

Dejar atrás el resentimiento

Si hay una mala hierba difícil de eliminar del jardín del alma esa es el resentimiento. Esta emoción se propaga con rapidez y puede amargar nuestros días. Por eso conviene estar muy **atento** a lo que lo hace crecer.

El resentimiento engendra un círculo vicioso. Si surge el impulso de devolver el daño recibido o imaginado, pronto se percibe que existen soluciones mejores. Guardarse el problema dentro alimenta sentimientos muy frustrantes y amargos, una mezcla de rabia y tristeza. Dar rienda suelta al malestar suele ensombrecer las perspectivas... Es evidente que abordar el resentimiento con intención de sanearlo requiere valentía. Pero, a fin de cuentas, ¿no es una hazaña abandonar el papel de víctima y volver a sentirse libre e igual a los demás?

Ofensas del pasado dolorosamente presentes, conclusiones o interpretaciones parciales o erróneas, sensación de que ya no se puede ver a la persona sin que reaparezca todo lo acumulado... Estos son solo algunos de los compo-

ponentes del resentimiento, sin duda una de las emociones más silenciosamente destructivas que nos acompañan.

EL PUNTO DE PARTIDA

Todo empieza por una ofensa, un agravio, un trato desdeñoso o una humillación. El punto de partida es una herida emocional que se añade a otras del pasado que no han sido resueltas. El hecho en sí mismo resulta menos relevante que el dolor sentido. Puede que la persona haya sido objeto de discriminación o burla, que haya sido desaprobada o rechazada directa o indirectamente, que haya sido utilizada o tratada sin miramientos. A veces el detonante puede ser el hecho de haber sido malinterpretado; otras, el no ver reconocido un esfuerzo. Un sentimiento habitual es el de injusticia, bien directa o bien porque otros

que uno considera que han trabajado o se han sacrificado menos tienen mayor éxito. Sea como fuere, siempre hay una herida en el origen del resentimiento y subyaciendo en él. Es cierto que a menudo cuesta verlo, pero el resentimiento no es más que una expresión humana de profundo dolor emocional.

UN DOLOR QUE ESCLAVIZA

En ocasiones la rabia, la frustración, la sensación de injusticia o el sentimiento de pérdida no encuentran salida. Uno no puede reaccionar porque *no debe*, no es aceptable estratégicamente, no puede, no se atreve, no sabe cómo o simplemente teme hacerlo. Esto hace que la situación, o la emoción para ser exactos, no se resuelva y, por tanto, se cronifique. En cierta medida, el resentimiento es como un virus que todo lo pudre con el tiempo. Hay quien afirma que se trata de la única emoción negativa que uno no puede permitirse. Las demás emociones destructivas pueden ser canalizadas, enfriadas o superadas, pero el resentimiento crece y empeora con el tiempo, mantiene las heridas emocionales abiertas y amarga la existencia propia y ajena. Si no se trasciende, conduce al odio y a la violencia o a la más auto-destructiva de las tristezas.

