

REFLEXIONES SOBRE EL RESENTIMIENTO Y LA RECONCILIACIÓN

INTRODUCCIÓN

Las siguientes reflexiones surgen de mi experiencia, por lo tanto están cargadas de subjetividad. No hay aquí una definición conceptual sobre estas palabras, tampoco un estudio sociológico o histórico sobre el resentimiento o la venganza, simplemente es la expresión de unas vivencias y reflexiones que, espero, motiven otras tantas reflexiones e intercambios sobre el tema. Las afirmaciones que aquí se hacen no son objetivas y pueden ser totalmente falsas a la luz de la experiencia de otra persona. Pero si resultan útiles para que alguien pueda superar su resentimiento, entonces son verdaderas para esa persona como lo son para mí.

EL RESENTIMIENTO

El resentimiento lo experimento cuando me han hecho daño. No importa si este hecho es real o no. Lo que importa es si yo lo creo así. Y lo que experimento es un gran deseo de cobrar venganza. El daño puede ser experimentado en distintas partes de mí o de lo que considero mío. Puede ser un daño a mi cuerpo, a mis objetos personales, a mis seres queridos, a mis proyectos, a mis creaciones intelectuales o artísticas, a mis ideas, a mis sentimientos, a mis realizaciones, a los atributos que creo tener, a los atributos que yo creo que ve en mí la gente, a la estabilidad que he logrado construir, etc.

Parece importante que yo considere culpable al hechor. Si considero que no se dio cuenta o que no es responsable, entonces podré sentir rabia momentánea, pero no resentimiento que es algo que perdura en el tiempo y que se experimenta como justificable. Puedo sentir rabia contra un objeto material con el que me tropiezo, o con una herramienta defectuosa con la que estoy trabajando, o con el clima atmosférico que me complica para salir, o contra esas cosas que no me abandonan, pero en ningún caso experimentaré resentimiento, porque en todas esas causas de malestar, no hay intenciones. Si yo sospechara que detrás de todos esos males hay alguien que, de alguna forma los ha provocado, experimentaría inmediatamente el resentimiento.

Entonces, esa persona que me hizo daño es, para mí, culpable, y no aceptaré que alguien lo ponga en duda. En mis divagaciones repasaré una y otra vez los hechos para confirmar su culpa. La culpa puede ser porque considero que, directamente quiso dañarme, o porque fue cómplice, o porque sólo pensó en sus intereses egoístas sin considerar los "efectos colaterales", todo esto lo convierte en culpable. Esta culpa puede extenderse también a quienes siguen siendo amigos de esa persona, incluso a quienes permanecen neutrales y no condenan a mi agresor.

Me hicieron daño y, ese hecho, necesita una reparación. Se produjo un desequilibrio, y la única forma de restablecer el equilibrio es que, la persona que me hizo daño, sufra también proporcionalmente. Si eso no ocurre, el desequilibrio continúa y se experimenta como injusticia. ¿Podré perdonar, así sin más, a mi agresor? No, sería injusto.

No me atrevo a asegurar que toda la gente reacciona así frente a la agresión de otras personas, algunas dicen haber perdonado a quienes les hicieron daño, incluso daños terribles. Pero no es lo que yo he experimentado.

OTRO TIPO DE FRUSTRACION MUY POTENTE

Cuando el daño es causado, no por una persona o varias personas, sino por una organización o institución, por ejemplo una empresa prestadora de servicios o vendedora de productos. Por ejemplo, en la boleta me sale un cobro que no corresponde, voy a reclamar y me dicen que ahí no se hacen los reclamos, que tengo que ir a otra parte, pero cuando llego a ese lugar, me dicen que tiene que ya es muy tarde, etc. O me dificultan el cambio de un producto que salió fallado, o el uso de la garantía. O tengo que hacer una enorme fila para realizar un trámite, pero al llegar a la ventanilla resulta que me falta un papel.

