

Del resentimiento al perdón
NO TE LLEVES A LA TUMBA TU RENCOR
Martha Morales

Los sentimientos de dolor y no perdón lastiman al ofendido y al ofensor, al que no quiere perdonar, y al que ha provocado la ofensa. La ofensa de un hermano –o un cónyuge o padre de familia- provoca en mi persona una herida, que muchas veces sólo Dios puede restañar. Y esto se traduce, con cierta frecuencia, en dejarle de hablar a ese hermano y en darle vueltas a la ofensa, provocando odio y rencor.

Heráclito de Éfeso 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 aparece ante una ofensa, supuesta o real. Este resentimiento consiste en volver a sentir pero tratando de no sentir, y conlleva ira y enojo. “El resentimiento es ira reprimida”. Es como un veneno que altera la salud interior. 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.**

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, 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 alguien que la escucha. Al describir el enojo, 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.

A veces no se aceptan las propias circunstancias o limitaciones, la falta de dinero, de poder o de conocimiento. En realidad, las situaciones vividas desde la infancia hasta la madurez, son las que más nos han convenido, aunque no lo entendamos del todo. Dios es providente.

El resentimiento, dice Francisco 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”. 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.

Aun ante la más grave ofensa, el perdón, la reconciliación son fundamento de la unidad familiar porque se da con los más próximos a ti, con los que más amas: tus hijos, tu pareja, tus padres, tus hermanos... el perdón es una gran manifestación del amor. Una teóloga alemana, Jutta Burgraff, dice: ***Perdonar es amar intensamente.***

No se trata de buscar un culpable sino de encontrar una solución, y ésta comienza cuando reconocemos nuestra frustración, y comenzamos a planearnos la posibilidad de perdonar. Mientras vivamos ligados al supuesto agresor, viviremos atrapados por el pasado. Perdonar es la manifestación más alta del amor y, en consecuencia, es lo que más transforma el corazón humano. San Juan Crisóstomo llega a decir que **“nada nos asemeja tanto a Dios como estar dispuestos al perdón”** (*In Mat homiliae 19,7*).

El ser humano que vive para el mundo, está inflado por lo que posee, por la levadura, por eso el Señor dice: saca de ti la levadura. La gente anda resentida porque está llena de levadura, está llena de sí misma; si no se sintiera tan importante nadie lo podría ofender. ¡Desínflate!

El cristiano debe estar alegre porque va camino a casa, camino a la ciudad de luz. Este mundo es el destierro, no el paraíso. La vida es breve. Dios nos ama y quiere que estemos felices y optimistas en medio de las dificultades.

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”.

El Papa Francisco comparó el rencor a 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.