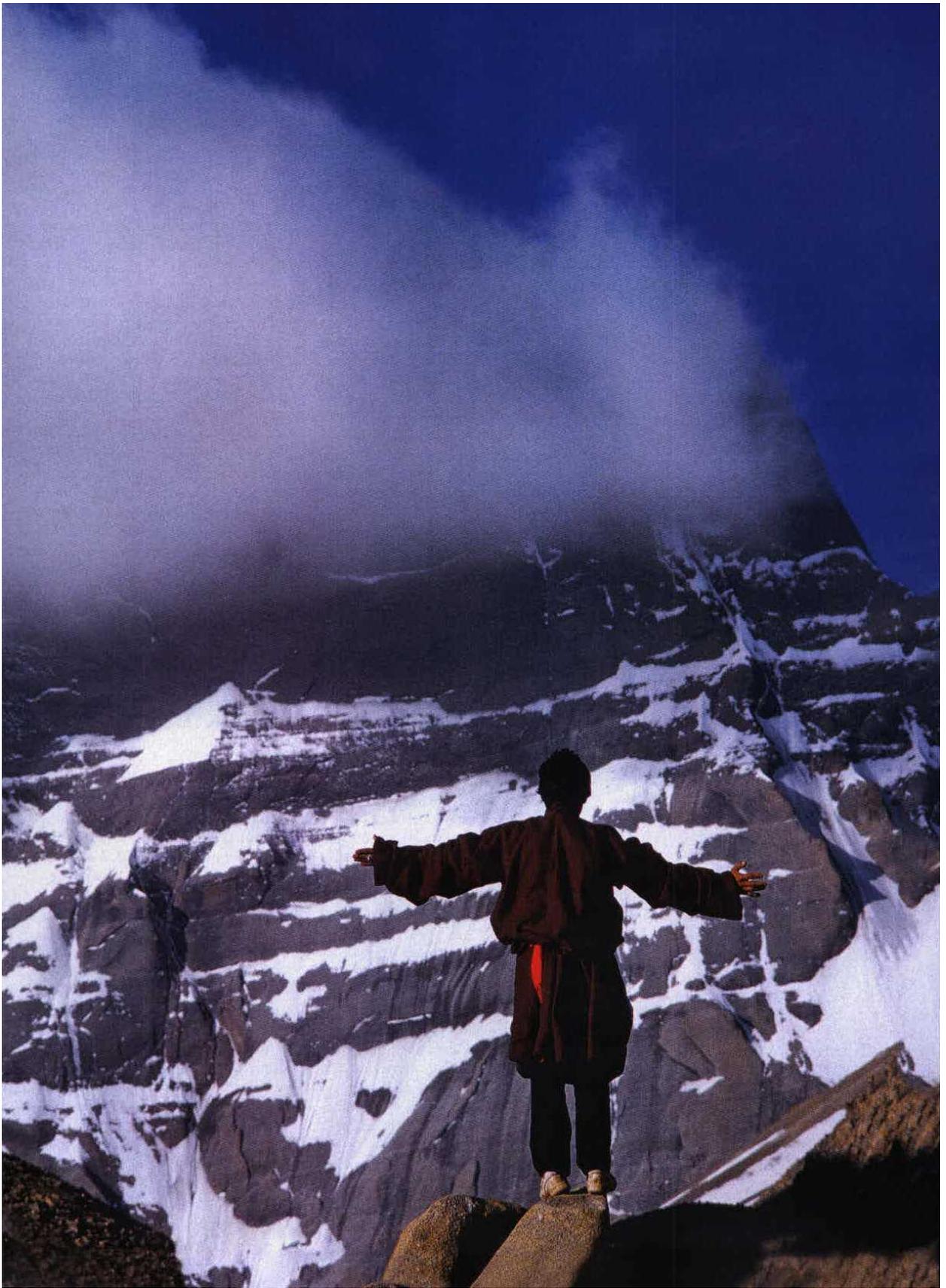
Con el resentimiento sucede lo mismo que con las heridas físicas: duelen más si se producen antes de que las anteriores hayan cicatrizado. O que con el

Una fuente de malestar interior

El resentimiento es como una ira que uno no puede permitirse, una hostilidad refrenada que atrapa la mente en una discreta obsesión. Se piensa en la ofensa más de lo que se quisiera y con asombroso detalle; esos recuerdos desencadenan un gran

malestar interior. Uno puede sentirse irritable o triste sin razón aparente o descubrirse fingiendo entusiasmo por estar cerca de quien, en realidad, preferiría olvidar. Se usa el cinismo o el sarcasmo al hablar del supuesto agresor o se tuerce el gesto en su

presencia o ante su simple mención. Eso tinte la mirada: se tiende a ver solo los aspectos negativos del otro o a no recordar sus cualidades positivas o tal vez los buenos momentos compartidos: en cambio, se recuerdan las ofensas con precisión,



10 claves para aligerar el lastre

Para liberarse del resentimiento, antes es preciso ser consciente de sus trampas y renunciar a sus supuestas ventajas.

