

# Aprender a soltar sin rencor

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase de uno de los filósofos pilares del estoicismo, **Séneca el Joven**, él llegó a afirmar: **«Aferrarse al rencor es como beber veneno esperando que el otro muera»**. Según Séneca, no es bueno **guardar rencor**, porque en realidad quien se hace daño es uno mismo, esto es cierto, pero, no es menos cierto, mantener distancia y estar ojo avizor, en **volver darle la mano a quien ya te la mordió**.

Por otro lado, lo básico de mi reflexión de la semana, no es el **recor**, sino **aprender a soltar**, esto no se trata de dejar de querer a alguien, se trata más que todo, en que a veces llegamos a un punto de inflexión, en el cual, mantener una **relación de cualquier índole, sostenerla duele más, que dejarla que se vaya**, de modo, que si alguien desea tomar otro rumbo, hay que **desearle suerte...** precisamente es ahí, donde comienza la auténtica **libertad**: cuando **aprendemos a soltar sin rencor**.

Así que, sin más preámbulo, **APRENDER A SOLTAR SIN RENCOR**, es elegir la paz y la libertad personal, no por quien nos hirió o porque desea tomar otro camino, sino por nuestro **propio bienestar**, entendiendo que al no guardar rencor, nos libera de todo perjuicio y nos amplía el futuro, esto no significa borrar el pasado como si nada, menos aún, andar buscando validación en los demás o justificando lo ocurrido, sino que **dejar ir, nos permite avanzar con sabiduría y dignidad**, manteniendo los ojos abiertos y precavido a las **lecciones aprendidas** para no hablar más de la cuenta, en otras palabras, aplicar la **virtud de la prudencia**, así de simple, ahí está la importancia de **retirarse a tiempo en silencio** o dejar ir sin discusiones innecesarias.

Según la **filosofía estoica**, **APRENDER A SOLTAR SIN RENCOR**, implica aceptar lo que no podemos controlar, pero sí podemos cambiar nuestro juicio interno sobre los eventos, enfocarnos en nuestra razón y virtud, en lugar, de emociones negativas, practicando el **desapego** para no depender de resultados **externos**, permitiendo de esa manera, la paz interior y la libertad emocional, incluso en las adversidades. De modo, que el rencor se genera de nuestra propia **resistencia e interpretación a la realidad, no del hecho en sí**.

La filosofía estoica, concluye: que al **APRENDER SOLTAR SIN RENCOR**, no nos vuelves más débil, sino que nos vuelves **libres y serenos, floreciendo nuestra paz interior**.

En lo personal, resumo que **APRENDER A SOLTAR SIN RENCOR**, es que nadie pierde a nadie, sino que uno se ha dado cuenta quien se nos acerca solo por **interés** y quien por **lealtad**, eso lo entendemos, sobre todo, en los momentos de adversidades, cuando hemos estado ayudando y sosteniendo a alguien, pero cuando hemos necesitado su apoyo, el **silencio** fue la respuesta y, a partir ahí, uno observa que no todos tienen la misma **empatía ni coherencia**. Sin embargo, el error no está en **ayudar**, sino en

esperar **reciprocidad**, porque quien ayuda esperando algo a cambio, no lo hace por virtud, sino por carencia, lo correcto, a mi manera ver, es **ayudar sin esperar nada a cambio, pero también, a alejarnos sin resentimiento.**

Para finalizar, en nuestro camino de la vida, nos vamos a encontrar con personas, que por el simple hecho de que nos **sonreí**, no las podemos llamar amigas. Recordemos que nuestra **paz interior** vale más que cualquier relación que nos quite **tiempo y energía**, así que, nuestra verdadera **libertad**, empieza cuando **APRENDEMOS A SOLTAR SIN RENCOR.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

***Por Fredis Villanueva***