

“Llenando vacios”

“Nada ha nublado tanto mi mente como la soberbia, y el resentimiento, es la manera como me fugo de mí y me voy al otro. Durante años me fui a la soberbia, cuando me di cuenta de los grandes errores de mis padres.”

“La soberbia de cuando estudie Psicología con ese conocimiento tan contundente es similar a la soberbia del que padece coidentidad que está seguro de ser perfecto y bueno. Nada genera más violencia que la soberbia”.

“Pero después la vida me enseñó que yo no era perfecta y que no todo me había salido bien. Y me di cuenta de lo difícil que es perdonarme por no ser perfecta. Que me condicionaba para quererme, que ahora era yo la que no me aceptaba más que siendo perfecta.”

Cristina

“La soberbia es un atentado contra la dignidad del prójimo”.

José Cuelli

Con la soberbia le estamos diciendo al otro: “yo estoy bien y tu estas mal”, nos convertimos en un juez que no da derecho a la defensa. A veces es muy conveniente quedarse en la soberbia “de el bueno de la película” y pensar que el otro esta viviendo las consecuencias de sus actos y desde ahí pensar: “le estoy poniendo limites al otro” ¡claro que no! Estamos castigando. En realidad, estamos queriendo ayudar a la Vida a darle su merecido.

Y en esa soberbia nos convertimos en juez alimentando el resentimiento ante los

errores de los demás; ese camino no va a ningún lado. Esto es una manera disfuncional y deshonesto de enfrentar la vida. El resentimiento es un arma de doble filo.

Cuando yo era niña siempre me sentí victimada por mi hermana mayor, pasaron los años y ambas nos casamos. Tuvimos hijos y pasaron los años. Yo deje una relación disfuncional y mi hermana vivió todo lo que la vida le tenía deparado. Después de muchos años nos tomamos un café.

Yo le hable de todo mi dolor y de todas la terapias de perdón que había tomado, y mi hermana por fin dijo la palabra mágica “PERDONAME”... después, tomo su bolsa y se fueme quede sentada en el café, con un vacío enorme. ¿Por que? ¿Ese era el día esperado!!! ¿Yo tenia razón había sido victima! ¿Fue verdad!

¿Pero, entonces porque esa falta de sentido...?

¿Que es lo que había llenado gran parte de mi vida?

Y en ese momento me di cuenta de una gran verdad.. Mi hermana tomo su bolsa y siguió su vida. . . .de hecho nunca había dejado de vivirla para bien o para mal. Y eso era todo, no había nada más que hacer.

¿Qué vacío tan grande! ¿Por qué busque tanto tiempo este momento? Hasta ahora entendía que deje mi vida en espera de comprobar lo mucho que había sufrido. ¿Que triste!.. El resentimiento es un arma de doble filo, es una muleta innecesaria que impide seguir con la propia vida.

Cristina

El resentimiento cumplió una función, quiera aceptarlo o no, lleno un vacío y algo escondido ganaba con eso. Cuando se tiene un vacío es muy fácil quedarse en el

resentimiento.

Por eso el perdón es un gran acto de amor propio. Se necesita mucha autoestima para entender cuando la gente actúa en base a su propio conflicto interno y no engancharse. Y poder seguir con la vida propia.

Quien se ama no se queda en las carencias, ni en las suyas, ni en las de los otros.

Cada quien vivirá las consecuencias de sus actos. Tú y el otro. Solo es cuestión de tiempo para que esto suceda, pero la vida no necesita nuestra ayuda para que el otro pague su penitencia. Suéltalo, no te quedes atado a tu verdugo. Suéltalo sin negación. Suéltalo y ¡ hazte una vida amorosa!!-

No existe mayor venganza que el éxito; y en realidad el éxito no es una venganza, es un gran acto de amor propio.

El resentimiento no funciona, el amor propio si.

REFLEXION Y ANALISIS PARA LA SEMANA

1. Ubica a una persona con quien tengas un resentimiento muy grande y piensa ¿Porque estas resentido con él o ella? Tratando de ser objetivo(a) y no te vayas a la víctima. Valida tu sentimiento. Recuerda que a veces se necesita tiempo para sanar las heridas y eso es normal, se vale sentir lo que sientes. Trata de ubicar tus sentimientos en este proceso que estas viviendo. Si es resentimiento que bueno que ya lo detectaste.
2. Trata con todo tu corazón de ver si tú tienes una parte en esto, recuerda que si no lo haces tú también quedas enganchado; hazlo por ti si no puedes hacerlo por ambos. Anótalo y si sientes que te vas a la victima regresa a tu adulto responsable y se honesto.
3. ¿Esta lectura te arroja luz acerca de que hacer con tu resentimiento? ¿Y hacia donde te lleva?

4. ¿Crees que ya estas en tu momento para decirle adiós a tu resentimiento? Recuerda que es tuyo y tu puedes soltarlo o aferrarte a el. Pero si no es tu momento respétate. Lo bueno es que ya sabes que tienes opciones ò ¿Ya puedes decirle adiós a tu resentimiento?

5. Ya sabes ¿Cual va a ser tu plan de acción? Puedes escribir una carta de despedida, puedes hablar con un especialista, o en fin tú decide, lo importante es que tú estés bien. Establece tu plan de acción se muy honesto contigo sino, no funcionara (Es decir, que si todavía estas en el coraje lo aceptes, valides tu sentimiento, para poder pasar después a ver tu parte y el aprendizaje etc.).