Eso no puede llevarse a cabo sin una gran dosis de coraje que empieza por ocuparse de uno mismo. Todo ello requiere:

Aceptar el dolor que se siente. Hay que reconocer la herida, mirarla de frente y acogerla.

Dedicar el tiempo necesario para reponerse y tomar distancia.

Tomar como mera hipótesis que requiere comprobación cualquier conclusión acerca de las intenciones o motivos de la otra persona.

Recordar que cuanto más se conoce a alguien, más riesgo hay de malinterpretar sus actos o de juzgarlo a partir de ideas preconcebidas o influidas por el pasado.

Asumir el reto de preguntar directamente al otro por las razones de sus actos o palabras: respirar hondo y escuchar con atención sus respuestas con voluntad genuina de entender.

Cuando uno esté lo bastante calmado desde el punto de vista emocional expresar clara y directamente cómo se ha sentido uno a partir de las acciones del otro.

Tratar de adoptar los puntos de vista de todas las personas implicadas e, incluso, de percibir los puntos de confluencia entre la propia perspectiva y la de los demás.

Todo lo anterior no exime de tomar medidas para protegerse de futuras agresiones o daños.

Revisar las creencias. Los pensamientos muy polarizados o estereotipados, la tendencia a tomarse las cosas demasiado a pecho o la excesiva sensibilidad personal son en general malos consejeros.

No se necesita el acuerdo con el otro para dejar ir el resentimiento. La decisión de mirar hacia delante, a pesar de las heridas y con ellas, depende solo de uno mismo.

El resentimiento es la única emoción negativa que uno no puede permitirse, pues mantiene las heridas abiertas y amarga la existencia propia y ajena.

sistema inmunitario: reacciona más rápido si ha sido sensibilizado previamente. Cuando el resentimiento ha empezado a hacer mella, los agravios se viven con más intensidad y, a la vez, se desarrolla una mayor tendencia a tomar por ofensas situaciones, palabras o gestos que no tenían esa intención o que otra persona no tomaría como tales.

Sin quererlo, expresándolo o no, se está a la que salta. La mirada tiende a hacerse más egocéntrica; es decir, a personalizarlo todo—tomándose los a pecho de lo normal—, a pensar que los demás están juzgándole a uno, observándole y sacando conclusiones negativas sobre su modo de ser u obrar. Si la persona se compara cada vez más con los demás puede imaginar que la consideran inferior en alguna faceta, lo que aviva su sentimiento de exclusión. El pensamiento parece de «blanco o negro», más radical y sin matices: «o están de acuerdo con lo que digo o están en contra de mí».

A medida que el resentimiento gana terreno, se empieza a interpretar cuanto sucede alrededor con mayor influencia de los estereotipos sociales, de ideas preconcebidas o de fenómenos que ocurrieron en el pasado y que no se han acabado de digerir. Además, se tiende a ver a los demás como responsables únicos del propio dolor y a esperar una retribución o compensación que, al no darse, aumenta el resentimiento y el dolor.

NI MIEDO NI HOSTILIDAD

Unido a todo ello, flota el inevitable miedo, que puede expresarse así: «¿Cómo puedo protegerme de este mundo hostil? ¿Cómo volver a confiar en quien me causó tanto daño? Si me abro a los demás, me quedo expuesto; si no lo hago, me siento excluido...».

