

Introducción

Este libro ofrece una orientación rápida sobre cómo enfrentar más sosegadamente las ofensas. Con ayuda de ejemplos concretos se presentan una serie de temas y situaciones esenciales relacionados con ofensas que pueden conducir, en la vida cotidiana, a momentos de tensión o incluso a discusiones que generan actos violentos. Por eso es tan importante reconocer y comprender esta dinámica, para encontrar soluciones constructivas. Cuanto más sepamos qué nos ofende, qué heridas antiguas son abiertas por otras actuales y qué posibilidades tenemos de protegerlas o curarlas, menos tendremos que padecer por sentimientos relacionados con ofensas. Pues, por lo general, los sentimientos relacionados con las ofensas, como el sentirse ofendido, la obstinación, la indignación, la ira destructiva y la desesperación, no hacen sino agudizar el conflicto, conduciendo a la ruptura de la relación, a la soledad y al desasosiego, pero no a una solución.

El libro está dividido en cuatro partes: la primera explica qué son las ofensas. En la segunda se aborda la situación del ofendido: qué siente, cómo reacciona, qué puede hacer en su situación actual. En la tercera parte describo cómo acontecen las ofensas desde la perspectiva de quienes han ofendido a otros o por los que otros se sienten ofendidos: qué nos induce a devaluar a otras personas, cómo caemos en las trampas de las ofensas y cómo volvemos a salir de ellas. La cuarta parte ofrece soluciones para enfrentarse más sosegadamente a las ofensas. Resume todos los

pasos importantes que son necesarios para poner fin a los conflictos causados por ofensas o para simplemente no dejarlos surgir.

Quisiera dar las gracias aquí a mi editora Dagmar Olzog, con quien la colaboración ha resultado tan fácil y constructiva, guiada por la responsabilidad mutua y, por consiguiente, fabulosamente libre de ofensas.

Deseo que muchas lectoras y lectores encuentren en este libro una ayuda eficaz para resolver sus conflictos concretos relacionados con las ofensas y puedan aplicar con éxito los consejos y sugerencias.

Al final del libro encontrará un pequeño test que le permitirá determinar cuál es su tipo de relación con las ofensas.

*De nosotros dependerá si reaccionamos como
ofendidos, o bien resolvemos un problema con ánimo
constructivo y sin romper la relación.*

¿QUÉ ES UNA OFENSA?

En el círculo vicioso de las ofensas

¿Qué ocurre con las ofensas?

Cuanto más tiempo me ocupo de todo lo relacionado con las ofensas, más clara tengo su importancia amplia y a menudo también fatal para nuestra vida. Lo queramos o no, de manera consciente o inconsciente, ofendemos a otras personas y somos una y otra vez ofendidos.

La dinámica de las ofensas recorre todos los ámbitos de la vida. Afecta a nuestras relaciones amistosas y amorosas, a nuestra situación profesional, a las desigualdades sociales y las discusiones sobre política mundial, así como a nuestro bienestar personal. Dondequiera que surjan malentendidos, conflictos, pesares, odios, violencia y desavenencias, podemos estar seguros de que detrás hay conflictos no resueltos relacionados con ofensas que se oponen a una solución constructiva.

Las ofensas mutuas y el sentirse ofendidos pueden tener consecuencias devastadoras. En el peor de los casos conducen a guerras y asesinatos, con frecuencia a la ruptura de una relación seguida de ideas de venganza y destrucción. Interiormente somos impulsados por el odio y la rabia contra el oponente, por la intransigencia, la amargura y el rechazo. Nos irritamos cuando alguien se atreve a proceder de manera tan ofensiva con nosotros. ¿No sabe acaso nuestro oponente a quién tiene delante?

¿Qué nos queda por hacer? Una posibilidad es contraatacar verbal o físicamente. Pero con la violencia no podemos liberarnos de nuestra indefensión e impotencia, ni tampoco del dolor producto del desdén, la humillación y el menosprecio experimentados. A menudo somos tanto más violentos cuanto más impotentes nos sentimos. La satisfacción de ver a nuestro oponente aniquilado, tumbado por un golpe en el suelo o al menos tan herido como lo fuimos nosotros no resuelve el problema de fondo ni cura nuestras heridas. Pero tampoco las curaremos si nos retiramos deprimidos, enterrándonos en nuestro pesar y definiéndonos como personas de menor valía, malas, perdidas y dignas de rechazo.

Si no hacemos nada aparte de lamernos nuestras heridas y derretirnos en la autocompasión, tampoco cambiaremos absolutamente nada, porque al final esta actitud acaba generando otra vez sentimientos de odio e ideas de venganza contra quienes nos ofendieron. No hacemos las paces con los demás ni tampoco con nosotros. Y la discordia lleva automáticamente al conflicto siguiente y a la próxima situación en la que se producen ofensas. Pues si no hacemos las paces con nosotros y con los demás, prolongamos el rechazo y la agresión y cosechamos forzosamente lo mismo. Un círculo vicioso que puede terminar en una espiral de violencia.