En fin, en todos estos casos el culpable no tiene cara, o es una empresa, o es la municipalidad, o es el gobierno, o un servicio público, o el hospital, o la clínica. Por otro lado todas estas instituciones suelen tener personas que atienden en una ventanilla y que no son las responsables de la situación, ni tampoco me pueden resolver el problema.

En esta situación busco desesperadamente a un culpable para descargar mi ira.

Sin embargo, en la mayoría de esos casos, la ira pierde carga con el tiempo y queda en la memoria como una anécdota que sirve compartirla con los amigos.

Para que una situación de este tipo desemboque en el resentimiento, tiene que tener para mí la carga de una intención que me hizo daño, esa intención tiene rostro humano.

Si sorpresivamente un perro sale de una casa y me ataca, luego del susto no quedaré resentido con el perro, no lo consideraré culpable, pero si a su dueño, y diré que es un irresponsable. Para culpar al perro tendría que atribuirle intenciones.

LA VENGANZA

Lo primero que surge frente al daño causado por otras personas es el deseo de venganza. El deseo de restablecer el equilibrio perdido, se expresa como venganza. Otros lo expresarán como justicia. En el fondo es lo mismo, sólo que tiene diferentes nombres según las culturas y las épocas. En la antigüedad la venganza era plenamente aceptada, y no sólo eso sino que era, en muchas ocasiones, un deber, y quien no la ejercía era repudiado por su entorno. En antiguos códigos se dice que la venganza tiene que ser

proporcional al daño, ojo por ojo y diente por diente. Hay una época en que la venganza tiene ciertas normas, la víctima exige reparaciones, estas reparaciones pueden ser con las armas en el caso de los duelos, también puede ser a través de un acto de humillación del victimario. En ejemplo del perro antes mencionado, tal vez sea suficiente con las disculpas del dueño del animal, ese ritual de dis-culpa, suele tener el efecto de equilibrar las cosas, porque lleva implícito la aceptación de la responsabilidad y de arrepentimiento, incluso al disculparse una persona suele adoptar una cierta actitud corporal de “inclinación” frente al afectado.

En sociedades más organizadas, resulta perturbador y dañino, las continuas peleas por “ajuste de cuentas”. Desde entonces ya no se habla de venganza, se habla de justicia. La justicia ahora queda en manos del Estado o de quien ejerce el poder. Socialmente hablando, justicia y venganza son distintas, sobre todo en el efecto que producen en el conjunto, pero en la conciencia del que ha sido agredido, es lo mismo. La idea es que las víctimas sientan que el equilibrio ha sido restablecido, que sientan que, de alguna forma, ha sido “reparado el daño”. Es común escuchar a las víctimas decir. “no quiero venganza, sólo quiero justicia”. Pero en la conciencia de la víctima el mecanismo es el mismo: siente que ha sido dañado y que sólo se sentirá en paz cuando el agresor también haya sufrido, ya sea a través de justicia o venganza.

Veamos ahora como se experimenta el deseo de venganza. Una vez sentí que unas personas me hicieron mucho daño. Desde mi punto de vista, en ese momento hubo intención de dañarme. Sentí que se me miró con desprecio, que se me humilló y que se me sometió a una situación muy difícil y que me hizo sufrir mucho.

Experimentaba una tensión muy fuerte y permanente en algunas partes del cuerpo, especialmente en el estómago. A veces esta tensión se extendía hacia el pecho y la garganta. A veces esta tensión era tan fuerte que la experimentaba como una fuerza que se había apoderado de mí y me podía destruir. A veces esa tensión en mi cuerpo se expresaba en un fuerte deseo de venganza, y por mi cabeza desfilaban todo tipo de imágenes destructivas.

Las imágenes de venganza nunca fueron concretadas. ¿Cobardía? ¿Indecisión? ¿Represión interna? A veces me horrorizaba luego de experimentar ese tipo de sentimientos. “Ese no soy yo” pensaba, o “Nunca imaginé que yo fuera capaz de tales (deseos) pensamiento”.

Pero las venganzas pueden ser muy sutiles.

