



Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y de quienes nos rodean.

En los momentos que la amistad o la convivencia se rompen por cualquier causa, lo más común es la aparición de sentimientos negativos: la envidia, el rencor, el odio y el deseo de venganza, llevándonos a perder la tranquilidad y la paz interior. Al perder la paz y la serenidad, los que están a nuestro alrededor sufren las consecuencias de nuestro mal humor y la falta de comprensión. Al pasar por alto los detalles pequeños que nos incomodan, no se disminuye la alegría en el trato cotidiano en la familia, la escuela o la oficina.

Sin embargo, no debemos dejar que estos aspectos nos invadan, sino por el contrario, perdonar a quienes nos han ofendido, como un acto voluntario de disculpar interiormente las faltas que han cometido otros.

En ocasiones, estos sentimientos son provocados por acciones o actitudes de los demás, pero en muchas otras, nos sentimos heridos sin una razón concreta, por una pequeñez que ha lastimado nuestro amor propio.

Causas de nuestros resentimientos

La imaginación o el egoísmo pueden convertirse en causa de nuestros resentimientos:

- Cuando nos damos el lujo de interpretar la mirada o la sonrisa de los demás, naturalmente de manera negativa;
- Por una respuesta que recibimos con un tono de voz, a nuestro juicio indiferente o molesta;
- No recibir el favor que otros nos prestan, en la medida y con la calidad que nosotros habíamos supuesto;

- En el momento que a una persona que consideramos de “una categoría menor”, recibe un favor o una encomienda para lo cual nos considerábamos más aptos y consideramos injusta la acción.
Es evidente que al ser susceptibles, creamos un problema en nuestro interior, y tal vez enjuiciamos a quienes no tenían la intención de lastimarnos.

Para saber perdonar necesitamos:

- Evitar “interpretar” las actitudes.
- No hacer juicios sin antes de preguntarnos el “por qué” nos sentimos agredidos (así encontraremos la causa: imaginación, susceptibilidad, egoísmo).
- Si el malentendido surgió en nuestro interior solamente, no hay porque seguir lastimándonos: no hay que perdonar. Lamentamos bastante cuando descubrimos que no había motivo de disgusto... entonces nosotros debemos pedir perdón.

Si efectivamente hubo una causa real o no tenemos claro qué ocurrió:

- Tener disposición para aclarar o arreglar la situación.
- Pensar la manera de llegar a una solución.
- Buscar el momento más adecuado para platicarlo con calma y tranquilidad, sobre todo de nuestra parte.
- Escuchar con paciencia, buscando comprender los motivos que hubo.
- Exponer nuestras razones y llegar a un acuerdo.
- Olvidar el incidente y seguir como si nada hubiera pasado.

El Perdón enriquece al corazón porque le da mayor capacidad de amar; si perdonamos con prontitud y sinceramente, estamos en posibilidad de comprender las fallas de los demás, actuando generosamente en ayudar a que las corrijan.

"Amor saca amor"

Es necesario recordar que los sentimientos negativos de resentimiento, rencor, odio o venganza pueden ser mutuos debido a un malentendido, y es frecuente encontrar familia en donde se forma un verdadero torbellino de odios. Nosotros no perdonamos porque los otros no perdonan. Es necesario romper ese círculo vicioso comprendiendo que “Amor saca amor”. Una actitud valiente de perdón y humildad obtendrá lo que la venganza y el odio nunca pueden, y es lograr restablecer la armonía.

Una sociedad, una familia o un individuo lleno de resentimientos impiden el desarrollo hacia una esfera más alta.

Perdonar es más sencillo de lo que parece, todo está en buscar la forma de mantener una convivencia sana, de la importancia que le damos a los demás como personas y de no dejarnos llevar por los sentimientos negativos.

Síguenos en nuestras redes sociales y comparte con nosotros tu opinión:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

* **Para mayor información, visita nuestra Sección de [Virtudes y Valores](#)**

* **¿Te gustó nuestro servicio? [Suscríbete a nuestro boletín mensual](#)**

* **Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros [foros de discusión de Catholic.net](#)**