

¿Cómo dejar de sentir rencor?

5 consejos útiles



Experimentar resentimiento por algo que ocurrió hace tiempo puede ser una trampa muy dañina.

Sentir rencor puede resultar una experiencia aparentemente estimulante, ya que para algunas personas es algo que le añade sentido a la vida. El hecho de sentirse ninguneado, engañado o ultrajado por alguien hace, por ejemplo, que se tenga un motivo para canalizar los esfuerzos en mostrarle a esa persona que “no ha podido con nosotros”, que a pesar de lo ocurrido se ha seguido hacia adelante como si nada. Por eso, quienes se sienten así a veces no se dan cuenta de que tienen un problema.

Lo cierto es que **dejar de sentir rencor es una opción mucho mejor** que continuar en ese estado mental, tal y como veremos. Basar una parte significativa de la vida en eso, no tiene sentido.

¿Cómo dejar de sentir rencor y pasar página?

Antes de comprender por qué son útiles los consejos sobre cómo dejar de sentir rencor, es importante entender más bien por qué es importante dejar atrás esa tendencia a evocar constantemente las experiencias pasadas por las que nos sentimos resentidos.

En primer lugar, aunque el hecho de guardarle rencor a alguien **puede aportar una cierta motivación** en algunos contextos, también hay que considerar que a la vez que se experimenta esa sensación, aparece también un malestar que surge del hecho de pensar a menudo en algo malo que nos ocurrió en el pasado. Esto es ya de por sí doloroso psicológicamente, y además puede contribuir a que adoptemos una perspectiva sobre nosotros y sobre la vida demasiado pesimista como para ajustarse a la realidad.

En segundo lugar, la motivación que puede aportar no tiene por qué ser lo suficientemente potente como para compensar **los daños a la autoestima que suelen producirse** cuando se rememoran esos agravios pasados. Pero además, si finalmente nos lleva a cumplir un objetivo, la sensación no suele ser la de triunfo, ya que al fin y al cabo solo se basa en imaginarnos que en un sentido simbólico hemos superado a quien nos hirió, algo que no tiene por qué significar mucho en términos más racionales; esa persona solo era especial por lo mal que nos hizo sentir, pero una vez se desmitifica su figura, ¿qué queda?

A continuación repasaremos varios consejos acerca de cómo dejar de sentir rencor. Ten en cuenta que para que funcionen hay que aplicarlos a los hábitos del día a día, no limitarse a pensar en ellos.

1. Toma una perspectiva distante

Prácticamente cualquier experiencia vital puede ser vista desde una perspectiva más subjetiva, por un lado, o **más distante, calmada y racional**. Por supuesto, no es posible pasarse toda la vida experimentando las cosas a vista de pájaro, como si todo le ocurriese a otra persona. Pero en ocasiones, optar por esto en momentos puntuales resulta muy útil para regular las emociones.

2. Si es posible, entra en contacto con esa persona

Muchas veces, todo se arregla con diálogo. Incluso si el motivo por el que sentimos rencor parte de una acción intencionalmente hostil hacia nosotros, **es muy posible que en el momento presente, la persona que nos dañó se arrepienta**.

Así pues, merece la pena crear la oportunidad para que el resentimiento se vaya por sí solo al no tener nada a lo que aferrarse, si se produce una reconciliación o una disculpa honesta.

3. Redirige las frustraciones

Hay quien no siente rencor por una persona en concreto, sino por un colectivo abstracto, o incluso por la sociedad en general. Por eso, en estos casos es necesario reflexionar sobre cuáles son los verdaderos motivos por los que ese sentimiento está ahí y asegurarse de que no se está atribuyendo el propio malestar a algo que **no existe más que en nuestra imaginación**.

4. Gestiona bien tu atención

No se trata de distraerse, sino de tomar consciencia de que si estuviésemos constantemente pensando en todo lo malo que ocurre, no saldríamos nunca de la cama, pero eso no haría que

tuviésemos una comprensión profunda sobre lo que es el mundo. Contamos con un tiempo y con unos recursos limitados, así que hay que saber **reconocer la existencia tanto de lo bueno como de lo malo**.

A veces, este pesimismo vital es mantenido porque se cree que aunque no nos hace sentir bien, al menos da una visión real de lo que ocurre. Darse cuenta de que esto es falso es importante para dejar ir esta dinámica de pensamientos negativos.

5. Refuerza tus amistades

Si la intensidad de los pensamientos negativos hacia una o más personas es superior a **los sentimientos de apego que sentimos por otros**, es fácil concentrarse solo en lo primero. Por eso, estar junto a amigos y seres queridos en general hace que tenga aún menos sentido aferrarse al rencor. Las personas que se sienten bien no tienen tiempo ni motivos para hacer de ese estado mental uno de los pilares de sus vidas diarias.

Fuente: psicologiaymente.