

Plan de trabajo en casa 2p Éti,

Ética y Cátedra de la Paz

Grado Octavo

Indicador de Desempeño

Conoce y usa estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas.

Busca formas de resolver los conflictos que enfrenta su entorno cercano.

La ira, el enfado, es una de las emociones más básicas y necesarias que existen. Nos ayuda a marcar límites con los demás, a hacernos respetar. A darnos cuenta de que se ha producido un desequilibrio, una injusticia. Algo que evaluamos como negativo y que deseamos cambiar. Nos hace tomar acción y movernos para solucionarlo.

Pero si ese enfado no lo gestionamos adecuadamente en su momento, puede llegar a enquistarse. Nos **apegamos** a él, en lugar de darle la utilidad que tiene y dejarlo marchar... Entonces llega el rencor, el dolor y el resentimiento.

“Nada en la tierra consume a un hombre más rápidamente que la pasión del resentimiento.” (Friedrich Nietzsche)

Cuando creemos que alguien debería comportarse de una determinada manera, tenemos ciertas expectativas puestas en él/ella.

Si no cumple con ese ideal que tenemos en mente, seguramente nos sentiremos dolidos y decepcionados. En algunos casos, incluso enfadados y con frustración.

Es una sensación muy incómoda, que, si no trabajamos bien, se va acumulando en nuestro interior, pudiendo incluso hacernos perder el control de nuestra forma de actuar. Una rabia intensa y profunda que nos nubla. Un odio que nos envenena por dentro y distorsiona la visión que tenemos del otro, de la situación, e incluso puede que de la Vida.

“Maldito rencor, pasé los mejores años de mi vida concentrado en el dolor del pasado, en lugar de centrarme en la dicha del presente...” (Walter Riso)

El resentimiento suele aparecer, sobre todo, cuando nos hemos sentido engañados, humillados u ofendidos. Y cuando no hemos expresado convenientemente nuestra rabia, equilibrando de algún modo la balanza. Con el fin de que nuestro “agresor” vea que nos ha causado un daño y (al menos) empatice con nosotros. Y que, en el mejor de los casos, nos pida perdón y nos resarza de lo sufrido.

Así pues, al no expresarla bien en su momento, esa incomodidad se nos queda por dentro. Se estanca y cada vez se va pudriendo más. Se retroalimenta con nuestros pensamientos y al final, a quien más daño hace, es a uno mismo.

*“Aferrarse al odio es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera.”
(Buda)*

Por eso mismo, debemos gestionarlo cuanto antes y liberarnos de este sufrimiento innecesario e injusto. ¿Pero cómo?

1. Aceptación

Admitir que sentimos resentimiento hacia alguien no suele ser lo habitual. Tratamos de negarlo, porque nos hace daño, ensucia nuestra auto-imagen y la percepción que tienen los demás de nosotros. Porque el ser rencoroso no es algo muy admirado socialmente...

Además, aceptar que tenemos rabia acumulada, nos genera un **sentimiento de culpa** (incluso de vergüenza) que nos hace sentir peor aún. Nos revuelve internamente no haber podido solucionar el conflicto mejor, habernos dejado “engañar”, sentirnos “tontos” o ingenuos, haber confiado en la otra persona y que no haya actuado como esperábamos, etc.

Si te das cuenta, el gran dolor, la gran decepción, es más contigo mismo que con la otra persona. Y cuando más vueltas le des al asunto, más daño te haces.

“Al salir por la puerta hacia mi libertad supe que, si no dejaba atrás toda la ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo un prisionero” (Nelson Mandela)

La buena noticia es que, al ser un trabajo interno, sólo depende de ti lograrlo. Pero para superar este sentimiento tan doloroso, lo primero es darte cuenta de que lo estás sufriendo.

2. Auto-respeto

Como hemos visto, quien más sufre con esta tortura interna, eres tú mismo. Además, está científicamente comprobado que las emociones nos afectan al organismo.

Si no gestionas tus emociones, tu cuerpo las sufre en forma de enfermedades, malestar y problemas varios de salud. Un sentimiento enquistado de odio, rencor o ira, puede afectar directamente a tu hígado, a tu nervio ciático, a tu estómago, a tu vesícula biliar.