Como la intensidad de estas emociones tenía sus ciclos, a veces consideraba la posibilidad de reconciliarme con la situación. Incluso a veces deseaba demostrarles a mis “victimarios” que ya había superado todo, o que ya los había perdonado. Entonces imaginaba que ellos comentaban lo fantástico que era yo, que había sido capaz de perdonarlos. En estas divagaciones ellos reconocían implícitamente su culpabilidad mientras yo los perdonaba “desde lo alto”.

Otra divagación era que yo me recuperaba de la situación que estaba viviendo y con el tiempo mis “victimarios” me podían ver ya recuperado completamente y en muy buen estado interno y externo, lo cual les producía admiración y hasta envidia.

En otras ensoñaciones se reproducía el viejo ritual de la humillación de mis victimarios, que reconocían su culpa y me suplicaban que, si no los podía aceptar como amigos, al menos los considerara en alguno de mis proyectos.

En todos estos casos está presente, en mi imaginación, la realización de la venganza. Ésta, sin embargo, aparece disfrazada de perdón o de bondad. En todos los casos mis enemigos reconocen su culpa, se arrepienten y se humillan.

Cuantas novelas se han escrito con este tema, cuantas películas. Generalmente la historia termina cuando se ha ejecutado la venganza. Parece que ya no hay más motivo para que continúe la historia, cualquier argumento posterior carecería de sentido.

Es claro que socialmente la venganza no es buena. Al vengarme provoqué en quien ahora es mi víctima, el deseo de venganza. Es una cadena que no se termina nunca, y a veces incluye la participación de otros que se sienten involucrados por cuestiones de parentesco, de amistad o de compromiso. Pero desde el punto de vista de quien siente que ha sido dañado, en ese momento, la idea de la venganza tiene un agradable sabor, “la venganza es dulce” se dice. “Lo que pasa es que está desprestigiada”, dicen también. ¿No será mejor la venganza que la impotencia? Al menos la venganza termina con el resentimiento, siento que equiparé las cosas. Si no cobro venganza las cosas continuarán desequilibradas y yo me consumiré en el veneno del resentimiento.

Puedo engañarme pensando que he perdonado. Si, cuántas veces creí eso y consideré superado el tema. Pero el resentimiento aparece nuevamente cuando menos lo pienso. Basta con que vuelva a vivir o a observar una situación parecida, o que un sueño me haga recordar los hechos que creía olvidado. Y nuevamente surge con fuerza el

sentimiento de injusticia, el deseo de venganza, sentimientos que consumen gran parte de mi energía, de mis pensamientos y sentimientos.

¿Cómo salir de este nudo? ¿Se puede salir de él?

LA VENGANZA ES UN ACTO PLACENTERO

El placer es, de cierta forma, una descarga de tensiones. Me sacó unos zapatos que he utilizado durante horas y que me quedan apretados, me tomo un vaso de agua helada cuando tengo mucha sed, mientras más hambre tengo más placentero es el acto de comer, así con el acto de descansar, de dormir. El placer y el dolor están unidos por un mismo eje.

El placer es agradable. Cuando estoy sometido a situaciones complicadas o estresantes, resulta muy placentero encontrar una actividad que me permita evadirme de la situación, esta actividad de fuga de la situación puede convertirse en un hábito que luego cuesta abandonar. Los vicios son placenteros, se convierten en una adicción, cuesta mucho abandonarlos, incluso aunque uno sepa que, finalmente, le producirán daño.

Y qué placer más agradable que la venganza, aunque uno no esté conforme con todas las consecuencias que puede producir, siempre habrá como justificarlas. La imagen de la acción vengativa se me aparece como muy placentera. Por eso, cuando siento que me han hecho daño, divagar en todo tipo de venganzas contra los presuntos culpables, es un pasatiempo muy apetecido.

Es muy difícil abandonar un placer cuando éste se ha convertido en una adicción. Tendría que haber un motivo muy poderoso. Nadie va abandonarlo si no va a ganar algo a cambio.

