

CUERPO+MENTE+ESPÍRITU

• ¿De quién habla realmente el que insulta y agrede a otro?

La envidia, la rabia y los insultos

Si volvemos a mirar, la palabra "resentimiento" tiene que ver con el volver a sentir. Una y otra vez volver a vivir, aquello que juzgamos nos hizo daño o nos afectó en nuestro sentir más profundo

JESÚS ALBERTO MACEIRA
Coach Ontológico
Consultora Alas Venezuela

Si algo debería auto-censurarse en un país son los insultos. Desde el motorizado que pasa -a velocidades imprudentes- golpeando tu carro con total impunidad, hasta el más alto funcionario público.

¿De quién habla realmente el que insulta y agrede a otro? ¿Cómo debo hacer frente a quien pretende imponer su verdad por encima de la mía? Son preguntas para detenernos un momento y reobservar el espacio relacional en el que nos encontramos como individuos y también como miembros de la sociedad en donde convivimos y que algunos deseamos mejorar.

Lámese "burguesía parasitaria", "mafia amarilla" -nos guste o no- cualquiera de estas etiquetas tienen la misma emoción de fondo: el resentimiento o la rabia. A

Sentir.
Si volvemos a mirar, la palabra "resentimiento" tiene que ver con el volver a sentir. Una y otra vez volver a vivir, aquello que juzgamos nos hizo daño

los venezolanos; en nuestra venezolanidad nos gusta llamarla "arrechera". En Argentina por ejemplo se le llama "bronca". Y como desde el paradigma del coaching ontológico juzgamos que el

lenguaje no es inocente, pues sí, desde nuestra mirada, tu insulto habla más de ti que de mí.

Si volvemos a mirar, la palabra "resentimiento" tiene que ver con el volver a sentir. Una y otra vez volver a vivir, aquello que juzgamos nos hizo daño o nos afectó en nuestro sentir más profundo. Aquel hijo que siendo un adulto rechaza a su padre por las golpizas propinadas en la niñez, esa mujer que luego de diez años de divorciada sigue estando en la rabia producto de su divorcio o, ese grupo

Perdón.
A los seres humanos se nos pone difícil el "darnos cuenta", ser conscientes que para vaciarnos de resentimientos sólo hace falta una cosa: el perdón.

de personas que luego de años en puestos públicos culpan a otros de los males del presente. Es entonces cuando haciendo este ejercicio de reflexión, observo que el motorizado que

golpea mi carro y me insulta -además de otras cosas- lo que evidencia es su resentimiento social, su necesidad de que reconozcamos que existe. Cuando observo a personas con cargos públicos relevantes en un país llamar a otras con calificativos como "burguesía parasitaria" o "enemigo interno" lo que escucho es su rabia, su necesidad de legitimación y una predisposición muy alejada del querer unir a una sociedad polarizada.

Y todo eso, por lo general, se encuentra en el morral de cosas personales que todos llevamos a cuestas. Pensarás que a nadie le gusta llevar un bulto cargado de pesados resentimientos y rabias endurecidas como piedras con el pasar de los años. Y es así, sin embargo a los seres humanos se nos pone difícil el "darnos cuenta", ser conscientes que para vaciarnos de resentimientos sólo hace falta una cosa: el perdón.

Así que te desafío a enternarte en ese "darse cuenta", que no es más que mirar dentro de ti con honestidad y, observar allí donde tengas un añejado resentimiento. Al hacerlo, entonces estoy seguro que podrás comenzar a vaciar ese morral, perdonando todo aquello que ahora pertenece al pasado y que hoy simplemente ya no sirve más. Quizá en poco en tiempo vuelva tu paz interior, el camino sea con mucha más liviandad y en nuestra sociedad cesen los insultos o al menos sabremos a qué morral pertenece.

[info@alaszvenezuela.com/](mailto:info@alaszvenezuela.com)
www.alaszvenezuela.com / [Twitter: @AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela) / [Facebook: AlasVenezuela](https://www.facebook.com/AlasVenezuela) jesus.maceira@alaszvenezuela.com

► La palabra resentimiento tiene que ver con el volver a sentir ARCHIVO BDA

