

# EL RESENTIMIENTO, SUS CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Por VIOLETA REYES CARRILLO

El Resentimiento, vocablo bastante nuevo en la terminología moral — aunque no por cierto en la conciencia humana — ha dado lugar a profundos estudios y a acuciosas investigaciones sobre sus orígenes y consecuencias, encontrándose en él, el porqué de muchas actitudes, ya personales, ya de conjunto, en la Historia de la Cultura.

El estudio detallado de este sentimiento es muy importante porque mediante él podemos obtener la clave que nos orientará para la curación y prevención de muchas lacras sociales que sin lugar a dudas, tienen sus más profundas raíces en el Resentimiento.

Pero, este estudio no sólo es interesante desde el punto de vista psicológico, sino también, y muy especialmente, desde el terreno de lo Moral y de lo Pedagógico.

Y si vamos un poco más lejos, comprobaremos que el estudio de este fenómeno ha dado nuevas luces a la medicina y a la psiquiatría, ya que él en muchos casos, es la causa de enfermedades mentales y de trastornos nerviosos.

Y si aún nos situáramos en el ángulo de la Literatura y de la Historia, veríamos cómo el Resentimiento ha dado origen a innumerables argumentos de novelas y de películas, ya sea como fruto del propio resentimiento del autor, o como resultado de su imaginación basada en la realidad de la vida. Y en el campo de la Historia, cientos de personajes célebres han sido grandes resentidos. Núcleos íntegros de ciudadanos han sido víctimas fáciles del resentimiento colectivo. Razas enteras han nacido y vivido impregnadas de un resentimiento ancestral.

Max Scheler, en su obra "El Resentimiento en la Moral", Gregorio Marañón en "Tiberio o Historia de un Resentimiento", Oliver Brachfeld en "Los sentimientos de inferioridad", entre otros, enfocan este fenómeno y dan luces sobre sus raíces y consecuencias.

De la lectura detenida de estas obras se puede derivar una mejor comprensión del Resentimiento, con la consiguiente aprehensión de su esencia y la lógica delimitación de sus perfiles psíquicos más definidos.

Tras esta labor podríamos llegar a interpretarlo como "Una pasión sorda y rastrera, generada por la represión de un deseo o de una emoción, que no fué satisfecho por impotencia, y que permanece oculto en la subconsciencia, impregnando de acritud todos los actos del individuo, y transformando en cierto modo su personalidad".

¿Y de dónde proviene el Resentimiento? ¿Qué circunstancias especiales contribuyen a generarlo? ¿Cuál es el fontanar oculto que nutre a este fenómeno psíquico?

#### *Causas del Resentimiento*

En realidad son muchísimas las fuentes de donde puede brotar el resentimiento, pero de una manera general podemos reducirlas a tres ya que todas las demás no son sino derivaciones de éstas; tales son: 1º, Los sentimientos de inferioridad; 2º, Los fracasos; y 3º, Las humillaciones.

Hay que tener presente, que en Psicología no se puede generalizar, por ser el espíritu del hombre una entidad muy varia y compleja; por tanto estas circunstancias que señalo como fuentes de Resentimiento, no siempre conducen a él, ya que, como es del dominio de las personas que han hecho estudios sobre la psicología humana, dos o tres causales idénticas tienen resultados diferentes en las distintas personas, pues está de por medio el factor "hombre" con su libre albedrío, contra el que se estrellan todos los fatalismos; sin embargo, no podemos negar tampoco, que hay ciertos "momentos propicios", ciertas "circunstancias propias" frente a las cuales la naturaleza humana reacciona en una forma determinada sólo por el hecho de ser humana, reacciones que luego pueden ser modificadas conscientemente, según sea la educación o la entereza moral, del individuo que los viva.

*Sentimientos de inferioridad*

Por lo general, un hombre que se siente inferiormente dotado, sea física o mentalmente; experimenta en su interior, cierta pena, cierta angustia de no ser como los demás. Si a esto se agrega, que casi siempre esta clase de personas es objeto de burlas y de desprecios, o lo que es peor, de lástima, no es de extrañar que sientan su amor propio herido, y por lo tanto, si no logran elevarse sobre sus mismos defectos, ese sentimiento de pena, de angustia — no confesada — se puede ir transformando en una “amarga angustia” la cual si no logra exteriorizarse, sino que sigue desarrollándose interiormente dará lugar al temido Resentimiento.