Un conflicto de relación actual es a menudo el resultado de una larga cadena de ofensas mutuas que se van acumulando, por ejemplo, en el curso de una relación de pareja o conyugal y terminan con separación o divorcio. A menudo la ofensa central ha quedado muy atrás en el tiempo. Los ejemplos son múltiples:

Su pareja nunca la había cortejado expresamente, algo que ella no ha logrado superar hasta hoy. Ella nunca ha querido tener hijos con él, que interpretaba esto como un menosprecio a su persona. Él tenía relaciones extramatrimoniales y hería así la

confianza de ella, que se iba sola de vacaciones cuando él atravesaba alguna crisis profesional, con lo cual él sentía que lo abandonaba. Cuando éstas y otras ofensas no se comentan ni se comunican sus consecuencias emocionales, el conflicto puede llevar a la separación o al uso de la violencia contra la pareja femenina o masculina. No en vano, en Alemania, la tasa de asesinatos de cónyuges que quieren separarse es de cerca de 250 casos por año.*

Por eso es tan importante comprender mejor la dinámica de la ofensa. Cuando nos percatamos de qué procesos tienen lugar dentro de nosotros mismos y de qué incita a nuestro oponente a ofendernos, estamos creando los presupuestos para resolver este conflicto o, al menos, para debilitarlo.

* Según datos del Instituto de Investigación Criminológica en 1999.

En el círculo vicioso de la ofensa

- » La dinámica de las ofensas recorre todos los ámbitos de la vida: nuestro bienestar personal, nuestras relaciones amistosas y amorosas, nuestra situación profesional, las desigualdades sociales y las discusiones sobre política mundial.
- » Las ofensas poseen una importancia muy grande, y a menudo también fatal para nuestra vida, porque pueden tener consecuencias devastadoras. En el peor de los casos conducen a guerras y asesinatos, y con frecuencia a la ruptura de una relación seguida por ideas de venganza y destrucción.
- » Pero ni la venganza destructora contra nuestro «enemigo», ni el repliegue depresivo en la autocompasión resuelven el conflicto de la ofensa, porque en ambos casos no hacemos las paces con nosotros ni con los demás. Y la discordia lleva irremediabilmente al próximo conflicto y, con él, a la siguiente situación de ofensa.
- » Si la ofensa padecida no se resuelve, podemos caer en un círculo vicioso de violencia.

La ofensa tiene un doble significado

Cuando hablamos de la ofensa, nunca diferenciamos entre la ofensa padecida, la que experimenta la gente, y la ofensa inferida, la que se hace a los demás. Puede que resulte ocioso establecer una diferencia semejante, pero en mi trabajo siento cada vez más desasosiego cuando se utiliza el mismo concepto para designar cosas diferentes. Por eso propongo hablar de reacción a la ofensa y actuación que infiere la ofensa, o bien de ofensa padecida y ofensa inferida.

La reacción a la ofensa, o sea la ofensa padecida, es aquello que experimenta la gente cuando se siente rechazada, excluida o despreciada. Engloba todos los procesos emocionales, tanto físicos como psíquicos, que tienen lugar en una persona como reacción a una ofensa que recibe.

La actuación que infiere la ofensa o el hecho de la ofensa es, en cambio, la ofensa inferida, o sea aquella por la cual otros se sienten heridos. Puede ser una crítica, una palabra inoportuna dicha en un mal momento, una invitación no cursada o el verse abandonado por una persona querida hasta entonces. Pero también la humillación, la discriminación, el menosprecio. El rechazo o la exclusión son asimismo actuaciones que generan ofensas. Podría ampliar al infinito la lista de los casos, pues en el fondo casi todo puede ser vivido como ofensa, porque cada cual puede sentirse ofendido por otros sucesos. Por consiguiente, una ofensa en el sentido de actuación que infiere la ofensa no es algo objetivo: no podemos decir, por ejemplo, que un rechazo desencadena automáticamente una reacción a la ofensa en el oponente. Lo hace solamente cuando el otro se siente menospreciado y disminuido en su autoestima.

Supongamos que una crítica nos ha ofendido. El trabajo que presentamos al jefe después de haberlo realizado con gran es-

mero y muchos esfuerzos, es examinado y comentado con las palabras: «¿Y no se le ocurrió nada mejor?» Esta observación provoca al instante una reacción a la ofensa, cuando nos sentimos menospreciados y creemos haber fracasado. En este caso nosotros mismos rechazamos nuestro producto, nos reprochamos falta de creatividad y posiblemente nos ponemos por completo en tela de juicio. En el peor de los casos pensamos que no somos idóneos para hacer ese trabajo, independientemente de los éxitos anteriores.

