

No te lo tomes de forma personal

Superar con serenidad las ofensas y las humillaciones

Bärbel Wardetzki



Lo queramos o no, de manera consciente o inconsciente, todos en algún momento de nuestra vida ofendemos a otras personas y todos resultamos ofendidos. La dinámica de las ofensas 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, pesares, odios, violencia y desavenencias, podemos estar seguros de que detrás hay conflictos no resueltos relacionados con ofensas pasadas.

Este libro nos ofrece una orientación rápida sobre cómo hacer frente de forma serena a las ofensas, qué ocurre cuando suceden y qué induce a otras personas a ejercerlas sobre los demás. Con ayuda de ejemplos concretos, la psicóloga Bärbel Wardetzki nos presenta una serie de temas y situaciones esenciales 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, estos

sentimientos, como 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** nos explica qué son las ofensas.
- **La segunda** aborda la situación del ofendido: qué siente, cómo reacciona y qué puede hacer en su situación actual.
- **La tercera** describe cómo acontecen las ofensas desde la perspectiva de quienes han ofendido a otros: 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** ofrece soluciones para enfrentarnos más sosegadamente a las ofensas, y resume todos los pasos importantes que son necesarios para poner fin a los conflictos causados por ofensas o para, simplemente, no dejarlos surgir.

Un libro esencial para quienes quieren aprender a salir airosos de los conflictos cotidianos y, en definitiva, para hacernos dueños de nuestra propia autoestima y sentimientos.

La autora: Bärbel Wardetzki

La Dra. Bärbel Wardetzki, nacida en 1952, es psicóloga diplomada. Trabaja en Múnich como psicoterapeuta, supervisora, entrenadora y docente en cursos de perfeccionamiento. Ha pronunciado numerosas conferencias en Alemania, Austria y Suiza, donde ha sido invitada por la radio y la televisión, y también destaca como autora de varios *bestsellers*.

Ficha técnica

Título: *No te lo tomes de forma personal*

Subtítulo: *Superar con serenidad las ofensas y las humillaciones*

Autora: Bärbel Wardetzki

Sello: Urano

Páginas: 128

Precio: 9€