Pero los que se pueden sentir inferiores no son sólo los mal dotados físicamente, sino también todos aquellos que en el terreno moral, espiritual, social o económico, se sienten “menos” que los demás; se ven relegados a un segundo plano; esto, como es natural, los hace sufrir íntimamente, y si no logran sobreponerse a esa emoción de dolor, por impotencia o por timidez, ésta les produce un secreto malestar que amargará todos sus actos.

Sin embargo, como anota Oliver Brachfeld, el reconocimiento de la propia inferioridad quita la razón de ser del resentimiento; por ejemplo, un criado pobre se siente inferior a su amo que es rico y poderoso, pero no por esto él pierde su posible valor ni deja de reconocerlo; por lo tanto “su inferioridad” frente al amo no lo rebaja, no lo amarga, no lo lleva al resentimiento, el cual es mucho más fácil que surja ante la sensación de inseguridad para defenderse de una “forzada inferioridad”.

Max Scheler nos hace ver cómo “Cuando un servidor maltratado, puede desahogarse en la antecámara, no se creará esa venenosidad interna que caracteriza al resentimiento; pero sí, en cambio, cuando hay que ponerle “a mal tiempo buena cara” como dice el refrán.

El sentimiento de inferioridad, ocultado por orgullo o por impotencia, hemos visto, que puede llevar al Resentimiento, pero si se busca una “noble compensación” — como diría Adler —, la misma inferioridad puede ser la causa de verdaderos esfuerzos con que, tarde o temprano, se logrará triunfar. Y aún más, si la persona inferiormente dotada, en cualquier orden de cosas, es por el contra-

rio, superior en el orden moral, puede hacer de su misma incapacidad, fuente segura de superación espiritual.

### *Los fracasos*

Otra fuente propicia al Resentimiento, son los fracasos, fracasos de toda índole: económicos, sentimentales, sociales, etc., estos últimos pueden abarcar a los demás, que en realidad no son sino derivados suyos.

¡Con cuántos fracasados sociales nos encontramos a diario! Existen en un número muy superior a lo que podemos imaginarnos: Hombres y mujeres que no alcanzaron los puestos que se merecían. Estudiantes que jamás alcanzaron una buena nota a pesar de sus esfuerzos. Políticos sin éxito. Arruinados de la vida, etc., etc. ¿De todos podemos decir que son unos resentidos?, y de ser así ¿en todos el resentimiento tendría la misma intensidad y abarcaría las mismas proyecciones?

De ninguna manera. La fuerza y proyecciones del Resentimiento, varían según sea el sujeto — hombre o mujer, niño o anciano — que experimente el fracaso, o que sea víctima de una injusticia, real o imaginaria. ¿Quiénes llevan la delantera, en esta escala de resentidos sociales?

En lo que se refiere al resentimiento en la mujer, hay opiniones contradictorias. El Dr. Marañón, en el estudio que hace sobre el particular, dice lo siguiente: “La mujer se defiende mejor que el hombre del resentimiento; en condiciones de igualdad es pasión claramente varonil. La razón es obvia si reparamos en el sentido de fracaso social que tienen los motivos fundamentales del Resentimiento, pues la mujer es casi ajena al sentido de la competencia social, aún aquellas que se dedican a los mismos menesteres del hombre. Todos los que hayan observado de cerca estudiantes de los dos sexos, tratados en idénticas condiciones en las clases y en los exámenes, tendrán la misma experiencia que yo — estoy seguro — del efecto mucho menor y mucho más pasajero que en ellas produce el fracaso académico con relación a los muchachos. Casi nunca ese fracaso en una mujer joven es el origen de esos sentimientos incurables de tantos y tantos estudiantes varones. En general, la mujer se defiende mejor que el hombre del resentimiento, porque

tiene más viva que éste la capacidad para la generosidad, para el heroísmo, para el amor”.

Pero sobre este punto hay diversidad de opiniones, así Max Scheler dice: “El peligro del resentimiento en la mujer viene acrecentado especialmente por las circunstancias de que la naturaleza y las costumbres le atribuyen, especialmente en el terreno sentimental, el papel reactivo y pasivo de “conquistada”.

En lo que se refiere a ésto, así como también a todos aquellos conceptos que Alfredo Adler llama “los prejuicios de la inferioridad de la mujer” caben aún muchas discusiones. Y contestando a los que basan la inferioridad de la mujer en su “incapacidad para ciertos estudios o negocios”, Adler tiene un párrafo en su obra “El conocimiento del hombre” en que dice: “Por otra parte, el número de hombres que no sólo carecen de aptitudes especiales, sino que son incapaces en sumo grado, es tan grande, que con igual número de pruebas, aunque igualmente sin razón, se podría demostrar la inferioridad del sexo masculino”.

