

La brújula de la vergüenza

Piensa en una vez concreta que te diera vergüenza y recorre las cuatro salidas.

Retirarme

Desaparecer. Callarme, esconderme, dejar de responder, no volver al lugar donde pasó, faltar a clase.

Atacarme

Dirigirla hacia dentro. Insultarme, repasar el error toda la noche, castigarme, darle la razón a quien me humilló.

En cada salida: cómo lo haces tú, y qué te cuesta después.

Evitarla

No sentirla. Distraerme, reírme de todo, beber, ponerme a trabajar, jurar que no me importó.

Atacar al otro

Devolverla. Responder con rabia, culpar a alguien, ridiculizar, hacer que otro se sienta como me sentí yo.

Las cuatro son salidas automáticas, no defectos de carácter. La mayoría usamos más de una.

