

Los resentimientos

¿Qué son?, ¿De dónde vienen?, ¿Para qué sirven?

El resentimiento es sentir una y otra vez el enojo y el dolor que se experimentó en una determinada situación. Es un puente entre el presente y el pasado que está constituido por emociones profundas que surgen desde la memoria corporal y hacen que surjan sentimientos relacionados con la frustración, la vergüenza, la humillación y la burla. Provocan reacciones de ira y atraen pensamientos rumiantes de desquite y venganza. En términos junguianos, los resentimientos son un sistema que consta de un núcleo alrededor del cual se van agrupando todas las experiencias posteriores que sean percibidas como una repetición de las emociones y sentimientos experimentados cuando se creó el núcleo. A estos sistemas el Dr. **Carl Jung** los nombró "complejos".

Por definición, los complejos son cargas energéticas que invaden y dominan

la manera de sentir, pensar y actuar de una persona cuando se presentan. Así las cosas, son incontrolables y jamás desaparecen por completo. Lo que se puede hacer es irle restando energía al trabajar sus contenidos en **psicoterapia**.

¿De dónde vienen?

Los resentimientos están, además, relacionados con la impotencia pues cuando se originaron "no se podía hacer nada" y esa es la experiencia de una víctima, lo que sugiere que la mayoría de los resentimientos tienen su origen en la infancia y adolescencia y la herida causada por alguien más grande y poderoso.

Las personas pueden ser muy inteligentes y hábiles pero cuando les tocan una herida es muy poco lo que pueden hacer y aparece una especie de binomio víctima/victimario. Esto quiere decir que para que aparezca un resentimiento tienen que estar interactuando dos personas. Lo más curioso, por así decirlo, es que quien "lo provoca" y quien "lo recibe" comparten la misma herida.

Por esa razón el conflicto entre esas dos personas seguirá activo hasta que se hagan conscientes de que una de las dos se sintió víctima y reaccionó como la persona que le causó la herida, haciendo que la otra se

experimentara como un infante. Por consiguiente, éste se instalará en esa posición y buscará la forma de desquitarse con un adulto que lo lastimó, humilló, se burló o lo avergonzó.

El miembro del binomio que *"recibió la descarga negativa"* del perpetrador, tomará una actitud rebelde que hace permanecer activa la actitud de aquél y el conflicto se perpetúa.

¿Para qué sirven?

Aunque la mayoría de las opiniones se enfoca en decir que no tienen ninguna utilidad y que en realidad es el resentido el que lleva toda la carga de sus emociones y pensamientos negativos e incluso le pueden causar problemas fisiológicos, la parte positiva desde el punto de vista económico del alma es mantener presente una experiencia del pasado que tiene que ser resuelta de una manera diferente, esto es, se tiene que actuar y defenderse.

Las heridas del alma no son aceptables ni para ella misma, y si se junta esa necesidad de seguir adelante y liberarse del ancla que la mantiene inmóvil en ese aspecto de la vida, entonces aparecerá una y otra vez una situación

similar a la que originó la herida y ha permanecido viva aunque a veces la olvidemos. Hay que tener bien claro que no se trata de una terquedad del ser humano, aquí la única terca es el alma que en su afán de progreso nos utiliza para que le sigamos el paso. Nuestra alma nos necesita y nosotros a ella pues el camino de la vida es de los dos hasta la muerte.

Justo en estos tiempos en que personajes poderosos se jactan al descalificar

a los que no son como ellos, que tratan de imponer por la fuerza sus ideas y convierten en enemigos a quienes no piensan igual, que no buscan el interés

público general sino que se rodean de aliados que los adulan e incluso los adoran, es posible decir que estamos ante personas abusadoras que justifican sus actos con la excusa de salvar a quienes nadie ha atendido y lo

que en realidad muestran, no es nada más que sus propias infancias y los sufrimientos y dolores que tuvieron no solamente que aguantar, sino que no

se les ha reconocido que lograron sobrevivir y que ellas también fueron abusadas y ese es el origen de su conducta.

Son personas que lanzan proyecciones a diestra y siniestra y mientras más personas se identifiquen en algunos puntos con sus experiencias, más seguidores conseguirán. Es fácil confundir al todo con una pequeña parte pero no todas las gotas de agua vienen del mismo océano.