

ENRIQUE ROJAS

CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA

Psicología del resentimiento

«El resentimiento alberga en su seno,

odio, agravio, inquina, animadversión, queja

permanente no superada»



je de la vida personal, por fuera y por dentro.

Nietzsche introduce la noción de resentimiento en su libro «Genealogía de la moral»: la rebelión de los esclavos va a cambiar el panorama laboral. Para Max Scheler, el principal producto del resentimiento está en la igualdad entre los hombres. En el resentimiento enfermizo, la figura que lo produce es el *cínico*. Y este merece unas líneas aparte.

El cínico es un sujeto que carece de escrúpulos, procaz, desvergonzado, que varía las caras según su conveniencia, que hace daño fríamente, a sabiendas del perjuicio que comete, con insolencia; pero con tal desfachatez, que no hace otra cosa que hablar de lo escrupuloso de su conducta: calculador y maquiavélico y con capacidad para dar lecciones teóricas de ética.

Su conducta no es fácil de desenmascarar, sólo cuando uno ha tenido que padecerlo en carne propia y cuando descubre sus fechorías de manera inescapable, ya que sabe mantener una actitud ambigua, difusa, descomprometida, brumosa, de la que huye casi sin que uno se dé cuenta. El resentimiento que provoca el cínico tiene bastante justificación y es caluroso, espeso, denso y se comprende en cierta medida. Este parte de situaciones de gran abuso, arbitrarias, de perjuicio y componenda, de vileza y tiranía.

El resentimiento fisiológico (o reactivo) puede convertirse en patológico (o enfermizo) a fuerza de volver una y otra vez sobre él, no siendo capaz de

superarlo y analizándolo una y otra vez, hasta hacerlo algo obsesivo. Se da en personas hipersensibles, ególatras, con una desorbitada necesidad de estimación ajena e incapaces de reconocer las propias limitaciones y luchar por ir las superando poco a poco. Una subforma es la envidia, que suele formar un binomio con ella.

Envidia es tristeza ante el bien ajeno. O también: alegría ante el mal del otro. ¿Cuándo se encamina la envidia hacia el resentimiento? Cuando aquello que el otro posee y que está ausente en nosotros, es atribuido a algún tipo especial de injusticia. Es entonces cuando se va gestando en el interior del hombre el deseo de tomarse la justicia por su mano.

La vida debe ser realizada siempre hacia delante, es proyectiva. La persona madura ha sabido reconciliarse con su pasado: superar las heridas, ir las cerrando con amor, sabiendo que el tiempo es el gran cicatrizador. La felicidad al fin y a la postre consiste en estar contento con uno mismo, a pesar de tantas cosas que se torcieron o que no salieron bien. La consecuencia: tener una cierta paz interior. La paz es la puerta de entrada al castillo de la felicidad.

La personalidad sana tiene la siguiente ecuación temporal: vive instalada en el presente; ha sabido asumir el pasado con todo con lo que ello significa, de pasar páginas negativas; y vive abierta y empapada de porvenir. La felicidad está siempre en el futuro, en el día de mañana. Pero el hombre singular sabe captar los momentos dichosos que pasan de largo, fugitivos y a través de los cuales saboreamos instantes espléndidos, que son como estrellas fugaces en un cielo sereno. Mapamundi del tiempo histórico. Pasado, presente y futuro. Las tres exploraciones biográficas puestas sobre la mesa. Recuerdos, datos e ilusiones. Posibilidades y realidades. Balance personal por los tres costados.

El pasado nos hace entender el presente y adentrarnos cautelosamente hacia el futuro. El pasado debe servirnos para dos cosas: como *arsenal de conocimientos* y como *experiencia de la vida*. Sabiduría silenciosa y elocuente, callada y locuaz, que actúa y opera sin nosotros saberlo y que nos sirve para escarmentar en cabeza propia.

La vida es la gran maestra: suma y resta; territorio propio, proyectos tensados de lucha e ilusión. La perspectiva, el horizonte, la línea que mira hacia la lejanía embaucadora. Formidable retablo donde se agrupa todo lo que se ha vivido.

El resentimiento alberga en su seno, odio, agravio, inquina, animadversión, queja permanente no superada. El odio no es buen consejero. El amor, sí. Todo lo que se hace con amor, compromete. Del mismo modo, que todo lo que se observa con atención, se torna interesante.

El que alienta traiciones las hace. En boca del cínico la verdad es sospechosa. En el resentido crónico hay alguna espina clavada que el rencor la fija más hondamente. En la persona con grandeza de alma, hay dignidad y señorío, perdón y esfuerzo por olvidar, coherencia y calidad humana. En esto soy más cartaginés que fenicio, más luchador que comerciante.

