

TALLER

“EL RESENTIMIENTO”

Como lo dice la palabra entendemos al resentimiento como re-sentimiento es decir “volver a sentir”, es decir el resentimiento nos vuelve hacia atrás quedando “pegados”, detenidos en un hecho o frente a una persona impidiéndonos integrar y seguir avanzando. Esta aclaración es importante ya que generalmente solemos relacionar el resentimiento solo con emociones como la rabia el dolor y la pena.

El primer paso es reconocer que estoy resentido de alguna manera. El resentimiento se puede presentar y o disfrazar de: nostalgia, autocompasión, nihilismo como no creer en nada ni en nadie, terminando en algunos casos en fatalismo.

Tomándonos la libertad, incluimos bajo el término resentimiento, no solo al rencor, sino a todos estos sentimientos negativos que se instalan y se resienten permanentemente produciendo sufrimiento, por ello es importante reconocer que el resentimiento no solo se da frente alguien que sentimos que nos dañó de alguna manera. El resentimiento también puede presentarse no solo frente a otros sino frente a situaciones o accidentes, rencor con la vida, son dios y hasta si mismo. El resentimiento también puede ser heredado como lo vemos en posturas políticas, resentimiento social , la misoginia y la xenofobia.

Como reconocer el Resentimiento

- La nostalgia
- La tristeza autocompasiva
- El nihilismo
- El rencor hacia otros,
- Hacia las situaciones o accidentes,
- Hacia la vida,
- Hacia dios
- Heredado (al padre, a la madre resentimiento social)
- Y el más profundo hacia uno mismo.

Ejercicio 1

Hacer una revisión personal u de conjunto para descubrir los propios resentimientos y sus disfraces

La trampa del resentimiento

Existen estados emocionales pasajeros como las alegrías o tristezas, emociones fuertes que se diluyen con cierta rapidez. Por el contrario, la nostalgia, la tristeza autocompasiva, el nihilismo y el resentimiento, pueden instalarse por períodos más prolongados, y a veces teñir toda nuestra conducta durante mucho tiempo.

Tomándonos la libertad de incluir bajo el término resentimiento, no solo al rencor, sino a todos estos sentimientos negativos que se instalan y se re-sienten permanentemente, podemos decir que, precisamente una de las puertas de la trampa del resentimiento, es la lógica aparente de lo que se siente, justificándolo por lo que ha ocurrido en el pasado. Desde luego que es una lógica con gran dosis de autoengaño.



- “Aquello que se perdió, y ya nunca volverá...” , pareciera justificar con lógica fatalista, la tristeza crónica de quien se empantana en ese sentimiento, tal vez en la búsqueda de la conmiseración de un interlocutor externo, real o imaginario.
- “Aquello a lo que aspiraba y ya no podrá ser...” , inmutable realidad que pareciera justificar la desesperanza y el derrotismo.
- “El mundo me ha endurecido, con tanta injusticia y sufrimiento...” , motivos más que suficientes para alimentar la llama del rencor, el prejuicio y el nihilismo.

Seguramente que es ese sufrimiento, (o la perturbación que mencionaba Krishnamurti), lo que debiera motivarnos a salir de ese estado. Pero no es tan sencillo al parecer. Porque cuando uno se quema con fuego, retira la mano y a futuro toma precauciones para no quemarse. Pero el resentimiento parece retenernos con un formidable magnetismo.

No siempre se nos evidencia que cierto tipo de sufrimiento tiene su raíz en él. Y peor aún si ese sufrimiento producido por el resentimiento, se va anestesiando y metamorfoseando con conductas compensatorias, en las que el resentido encuentra un modo de autoafirmarse en roles en los que se siente seguro de sí mismo y superior a los demás, y hasta se siente valorado en cierto entorno social adecuado a sus roles.



Es básico reconocer mis resentimientos ya que estos nos mantienen encadenado a los planos bajos de conciencia y nos impiden elevar nuestra conciencia hacia planos mas luminosos, como lo grafica claramente el maestro en “La Guía del Camino Interno”

“Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti.

Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descienes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.



¿Me quiero reconciliar?

Ejercicio 2: meditar y reconocer con mucha verdad interna si estoy en situación y ganas de reconciliarme

Para responder esta pregunta es de interés reconocer las trampas que tiene el resentimiento desde nuestro ego compensatorio que nos impiden ver la necesidad de reconciliarnos creyendo que nuestro resentimiento presenta algún tipo de beneficio compensatorio a nuestra imagen de si.