EL RESENTIMIENTO NO ES LOGICO

El resentimiento no es racional. No puede superarse a través de la razón. No hay argumento que sirva. La salida tiene que ser irracional. Ese es el terreno en que se juega.

El resentimiento es una adicción, y como tal, la principal dificultad consiste en resolverse a abandonarlo.

¿Qué me impulsa a mantenerme ligado al resentimiento? Es una ilusión. Yo creo que puedo ganar algo. Cuando el resentimiento se apodera de mi, experimento la injusticia y la necesidad de la reparación. Siento que no puedo abandonar el resentimiento mientras esta reparación no se haya producido.

¿Qué me impulsa a volver a la situación dolorosa que viví, a recordarla y volver a sentir el dolor? ¿Es una forma de masoquismo?

El resentimiento es como un hoyo oscuro en que me caigo y luego no puedo salir, es como un monstruo que me atrapa y ya no me suelta.

Entonces ¿cómo superar algo que es tan fuerte y que se me impone?

La cuestión es si yo estoy dispuesto a renunciar a esa respuesta, si siento que vale la pena.

A veces, al plantearme la posibilidad de perdonar, o de reconciliarme, de renunciar definitivamente a pensar en la venganza, surge una fuerte resistencia, y me hago preguntas extrañas: ¿y si en el futuro se presenta la posibilidad de la venganza? ¿Y si para entonces ya estoy reconciliado? Todo esto es muy irracional pero, como decía, este es el terreno en donde juega el resentimiento.

EL RESENTIMIENTO COMO VENENO

Muchas veces no pretendo ejercer una venganza de hecho contra mi enemigo, es decir no divago en dañarlo físicamente o psicológicamente. A veces mi enemigo es alguien cercano. Pero yo conservo hacia él un clima, un cierto humor venenoso o putrefacto. Cuando recuerdo la imagen de ese enemigo, esa imagen va acompañada de un cierto clima de desprecio, o de degradación, me resisto a aceptar posibles virtudes de mi enemigo, cuando alguien me habla bien de él o ella, yo no apoyo sus alabanzas, tampoco las niego, simplemente guardo un silencio, una especie de "sin comentario". Ese clima es lo que me resisto a abandonar, no me parece justo. Ese veneno que le doy a probar a mi enemigo (aunque sea en mi imaginación), es mi venganza. Reconciliarme significaría renunciar para siempre (no por un tiempo) a sentir ese humor hacia mi enemigo. No es que no pueda dejar de sentir eso. A menudo pienso que lo que siento se me impone y no sé como dejar de sentirlo. En realidad todo depende de si quiero renunciar a sentir eso. El tema es ¿por qué tendría que renunciar a algo que me resulta placentero?

Los resentimientos más grandes y duraderos suelen darse con personas contra las que no me puedo vengar, ya sea porque están lejos de mi alcance, o porque son muy poderosas, o porque son muy sagrados o importantes (por ejemplo los padres). En esos casos el resentimiento suelo disfrazarse o transferirse.

EL REGRESO DEL RESENTIMIENTO

El resentimiento, que ya creía superado, suele reaparecer cuando no lo espero. He leído nuevamente los apuntes de lo que pasó cuando ocurrieron los hechos y siento, con gran frustración, que nada ha sido superado, que el monstruo sólo estaba dormido o esperando y que vuelve con todo su poder. Quiero hacer la experiencia guiada “El Resentimiento”¹ pero siento que no quiero reconciliarme, no es justo, incluso actualmente podría ejecutar la venganza que en ese entonces soñé. Ahora están dadas las condiciones.

