

SIN ÁNIMO DE OFENDER

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Difíciles de definir

Ofender:¹ Injuriar de palabra, agraviar. Fastidiar. Molestar. Afrentar. Denostar. Escarnecer. Herir. Las-timar. En general, hacer daño a otro. Al intentar definir «ofensa» entramos en un territorio totalmente subjetivo. Todas las ofensas son vividas como agresiones aunque no todas las agresiones provocan como resultado el sentimiento de ofensa. Si consideramos las ofensas como armas capaces de herir el amor propio, en su edificio hallamos como pilares al ego, la soberbia y el narcisismo. Contaminadoras y tóxicas. Innecesarias. Generadoras de sufrimiento y destrucción. Son el fruto de nuestra incompetencia emocional. Empeoran el clima emocional global. Producen malestar y enfermedades. Realmente, acumular ofensas es antiecológico y poco inteligente.

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

Sutiles pero contaminan

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.

A veces, son tan sutiles que pueden pasar desapercibidas, pero lo cierto es que, de forma consciente o no, lanzamos basuras que contaminan el medio emocional interior y exterior. Hay muchas cosas sabias que se dicen en broma pero no pueden compararse con el sinnúmero de estupideces que se dicen en serio. ¿Qué determina el tamaño de una ofensa? ¿Hay insultos mayores que otros? Desde un punto de vista cultural, es interesante reflexionar sobre qué es ofensivo y qué no lo es. ¿Por qué una referencia a la infidelidad puede ser más ofensiva que otra a la estupidez?² ¿Por qué hay quien se ofende más por una expresión que considera que le desacredita, como por ejemplo «eres un payaso o un gallina», que por cualquier insulto referido a su madre o pareja?.

Pequeños insultos, grandes insultos... ¿Por qué esta necesidad de burlarse de lo que es diferente, de lo que no se entiende o de lo que se desea pero, para conseguir lo cual, no se está dispuesto a luchar? Afortunadamente, a veces, la realidad se encarga de poner a cada cual en su sitio.

1 Wordreference.com. Diccionario de la lengua española.

2 López Llebot, María Rosa y López Llebot, Glòria., Insultos, maldiciones, votos, vulgarismos y eufemismos: una reflexión sobre la ofensa.



Había una vez una niña que adoraba la escuela. Asistía a clase todos los días y hacía sus tareas todas las noches. Obtenía las mejores calificaciones de entre todos los estudiantes de su clase. Muchos de sus compañeros se burlaban de ella. La llamaban «la necia» y «la boba», y esto la hería enormemente. Pero el tiempo pasó y la niña se convirtió en la mujer de negocios más próspera de la ciudad. Y dicen que muchos de sus ex compañeros, que solían llamarla «la necia» y «la boba», ahora la llaman «la jefa».³

Un contenedor del caos emocional

*No vemos las cosas tal y como son
las vemos tal y como somos nosotros.*
Anaïs Nin

La ofensa no es un sentimiento simple sino una estructura contenedora de emociones y materiales caóticos y tóxicos que nosotros mismos fabricamos. Allí se almacenan: abandono, amargura, animosidad, angustia, aversión, celos, decepción, desengaño, desconfianza, desprecio, envidia, frustración, humillación, impotencia, indignación, ira, menosprecio, miedo, rabia, rencor, resentimiento, odio, orgullo herido, soberbia, vergüenza.

EL CONTENEDOR DE LA OFENSA



En el contenedor de la ofensa colocamos un filtro mental que detecta y deja pasar, tan sólo, aquellas expresiones, conductas, palabras y hechos que confirman el hecho ofensivo. Lo demás es rechazado por nuestra mente y no se da por recibido. Así, nos vamos cargando con más y más peso emocional y dejamos afuera todo lo bueno y sano que nos rodea. Abrimos las compuertas para que crezcan, se fortalezcan y se retengan emociones que, si toman el control de nuestra vida, pueden arrasar con todo. Son las emociones que nos conectan con nuestro dolor, toda una oportunidad si aprendemos a conocerlas y a gestionarlas adaptativamente.⁴ No siempre se juntan todas -¡afortunadamente!-, pero todas orbitan alrededor de la ofensa y vale la pena conocerlas bien a fin de que no nos tomen por sorpresa y sepamos cómo desprendernos de ellas.