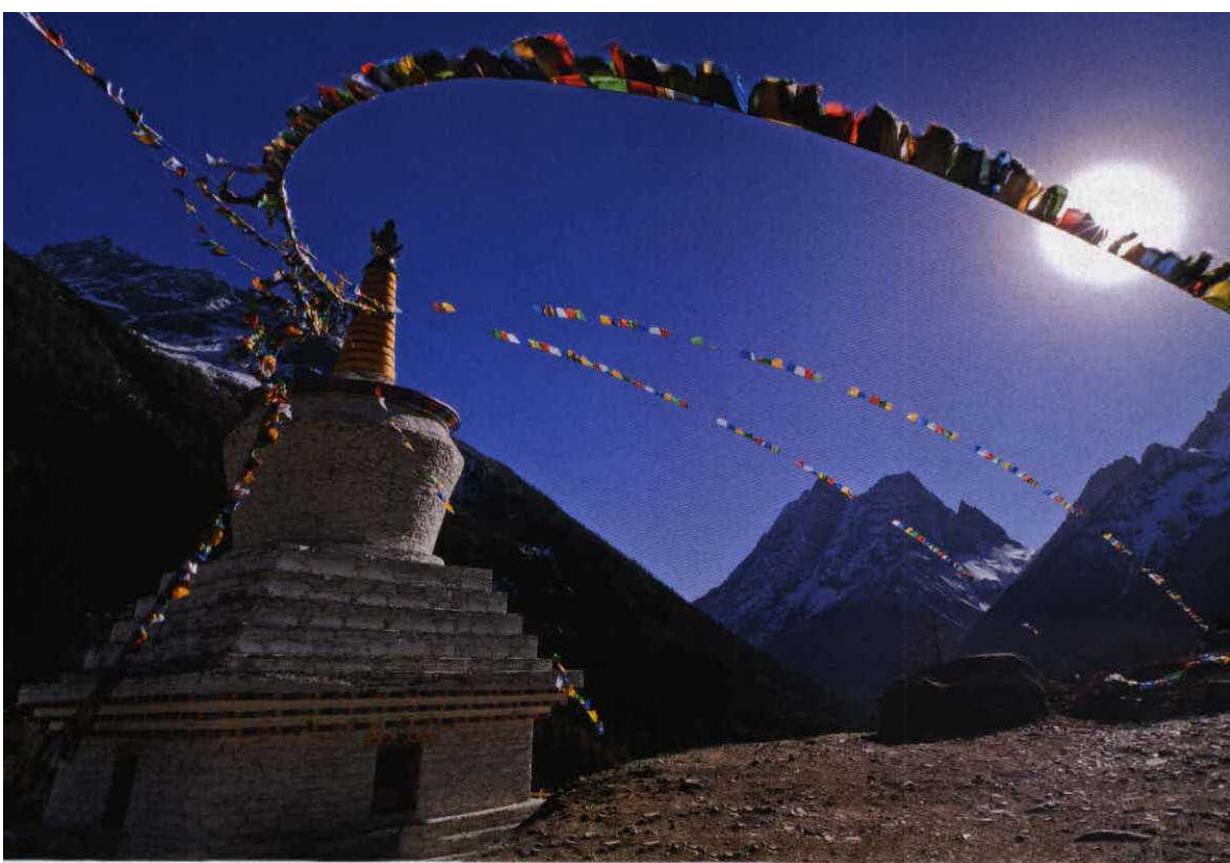
Está claro que ante una agresión o una ofensa clara hay que reaccionar: pedir explicaciones, expresar el mal infligido, protegerse, poner límites... Y en las situaciones más complejas, en las que no queda claro si se trata de un malentendido o de una forma sutil de abuso,

uno debe poder ser capaz de comprobar lo que ha pasado y de analizarlo con cierta perspectiva.

Pero las situaciones que abocan al resentimiento se distinguen porque la ira, la decepción o el pesar no encuentran vías de resolución y el sufrimiento se queda estancado de forma corrosiva. En el origen, el organismo se ha movilizado poniendo a disposición toda la energía necesaria para el ataque. Ante una vivencia de agresión, lo biológico es sentir rabia y hostilidad. Sin embargo, dejarse llevar por ella complicaría más las cosas, sea por entrar en una espiral de ataques y contraataques, sea por dar argumentos a quienes podrían tildarle a uno de desequilibrado o por conducir, más pronto o tarde, al aislamiento social. Pero, sobre todo, alimentar la hostilidad contribuye también a ahogar la parte social y resiliente que todos llevamos dentro. Eso acaba siendo mucho más grave si cabe, pues empobrece la personalidad y, con ella, las habilidades para hacer frente a las dificultades.