“El perdón es un acto del corazón. Hazlo por tu propio bien. Es el único antídoto para el veneno que has dejado que circule dentro de ti” (Wayne Dyer)

Se respetuoso contigo mismo. ¡Nada ni nadie es más importante que tu paz interior!

3. Aprendizaje

Vale, ok, te han hecho daño. Eso ya no lo puedes cambiar. Te has sentido utilizado, menospreciado y eso te ha hecho sufrir. Has estado tiempo dándole vueltas, maldiciendo y cocinando a fuego lento todo ese odio. ¿Para qué te ha servido hasta ahora?

Te animo a que dejes atrás ese brebaje amargo que te quema por dentro, y que te quedes con la parte útil del asunto.

Toda esta situación tan dolorosa tiene una lección que debes extraer. Quizás sea que debes andar con más cuidado y no confiar en cualquiera a la primera de cambio. Quizás, que deberías estar más en contacto con tu intuición y hacerte caso, porque algo dentro de ti lo veía venir. ¿O puede que debas bajar tus expectativas para con los demás, dejar de ser tan exigente y no frustrarte cuando las cosas no salen como tú querías?

4. Re-interpreta

Date cuenta de que todos cometemos errores en esta vida (tú también). De hecho, muchas veces ni nos damos cuenta de que hemos molestado a los demás.

Es fácil caer en el **egocentrismo** y creer que esa persona ha actuado así adrede para hacerte daño. Pero la verdad suele ser muy distinta.

Es mucho más probable que esa persona haya actuado de forma egoísta (pensando en su propio beneficio), más que en querer destruirte y hacerte daño a ti particularmente. Deja de personalizar, te traerá mucha paz.

5. Empatiza

Para llegar a perdonar a alguien, es bueno ponerse en su piel. Juzgar menos y comprender más.

¿Qué circunstancias crees que le han llevado a comportarse así? ¿Qué carencias internas o necesidades no satisfechas crees que puede tener? ¿Qué dolor interno buscaba eliminar con su acción?

Es más fácil perdonar y resolver tus sentimientos hacia alguien a quien percibes como vulnerable, torpe o herido... que ante un monstruo despiadado y sin corazón, ¿no crees?

6. Marca límites

Sé asertivo, si puedes, habla con la persona que te hizo daño. Desde el respeto y la madurez, hazle entender cómo te sentiste, y que comprenda que su comportamiento no te agradó. Explícale tranquilamente tus motivos, para que empatice y te comprenda mejor.

Lo recomendable es hacer esto a tiempo, sin dejar pasar demasiado. Para que no le des más vueltas de la cuenta al asunto, ni te hagas “mala sangre”. Si no, te costará cada vez más mantener la cabeza neutra y decir las cosas de la mejor manera.

Solucionas tus asuntos aquí y ahora, así podrás vivir siempre tranquilo.

7. Despídete de tu emoción

Desapégate del dolor. Hasta ahora te ha servido para sentirte víctima, para reparar tu daño y conectar con tus necesidades. Pero ya está, ya ha cumplido su función. Ya lo has trabajado y puedes decirle adiós.

*“Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”
(Buda)*

Ahora que sabes que de nada sirve urdir una venganza (porque no deshace el daño causado; genera más violencia; te trae culpa y remordimientos, y te aleja de esa persona sabia y equilibrada que deseas llegar a ser.

... Es momento de que perdones a esa persona por haberte hecho sufrir... Que te perdones a ti mismo por no haberlo evitado y haberte recreado inútilmente en tu dolor... Que perdones a la vida por traerte esta situación incómoda...

... Y que comiences a caminar mirando para adelante, mucho más liviano sin ese pesado lastre que es el rencor.

Resumen:

El odio y el resentimiento, Aprendo a perdonar. Me reconcilio conmigo mismo y con los otros. Respeto las diferencias. La autoestima. El amor hacia los otros. Expresiones de afecto y cuidado.

Actividad N° 1

Describe cada uno de los siete pasos para sanar el rencor

Actividad N° 2

Escoge una de las frases que aparecen entre comillas y elabora un dibujo en el cuaderno para ilustrarla. (escribe la frase y elabora dibujo a manera de cartelera)

Actividad N° 3

Escribe un texto destacando la importancia de sanar el rencor y describiendo la inconveniencia de guardar rencor.