

Rencor es como mosca

Marta Morales

El Papa Francisco comparó el rencor es como una mosca en día de calor. Y pregunta: ¿Te lo llevarás a la tumba? ¡Cuántas lágrimas y sufrimientos podrían evitarse, si el perdón y la misericordia fuesen el camino de nuestra vida. ¡Cuántas familias desunidas! ¿Cuántos hermanos y hermanas que guardan rencor! Hay que reconciliarse cuanto antes. La Siracide dice: "Recuerden el final y dejen de odiar". En cuanto menos lo pensemos, estaremos en un ataúd. En rencor es un sentimiento de hostilidad o de gran resentimiento hacia una persona a causa de una ofensa o un daño recibido. El resentimiento es ira reprimida". Cuando hay resentimiento estamos siempre de mal humor, nos quejamos de todo, nos volvemos sarcásticos e hirientes, todo criticamos, todo nos parece mal.

El resentimiento nos lleva a culpar y responsabilizar a otro por las aflicciones personales, por la ofensa o por la falta de alegría, y no se busca la respuesta dentro de uno mismo. Cuando no se cumplen las expectativas, quieres controlar todo y tienes planes y proyectos inflexibles e inamovibles.

Emmanuel Kant decía: "La impaciencia es la debilidad del fuerte y la paciencia la fortaleza del débil".

Heráclito de Efeso escribió: *Hay que mostrar mayor rapidez en calmar un **resentimiento** que en apagar un incendio, porque las consecuencias del primero son infinitamente más peligrosas que los resultados del último; el incendio finaliza abrazando algunas casas a lo más, mientras que el **resentimiento** puede causar **guerras** crueles con la ruina y destrucción total de los pueblos.*

El resentimiento es volver a sentir pero tratando de no sentir, pero hay ira y enojo. Es como un veneno que altera la salud interior. "El resentimiento es ira reprimida". Cuando hay resentimiento, dice Gloria Eva "estamos siempre de mal humor, nos quejamos de todo, nos volvemos sarcásticos e hirientes, todo criticamos, todo nos parece mal".

El resentimiento nos lleva a culpar y responsabilizar a otro por las aflicciones personales, por la ofensa o por la falta de alegría, y no se busca la respuesta dentro de uno mismo. Cuando no se cumplen las expectativas, quieres controlar todo y tienes planes y proyectos inflexibles e inamovibles.

Si hay un enfermo en casa o un dolor, se disimula, se tapa esa molestia para que no duela. Se entierran los sentimientos que afligen y eso da como fruto el rencor y el resentimiento, por falta de valentía para afrontar los problemas. Se guarda el sentimiento o la ofensa, no se perdona, se queda dentro y se vuelve a experimentar una y otra vez aunque el tiempo transcurra. Así, poco a poco, esa persona se vuelve antisocial, agresiva y desconfiada. Piensa que todos la agraden.

Cuando se habla de lo que se lleva dentro, la persona piensa con más profundidad con ayuda de quien la escucha. Al describir el enojo o el resentimiento, éste pierde fuerza, y disminuye su influencia en nosotros. Si una persona está muy dolida y enojada, puede escribir lo que siente y romperlo una semana después. Es importante liberar el sentimiento de manera adecuada. A muchas personas les ha ayudado hacer verdadera oración. Contarle a Dios, con el corazón en la mano, lo que afecta.

Francisco Ugarte, filósofo mexicano, tiene un libro sobre el tema titulado "*Del resentimiento al perdón*" (Ed Panorama), que es todo un tratado de cómo manejar la susceptibilidad, tan propia de nuestro pueblo. Afirma que el

resentimiento aparece como reacción a un estímulo negativo que hiere el propio yo. Luego agrega que "la voluntad débil es también origen de resentimientos", pues "al no alcanzar lo que desearía, la voluntad influye sobre el entendimiento para que éste deforme la realidad y quite valor a aquello que no ha podido conseguir".

Ante una corrección muchas veces nos podemos sentir descalificados, devaluados o menospreciados. En suma, nos podemos sentir muy poca cosa. Y estos sentimientos son los que debemos de trabajar, meditando por qué nos va mal en las relaciones humanas. A veces no se aceptan las propias circunstancias o limitaciones. Nos falta aceptarlas y aceptarnos con amor.

El resentimiento, dice Ugarte, "es quizás el peor enemigo de la felicidad porque impide enfocar la vida positivamente y aleja a la persona del bien que le corresponde como ser humano" (p. 21). Y continúa: "La tendencia a girar en torno a sí, a convertir el propio yo en el centro de los pensamientos y en el punto de referencia de todas las acciones se llama *egocentrismo* y es el principal aliado del resentimiento".

Lo determinante en el resentimiento no radica en la ofensa, sino en la respuesta personal. Hay que pensar, ¿qué motivos tuvo mi agresor para agredir?

Generalmente, la gente no quiere lastimar a otros. Nos lastiman porque tenemos la susceptibilidad a flor de piel.

Cuando una persona ya está resentida, se obsesiona con una idea o pensamiento negativo. Debe uno tratar de cambiarlo y evitar cavilar. "Un medio especialmente eficaz para evitar el resentimiento lo constituye la gratitud, entendida como capacidad de reconocer los dones y beneficios recibidos", escribe Ugarte. Hay que descubrir todo lo positivo que hay en nuestra vida y percibirlo como un regalo por el que debemos dar gracias. La gratitud es lo opuesto al resentimiento. Quien no espera nada ni exige nada para sí, se alegra por lo que recibe y ordinariamente le parece que es más de lo que merece. No se trata de buscar un culpable sino de encontrar una solución. San Juan Crisóstomo llega a decir que "nada nos asemeja tanto a Dios como estar dispuestos al perdón" (*In Mat homiliae* 19,7). Jutta Burgraff dice: Perdonar es amar intensamente.