

## SIN ÁNIMO DE OFENDER

### OFENSA

Residuo tóxico y contaminante resultado de una incorrecta elaboración o procesamiento de algo percibido como una agresión a nuestro ego.

*Aprender a hablar cuesta muchos meses.  
Aprender a amar puede costar años.  
Ningún ser humano nace con impulsos hostiles  
o violentos y nadie se vuelve hostil o violento sin  
tomarse el tiempo necesario para aprenderlo.*

ASHLEY MONTAGU



### LOS ANIMALES NO SE OFENDEN

Los animales no discuten para ver quien tiene razón, aunque pelean por su territorio y defienden su estatus y a sus crías. Los humanos hemos añadido la ambición y la soberbia, a esta lucha que forma parte de nuestra «animalidad». Los animales no se ofenden, pero nosotros sí. Cargamos con el peso de creencias desajustadas, de un ego ambicioso y egoísta y de una información emocional, a menudo caótica o ignorada. Sin embargo, sabemos que la razón puede ejercerse bien, que nuestras emociones deberían ser mejor escuchadas y gestionadas y que tenemos la posibilidad de llegar a ser personas más generosas, solidarias y equilibradas.

Si yo fuera a escribir todo lo que pienso de la grulla, ¡qué aburrimiento sería!

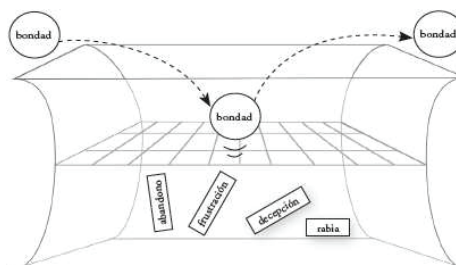
Sei ShYnagon

### 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.

No vemos las cosas tal y como son. Las vemos tal y como somos nosotros.

Anaïs Nin



**Sin ánimo de  
ofender: La ofensa  
como contaminante  
emocional**

**Mercè Conangla &  
Jaume Soler  
Obelisco**

## EL OFENSOR

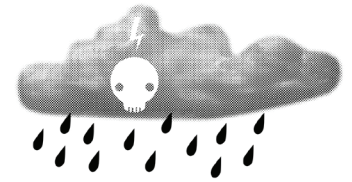
No podemos pasar por la vida sin sembrar ofensas a nuestro alrededor. A veces las lanzamos por doquier de forma inconsciente y alguien puede sentirse dolido. La imprudencia de no medir el impacto de lo que expresamos puede provocar un efecto bumerán que acabe rebotándonos.

Se cuenta que durante la campaña presidencial de 1956 en estados Unidos, una mujer le dijo en voz alta al candidato Adlai E. Stevenson:

– Senador, ¡usted tiene el voto de todas las personas que piensan!

A lo cual Stevenson exclamó, también en voz alta:

– ¡Eso no es suficiente, señora, necesitamos la mayoría!



Ecología Emocional es un modelo de gestión de las emociones creado el año 2002 por Jaume Soler y Mercè Conangla.

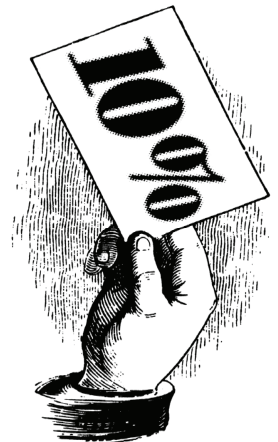
Es el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, cuidando de nuestros dos planetas : la Tierra y nuestro mundo interior

## UN CUENTO SOBRE LA GESTIÓN DEL 10%

Un experimentado conferenciante distribuyó unas hojas de papel a los miembros de su auditorio y les pidió que escribieran sus preguntas a fin de poder luego discutir las y comentarlas. El procedimiento funcionó muy bien hasta que abrió una de las hojas que le habían dado y observó que, en el papel plegado sólo había escrita una palabra: ¡IDIOTA!

La leyó, sin inmutarse, en voz alta y se dirigió a su público:

– Damas y caballeros -declaró- en las múltiples conferencias que llevo dando desde hace años, muchas personas han escrito su pregunta y han olvidado firmar con su nombre, pero he de decirles que ésta es la primera vez que alguien firma con su nombre y olvida escribir su pregunta.



## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- Una persona que ofende ¿ha sido antes una persona ofendida? ¿En qué grado?
- Una persona que ofende ¿ha sido amada? ¿O ha sido ignorada y maltratada?
- Una persona que ofende ¿ha sido educada para saber gestionar su caos emocional o sus responsables han abandonado esta educación al azar?
- Una persona que ofenda ¿tiene recursos para controlar su confusión, para saber qué hacer con el resentimiento antes de que aparezca el peligroso odio?
- ¿Puede un mal punto de partida -nacimiento, situación social, acceso a recursos, raza, situación política...- justificar toda una vida dedicada al arte de ofender y destruir?
- ¿Alguien ofendido, que se ha convertido en ofensor, puede considerarse responsable de sus actos de agresión a pesar de sus pésimas circunstancias iniciales?