Por lo que hemos visto, no es el mero hecho de ser hombre o mujer lo que señale la mayor o menor dosis de resentimiento que pueda producir un fracaso, sino las circunstancias en que éste se produzca, o la calidad moral de la persona que lo experimente.

Y en lo que se refiere al resentimiento en los niños, ¿hay en realidad niños resentidos? La pasión del resentimiento no brota abiertamente, lozana, pujante, en los niños de cortos años; puede ser que en algunos de ellos el germen del resentimiento se encuentre en potencia — como el de algunas enfermedades infecciosas — hasta que alcance su pleno desarrollo en la adolescencia — edad propicia a que se generen multitud de sentimientos malsanos así como también los más altos ideales — según sea el cuidado y comprensión que se tenga con los jóvenes en esta época de la vida.

Pero los fracasos sociales más doborosos, son sin duda alguna, los sufridos por los ancianos. Hombres que han estado acostumbrados a mandar, y que ahora por sus años no son tomados en cuenta. Personas que siempre con orgullo “se han bastado a sí mismas” y que ahora tienen que estar pidiendo ayuda a los demás para poder actuar. Hombres y mujeres que tuvieron una gran cultura pero que están atrasados años respecto a los conocimientos modernos, y que se ven pospuestos por jóvenes mejor preparados, etc..

etc., necesitan tener un gran temple espiritual para soportar estos reproches, para aceptar estos fracasos sociales con entereza y comprensión.

Todos estos fracasos y circunstancias adversas de la vida pueden llevar — y en la mayoría de los casos llevan de hecho — al temido Resentimiento.

### *Las humillaciones*

¿Y qué decir de las humillaciones? Ante todo veamos qué es una humillación.

Toda humillación es un doloroso y momentáneo sentimiento de depresión, producido por el reconocimiento de una inferioridad, manifestada — sin ninguna caridad — en un momento dado, por una persona extraña.

La humillación es un sentimiento que brota con mayor fuerza en las personas vanidosas que tienen un exagerado aprecio de sí mismas; en aquellas personas que han llegado a sobreestimarse de tal manera que se consideran inmunes de todo error y por eso son más susceptibles de sentirse heridas si alguien les advierte alguna falta.

También la humillación puede ser producida por el consenso social, es decir cuando una persona o grupo de personas de determinada condición social, con sus actitudes habituales, desprecian a otras personas de un ambiente que consideran inferior.

Hay humillaciones de diversa índole. Tomándolas en conjunto se puede decir que son fuente segura de resentimiento. El resentimiento — como ya lo hemos visto — se produce por una ofensa, — real o imaginaria — la cual provocó la humillación en el sujeto; éste trata de resarcirse, y si no lo logra por impotencia, es casi seguro que se genere este sentimiento.

Pero por lo general, no es a la primera humillación que nace el resentimiento, sino como dice el Dr. Honorio Delgado en su obra *La formación espiritual del individuo*, “El resentimiento, nace como consecuencia de experiencias humillantes, obtenidas en situaciones típicas, repetidas o durables”.

Si ya estas humillaciones han engendrado el resentimiento, el sujeto “atacado” ve en todo, una humillación: un gesto, una mirada, un reproche, son para él mucho más punzantes que para otros.

En todo ve una burla, un desdén; pero — aunque parezca paradójico — lo que más lo humilla son los favores recibidos. Robespierre, el más trágico resentido de la Historia — como afirma Marañón — tenía esta frase, capaz de hacer correr escalofríos al que la oye: “Sentí desde muy temprano la penosa esclavitud del agradecimiento”

Es muy justo, por otra parte, que el hombre aspire a obtener un alto calificativo en el juicio de sus semejantes, y es humano — hasta cierto punto — que se apene si no se le reconocen sus méritos, pero ¿esa pena es siempre justificable? Sucede con mayor frecuencia de lo concebible, que esta pena procede de una vanidad excesiva, de una ambición desmedida, de un orgullo sin fronteras, más que de un mérito laudable. Y es que — en la mayoría de los casos — el hombre se forja, o le forjan, tan alta idea de su propio valer, que si no se le concede el puesto que cree merecer, se cree víctima de la más injusta vejación, prorrumpiendo en quejas amargas contra el destino o contra Dios — verdadero pecado contra la Providencia Divina —; o bien, inhibiendo su propio despecho, se va convirtiendo en un amargado, en un resentido.

