procuremos que nuestra irritación sea leve, que el precio del aprendizaje no lo paguen nuestros bienintencionados interlocutores.