

SIN ÁNIMO DE OFENDER

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Los tres eslabones de la cadena

Decía Martin Luther King que nada se olvida más despacio que una ofensa y nada más rápido que un favor. A veces, son tan sutiles que pasan desapercibidas, pero lo cierto es que, de forma consciente o no, lanzamos basuras que contaminan el medio emocional interior y exterior. Es importante aprender a lidiar con la ofensa y elegir no quedarnos con ella.

Un famoso y pomposo escritor conversaba con un joven fotógrafo en una reunión. El escritor había visto algunas de sus fotografías y había encontrado su composición bastante interesante. Al despedirse, el autor dijo al fotógrafo:

- Usted, seguramente, tiene una magnífica cámara fotográfica. A lo cual el fotógrafo repuso:
- Y usted, seguramente, una magnífica máquina de escribir.

Tres eslabones deben unirse para que esta contaminación se produzca: un ofensor, una ofensa y alguien susceptible a sentirse ofendido.

La ofensa

Contaminadoras y tóxicas. Innecesarias. Generadoras de sufrimiento y destrucción. Empeoran el clima emocional global. Producen malestar y enfermedades. Realmente, acumular ofensas es antiecológico y poco inteligente.

El dramaturgo George Bernard Shaw escribió una vez al político W. Churchill: "Estimado Sr. Churchill: Le adjunto dos entradas para mi nueva obra de teatro que se inaugura el jueves por la noche. Le ruego venga y traiga un amigo, si tiene uno".

Parece ser que la respuesta de Churchill fue la siguiente: "Estimado Sr. Shaw: Lo lamento, pero tengo un compromiso previo y no podré concurrir a la inauguración. Sin embargo, iré a la segunda función, si es que hay una".

La ofensa es un arma capaz de herir el amor propio y una creación propiamente humana que deriva de la conciencia del ego. Sus pilares son el ego, la soberbia y el narcisismo. Sin orgullo ni creencias, no hay ofensas. El sentimiento de ofensa, al igual que la vergüenza, la culpa, el resentimiento, la violencia y el odio, no está genéticamente programado, es un producto tóxico generado por nuestra incompetencia emocional. Todas las ofensas son vividas como agresiones, aunque no todas las agresiones provocan el sentimiento de ofensa.

Catálogo de ofensas

Sentimos que nos rechazan, nos ignoran, nos faltan al respeto, nos insultan; nos etiquetan, cuestionan, critican, humillan, atacan algo o alguien valioso para nosotros, nos invaden, desprecian nuestro talento y esfuerzo; nos niegan algo, nos ridiculizan o se burlan de nosotros; nos esconden información importante, ponen en evidencia algo que deseábamos mantener en secreto, nos difaman; desprecian nuestros sentimientos... Sólo quien las padece, podrá decidir si algo es o no motivo de ofensa. Lo cierto es que ante el mismo estímulo sentimos y actuamos de formas muy diferentes en función de nuestros recursos personales: inteligencia emocional, valores, flexibilidad mental, y sentido del humor.



El ofensor

La palabra es como un objeto. De ahí el peso del insulto.
Carlos Castilla del Pino

Hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. Así lo afirmó Albert Einstein. No es necesario que exista un ofensor consciente para que alguien se sienta ofendido, ni tan sólo que el ofensor sea una persona. Hay quien vive ofendido con la vida, con la fortuna o el azar. Se puede ofender consciente o inconscientemente, sin quererlo, sin saberlo y por el simple hecho de existir. Para convertirse en ofensor sólo se precisa la existencia de una persona susceptible a sentirse ofendida. No obstante, hay personas que hacen de la ofensa todo un arte. Es la forma desadaptativa que han elegido para relacionarse consigo mismas, con los demás y con el mundo. ¿Qué características de personalidad favorecen este tipo de respuesta?: Inseguridad personal, posesividad, falta de asertividad, egoísmo, bajo nivel de desarrollo de proyecto de vida, pensamiento rígido, tendencia a comparar y a emitir juicios de valor, escaso sentido del humor, soberbia...

