

No al rencor y al resentimiento.

Por: Mirtha Romero de Vargas.

A lo largo de la vida ocurren acontecimientos que giran a nuestro alrededor, nos atrapan e influyen negativamente en nuestras decisiones y, en muchas ocasiones, determinan nuestros sentimientos. Estos sentimientos se van convirtiendo lentamente en resentimientos.

El resentimiento es el disgusto o pensamiento negativo que sentimos hacia algo o hacia alguien y lo vamos arrastrando a través de la existencia colmados de enojos y amarguras así como de posiciones muy negativas hacia los demás, como lo es la malevolencia. Estos resentimientos, altamente perjudiciales y dañinos para nosotros mismos, nos producen estrés, depresión y aislamiento. En la carta de San Pablo a los Efesios, cuyo propósito principal es unir a todos bajo la autoridad de Cristo, se orienta que: *“Echen fuera la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros y perdónense unos a otros, como Dios ha perdonado a ustedes en Cristo.” Efesios 4, 31-32*



Cuando le damos demasiada importancia a situaciones banales y las malinterpretamos, o tenemos deseos no satisfechos según nuestras expectativas que en ocasiones situamos demasiado altas, o no nos cumplen las promesas, entonces, podemos llenarnos de malos sentimientos que nos llevan directamente a sentir rencor, que no es más que el resentimiento tenaz y sostenido por largo tiempo por aquello que ha ocurrido y no puede cambiarse. Yo pienso que el rencor es hijo del resentimiento y pariente muy cercano del remordimiento. Cuando somos esclavos de estas malas pasiones no disfrutamos plenamente de lo que nos regala la vida.

Voy a contarles una anécdota ocurrida en una clase de autoayuda con el tema *El Rencor*:

El maestro pidió a los alumnos que llevaran papas y una bolsa de plástico. Ya en el aula, eligieron una papa para cada persona a la que guardaban resentimiento. Cada alumno recibió en la papa el nombre de la persona y la colocaron dentro de la bolsa. Realmente algunas de las bolsas eran muy pesadas pero todo, de momento, parecía muy sencillo. Pero se complicó cuando el maestro orientó que el ejercicio consistía en que durante una semana llevaran con ellos a todas partes su bolsa de papas. Naturalmente, las papas se iban deteriorando con el tiempo y era molesto cargar con la bolsa constantemente a medida que las papas empezaron a descomponerse y no poder dejarlas olvidadas en ningún lugar. Esto provocaba que desentendieran otras cosas más importantes y, además, estar imposibilitados a asistir a lugares agradables por la pena de llevar esa bolsa de papas podridas que hacían que las personas se alejaran de ellos.

De regreso a clases cada alumno contó sus experiencias y algunas fueron muy vergonzosas. Se dieron cuenta de que el peso de las papas y su estado era el peso del rencor y los resentimientos que ellos cargaban a diario porque todos tenían muchas papas podridas dentro de su bolsa espiritual.

Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagamos a diario, manteniendo el resentimiento y el rencor en carne viva por algo que ya pasó y no puede cambiarse. Lo único que se puede cambiar es nuestra actitud frente a esos sentimientos que aumentan el estrés, alejan el sueño, nos ponen dispersos e indiferentes y nos hacen odiar la vida, arrastrando una existencia amargada y temerosa, desconfiados de todo lo que nos rodea.

Y es por ello también que debemos evitar las palabras que pueden producir en los demás daños irreparables, que marcan las relaciones para siempre. Este cambio debe salir de nosotros de manera consciente, con la seguridad de que al final seremos nosotros los primeros beneficiados. Por ello, acaba con los rencores, no vivas con amargura y comienza a perdonar. El perdón es una expresión de amor y nos libera de ataduras que amargan el alma y enferman el cuerpo.

Les invito a leer muy despacio y detenidamente estas sabias palabras:

“No hay árbol bueno que pueda dar fruto malo ni árbol malo que pueda dar fruto bueno. Cada árbol se conoce por su fruto: no se cosecha higos en los espinos, ni se recogen uvas en las zarzas. El hombre bueno dice cosas buenas porque el bien está en su corazón y el hombre malo dice cosas malas porque el mal está en su corazón. Pues de lo que abunda en su corazón habla su boca.”

Lucas 6 43, 44, 45