

EJE MENTE: Flexibilidad, una vacuna ante la ofensa

En ciertos oasis el desierto es sólo un espejismo.

Mario Benedetti



Si la historia y la diversidad humana nos han enseñado algo es que es más probable que haya hombres dispuestos a ser acuchillados en la batalla o quemados en la hoguera antes que admitir que los tres ángulos de un triángulo puedan sumar más que dos ángulos rectos.

G. K. Chesterton

El principio de incertidumbre

Según el principio de incertidumbre explicado por el físico Werner Heisenberg:

- El conocimiento siempre es limitado
- La realidad cuántica tiene un número infinito de posibles expresiones
- Sólo podemos conocer los aspectos que buscamos de la realidad
- Nuestras respuestas siempre serán respuestas a lo que hemos preguntado
- Y si hacemos preguntas diferentes, hallaremos respuestas diferentes

La verdad depende de nuestro punto de vista y de las preguntas que hemos decidido hacer. Explicamos un suceso, narramos la vida y elaboramos el relato de nosotros mismos en función del lugar que ocupamos como observadores. Nuestra realidad depende de la agudeza de nuestros sentidos, de la flexibilidad de nuestro pensamiento, de nuestro sentido crítico y del filtro de nuestros valores; de nuestra memoria, capacidad de observación y atención; de nuestro interés y curiosidad... y, por lo tanto, no puede ser igual a la realidad de otro ser humano, por más cercano que esté.

Para gestionar de forma emocionalmente ecológica la constelación de las ofensas debemos aprender a buscar alternativas a nuestra propia historia. ¿Y si mi desierto fuera para otro un oasis? ¿Y si mi oasis fuera su desierto? ¿Y si lo que considero un regalo fuera para otro un peso? ¿Y si un favor fuera una carga? ¿Y si lo que considero un acierto puede ser para otro un error? ¿Y si lo que considero una ofensa es sólo una muestra de incompetencia del otro para expresar y comunicar? Es importante no cerrarnos a otras posibilidades. En el arte de ofender y ofendernos es esencial preguntarnos. Si intento verlo desde otro prisma, desde una realidad diferente a la mía... ¿qué sentiría? Se trata de ampliar nuestro diálogo interior para aumentar nuestra comprensión. La rigidez mental es una cárcel de alta seguridad donde las paredes son nuestras creencias irrenunciables.

Líneas de mejora para ser menos susceptible a las ofensas desde el eje mente

- Ajustar nuestro sentido de realidad
- Aprender a vivir en zonas inciertas
- Apertura y flexibilidad mental
- Fomentar nuestro sentido del humor
- Reforzar las cuatro «A»: autoconocimiento, autocontrol, automotivación y autoestima. El resultado es la autonomía personal
- Vacunarnos para aprender a lidiar con las ofensas y exponernos progresivamente a situaciones frustrantes
- Arriesgarnos a enfrentarnos con las dificultades y problemas. Darnos permiso para equivocarnos y ánimos para ser capaces de aprender de los errores
- Expresar asertivamente lo que pensamos, sentimos y pedir o luchar por aquello que realmente queremos, necesitamos y deseamos
- Aprender a apartarnos de las relaciones que son dañinas

El cliente: Dios hizo el mundo en seis días y usted no es capaz de hacerme un pantalón en seis meses. El sastre: Pero, señor, ¡mire el mundo y mire su pantalón! (Samuel Beckett)