Un malestar físico y emocional invade al ofensor crónico. Su mundo gris no tiene demasiado sentido y se siente en inferioridad de condiciones. Lo sepa o no, está ofendido consigo mismo por su incapacidad de gestionar con éxito su propia vida. Y nada hay más peligroso que un descontento llevado por el pánico y la desconfianza porque, desde su impotencia, puede decidir que su única opción para llegar arriba es hundir a los demás.

El ofendido

Dice Lou Marinoff que las personas que buscan motivos para ofenderse siempre los hallarán porque son ellas quienes tienen un problema: necesitan ofenderse. Los humanos, ante una amenaza, reaccionamos para protegernos. Estamos programados para la defensa. Entonces, ¿qué pinta ahí la ofensa?

Para no vivir en un “yo ofendido” constante es importante detectar qué consideramos amenazante y aprender a protegernos y a defendernos. Se trata de no entrar en la espiral de la ofensa y dar la salida adecuada a las emociones caóticas que surgen cuando nos sentimos agredidos a fin de que no evolucionen hacia este sentimiento tan tóxico.

Podemos valorar la ofensa como un peligro, ante el que vamos a reaccionar, o una oportunidad a la que vamos a responder. En el primer caso, vamos a negarla o a retenerla –estrategia pasiva –acumulando agresividad y toxicidad en nuestro interior. Otra posibilidad es dar salida a nuestra agresividad en forma de conductas violentas. En el segundo caso, vamos a canalizar asertivamente las emociones caóticas de forma que nuestra respuesta suponga un paso adelante en nuestro crecimiento personal.

Los efectos de vivir ofendido

Dijo la oveja al águila: Por tu culpa no puedo volar
Friedrich Nietzsche

Quien vive ofendido lleva una carga demasiado pesada: soledad, relaciones poco gratificantes, amargura, dolor, impotencia, desilusión... El medio emocional interior, contaminado, acaba afectando el clima emocional exterior. El pensamiento del ofendido se obsesiona en el daño recibido y va elaborando relatos recurrentes que abren, una y otra vez, la herida inicial que vuelve a sangrar. Se deja de ver todo lo bueno, amable y bello. Anclada en el pasado, la mente deja afuera lo mejor del presente. Se sufre y se hace sufrir. ¡Es urgente librarnos de este contaminante que nos destruye!



La gestión del caos emocional

Buscar a los culpables de la ofensa para castigarlos o intentar cambiarlos; quejarnos y adoptar el papel de víctimas; devolver la agresión y gestar una venganza; castigarnos a nosotros mismos o escondernos y apartarnos para no sufrir; resignarnos... Todas ellas son estrategias que nos generan más sufrimiento e incrementan la contaminación emocional. Lo cierto es que podemos hacerlo mejor. Es importante reconocer las emociones que nos conectan con la ofensa: los celos, el orgullo y la envidia; la culpa, el pesar, el remordimiento y el arrepentimiento; el desasosiego y la desdicha; el desengaño, el despecho y el desprecio; la humillación, la impotencia y el miedo; la ira, el rencor y el resentimiento, el sufrimiento. A partir de su conocimiento, podremos desactivarlas y canalizarlas de forma emocionalmente ecológica.

Esta es la historia de una ostra que un día descubrió que un grano de arena se había alojado en el interior de su concha. Aunque era uno solo, le causaba mucho dolor, porque las ostras a pesar de ser organismos muy sencillos, también tienen sentimientos. ¿Se quejó acaso aquella ostra del cruel destino que la condujo a su lamentable situación? ¿Maldijo al gobierno que lo había permitido? ¿Sostuvo que el mar tenía la obligación de protegerla?

-No- se dijo la ostra -Puesto que no puedo sacar el grano de arena, trataré de mejorarlo.

Así pasaron años y la ostra llegó a su destino final a manos de un pescador. El grano de arena que tanto la había hecho sufrir, se había convertido en una hermosísima perla de brillo esplendoroso.