Sentimientos de inferioridad, fracasos y humillaciones, no llevan fatalmente al Resentimiento, sino que éste florece por lo general — como ya hemos dicho — como consecuencia de estos hechos, en ciertas personas “predispuestas” a él. Pero ¿quiénes, son estas personas? Generalmente son individuos de la “medianía”, de “mediocre calidad moral” como dice Marañón; personas que por falta de formación, moral, religiosa y cultural, no saben reaccionar ante circunstancias desfavorables, no se saben adaptar, pierden el equilibrio y si carecen de generosidad y de sentido amplio de comprensión, podemos estar seguros que ante las situaciones explicadas más arriba serán las víctimas más fáciles del Resentimiento.

### *Síntomas del Resentimiento*

Como síntomas del Resentimiento, podemos anotar las siguientes: El resentido, por lo general es reservado e hipócrita, se caracteriza por una “actitud de inseguridad agresiva que lo hace creerse víctima de burlas y de desdenes, aun cuando se le estima y se le ama”.

El resentido siempre es mañagradecido, no soporta que le hagan favores, cree ver en esto una nueva muestra de su incapacidad y llega a tomar un fastidio inconsciente a sus favorecedores.

El resentido casi siempre es tímido, pero se deja arrastrar a veces por ímpetus de verdadera audacia. No es hombre de gran voluntad, antes por el contrario no tiene ningún control sobre sí mismos. Es muy común que el resentido tenga ráfagas de pesimismo, esa falta de confianza en sí y en los demás, hace que espere siempre nuevos fracasos y que vea éstos en cada nueva dificultad que se le presente.

Podemos conocer a un resentido, en que jamás elogia nada de los otros, sino que por el contrario trata de poner en seguida, como un paralelo, algún defecto de la persona o cosa que ha provocado un elogio o una frase de admiración; o de poner de manifiesto, inmediatamente, el valor de su propia persona; o sea que el resentido — hablando ya en términos axiológicos — hace una desvalorización de los valores ajenos y trata de sobreestimar los suyos propios.

El resentido, no es un enajenado mental, es más bien un enfermo afectivo; él siente que los valores ajenos lo oprimen, lo rebajan, necesita por tanto apartarse de esos valores que él no posee y que sabe que no puede alcanzar, y entonces los calumnia, los opaca, no se ciega ante ellos ni siquiera los trata de negar, para él esos valores siguen existiendo como positivos y elevados pero él trata de verlos "como en penumbra" opacados por una cortina de "valores ilusorios" que él mismo se ha forjado — como afirma Max Scheler — por lo que ya no le resultan "tan apetecibles" ni es tanta "su mala suerte" al no poseerlos.

Pero esta actitud del resentido va aún más lejos, ya que él no se contenta con rebajar y denigrar los valores ajenos sino que a la vez trata de elevar los suyos propios y presentarlos lo mejor posible ante los demás, sirviéndole ésto como de una "tabla salvadora" que en cierto modo lo compensa; porque no hay duda que existe en estos hombres un "instinto de compensación" el cual hace que muchas veces no sólo se mitigue su resentimiento, sino que aún se cure, cosa bastante difícil pero no imposible.

Como vemos la vida del resentido está llena de dolores y amarguras; él sufre íntimamente y — en un egoísmo paradójico quiere que todos los que le rodean sufran también un poco para él sufrir

menos —. Todos sus cálculos se estrellan ante su impotencia, y pasa por el mundo, arrastrándose, no como un gusano que no deja tras de sí indicios de su paso, sino como un caracol que va manchando su camino a la par que arrastra su pesada carga.

Si después de saber esto, nos contentáramos simplemente con mirar con ojos compasivos a las personas que nosotros juzgamos resentidas y no hiciéramos nada por ayudarlas, no habríamos hecho labor constructiva, ya que como afirma Ernesto Hello "Nadie debe tocar una llaga humana, si nada tiene para yendarla".

Como un modesto aporte, fruto del interés y cariño con que siempre he mirado los problemas humanos, y deseando iniciar con esto una verdadera campaña, de "Profilaxia Psicológico-social", expongo a continuación una serie de medidas preventivas y curativas contra el Resentimiento.

### *Medidas preventivas*

1ª—Dado que el Resentimiento nace, en la mayoría de los casos, del sentimiento de inferioridad, debemos procurar que éste no se genere en el alma de los niños ni en la de los adultos. Los padres de familia deberán impedir que surjan rivalidades entre hermanos, motivadas muchas veces por preferencias injustas o por indiferencias notorias, hacia alguno de los hijos.

2ª—Así mismo se procurará evitar todo exceso de mimos y de elogios exagerados hacia un niño o un adulto, porque esto puede hacer que esa persona adquiera un alto grado de "sobrestimación de sí misma" lo cual puede traer tristes consecuencias y resentimientos profundos, cuando la realidad de la vida se encargue de defraudarla.

