



Rechazar la creencia de que los demás quieren herirnos evita que intoxicemos nuestra mente acumulando ofensas.

POR *Francesc Miralles*

## *No es nada personal*

**La vida cotidiana** pone a prueba el equilibrio emocional cada vez que nos sentimos ofendidos por otra persona. Puede ser alguien del entorno familiar, un jefe o compañero de trabajo, o incluso un desconocido que nos trata de forma que consideramos grosera.

A lo largo del día interactuamos con decenas de personas, lo cual brinda numerosas ocasiones para ofenderse y vivir con amargura. Porque lo peor de todo es que una vez producido el desencuentro, si no se hace nada para olvidarlo, el rencor puede quedar fluctuando por la cabeza durante horas... llegando a turbar

incluso el descanso nocturno. En este artículo se va a ver por qué sucede y cómo poder deshacerse de este lastre.

### **Pieles finas**

*“Lo que te ofende sólo contribuye a debilitarte. Si buscas ocasiones para sentirte ofendido, las encontrarás cada dos por tres”.*

MARIO ALONSO PUIG

El enfado ante las actitudes de los demás es una pura elección. Prueba de ello es que hay personas que no se inmutan por nada, mien-

tras que otras saltan ante cualquier comentario, gesto o mirada que interpreten como hostil. ¿Dónde radica la diferencia entre unas y otras?

El doctor en psicología Martin Lyden opina que las personas susceptibles son aquellas que poseen menos empatía. Todo lo filtran según lo que harían ellas, y cualquier cosa que se salga de su propio código de conducta lo interpretan como un ataque.

Así, por ejemplo, a quien contesta los mensajes de su *smartphone* de inmediato le parecerá una falta de educación que el receptor no reaccione hasta varias horas después. La ofensa se basa en una mera interpretación, ya que el ofendido presupone que su interlocutor no tiene ganas de contestar, cuando tal vez sencillamente esté en una reunión de trabajo donde no puede hacerlo.

Otros motivos de ofensa pueden ser una respuesta demasiado seca por parte de alguien o bien un tono de voz inadecuado, entre muchas posibles razones.

Veamos qué sucede en la mente de alguien con “piel fina” ante una situación que considera de conflicto:

- El comentario o acción desafortunados despiertan ofensas pasadas, que pueden generar en un infierno mental.

- Merma de la autoestima debido al papel de víctima que asume el ofendido, a partir de la idea de que aquello ha pasado deliberadamente para humillarle.

- Deseo de venganza ante el daño recibido, lo que puede derivar en una discusión o en un “silencio castigador” para hacer notar al otro que nos ha herido.

- Aumento de la ansiedad ante el cóctel de emociones negativas que se van albergando.

Ante la tortura que supone pasar por estos estados mentales, a menudo debido a una menudencia, el doctor Martin Lyden propone un remedio de choque: “El humor implica un replanteamiento de lo que ha sucedido. Reconocer una incongruencia en una situación puede ser humorístico y, por lo tanto, sanador”.

### **Pieles gruesas**

*“Cada vez que me siento ofendido, trato de levantar el ánimo de tal forma que la ofensa no logre alcanzarlo”.* DESCARTES

Uno de los grandes aprendizajes de todo ser humano es aceptar que las personas a nuestro alrededor nunca se expresarán como nosotros lo haríamos, ni se comportarán como esperamos, y no pasa nada.

Pensemos en lo que debe sentir la estrella de un equipo de fútbol cuando salta al →

campo rival en medio de una tormenta de silbidos e insultos. Estos deportistas no pierden la calma y pueden jugar perfectamente concentrados, lo cual demuestra que cualquier persona puede blindarse ante la hostilidad ajena.

Incluso cuando no es una percepción, sino una realidad contrastada por todos, tenemos la oportunidad de endurecer nuestra piel ante el ataque para que no nos afecte.

En una ocasión le preguntaron al Dalai Lama por qué no estaba enfadado con el Gobierno comunista chino, después de haber tenido que exiliarse, entre muchos otros percances. Su respuesta fue: “Si me enojara, entonces no sería capaz de dormir por la noche o de comer mis comidas en paz. Me saldrían úlceras, y mi salud se deterioraría. Mi ira no puede cambiar el pasado o mejorar el futuro, así que ¿para qué serviría?”.

Sin duda, un ejemplo extraordinario de lo que es tener la “piel gruesa”, que presenta las siguientes características:

► La persona dedica poco tiempo a valorar cualquier posible roce o desaprobación.

► Se centra en lo inmediato y, muy especialmente, en aquellas cosas y personas que le satisfacen.

► No interpreta por qué una persona habla o actúa de cierto modo. Se limita a evaluar el hecho, de forma positiva o negativa, sin juzgar.

