



Imagen ilustrativa de [Freepik](#) [1].

## La fórmula de Kierkegaard para ser inmune al elogio y al ataque

11 de Mayo 2023 Por: [Redacción](#) [2]

Por: Wilmer Casasola-Rivera

Escuela de Ciencias Sociales

El insulto es una herramienta para desestabilizar nuestro equilibrio emocional. El insulto lo podríamos interpretar como un ataque directo a nuestra integridad psicológica.

Vivimos en tiempos de incertidumbre democrática. Ya no sabemos si el derecho a la libre expresión, a modo de un producto comercial, aplica restricciones. Parece que la libertad de vivir en un sistema democrático nos obliga moralmente a someternos a la rigidez de algunas dictaduras ideológicas. Pero también enfrentamos otras incertidumbres sociales: las

económicas, las políticas, las educativas, las profesionales, las ecológicas, las tecnológicas, etc.

Incluso, algunas incertidumbres vienen en combo: la inteligencia artificial amenaza la permanencia de ciertas profesiones; la irresponsabilidad empresarial con el ambiente, amenaza la subsistencia de otros en la tierra; el delirio geopolítico de algunos genocidas, amenaza el derecho de otros países a vivir en paz.

En tiempos de crisis, la estabilidad emocional se puede debilitar. Algunos factores sociales, como la inestabilidad laboral, la inseguridad social, el autoritarismo político, podrían debilitar la serenidad emocional y generar una sociedad sensiblemente reactiva. Ante esta inestabilidad social, la agresión y la hostilidad afloran. El insulto es fruto de esta frustración.

La psicoterapeuta Bärbel Wardetzki nos dice que no estamos a merced de las ofensas, porque podemos configurarlas activamente al interpretar ciertos hechos o reacciones de otras personas como menosprecio personal. Nos sentimos susceptibles ante una ofensa porque hemos tomado estos hechos como algo personal y lo relacionamos con nosotros mismos al atribuirles una connotación de menosprecio.

De forma más sencilla. Cuando una persona nos lanza una ofensa interpretamos este hecho como un menosprecio hacia nosotros. Nos sentimos vulnerables y menospreciados por la ofensa, porque permitimos que se relacione con nosotros. Podríamos llegar a la conclusión, sincera, de que no pocas veces la ofensa recibida proviene de algún imbécil. Y en esto consiste la estrategia: una forma de ser inmune a una ofensa consiste en no atribuirle valor personal. Si efectivamente consideramos que ha sido un imbécil el que nos ofende, ¿por qué deberíamos sentirnos menospreciados?

Según Wardetzki, detrás de cualquier malentendido o acto de violencia, lo que hay en realidad es un conflicto no resuelto relacionado con alguna ofensa que anula la posibilidad de buscar soluciones constructivas.

Lo que deberíamos resolver primero es cómo recibimos los insultos para que no se transformen en un conflicto que podría desencadenar en un acto negativo. Sin embargo, como mencioné anteriormente, el insulto es la reacción de una sociedad colapsada.

¿Se podría asumir el elogio como una ofensa y la ofensa como algo digno de no tomarse en cuenta? Esto es lo que plantea el filósofo danés Søren Kierkegaard (1813-1855). Kierkegaard tenía una fórmula elemental para ser inmune, tanto al ataque como al elogio. En otras palabras, una postura filosófica para no sucumbir ante los insultos, pero tampoco ser víctima del elogio hipócrita. Evaluemos la validez de su planteamiento

Kierkegaard pensaba que una forma de reaccionar ante un ataque es no tomarlo en cuenta. En la misma orientación, pensaba que había que asumir el elogio como un ataque. Así, el joven filósofo danés, tomó la decisión polémica de “considerar todo elogio como un ataque” y, fundamentalmente, “todo ataque como una cosa digna de no tenerse en cuenta”.

¿Paranoia existencial a causa de los fríos nórdicos? Esto se podría pensar apresuradamente, pero no es así. La postura de Kierkegaard es muy sensata, e incluso, práctica. Desde luego, como todo planteamiento, puede mejorarse.

