

## Quienes se ofenden rápidamente

Lo que llamamos Calidad de Vida, en términos psicológicos, está estrechamente relacionado con la llamada “estabilidad emocional”. Y llamamos “estabilidad emocional” a la ausencia de reactividad frente a las dificultades cotidianas. A la capacidad para soportar frustraciones o atravesar situaciones límites sin “quebrarse” ni enfermar. Tener “resto” para ello. Lo que supone en principio, cierta flexibilidad. En el caso de las personas que se ofenden fácilmente, nos encontramos exactamente con lo contrario: una reactividad repetitiva, inflexible. Que se presenta además siempre justificada.

Apliquemos el zoom. El sentirse ofendido, se relaciona directamente con la autoestima. Quien se ofende dice sentirse agredido o descalificado. Cabe la aclaración de que, desde un punto de vista psicológico lo que se siente nunca es falso. Lo que se siente siempre es verdadero. Que esté justificado aquello que se siente por lo que lo disparó, es otro tema. Son las diferencias individuales. Por lo tanto, las personas que se ofenden rápidamente sienten o esgrimen (ya no necesariamente sienten sino que se trata de una argumentación) ataques a su autovaloración. Lo que nos remite al bastardeado tema de la emocionalidad.

En principio, si las personas sienten permanentemente que son descalificadas habría al menos dos posibilidades; o gozan de mala compañía o presentan un problema en la lectura de la realidad (el uso del siempre como el uso del nunca, generalmente remite a falsas o sesgadas lecturas de la realidad). Si se lo esgrime como argumento, ya nos acercamos al campo de la manipulación en el campo relacional. Porque la argumentación tras un ataque de ofensa, lleva implícitas cuestiones de poder.

Pero cabe un grado más de zoom y una pregunta. ¿Y si se ofenden fácil y rápidamente porque les es difícil (o casi imposible) reconocer sus propios errores?. La verdadera autocrítica no es cosa corriente. En general, las personas tienden a ser complacientes con ellas mismas. La verdadera autocrítica supone cuestionarse y un auto-ataque a la propia estabilidad emocional. Y es más complejo aún si esta autocrítica debe ser explicitada, dicha de frente, ante otros. Alguien dijo alguna vez que “lo malo de la autocrítica, es que los demás son capaces de creérsela”. Los psicólogos clínicos conocemos las dificultades del cambio personal. No se trata de buena voluntad ni de querer es poder. El peor enemigo para que una persona cambie, es la persona misma. Es muy frecuente encontrar que dos personas reconocen que la relación necesita de un cambio, pero las dos partes esperan que el cambio se inicie de parte del otro en primer lugar.

En síntesis, las personas que se ofenden fácilmente, o tienen un problema con su autorregulación emocional y/o tienen un problema con ellas mismas en términos de no poder reconocerse con fallas. Esta segunda posibilidad es la nos remite al viejo mecanismo del autoengaño, a no vernos estúpidos ante nosotros mismos, al “hacerse trampas en el solitario”.

Raul G. Koffman

Publicado en Revista Rumbos N° 837