El resentido encuentra un modo de autoafirmarse en roles en los que se siente seguro de sí mismo y superior a los demás, y hasta se siente valorado en cierto entorno social adecuado a sus roles. Metamorfosis a través de Roles Compensatorios

1 La Guapeza: Algunos seres brutales, al resentirse, se autoafirman en la “guapeza” y ostentan la violencia física como un factor de prestigio

2 La Degradación del débil: El débil resentido se autoafirma en sus “talentos” y degrada a los que “no están a su altura”, ejerciendo violencia psicológica.

3 El Nihilismo Frustrado: El frustrado resentido se autoafirma en su nihilismo, asumiendo que todo aquel que cree en algo es un ingenuo, y así en un mundo de idiotas, él se siente exitoso por contraste

<p>Algunos seres brutales, al resentirse, se autoafirman en la “guapeza” y ostentan la violencia física como un factor de prestigio.</p>	<p>El débil resentido se autoafirma en sus “talentos” y degrada a los que “no están a su altura”, ejerciendo violencia psicológica.</p>	<p>El frustrado resentido se autoafirma en su nihilismo, asumiendo que todo aquel que cree en algo es un ingenuo, y así en un mundo de idiotas, él se siente exitoso por contraste.</p>
	<p>Negación: Esa persona me da lo mismo</p>	
		

Ejercicio 3: La pregunta interesante a hacerse sobre nuestra tendencia seria:

Cual es mi tendencia de autoafirmacion?

En la guapeza

En mis talentos

En el nihilismo

LAS TRAMPAS DEL RESENTIMIENTO

Podemos decir que, precisamente una de las puertas de la trampa del resentimiento, es

1 La lógica aparente de lo que se siente.

Justificándolo por lo que ha ocurrido en el pasado. Desde luego que es una lógica con gran dosis de autoengaño. “Aquello que se perdió, y ya nunca volverá...”, pareciera justificar con lógica fatalista, la tristeza crónica de quien se empantana en ese sentimiento, tal vez en la búsqueda de la conmisericordia de un interlocutor externo, real o imaginario. “Aquello a lo que aspiraba y ya no podrá ser...”, inmutable realidad que pareciera justificar la desesperanza y el derrotismo. “El mundo me ha endurecido, con tanta injusticia y sufrimiento...”, motivos más que suficientes para alimentar la llama del rencor, el prejuicio y el nihilismo.

“¡Qué real se nos aparece el resentimiento! ¡Qué lógica tan irrefutable justifica nuestro discurso!

¡Qué evidente es la injusticia cometida con nosotros, la violencia a que fuimos sometidos,

¡El miserable engaño con el que se nos encantó!

¡La muerte nos sorprendió como accidente sin misericordia!

¡Cuánta lógica hay en ese razonamiento por el cual estamos resentidos! Es hasta correcto. Extraño sería lo contrario.

Es evidente que se me perjudicó. Es evidente que eso condicionó mi vida. Ni siquiera he tomado venganza, o tal vez si...

Hay un solo detalle. Sufro.”

Como ya hemos visto, la trampa del resentimiento tiene una primera puerta que hay que atravesar para salir, que es la de la supuesta lógica entre “lo que los demás me hacen y lo que a mí me pasa”. Sin embargo, aunque desarticuláramos la aparente y absurda lógica de quienes se aferran a tales estados resentidos, nos encontraríamos con una tercera puerta difícil de sortear:

2 La adhesión a ese particular estado, el “gusto” por tal estado, como por ejemplo quienes se indigestan con alimentos sabrosos

La única manera de salir es lograr experimentar que esta “intoxicación” que mencionaba Scheler, tiene olor, sabor y color de “sustancia tóxica”, para así poder rechazarla. Y para ello es necesario comprender que el veneno se vuelve contra uno mismo, y no contra ese enemigo internalizado. Porque en

el resentido, hay cierto morboso placer en sentir que se daña a los supuestos culpables de sus frustraciones y pesares, al incubar resentimiento, sin darse cuenta que se trata de un boomerang arrojado al vacío.

El ácido del rencor no corroe a ese odiado enemigo, sino el interior de quien odia. El nihilismo apaga las esperanzas del escéptico, pero no detiene a los supuestos culpables de sus frustraciones.

3.La falta de voluntad

Finalmente, aunque se evidencie la ilógica del resentimiento, y aunque se comprenda el sufrimiento interno que genera, todavía queda una cuarta puerta en esta trampa del resentimiento, y es la falta de voluntad y de fortaleza interna para salir de allí.