Que la crítica se convierta para nosotros en una ofensa padecida, dependerá por un lado de cómo la elaboremos y, por otro, de su forma. Si, por ejemplo, nuestro trabajo es juzgado tanto por sus puntos fuertes como por los débiles, tal vez no nos sintamos tan ofendidos, o en todo caso menos que si es rechazado en su totalidad. Pero incluso entonces no debemos reaccionar como ofendidos. Pues si estamos convencidos de la buena calidad de nuestro trabajo, no aceptaremos la devaluación.

La ofensa tiene un doble significado

- » La ofensa padecida o la reacción a la ofensa es aquello que la gente experimenta cuando se siente ofendida.
- » La ofensa inferida o la actuación que infiere la ofensa es aquello que la gente hace y por lo cual otros se sienten ofendidos.
- » La actuación que infiere la ofensa no es algo objetivo: que sea vivida como ofensa dependerá, entre otras cosas, de que el oponente se sienta herido o menospreciado.
- » En el fondo, casi todo puede ser vivido como ofensa, pues cada cual es susceptible de ofenderse por otros hechos.

Nosotros decidimos qué nos ofende

El hecho de que podamos ofendernos por casi todo nos lleva a interrogarnos sobre nuestra responsabilidad personal. Pues el hecho de que nos sintamos ofendidos no tiene que ver más con nosotros que con la ofensa en sí. ¿Qué significa esto? Que no estamos a merced de las ofensas, indefensos, sino que las configuramos activamente al interpretar ciertos hechos o reacciones de otros como menosprecio personal. Los hechos se convierten en rechazo cuando el ofendido los vive como algo dirigido contra él y como disminución de su autoestima. Esto ya quedó claro en el ejemplo de la crítica hecha por el jefe.

Los factores desencadenantes de la ofensa no tienen por qué sucederse de forma intencionada, como si alguien intentara herirnos conscientemente. También puede tratarse de gestos o comentarios hechos sin intención, que no están en absoluto referidos a nosotros. O bien pueden ser pequeñeces que afectan nuestra alma.

De esta manera, cualquier reacción del mundo circundante puede desencadenar reacciones a la ofensa. Esto no vuelve la situación más sencilla, pero muestra claramente cuánta responsabilidad tiene el ofendido. En muchos casos puede elegir entre aceptar o rechazar el menosprecio.

En los casos de ofensas no intencionadas en las que el ofendido comprende mal las señales o las interpreta erróneamente como dirigidas contra él, resulta más fácil hablar de la responsabilidad del ofendido. Esto es algo más difícil en casos de ataques evidentes, menosprecios, insultos y críticas. Aunque también en estos casos funciona el mismo mecanismo: en qué medida alguien se sienta ofendido dependerá de la importancia que le atribuya al hecho, y ésta a su vez dependerá de su seguridad interior y de sus experiencias anteriores.

Por eso un rechazo significa para algunos una ofensa personal, mientras que para otros es únicamente un acontecimiento lamentable. La importancia de un rechazo también puede variar en una persona según qué importancia tenga el acontecimiento. Por eso un rechazo puede ser vivido una primera vez como una ofensa, una segunda vez como algo sólo lamentable, y una tercera vez como algo que deja indiferente a quien lo vive.

Desde esta perspectiva, la susceptibilidad a la ofensa significa tomarse muchos sucesos de forma personal, relacionarlos con uno mismo y atribuirles una connotación de menosprecio. Si el afectado no se siente aludido por ellos, atribuirá la responsabilidad al ofensor y no buscará en sí mismo los motivos del rechazo.

Por eso debemos ir con cuidado al afirmar: «Tú me has ofendido». Pues en el fondo esta afirmación no significa sino que alguien se siente menospreciado por el comportamiento de otra persona, y herido en su autoestima. Por eso sería más correcto decir: «Me siento ofendido por lo que has hecho». Así asumimos la responsabilidad de nuestra experiencia y evitamos al mismo tiempo hacer imputaciones y reproches falsos a los demás. Pues éstas solamente agudizan el conflicto, pero no solucionan nada, y menos aún contribuyen a mejorar nuestro estado anímico.

Un fragmento de una entrevista con el actor negro Morgan Freeman, que leí en el suplemento del periódico *Süddeutsche Zeitung* ilustra lo que quiero decir:

E: entrevistadora; F: Freeman:

E: ¿Qué pasaría si yo le llamo «negro»?

F: Nada.

E: ¿Por qué no?

F: ¿Qué pasaría si yo la llamo «vaca tonta alemana»?

E: Nada.

F: ¿Y por qué no?

E: Porque no me siento aludida.

F: Pues ya lo ve, yo tampoco.

