

Matutina para Mujeres, Miércoles 05 de Mayo de 2021

## Descripción



Escuchar Matutina

**El resentimiento: un pequeño infierno**

¿Quién pasa por alto la ofensa, crea lazos de amor; quien insiste en ella, aleja al amigo?•  
(Prov. 17:9).

Ella lo definió así: ¿Cada día y en cada momento recuerdo lo que mi esposo me hizo y vuelvo a sentir el mismo dolor y el mismo enojo. Es como si volviera a suceder. Es como vivir en un pequeño infierno?•. Lo que ella sentía se llama ¿resentimiento?•; y sí, es un infierno que construimos en torno a nosotras.

El resentimiento es seguir sintiendo el mismo enojo o pesar hacia alguien por algo que nos hizo en el pasado. Es un dolor emocional que no se va con el tiempo; sencillamente es ¿estacionarse?• en un agravio cometido contra nosotras en el pasado, a costa de la salud física y emocional del presente.

Alguien dijo que ¿el resentimiento es como tomar veneno, pero esperando que el que se muera sea el que nos daña?•.

El resentimiento, ese enojo que reprimimos como consecuencia de un agravio, corroe la capacidad de sentir, de pensar y de actuar, y nos impide disfrutar de la vida en toda su plenitud. El sentimiento provocado por la ofensa crece y toma posesión de los pensamientos, creando un círculo vicioso casi imposible de romper con solo voluntad personal. El anhelo de restitución, con el tiempo, se transforma en deseo de venganza y llega a ser obsesivo. Nos mantiene ¿atoradas?• en el pasado sin poder fluir a nuevas experiencias y nuevas relaciones.

Nadie está exento de sufrir resentimiento o de causarlo en otros. Todos ofendemos en palabra o en actos, a veces con intención premeditada y a veces inconscientemente. La única manera de librarnos del resentimiento es generando pensamientos opuestos a la venganza, y teniendo la certeza de que Dios peleará nuestras batallas y, al final del tiempo, nos coronará de gloria. En el resentimiento, como en todo lo demás, la confianza en Dios es crucial.

Las terapias psicológicas pueden ayudarte; pero la fuente de sanidad es Jesús. Cuéntale cómo te sientes, háblale de tus emociones y sentimientos, clama por fortaleza y piensa en tu ofensor con misericordia. Si alguien te desprecia, recuerda que Dios te aprecia. Cuando haces esto, la dimensión de la ofensa se minimiza y pierde sentido tu rabia.

**Recuerda que no puedes controlar lo que otros hacen en tu contra, pero sí puedes impedir que te afecte de tal manera que condicione toda tu vida.**