

## EL RESENTIMIENTO

---

***“El resentimiento es como tomar veneno esperando que la otra persona muera”.***  
**-Carrie Fisher-**

El resentimiento es una emoción con una fuerte carga de sufrimiento; es muy fácil que se enquistase y se vuelva crónico. Anula cualquier sentimiento anterior hacia una persona.

**El resentimiento surge de la valoración de un hecho o circunstancia como injusto o injusta, provocando un daño irreparable;** con frecuencia el resentimiento va unido a la venganza (ese daño ha de ser vengado). Nos percibimos a nosotros mismos como **víctimas inocentes**, mientras el otro es **culpable** (a veces el otro no es consciente del daño que ha hecho).

***“El resentimiento es la emoción del esclavo, no porque el esclavo sea resentido, sino porque quien vive en el resentimiento, vive en la esclavitud.”***  
**-F. W. Nietzsche-**

**El resentimiento es una trampa de amargura, rabia, odio...** que nos pone en una posición de dependencia de quien consideramos culpable: le damos la llave de nuestro bienestar y libertad. Por tanto, **se trata de una emoción que nos ancla y “nos une” a la otra persona.**

En ocasiones, el resentimiento aparece cuando nos hemos sentido agraviados pero no lo comunicamos directamente a la persona, no conversamos con ella para que, si quiere, pueda resarcir el daño; en cambio, mantenemos esa conversación internamente, repitiéndola una y otra vez en nuestra mente, obsesivamente, o ante terceras personas en forma de queja continua.

Incluso puede ocurrir que el resentimiento se generalice a otras personas o situaciones similares, y acabe ocupando grandes espacios en nuestra vida. La rabia, el desprecio y el enfado se reproducen una y otra vez, y se convierten en el estado dominante que lo impregna todo.

Por otro lado **el resentimiento nos reporta grandes beneficios**, como son sentirnos inocentes y merecedores del apoyo de los demás, además de justificarnos ante nosotros mismos para no afrontar la situación y buscar soluciones. **Es muy importante que tomemos conciencia de dichos “beneficios” si queremos liberarnos del sufrimiento.**

En la terapia psicológica el resentimiento se trabaja desde **la asunción de responsabilidades, la aceptación y el perdón:**

- ✓ La **responsabilidad** consiste en hacer un análisis objetivamente y ver de qué manera nosotros hemos colaborado con la situación; es decir, buscar también nuestra parte de responsabilidad.
- ✓ La **aceptación** supone reconocer los hechos que han ocurrido sin juzgarlos.
- ✓ El **perdón** implica “pasar página”, soltar los lazos que nos atan a la persona que nos ha agraviado. El perdón **nos ofrece la posibilidad de crecer y mejorar como personas;** supone recuperar la libertad para continuar con nuestra vida sin el peso de los “asuntos pendientes”.