Reconciliarme sería renunciar definitivamente y para siempre a la posibilidad de esa venganza. Renunciar no solo a ejecutar la venganza sino a divagar en ella, renunciar a aceptar la idea de la venganza. Y, a cambio, dejar definitivamente y para siempre atrás ese capítulo. Sé que es injusto, pero lo acepto, no se trata de negar u olvidar la injusticia, sino de asumirla como un hecho y detener ahí la mecánica de la conducta, renunciar a lo que sigue, que es la venganza. ¿Por qué? Porque si quiero emprender el vuelo, no lo puedo hacer con esa carga tan pesada. Salto sobre esa sensación de injusticia, a cambio de sentirme libre y con disponibilidad. El resentimiento tiene su origen en el pasado, pero su realidad y la posibilidad de superarlo están en el futuro, en el futuro imaginado ahora. Es ahora cuando resuelvo comprometer mi futuro en una acción vengativa o liberarlo de ésta.

LA EXPERIENCIA GUIADA “El Resentimiento”

Muchas veces hice esta experiencia. Para que tuviera encaje emotivo, recordaba antes las situaciones que me generaron ese estado, lo hacía con lujo de detalles, apelaba a apuntes de esa época, fotografías, música y todo lo que me hiciera recordar y revivir lo más intensamente posible los hechos, de tal manera de entrar a la experiencia con una

1 Silo “Experiencias Guiadas”

gran carga emotiva. La experiencia guiada me conduce a una isla en la que descendo y avanzo en la oscuridad por un camino bordeado de cipreses, hasta que aparece la sombra. Es una sombra que me llama y en la que, al acercarme, reconozco a quien me provocó el daño. La experiencia me propone que le diga a la sombra todo lo que siento, luego me propone que revise si me queda aún algo por decirle y me impulsa a que no deje de expresar nada, por injurioso que sea. Luego, no se me propone que reflexione ni que dialogue con mi enemigo, simplemente se me indica que corte de un tirón la cadena a la que está atado. Sin embargo, al llegar a ese punto siempre me detenía, no lo consideraba justo, cortar esa cadena me parecía terriblemente injusto, no estaba dispuesto a hacerlo.

¿SE PUEDE SUPERAR EL RESENTIMIENTO?

En términos transferenciales sería como trasladar la carga que alimenta el resentimiento, hacia otro contenido. Si eso es posible, significará que las imágenes que generaban el resentimiento, quedarán sin carga o con muy poca carga, de tal modo que se debilitará o se terminará el deseo de venganza.

Descontada la condición de querer sinceramente que este resultado se produzca. Faltaría ver el cómo.

¿En qué momento se renuncia al deseo de la venganza? ¿Es esta renuncia una condición previa para iniciar un trabajo de superación del resentimiento? En la práctica eso no es así. Cuando experimento la renuncia profunda y definitiva a ejercer la venganza, el resentimiento desaparece.

En la práctica estas cosas no tienen un orden lineal ni de causa y efecto. Un día me siento con una sensación de alegría y de bienestar y el resentimiento no aparece por ningún lado, pero al otro día, un estímulo inesperado me despierta ese sentimiento con toda su imaginaria. A veces siento el deseo de renunciar a la venganza, a veces ese deseo es más fuerte y otras veces más débil.

¿Cómo hago entonces? Aquí, los Principios de Acción Válida² me proponen una estrategia. Se trata del “principio de la acción oportuna”³. Cuando el resentimiento es el estado predominante en mi conciencia, y el deseo de venganza se me aparece como la

2 Silo. “La Mirada Interna, capítulo XIII”

acción más deseable, incluso más coherente, no parece ser el momento más oportuno para proponerme la renuncia definitiva a esa conducta. Parece más oportuno no oponerme a esa gran fuerza, más bien “seguirle la corriente” y jugar a su desgaste mediante formas catárticas. Luego, cuando esta fuerza se ha debilitado, será el momento de avanzar con resolución.

¿Y cómo se avanza con resolución? Ahora es el momento de poner en la balanza las ventajas que tendrá para mí la renuncia a la venganza. Por ejemplo experimentar un estado de paz que ya conozco. Experimentar la disponibilidad energética que se produce al abandonar las divagaciones de revancha. La posibilidad de hacer proyectos que no tienen el arrastre de mis frustraciones pasadas. Construir un futuro desprovisto de lastres del pasado, etc. Cada cual tendrá sus motivos para desear renunciar a la venganza y superar el resentimiento. Esos motivos tienen que ser suficientemente poderosos para que la decisión tenga potencia, o dicho de otro modo, para que la nueva dirección sea tomada con resolución.