E: ¿Es ése el truco?, ¿no sentirse aludido?

F: Si usted me llama «negro», tendrá un problema usted, no yo, pues usted utiliza la palabra errónea. Al no sentirme yo aludido, la dejo a usted sola con su problema. Por supuesto que esta táctica no valdría si usted me atacara físicamente. En ese caso me defendería, se lo aseguro.

En este ejemplo no me interesa el contenido político, ni la problemática de la gente con otro color de piel, ni de los extranjeros, ni de la xenofobia. Todos estos temas no se discutirán aquí. Con este fragmento de la entrevista sólo quisiera aclararles qué posibilidades de elegir tenemos para abordar situaciones de ofensas. Pues en muchos casos tenemos la libertad de decidir entre aceptar un menosprecio o devolverlo a quien lo infirió. No estamos obligados a aceptar algo que no es de nuestra incumbencia. Por consiguiente, nosotros mismos decidimos qué es para nosotros una ofensa.

Podemos impedir una reacción a la ofensa no sintiéndonos aludidos por el comentario de otra persona.

Su responsabilidad por la ofensa significa:

- » Cada reacción del mundo circundante puede desencadenar en usted reacciones a la ofensa.
- » El hecho de que se sienta ofendido tiene más que ver con usted mismo que con la ofensa en sí.
- » Usted no queda a merced de las ofensas, indefenso, sino que las configura activamente en la medida en que interpreta hechos o reacciones de otros como menosprecio a su persona.
- » En qué medida se sienta ofendido dependerá de la importancia que atribuya al suceso, y ésta dependerá a su vez de su seguridad interior, de sus necesidades y de experiencias anteriores.
- » Debería sustituir la frase «Tú me has ofendido» por «Me siento ofendido por lo que has hecho». Así asume usted la responsabilidad de su experiencia y evita reproches e imputaciones.

La autoestima debilitada

Lo esencial en el conflicto de la ofensa es el ataque a la autoestima y su debilitamiento. De esta manera, las reacciones a la ofensa y la autoestima están directamente unidas entre sí e incluso se condicionan parcialmente. Eso se advierte ya, en alemán, en el origen de la palabra *Kränkung* («ofensa»), que proviene del verbo *krenken*, que en alemán medio alto significaba «debilitar, disminuir, perjudicar, aniquilar, torturar y rebajar».

Una segunda raíz es la palabra *kranc*, que significaba «estrecho, escaso y débil». En la ofensa nos sentimos debilitados, escasos, rebajados.

Hay dos aspectos que se deben tener en cuenta en la relación entre ofensa y autoestima:

1. Las ofensas debilitan nuestra autoestima y van unidas a dudas sobre nosotros mismos, a una inseguridad sobre nuestra persona y nuestro sentimiento de identidad. Debilitante es aquí la sensación de ser tomado muy poco en serio, de valer poco, estar en desventaja y por eso ser menos querido. El odio, la envidia, la indignación y el dolor tienen siempre, como telón de fondo, el temor a ser peores, menos valiosos e importantes que otros. Si no estamos en la primera fila y no somos considerados, vistos ni escuchados, reaccionaremos como personas ofendidas.
2. Las personas muy susceptibles de ofenderse, que en el lenguaje cotidiano designamos como mimosas o personas de gran susceptibilidad, son a menudo personas que poseen una autoestima inestable. Se ofenden rápidamente y al menor motivo se retiran y ya no se puede hablar con ellas. En parte son incluso ofendidos crónicos. Tan sólo por una entonación inapropiada en la voz, una pala-

bra brusca o una ceja enarcada pueden sentirse masivamente heridos en su autoestima. El oponente a veces no sabe muy bien qué ocurre, pero siente que de algún modo ha herido a esa persona. En relaciones de pareja, amistad, vecindario o laborales tal vez haya usted tenido ya la sensación de haber hecho un comentario inadecuado o no haber hecho algo y de que el otro se ofende, se aleja y pone fin al contacto.

Una persona con una autoestima estable, a la que calificaríamos como tal, no reaccionará, en cambio, ofendiéndose tan rápidamente. Pues no percibirá con tanta susceptibilidad los mensajes negativos de su oponente y, por otro lado, tampoco los tomará enseguida de forma personal ni será víctima de la inseguridad en la misma medida. El trato con una de esas personas es, sin duda, más simple, y no tendremos que poner tanta atención en no decir ni hacer algo inadecuado.

Toda persona es susceptible de ofenderse, aunque en distinta medida.

Las ofensas forman parte de la vida, como también el ataque a nuestra autoestima constituye una parte de nuestra vida cotidiana. Somos criticados, rechazados, excluidos y abandonados. Pero también somos amados, alabados y aceptados. Aunque no siempre.

Nadie se salva de enfrentarse a algún rechazo.