

El resentimiento, por Fredis Villanueva

De entrada tenemos que decir, que el mismo hecho de no estar capacitado para perdonar o sentir empatía por los demás, suscita un ambiente de retaliación y enojo, que no permite el crecimiento personal a alguien que anida **resentimiento en su corazón** e incluso, causarle daño a terceros. Por ello, es un defecto que dificulta las relaciones humanas de cualquier tipo, sobre todo, de pareja. Eso es lo que en ocasiones se ha enraizado, generando la incompatibilidad de caracteres, que lo han tomado como causal válida para un divorcio formal... Así que, sin más preámbulo, pasamos a desarrollar el tema de hoy: "El resentimiento".

Según el diccionario de la Real Academia Española. Resentimiento: Acción y efecto de resentir... Pues bien, el primer paso que vamos a dar antes de entrar de lleno a analizar el término resentimiento es determinar su origen etimológico: En concreto, podemos decir que resentimiento procede del latín, siendo el resultado de la suma de tres vocablos latinos: el prefijo "re" denota "repetición", el verbo "sentiré", que es equivalente a "sentir" y el sufijo "miento", que puede traducirse como "medio". De modo, que **resentimiento es la acción y efecto de resentirse** (tener un enojo, molestia o pesar por algo) y se refleja en diversos sentimientos y actitudes, como la discordia u hostilidad, hacia alguien o algo, es el enojo no resuelto sobre un suceso, el enfado o la **incapacidad para perdonar** o crecer emocionalmente.

De lógica, que el resentimiento no nos lleva a ningún lado, por eso es que tenemos que **aprender a perdonar**. En lo personal, recuerdo que por allá, en la década de los ochenta, leí en una revista llamada "Selección", que un joven estadounidense, habló con su jefe en el trabajo para que le diera un aumento de sueldo, el cual, se lo negó y a partir de ese momento, según dicha revista: "El joven acumuló años de resentimiento que estallaron cuando decidió poner una bomba en el centro comercial". Por supuesto, ese fue un caso que tocó los extremos y para abreviar el caso del joven, **el reconcomio** lo condujo a pagar cadena perpetua en su país, por no haber aprendido a perdonar y no poder dejar de lado lo que lo lastimaba.

El resentimiento es la continuación de un **sentimiento negativo**. Una persona puede disgustarse con otra y sentir ira u odio

durante un tiempo. Si dicho odio no cede, entonces se convierte en resentimiento y una de las maneras para dejar atrás el resentimiento es a **través del perdón o aceptando lo sucedido** y entender que no todo es color de rosas, admitiendo que lo ocurrido no se puede cambiar, pero si podemos aprender de situaciones adversas del pasado... Otra manera efectiva para echar a un lado el enfado, es encontrarle la parte buena que tiene cada circunstancia, por muy hostil que esta haya sido, obviando lo negativo, **mirando el futuro con energía y positividad**. Lo pasado, pasado está y lo que a uno le queda es aprender de él.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que: lo más recomendable es que si en algún momento, por nuestra condición de humano, llegásemos a experimentar resentimiento, tratemos de no quedarnos encadenados por aquella situación que lo suscitó y que **nos ocasionó algún dolor**. Además, es importante saber que la persona resentida es la que más daño se hace a sí misma con sus actitudes **negativas crónicas**, que no les permiten mirar hacia adelante.

Para finalizar, quienes conviven con un sentimiento de resentimiento a menudo se desgastan, **consumiéndose a diario la vida** y la de otras personas de su afecto. No obstante, el perdón o la capacidad de auto superación, permiten a una persona dejar de lado el resentimiento.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.