Porque aunque se comprendiera que ya no existen verdaderas razones, ni motivaciones, para permanecer empantanado en esa trampa, si no hay una fuerte luz que nos atraiga al final del túnel, no habrá tampoco fuerzas para romper con el seductor magnetismo del abandono. Para los que tengan la resolución de salir de ese pantano, el resentimiento sólo será un escollo por sortear; pero para quienes desean permanecer allí, seguirá siendo el pretexto que justifica su abandono, culpando a los demás.

Como ya hemos visto, la trampa del resentimiento tiene una primer puerta que hay que atravesar para salir, que es la de la supuesta lógica entre “lo que los demás me hacen y lo que a mi me pasa”. Tal vez podríamos cuestionar la lógica del resentido, apelando a la inversa:

A quien justifica su odio porque todo el mundo está en su contra, habría que preguntarle si no será que desde la obnubilación de su odio, ve enemigos en todas partes.

Cual es mi tendencia de autoafirmacion?

- En la guapeza
- En mis talentos
- En el nihilismo



Sin embargo, aunque desarticuláramos la aparente y absurda lógica de quienes se aferran a tales estados resentidos, nos encontraríamos con una tercera puerta difícil de sortear:

La adhesión a ese particular estado, el "gusto" por tal estado, como por ejemplo quienes se indigestan con alimentos sabrosos.

La única manera de salir es lograr experimentar que esta "intoxicación" que mencionaba Scheler, tiene olor, sabor y color de "sustancia tóxica", para así poder rechazarla. Y para ello es necesario comprender que el veneno se vuelve contra uno mismo, y no contra ese enemigo internalizado. Porque en el resentido, hay cierto morboso placer en sentir que se daña a los supuestos culpables de sus frustraciones y pesares, al incubar resentimiento, sin darse cuenta que se trata de un boomerang arrojado al vacío.

El ácido del rencor no corroe a ese odiado enemigo, sino el interior de quien odia.

El nihilismo apaga las esperanzas del escéptico, pero no detiene a los supuestos culpables de sus frustraciones.



Finalmente, aunque se evidencie la ilógica del resentimiento, y aunque se comprenda el sufrimiento interno que genera, todavía queda una cuarta puerta en esta trampa del resentimiento, y es la falta de voluntad y de fortaleza interna para salir de allí.

Porque aunque se comprendiera que ya no existen verdaderas razones, ni motivaciones, para permanecer empantanado en esa trampa, si no hay una fuerte luz que nos atraiga al final del túnel, no habrá tampoco fuerzas para romper con el seductor magnetismo del abandono. Para los que tengan la resolución de salir de ese pantano, el resentimiento sólo será un escollo por sortear



La trampa del resentimiento

1.- La lógica aparente de lo que se siente



2.- El magnetismo compensatorio



3.- La adhesión



4.- La falta de voluntad y de fortaleza interna para salir de allí.

LAS TRAMPAS DEL RESENTIMIENTO

Ejercicio 3: Buscar individual y grupalmente la propia tendencia, ¿Qué forma se me da más frecuentemente que me impide llegar al registro de necesidad de reconciliación?

- 1 La lógica aparente de lo que se siente
- 2 La adhesión a ese particular estado
- 3 La falta de voluntad

La forma Mental

No olvidemos que el yo y la personalidad es lo más superficial de nosotros mismos

Es difícil advertir la presencia de formas que no tengan materialidad, por ejemplo si tengo una flor y la hago crecer en pirámides de distinto material ahí observo los mismos efectos.

Es la forma independientemente del material la que produce aquello. A esto se lo llama acción de forma.

Hay un algo que pese a las variaciones del ensueño no varía ese algo, es la estructura en la que se asienta la conciencia, el yo y lo más profundo de uno. Esa estructura tiene una forma y a esa forma se la llama "forma mental";



- Existen varias capas en la forma mental y existe una forma mental básica donde se asienta la mente del ser humano
- Según estas capas encontramos los diferentes Yo



El resentimiento nos mantiene en la capa mas superficial de la "Forma Mental" transitando entre nuestro yo individual y el yo psicológico compensatorio.

La reconciliación, al ser una elevación del nivel de conciencia nos permite salir de las capas más externas de la forma mental y transitar hacia lo más interno de la forma mental en donde podremos acceder al yo trascendental

BIBLIOGRAFIA

“La Mirada Interna” SILO

“La Forma Mental” SILO

“Las trampas del resentimiento” Dario Ergas “El Sentido del Sin sentido”