En el otro extremo, la huida, como forma de no enfrentamiento, merma la autoestima porque hace crecer el sentimiento de impotencia y la sensación de tener una personalidad pobre y frágil, lo que, en ocasiones, desemboca en estados depresivos más o menos importantes. La huida alienta el miedo, que paraliza o alarga el procesamiento de la experiencia, la digestión del dolor.

Tanto el miedo como la hostilidad no resuelta nos catapultan hacia el resentimiento y lo alimentan. Esta es la razón por la que no hay que elegir entre los dos. El resentimiento no se resuelve por ninguna de estas vías—la situación quizá sí, pero no el sentimiento—. La única manera de resolver el dilema es renunciar a él. El resentimiento no se supera: se acoge, se comprende y se ¡tira por la borda! En cierta medida, cuando uno lo mira de frente, con actitud de apertura, descubre que se desprende con mayor facilidad de lo esperado... y la luz puede volver a resurgir.



GETTY IMAGES

LOS CAMINOS HACIA LA LIBERACIÓN

No siempre puede evitarse una ofensa o un daño. Pero lo que sí está al alcance de uno es sanar la propia herida, tratar de impedir agresiones futuras y resolver el resentimiento. Asumir el reto de aumentar la propia resistencia psicológica contribuye a que el resentimiento tenga más dificultades para arraigar y multiplicarse. Eso implica recorrer a la vez diferentes caminos de crecimiento. Veamos algunos de los más útiles.

Aumentar la asertividad y la seguridad personal. La capacidad de expresar las propias necesidades o aquello que nos ha herido aumenta la sensación de control que exorciza el resentimiento. La seguridad en uno mismo tamiza la necesidad de valoración externa a unos niveles con los que se puede convivir cómodamente.

Mejorar las habilidades sociales, especialmente en lo que atañe a las claves de

la comunicación personal. Escuchar, preguntar, comprobar lo que uno ha entendido, ¡cuánto más, mejor!

Controlar el egocentrismo, tanto si deriva de un complejo de superioridad como de inferioridad, que viene a ser lo mismo. El dolor físico o mental nos hace egocéntricos y la mirada muy centrada en uno mismo aumenta la propensión a tomárselo todo como una cuestión personal.

Abrir la mente a los demás. En la práctica implica cerrar más la boca y abrir los oídos de par en par. Cuando alguien escucha las historias, las vivencias de otras personas, su perspectiva se amplía. Esforzarse por entrar en contacto con personas de distinta procedencia y con personalidades bien diversas ayuda a relativizar, a conceder a las propias experiencias la importancia que tienen, ni mayor ni menor.

Recordar que todas las personas buscamos lo mismo a grandes rasgos: ser

felices y evitar el malestar y el dolor. Cambian las formas y los estilos pero, en esencia, somos bastante menos diferentes de lo que a veces creemos.

La capacidad de colaborar es lo que ha permitido a la especie humana llegar tan lejos. Ningún ser humano puede vivir aislado. Nada de lo que cada individuo tiene a su alrededor habría sido posible sin la colaboración directa o indirecta de otras personas. Y este es uno de nuestros retos: seguir desarrollando la capacidad de cooperar alimentando cualidades innatas como el altruismo y la compasión que, en sí mismas, erradicar el resentimiento cortándolo de raíz.

EL VALOR DE LAS IDEAS AJENAS

Conviene confiar en nuestra capacidad esencial para salir adelante y hallar vías creativas para superar los obstáculos. Quien cree en sí mismo y en sus propias ideas sin apearse demasiado a ellas consigue mantener la mente abierta para percibir, comprender y respetar el valor de las de los demás. ■

BEGOÑA ODRIOZOLA (psicóloga clínica)

LIBROS

SABER PERDONAR

Rosa Argentina
Ed. Urano

IRA

Robert Thurman
Ed. Paidós

EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Daniel Goleman
Ed. Kairós

LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES

Norberto Levy
Ed. Plaza&Janés