2ª PARTE

1. Darnos cuenta de que podemos elegir "prevenir":

Una piedra en el camino... El distraído tropezó con ella. El violento la utilizó de proyectil. El emprendedor construyó con ella. El campesino cansado la utilizó de asiento. Para los niños fue un juguete. Drummond la poetizó. David, con ella, mató a Goliat. Y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.

En todos estos casos la diferencia no estuvo en la piedra, sino en la persona que se la encontró. Podemos hacerlo mejor, pero las buenas respuestas no son el resultado de la improvisación sino del entrenamiento diario. Nosotros elegimos apostar por la creatividad o por la destructividad.

2. Desarrollar los factores de superación mental:

- Ajustar nuestro sentido de realidad
- Revisar las expectativas acerca de nosotros mismos y de los demás
- Aprender a gestionar la incertidumbre exponiéndonos progresivamente a entornos y personas nuevas
- Detectar nuestras creencias desajustadas. Observar el impacto que tienen en nuestra conducta
- Apertura y flexibilidad de pensamiento. Buscar explicaciones alternativas ante los hechos o conductas de los demás evitando emitir juicios de valores precipitados.

3. Desarrollar los factores de superación emocional:

- Trabajar las cuatro "A" que darán como resultado una mejor y mayor "Autonomía personal = Autoconocimiento + autocontrol + automotivación + autoestima
- Fomentar el sentido del humor



4. Aplicar el factor acción:

- Expresar asertivamente lo que sentimos y pensamos
- Aprender el uso inteligente del silencio
- Pasar de la intención a la acción

5. Responsabilizarnos de cerrar las heridas provocadas por la ofensa hasta llegar al perdón y a la reconciliación:

Asumir que somos responsables nos permitirá hacer las acciones para curar las heridas recibidas y desprendernos del peso de las ofensas y la culpa. Para ello deberemos recorrer las rutas que nos van a permitir transformar el dolor en crecimiento personal.

6. La ruta del ofensor:

Proponemos ocho pasos: Comprender el daño realizado y valorar su impacto. Conectar con nuestras emociones recorriendo el camino del sentimiento. Proponerse seriamente no repetir la conducta ofensiva. Expresar asertivamente lo que pensamos y sentimos a la persona que consideramos hemos ofendido. Realizar acciones reparadoras para subsanar dentro de lo posible el daño que nuestra acción o falta de ella haya provocado. Perdonarnos y pedir perdón aplicando la benevolencia y la humildad. Extraer nuevos aprendizajes para mejorar en el futuro. Trabajar activamente para la paz: Ya no se trata tan solo de no dañar, sino de involucrarse en algún proyecto para transmitir el valor de la paz.

7. La ruta del ofendido:

Los pasos a seguir cuando nos sentimos ofendidos son seis: Ejercicio de autoconocimiento: Recordarnos quienes somos y qué tipo de persona queremos ser. Reconocer las emociones que la ofensa ha generado en nosotros. Observar el peso de llevarlas en nuestro interior. Ejercicio de humildad: Dejar partir al "yo". Deshinchar nuestro "ego". Admitir que podemos pensar mejor, elegir mejor y actuar mejor. Reconocer que todos nos merecemos todos otra oportunidad para aprender y mejorar. Ejercicio de responsabilidad: Todos somos uno. No es inteligente invertir energía en la destructividad. Nuestra vida es demasiado breve. Ejercicio de generosidad: Dejar de autoagredirnos por haber permitido la agresión, dejar de tenernos lástima. El ritual del perdón: Soltar la ofensa. Buscar fórmulas para desprendernos de su peso. El arte de la reconciliación: Construir y cruzar el puente que une las dos orillas –ofensor y ofendido-. La reconciliación es un paso superior al perdón que requiere la voluntad de ambas partes. Es bálsamo que restablecerá finalmente el equilibrio perdido y la mejor base para construir la paz.

Bibliografía recomendada:

- *Sin ánimo de ofender*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