EXPERIENCIA DE LA EXPERIENCIA GUIADA.

Tomar la decisión de renunciar a la venganza, requiere tener un motivo poderoso, es igual que con cualquier adicción. Nadie está dispuesto a dejar algo tan placentero como el cigarrillo si no tiene una necesidad importante. Renunciar a la venganza significa desprenderse de algo que cuesta mucho dejar. Por eso en la experiencia guiada uno se resiste a cortar la cadena porque significa una renuncia definitiva a la venganza, no sólo de hecho sino de pensamiento, significa un “nunca más” divagar en posibles venganzas, es liberar el futuro de pensamientos, sentimientos y acciones vengativas. Reconciliarse no significa ir a conversar con la o las personas que nos hicieron daño. Lo más probable es que esa persona ni se entere de mis divagaciones de venganza, y cuando me reconcilie tampoco se enterará. Es importante darse cuenta de esto, es un tema interno, es en el mundo interno donde opera el resentimiento y es ahí donde se produce la reconciliación.

¿Y qué motivación puede ser tan poderosa como para tomar tal decisión? Cada cual tendrá sus motivaciones. A mí me ocurrió en el transcurso de mi proceso de trabajo interno. Cada vez que llegaba a cierto punto de mi trabajo, surgían las divagaciones

3 “No te opongas a una gran fuerza, retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución”

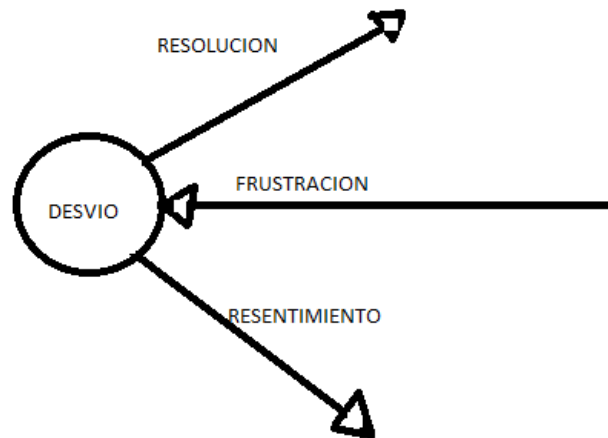
vengativas con su carga correspondiente y me alejaban de mi trabajo. Llegué a pensar que no podría continuar y me invadió algo así como pánico. Estaba llevando a cabo un trabajo al que llamábamos Disciplina. Era algo que había deseado durante mucho tiempo. Después de tanto tiempo, después de tantos años, la idea de no poder continuar a causa de ese obstáculo, se me hacía intolerable. Desprenderme de ese resentimiento era imperioso, estaba dispuesto a pagar el precio, así fuera aceptar la injusticia de los hechos. Surgió entonces un fuerte propósito que tenía la carga de la necesidad.

Me preparo como otras veces para que la experiencia tenga encaje. Cuando empiezo a hacer el recorrido, ya sé que tengo un propósito, se a que voy. Cuando aparece la sombra, recuerdo todo el daño que me hizo, siento que no puedo perdonarlo, que no es justo. Cuando me dice que lo libere, me doy cuenta que no se trata del personaje físico, que está ajeno a todo lo que en ese momento estoy haciendo, sino el personaje que tengo en mi memoria, ese es el que me pide que lo libere, ese es el que me hace probar el veneno disfrazado de distintos temores, ese enemigo, interno, es el que tengo que liberar de la cadena, es una cadena interna mía. Esa es la comprensión interna que me permitirá realmente liberar a la sombra y liberarme de mi adicción. Corto la cadena con un tirón seco y al dejar irse a la sombra, dejo ir también los deseos de venganza que me acompañaron hasta ese entonces y que llegaron a ser parte de mi, los sueltos, me libero de ellos, renuncio a las posibles venganzas en el futuro, a cambio de la paz interna y la alegría de un futuro abierto, que ya comienzo a experimentar.