3 Rob Gilbert. Director de Bits&Pieces

4 Adaptativamente: de forma inteligente y que favorezca nuestro equilibrio, bienestar y crecimiento personal.

Ofensas: ¿Oportunidad o peligro?

*En la vida de todas las personas,
las posibilidades de que sólo ocurran cosas buenas son muy escasas.*
Rafael Bisquerra

La ofensa es un factor de estrés al que puede hacerse frente de diversas formas. Es posible valorarla como un peligro (ante el que vamos a reaccionar) o bien como una oportunidad (a la que vamos a responder). En el primer caso utilizaremos las estrategias de la pasividad (en forma de negación o huida) o la agresividad (interna o externa), acumulando resentimiento o actuando de forma violenta. Las consecuencias serán diferentes en función de la estrategia elegida. Si consideramos la ofensa como una oportunidad, la respuesta puede suponer la mejora de una relación y nuestro crecimiento personal. En la naturaleza no hay castigos, sólo consecuencias y una elección poco inteligente puede generar precios demasiado caros.

Cuando ante la ofensa:

- **Elegimos pasividad.** Simulamos que no la hemos sentido, la escondemos y la negamos. Nos decimos que «no tenemos ningún problema», que no han podido con nosotros y que «pasamos» de la supuesta agresión. Nos tragamos la indignación y el orgullo herido. Es una estrategia de huida.
- **Somos agresivos.** Devolvemos el insulto, el sarcasmo, el desprecio, el grito, o bien preparamos la venganza durante largo tiempo. Aplicamos la ley del talión: «Ojo por ojo, diente por diente». Pero, como bien decía Martin Luther King: «La vieja ley, ojo por ojo, acabará dejándonos ciegos a todos».
- **Actuamos asertivamente.** Detectamos y damos nombre a nuestras emociones y gestionamos el caos emocional que se produce al sentirnos ofendidos de tal forma que evitamos que se contamine nuestro clima emocional interior o exterior.

El ofensor consciente

*Sus malas críticas eran tan penetrantes y duras que no fue capaz de
arriesgarse a recibir ni una más del exterior.*
Erica Jong

¿Hay un tipo de persona con mayor tendencia a escoger la ofensa como respuesta a determinado conflicto interior o exterior? ¿Cuáles serían los rasgos de personalidad que lo favorecen? Veamos algunos:

- **Inseguridad personal.** Aumenta su necesidad de recibir refuerzo positivo y reconocimiento. Depende de la valoración y juicios sociales. La falta de confianza en sí mismo le hace difícil mantener relaciones de calidad. Tiene una personalidad recelosa y cierto grado de paranoia.



- **Posesividad.** Parte de la creencia de que algunas personas le pertenecen por derecho, que deben pedirle permiso, pasarle cuentas y tenerle al corriente de todo lo que hacen o sucede en su vida; que tiene prioridad. Todo ello promueve actitudes y conductas restrictivas, de coacción o manipulación, movidas por los celos.
- **Falta de asertividad.** Le cuesta expresar lo que piensa, siente o quiere. No se atreve a pedir lo que desea ni a luchar por sus objetivos, o bien, retiene sus sentimientos o da una salida agresiva a su caos emocional.
- **Egoísmo.** Persona autocentrada, poco empática y poco generosa.
- **Bajo nivel de desarrollo de proyecto de vida.** Vive en un mundo personal muy pequeño, siente poco interés por el resto. No se implica a nivel social, político o cultural.
- **Pensamiento rígido.** Poca flexibilidad. Intenta que la realidad se adapte a su mapa mental, a sus expectativas y deseos. No contempla el hecho de que los demás puedan tener razones y motivos diferentes a los suyos. Se empeña en erigirse en portadora de «la razón y la verdad».
- **Tendencia a comparar y a emitir juicios de valor.** Está pendiente de lo que hacen los demás y los juzga sin conocimiento de causa, a partir de sus propios valores, premisas y visión del mundo. No se esfuerza en conocerlos y comprenderlos.
- **Escaso sentido del humor.** Poca capacidad para reírse de sí misma, de relativizar o de «sacar la punta» a una situación. Poca creatividad.
- **Soberbia.** Creencia de que el mundo gira a su alrededor y que, todo lo que otro hace o deja de hacer, tiene que ver con ella. Convencimiento de la propia importancia hasta el punto de que se considera a sí misma el centro de referencia para los demás.