RESENTIMIENTO es sentirse dolido y no olvidar. La antesala del resentimiento es la envidia. Pero mientras en la envidia el tema cursa más interiormente, en el resentimiento hay un afán reivindicativo, un impulso que tiende a la revancha. Sufrimiento que se produce al tener la impresión de haber sido maltratado, justa o injustamente, con desconsideración, lo que se acompaña de hostilidad hacia la persona que nos ha hecho ese daño.

De la misma manera que el amor, el odio implica también deseo y el más evidente, es el de hacer daño y cobrarse antes o después la desgracia recibida. Ese ardor lleva a buscar una y otra vez perjudicar al que nos hizo la fechoría. Se va a producir una motivación de fondo que empuja la vida y la conduce buscando y persiguiendo ese objetivo, esa meta.

La frustración es necesaria para la maduración de la personalidad. Eso se entiende cuando se ha dado ya la vuelta al Cabo de Hornos de la vida personal. Antes, parece algo sin sentido, inconsecuente. Después, cuando la vida nos va dando lecciones al compás de los acontecimientos, lo entendemos mejor.

Freud en su libro «Teoría de la neurosis» insistió en la importancia de almacenar experiencias negativas, dolorosas y traumáticas, no siendo capaces de darles salida y en consecuencia, unas y otras llevan a la neurotización, a convertir a ese individuo en neurótico: persona agria, amargada, resentida, dolida, echada a perder, enraizada en la tristeza. Si esos contenidos no se pueden superar o ser canalizados hacia fuera de forma positiva, producen unos serios estragos psicológicos. Los reveses, sinsabores, dificultades, humillaciones, afrentas, agravios y las mil y una cosas que se han truncado a mitad de camino en nuestra existencia, que muchas veces nos parecen superiores a nuestras fuerzas, rebasando los límites de lo que somos capaces de aguantar, forman un depósito en nuestro interior, un subsuelo que debe ser experiencia de la vida, pero con la menor dosis posible de rencor. Estar odiando a alguien es una fuente continua de pensamientos de placer vengativo, que inundan a la personalidad de aborrecimiento y malevolencia, en donde se mezcla la fobia, la crítica, la descalificación y la entrada de una imaginación en donde el desquite y la revancha buscan una compensación cumplida, una reparación que devuelve el correctivo y sigue paso a paso la ley del talión.

Pero tengo que apresurarme a decir que existen dos estirpes de resentimiento: uno, fisiológico: que nace de situaciones naturalmente injustas, en las que uno ha sido maltratado con despecho y tratado de forma terrible, con un serio perjuicio. Aquí se trata de una reacción normal. Y se insinúa hacer algo para defenderse de la injusticia recibida. Con el paso del tiempo, este tiempo de experiencias hacen que las aguas vuelvan a su cauce y se aprende la lección de ese tipo de personas sin escrúpulos que van haciendo estropicios allí por donde pasan. Otro, es el patológico: aquel que sin una base rotundamente clara, se ha ido metiendo en el interior de las vivencias biográficas y va a agriar todo el paisa-

EL mastín se tiende a mis pies, me mira a los ojos y quiere saber qué tal me va últimamente con la poesía. Le contesto que no me puedo quejar y el perro, sin que yo se lo pregunte, dice que seguramente él se siente tan orgulloso de ser perro como yo de ser poeta.

—Pues me parece bien — le contesto, mirando alrededor, para ver si hay alguien chafardeando por los alrededores—. Nunca hemos de perder el aprecio de nosotros mismos.

El perro me confiesa que, sobre todo, se siente orgulloso de su condición de mastín y le contesto que en este mundo no conviene ser demasiado orgulloso porque los orgullosos acaban siempre

JAVIER TOMEO

ESCRITOR

Un mastín altanero

quedándose solos. Mi consejo le trae sin cuidado. Abre la boca para bostezar —lo hace, seguramente, para mostrarme los afilados colmillos— y luego dice que si quiero conocer a los de su pueblo tengo que hablar con perros de categoría y no con los bastardos que deambulan sin rumbo por las calles

y husmean en los cubos de basura.

—Muy bien —replico, un poco fastidiado por su altanería—, ya que te pones así, te diré que estás demasiado gordo. Prefiero los perros a los que se les pueden contar las costillas.

—Pues yo creo que no es prudente creer en lo que nos cuentan los perros hambrientos, porque el hambre suele ser mala consejera— observa el mastín.

Y yo le digo entonces que los perros que pasan hambre son los mejores interlocutores porque esperan las preguntas con tanta atención como si fuesen a arrojarles un hueso. A partir de ese momento el orgulloso mastín comprende que no va a sacar nada conmigo, se levanta y sale por la puerta sin despedirse.