► Es capaz de asumir críticas, por si le sirven para mejorar algún aspecto, y de desestimar las opiniones que no le resultan útiles.

### La lección de los toltecas

*“Nos ofenden los hechos y fechorías de nuestros semejantes, porque nuestra importancia personal requiere que pasemos la mayor parte de nuestras vidas ofendidos por algo”.* CARLOS CASTANEDA

Supuestamente basado en la sabiduría de los toltecas, en el *best seller* *Los cuatro acuerdos* Miguel Ruiz dedica uno de ellos al lema: “No te tomes nada personalmente”.

Según este autor mexicano, hacerlo es una muestra de egoísmo, ya que parte de que todo gira a nuestro alrededor. En su opinión, además, esta manera de abordar la conducta de los demás es totalmente infundada. En sus propias palabras:

“Nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos. Todos vivimos en nuestra propia mente; los demás están en un mundo completamente distinto de aquel en que vive cada uno de nosotros (...) Incluso cuando una situación parece muy personal,



### NEUTRALIZAR OFENSAS

#### LIBROS

‘Los cuatro acuerdos’

**Miguel Ruiz** (Urano)

Uno de los libros de autoayuda más influyente de las últimas décadas, dedica uno de sus principios a comprender y neutralizar las ofensas que intoxican nuestro espacio mental.

‘La llave de la buena vida’

**Joan Garriga**

(Destino)

Obra del pionero en psicoterapia gestalt y en constelaciones familiares en España, ayuda a desdramatizar todo lo que sucede a nuestro alrededor, poniendo énfasis en ganar y perder con igual naturalidad.

**La vida no siempre es justa.** “Parafraseando algo que mi maestro Mordecai Kaplan solía decir, esperar que el mundo te trate bien porque eres una persona honesta es como esperar que el toro no te embista porque eres vegetariano. Me gusta pensar en ello no como una pérdida de inocencia, sino como el principio de la sabiduría, entender que puede que la vida no sea justa, pero nos ofrece toda clase de posibilidades y compensaciones.

Cuando nos sucede algo malo, nos sentimos castigados por el destino. Podemos llegar a pensar que todo el mundo ahí fuera es feliz y está sano, y que sólo nosotros sufrimos (...), pero nada más lejos de la realidad”. *Overcoming Life’s Disappointments*, de Harold Kushner.

por ejemplo cuando alguien te insulta directamente, eso no tiene nada que ver contigo. Lo que esa persona dice, lo que hace y las opiniones que expresa responden a los acuerdos que ha establecido en su mente. Su punto de vista surge de toda la programación que recibió durante su domesticación”.

Ruiz entiende por domesticación todos los prejuicios e ideas preconcebidas que vamos acumulando a lo largo de la existencia. Y lo peor que podemos hacer ante una persona que nos ofende —de forma objetiva o no— es defender nuestras creencias, ya que con ello sólo lograremos aumentar y prolongar el conflicto.

“Cuando no tomarte nada personalmente se convierta en un hábito firme y sólido, te evitarás muchos disgustos en la vida”, afirma Ruiz. “Tu rabia, tus celos y tu envidia desaparecerán, y si no te tomas nada personalmente, incluso tu tristeza desaparecerá (...) Alguien puede enviarte veneno emocional de forma intencionada, pero si no te lo tomas personalmente, no te lo tragará. Se vuelve más nocivo para el que lo envía, pero no para ti”.

### Escoger nuestras emociones

*“La paz interior empieza cuando eliges no permitir que otra persona o evento controle tus emociones”.* PROVERBIO ORIENTAL

Al final, el mundo será tal como se mire, ya que se puede fijar la atención en un amplio espectro de realidades. Cada persona con la que se interacciona es un conjunto de fortalezas y debilidades, es clara en unos aspectos y confusa en otros, acierta o falla en diferentes cuestiones vitales.

Nuestra relación con el mundo dependerá, por lo tanto, de lo que cada cual quiera ver en el prójimo. Nos podemos quedar con sus mejores virtudes o bien sentirnos heridos y decepcionados por aquella parte de los demás que no cumple las expectativas.

Tal como afirma Wayne Dyer: “Si eres objetivo, descubrirás que lo que en realidad te ofende es cómo consideras que deberían comportarse los demás. Sin embargo, por sí mismo, el sentirse ofendido no altera los comportamientos desagradables (...) Tu ego insiste en que tienes derecho a sentirte ofendido. Esos juicios derivan de una idea falsa de que el mundo debería ser como tú eres y no como es”.

Si dejamos de dictar rígidamente lo que los demás deberían sentir, pensar y hacer se pueden evitar muchos enfados y decepciones, y liberar así una energía preciosa para construir relaciones saludables desde la empatía, el humor y la serenidad ●