3ª—Los maestros de las escuelas y universidades, deberán ser muy comprensivos y justos con sus alumnos, evitando toda reconención hiriente, buscando el estímulo preciso que no vaya a ser la causa del despecho de los menos dotados. Procurarán abstenerse de hacer burlas y chistes de las opiniones sinceras de los jóvenes, así como de usar ironías malsanas, armas poco dignas para los maestros, porque todas ellas tienden a rebajar el amor propio de los estudiantes, los cuales se saben víctimas de una injusticia, la cual aumenta si se tiene en cuenta que — en la mayoría de los casos — el

alumno no se puede defender por temor a un posible aplazo en los exámenes, o a la antipatía gratuita del profesor.

4ª—La justicia, pues, debe ser la virtud por excelencia de los profesores y catedráticos. El maestro no debe tener preferencias por un muchacho o por un grupo de alumnos, sea porque son amigos personales o porque concuerdan con sus ideas políticas o religiosas, dejando de lado y aún haciendo notar su indiferencia hacia el grupo restante, que puede — con mucha razón sentirse oprimido, y que no pudiendo vengarse — por las mismas causas anotadas más arriba, por timidez o por educación — puede ir convirtiéndose en un foco de resentidos. Lo mismo podemos decir de las reacciones que provocan las calificaciones injustas, las cuales pueden volver escépticos, si no resentidos a los alumnos que las reciban.

5ª—En las conversaciones entre amigos hay que procurar ser tolerantes con las opiniones ajenas, y en caso de encontrarlas erradas, hacerlo notar con el suficiente tino y caridad como para no provocar lastimaduras ni resentimientos.

6ª—Las personas de determinadas clases sociales, deberán — si es que lo sienten — no manifestar su desprecio por las personas de las clases sociales inferiores, no haciendo separaciones notorias, ni rebajando la moral de los que no pertenecen a su misma clase social: deberán procurar ayudarlos sin humillarlos, hacerles el bien sin rebajarlos, pensando que todos somos seres humanos iguales ante Dios, ante quien no hay distingos ni preferencias. Esto evitaría multitud de resentimientos sociales, ante cuya realidad no podemos cegarnos.

7ª—En los hogares y en los centros de enseñanza, se procurará inculcar a los jóvenes y niños una sólida moral basada en la verdadera Doctrina de Cristo, cuyos principios, si son bien comprendidos y asimilados a sus vidas, les servirán de un poderoso aporte preventivo contra todo sentimiento malsano.

8ª—Hay que procurar, así mismo, tratar de conseguir e inculcar a los demás, el dominio de la voluntad, la educación del carácter, la amplitud de miras, la comprensión y generosidad para con todos, con lo cual podremos evitarnos y evitar a otros el caer víctimas del veneno del Resentimiento.

*Medidas curativas*

1ª—A las personas que sufren algún complejo de inferioridad, que las ha llevado a un recóndito resentimiento, se debe procurar elevarlas en otro sentido; si es posible hacerles confesar las posibles causas de su resentimiento y analizarlas una por una restándoles importancia, y dándoles nuevas dosis de confianza en sí mismas y augurios de éxitos futuros.

2ª—Si lo que ha motivado el resentimiento en una persona, es la conciencia de su propia impotencia frente a los demás, por determinado defecto físico, hay que procurar “compensarla” de alguna manera, elogiando sus dotes intelectuales o morales — si las tiene —, o bien dándole algún cargo de responsabilidad en el que pueda lucirse y nivelarse con los demás.

3ª—Inculcar por medio de conferencias culturales y morales que puedan llegar a todo el pueblo, el principio de que no es un castigo ni un privilegio el pertenecer a tal o cual clase social; que los obreros como obreros, los estudiantes como estudiantes y las autoridades como autoridades, tienen sus respectivos deberes y derechos, que son distintos unos de otros pero no inferiores.

4ª—A los que han sufrido continuos fracasos sociales, económicos, sentimentales, etc., y se sienten despechados por esto, enseñarles a “sacar partido de sus propios fracasos” ya que como dice un escritor contemporáneo: “Lo malo de los fracasos no consiste en experimentarlos, sino en no sacar de ellos las enseñanzas que nos puedan servir para éxitos futuros”.

5ª—Y por último, a todos aquellos que por una causa o por otra, se sientan resentidos, darles una mayor amplitud de ideales; darles nuevos caminos que arar; nueva confianza en sus propias acciones; y recomendarles: mucho optimismo, mucha alegría, mucha generosidad, mucho amor, mucha fe.

*Violeta REYES CARRILLO.*