Como vimos, para ser inmune a una ofensa, no debemos atribuirle valor personal al insulto, ni sentirnos menospreciados por la ofensa. Claramente lo dice Kierkegaard: todo ataque es una cosa digna de no tenerse en cuenta. El ataque se anula cuando no le damos importancia, cuando no permitimos atribuirle valor personal. La persona que lanza ataques anula la posibilidad de gestionar soluciones constructivas. Si anula la capacidad de diálogo creativo y constructivo, es una persona digna de no tenerse en cuenta. No tenemos que asumir la responsabilidad de intentar un diálogo constructivo con personas que asumen la hostilidad como herramienta de comunicación.

Ahora bien, ¿qué pasa si el ataque se dirige a ensuciar nuestra honorabilidad? Parece que la fórmula de Kierkegaard pierde potencia. ¿Deberíamos considerar el ataque hacia nuestra honorabilidad como una cosa digna de no tenerse en cuenta? Parece que no. Si alguna persona ataca nuestra honorabilidad, con justa razón reaccionaremos al ataque. Nuestra honorabilidad es una cosa digna de tenerse en cuenta. Entonces, tenemos que evaluar la magnitud de los ataques para considerar si son cosas dignas de no tenerse en cuenta y apostarle a una cierta serenidad emocional.

¿Y el elogio? Kierkegaard tomó la decisión polémica de considerar todo elogio como un ataque. El elogio sincero nos llena de motivación. Nos permite sentirnos positivamente reconocidos: alguien reconoce que nuestro trabajo tiene valor. Pero, ¿qué pasa con el elogio falso? Posiblemente, Kierkegaard pensó en este tipo de elogio, el elogio falso.

El elogio podría ser una forma de manipulación social. El elogio público podría ser un mecanismo para ocultar las malas intenciones que una persona tiene hacia otros. Para este fin, este tipo de persona aromatiza con elogios a quien luego atacará en secreto. Estas personas se reconocen porque públicamente expresan una supuesta admiración y respeto por nosotros, pero nos atacan en silencio. Son personas con altas concentraciones de emociones tóxicas. Incluso, si se les mira contra luz, se podría apreciar la aureola con cardenillos sobre sus cabezas irradiando maldad.

El elogio hipócrita o socialmente falso es un instrumento de manipulación social. Desde el momento en que desarrollamos la habilidad psicológica de percibir este elogio hipócrita, ganamos bienestar emocional. En este sentido, efectivamente un elogio puede ser asumido como un ataque digno de no tenerse en cuenta.

Pese a todos los conflictos y desilusiones que podamos enfrentar en la vida social humana, no

podemos anular la capacidad de creer: creer que existen mejores personas. Si anulamos la posibilidad de creer en personas sinceras y la posibilidad de establecer relaciones socialmente sanas, estaremos anulando la posibilidad de una mejor humanidad. Por esta razón, no siempre podemos pensar como Kierkegaard y considerar todo elogio como un ataque. Esto no inhibe la posibilidad del elogio hipócrita y malintencionado por parte de personas corrosivamente tóxicas. Identificar y alejarse de este tipo de personas es parte de nuestras habilidades emocionales.

Las ideas filosóficas no son mandamientos bíblicos. La idea de Kierkegaard se podría reformular. Podríamos tomar la resolución inteligente de considerar algunos elogios como ataques silenciosos, y todo ataque como un acto digno de no tenerse en cuenta, siempre que no ensucie nuestra honorabilidad.

---

***Las opiniones aquí vertidas no representan la posición de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).***

---

**Source URL (modified on 05/30/2023 - 11:02):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4489>

#### **Enlaces**

- [1] [https://www.freepik.es/foto-gratis/adolescente-triste-alto-angulo-escuela\\_30237234.htm#query=bullying&position=28&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/foto-gratis/adolescente-triste-alto-angulo-escuela_30237234.htm#query=bullying&position=28&from_view=search&track=sph)
- [2] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>