EL RESENTIMIENTO Y LOS ESTADOS INTERNOS

En el capítulo XIX del libro *La Mirada Interna*, nos encontramos con una línea que se llama Frustración. Vamos a considerar, para este caso, que la frustración no es lo mismo que el fracaso. Entonces, digamos que las cosas no salieron como esperaba, he perdido algo muy importante que era mío, experimento mucho dolor, me siento frustrado y no me cabe duda que hay uno o varios culpables de ese hecho. Este registro sufriente acumula una cantidad de energía que “exige ser utilizada”, esa energía la puedo sentir físicamente en mi cuerpo. Siguiendo el esquema explicado en el libro, ahí estoy yo entonces en una morada llamada *desvío*, a la que he llegado por la vía de la frustración. Esa energía se desbordará, como un torrente de agua, por donde exista la huella más profunda. Y el resentimiento es la huella que se ha ido profundizada por años. Ahí

tenemos entonces una línea de bajada que se llama precisamente “Resentimiento”, y que me conduce a la morada de la “Regresión”.



El texto dice: “Cuidado con las dos vías que tienes ahora por delante: o tomas el camino de la *resolución*, que te lleva a la *generación*, o tomas el de *resentimiento* que te hace descender nuevamente hacia la *regresión*. Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida consciente (y lo haces con resolución) o regresas resentido a tu vida anterior.”.

¿Y qué es la resolución? ¿Qué es el laberinto de la vida consciente? Es un camino de evolución. Este esquema de los estados internos tiene sentido para quienes quieran evolucionar. Entonces el camino de la resolución, en este caso, significa tomar la decisión de renunciar a la venganza como respuesta a la frustración. Es un nuevo camino, que tal vez no tiene huella, por lo tanto, es una huella que hay que construir.

Aquí entonces se nos presenta un recodo que nos puede servir para superar el resentimiento, no sólo un resentimiento específico, sino el resentimiento como conducta y respuesta frente a las frustraciones. Pero primero tengo que fracasar, es decir, caer en cuenta profundamente que el camino del resentimiento y de la venganza, que he transitado hasta ahora, no ha sido bueno para mí. Es más, tendré que experimentar la necesidad de renunciar a ese camino y encontrar otro.

Una vez experimentado el fracaso, habrá que empezar a gravar una nueva huella. Esta nueva huella parte por la renuncia al resentimiento, a la venganza y a buscar un culpable (incluido yo mismo como culpable). En cambio, elijo utilizar esa energía que dejó disponible la frustración, y que experimento en mi cuerpo, para saltar a otra etapa, para comprender el conflicto en su raíz, y luego, para tomar la decisión de no volver a utilizar esa conducta que, una y otra vez terminó en frustración. Se trata de un ejercicio diario, porque las contrariedades se producen a cada momento, lo importante es como organizo mi paisaje interno en el momento en que éstas se producen. Hay que estar atento para ver cuando la frustración se produce. De lo contrario me deslizo por el resentimiento como por un tobogán, y en ese estado es poco lo que se puede hacer, excepto tratar de descargar esa tensión. Es un trabajo cotidiano motivado por un gran propósito. Es un poderoso motivo para estar atento y captar justo cuando la frustración se produce y entonces comenzar a construir una nueva huella. La frustración puede ser una gran maestra.

En resumen, estaré renunciando a una conducta profundamente enraizada y tomando la resolución de gravar una nueva respuesta que me conducirá en dirección evolutiva.

“Si es que buscamos la reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido intensamente es porque queremos una transformación profunda de nuestra vida.” (Silo. Jornadas de reconciliación Parque Punta de Vacas, Mayo 2007).

Manuel Espinoza
Parque de Estudio y Reflexión Los Manantiales 2016