Acciones preventivas ante las ofensas

*No confíes en que el enemigo no venga. Confía en que lo esperes.
No confíes en que no te ataque. Confía en cómo puedes ser inatacable.
Sun Tzu «El arte de la guerra»*

No se puede vivir ajeno a la ofensa y a su complejo mundo. No podemos pasar por la vida de puntillas en un intento de no ofender a nadie. Es poco inteligente e iluso escondernos para no llamar la atención intentando evitar que venga alguien y nos ofenda. Se trata de confiar en nosotros mismos y vacunarnos a fin de estar preparados si la ofensa llega. Podemos decidir no aceptarla como regalo y, así, su propietario tendrá que llevársela de vuelta. Podemos hacernos menos susceptibles a ella reforzando nuestra autoestima, siendo más autónomos, ampliando nuestros conocimientos y reforzando nuestro sentido del humor. Éstas son algunas de las estrategias preventivas que proponemos:

1. Ajustar nuestro sentido de realidad.

Como decía William James: «Muchas personas creen que están pensando, cuando en realidad están organizando sus prejuicios». La ventaja de los prejuicios es que dan seguridad. Uno no duda porque ya «sabe» de antemano y busca aquella parte de realidad que confirma sus certezas. Si desconfiamos de los demás y consideramos que la gente es hostil y poco digna de confianza, encontraremos



a personas así, porque ésta es la orden que hemos dado a nuestra mente. Nuestras imágenes mentales nos predisponen a mantener determinadas actitudes y conductas que, a su vez, producirán determinados resultados.

2. Aprender a vivir en zonas inciertas.

Buscar alternativas a nuestra propia historia. ¿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. 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.

3. Apertura y flexibilidad mental.

Buscar explicaciones alternativas es un ejercicio de flexibilidad mental. Cuando nuestra mente deduce que nos han ofendido es oportuno plantearnos tantas explicaciones alternativas posibles como se nos puedan ocurrir para explicar lo que nos ha hecho sentir así. Por ejemplo:

- No me ha devuelto el saludo. Es que «me evade, no le intereso, no le gusto». Explicaciones alternativas:
- No me habrá visto.
- Igual se ha olvidado las gafas en casa y no me ha reconocido.
- Estará abstraído pensando en sus cosas.

4. Fomentar nuestro sentido del humor.

La ironía es un recurso que requiere inteligencia, sentido crítico, agilidad mental y sentido del humor. Puede ser una fórmula creativa de respuesta ante la ofensa, una forma de no quedarse con ella, de no aceptar «el regalo». Es preciso tener un buen nivel de inteligencia emocional para ejercerla de forma no agresiva y benévola.

5. Autonomía personal= Autoconocimiento + Autocontrol + Automotivación + Autoestima.

La autonomía personal aumenta nuestra resiliencia⁵ ante la ofensa y el resultado del trabajo realizado en las cuatro «A»: Autoconocimiento, Autoestima, Autocontrol y Automotivación. Una persona con autonomía emocional bien ajustada es ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, proactiva sin ser agresiva, inteligente sin ser pedante, humilde sin ser servil, comprensiva sin ser idiota.

6. Vacunarnos exponiéndonos progresivamente a situaciones frustrantes.

7. Arriesgarnos a enfrentarnos con las dificultades y problemas. Darnos permiso para equivocarnos y ánimos para ser capaces de aprender de los errores.

8. Expresar asertivamente lo que pensamos, sentimos y pedir o luchar por aquello que realmente queremos, necesitamos y deseamos.

Si nos sentimos heridos u ofendidos por alguien debemos expresarlo aunque nos sea difícil. Sólo así esta persona tomará conciencia de que su conducta tiene un impacto doloroso en los demás y, nosotros, nos libramos de la toxicidad que resulta de retener la ofensa. Séneca nos da un buen consejo: «Es preciso decir lo que sentimos. Sentir lo que decimos». Concordar las palabras con la vida.



9. Aprender a apartarnos de las relaciones que son dañinas.

10. El arte del silencio.

Bibliografía recomendada:

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

