

10

La bendición
de la familia cristiana

LA RECUPERACIÓN DEL RENCOR

Autor Alberto Prokopchuk

Tener rencor es mantener el resentimiento y el enojo contra alguien por mucho tiempo, es sentir un creciente encono contra alguien. La palabra “encono” tiene otro significado y se utiliza en otros países de América Latina para describir una herida o una llaga que se inflama, que produce supuración y que va empeorando. De manera similar, el que mantiene el encono, es decir, el rencor, es como si tuviese una llaga que supura en su alma.

Si alguien siente rencor es porque ha sido ofendido, maltratado, humillado o rebajado en una discusión o desacuerdo, y en consecuencia piensa continuamente en la venganza, o de qué manera podría devolver el mal que ha recibido con creces.

Pero, contrariamente a lo que cree, el rencor afecta tanto a la salud física como la salud emocional del que lo padece. La acumulación de sentimientos negativos provoca afecciones como la elevación del ritmo cardíaco, altera la presión sanguínea e incrementan el riesgo de contraer enfermedades del corazón. Por otra parte, Irina Matveikova, especialista en endocrinología, sostiene que con el rencor se produce un nudo o vacío ante un disgusto, que somatiza una enfermedad y puede generar úlceras en el estómago. Porque “la mente, las emociones y el cuerpo están comunicados. Los sentimientos de rencor liberan hormonas y sustancias como adrenalina, cortisol, prolactina; y mientras más tiempo se secretan en el organismo más daño sufre el sistema inmunológico y el organismo es más susceptible,” (Robert Ader, investigador de la Facultad de Medicina de Rochester).

De manera más simple, el siguiente relato describe las consecuencias del rencor:

“En un antiguo monasterio, el monje más sabio convocó a todos los aprendices a una reunión en el área de la cocina. A medida que fueron llegando los jóvenes, el maestro les fue entregando a cada uno una bolsa de lona desteñida. Cuando todos se colocaron alrededor de la mesa central el monje les dijo:

– Todos guardamos en nuestro corazón diversos rencores contra familiares, amigos, vecinos, conocidos, desconocidos y a veces hasta contra nosotros mismos. Busquen en el fondo de sus corazones todas las ocasiones en las cuales ustedes han dejado de perdonar alguna ofensa, algún agravio o cualquier acción que les haya producido dolor. Entonces tomen una de estas papas, escriban sobre ella el nombre de la persona involucrada y colóquenla en la bolsa que les di. Repitan esta acción hasta que ya no encuentren más casos en su memoria.

Acatando las instrucciones, todos fueron llenando poco a poco sus respectivas bolsas. Al terminar el monje agregó:

– Ahora deberán cargar la bolsa que llenaron durante todo el día a lo largo de dos semanas, sin importar dónde vayan o qué tengan que hacer.

Pasados quince días, el sabio volvió a reunir a los aprendices y les preguntó

– ¿Cómo se han sentido? ¿Qué les ha parecido esta experiencia?

– Es una carga realmente pesada, tal vez excesiva. – Respondió uno – Estoy cansado y me duele la espalda.

– No es tanto el peso, sino el olor nauseabundo que empiezan a emitir las papas que ya están podridas – replicó otro.

– Cuanto más pensaba en las papas, más me pesaban y más sentía ese desagradable olor – dijo un tercero.

A lo que el maestro contestó:

– Pues bien, eso mismo es lo que pasa en nuestros corazones y en nuestro espíritu cuando en lugar de perdonar guardamos rencor. Al no perdonar a quién nos hirió, creemos que le estamos haciendo daño, pero en realidad nos perjudicamos a nosotros mismos. No sabemos si al otro le importa o no recibir nuestro perdón, pero lo que sí es cierto es que el rencor que vamos acumulando a través del tiempo afecta nuestra autoestima, nuestra capacidad de vivir a plenitud, de amar, de ser felices y de desarrollarnos emocional y espiritualmente.

El rencor se convierte en una fuerte y desagradable carga que lamentablemente se va haciendo más pesada cada vez que pensamos en lo ocurrido. El rencor va secando nuestro corazón. Aprendamos a perdonar al otro aún si no se ha disculpado, aún si no se lo merece. No sabemos si ese perdón será de utilidad para el otro, lo importante es que con toda seguridad nos fortalecerá a nosotros mismos.”

Este relato nos recuerda que alguien muy acertadamente dijo: “Guardar rencor es como agarrar un carbón ardiendo y resistirse a soltarlo. El único que se quema eres tú”

(1) ¿Con qué nos libramos del rencor? Marcar con una X

Con la venganza

Con el perdón

Con la indiferencia

Con nuestra verdad

Con el olvido

Con el tiempo

Erróneamente suponemos que si expresamos nuestra verdad a quien nos hirió el rencor va a desaparecer, y creemos que la con la confrontación directa nos sentiremos aliviados porque habremos “descargado” nuestro rencor sobre quien se lo merece. Pero resulta que, en la mayoría de los casos, la respuesta resulta totalmente contraria a la que esperábamos. En lugar de alivio o libertad recibimos ofensas mayores que profundizan nuestro dolor.

Si, por el contrario “tapamos” el rencor con la indiferencia o el olvido, pensando que el tiempo lo va a resolver, es como si dejáramos dentro de nosotros una bomba de tiempo que algún día va a explotar. Esa bomba explota a través de una enfermedad, o la depresión o el suicidio. El rencor que no se resuelve, con el tiempo se convierte en una pesada carga como la bolsa de papas de los monjes.

Otros creen que la solución es la venganza y sueñan con dar un escarmiento a los que los ofendieron pensando que venganza es dulce, pero tarde descubren que nunca un mal puede ser quitado con otro mal. Lo único que logra la venganza es el incremento de la violencia y una cadena interminable de venganzas.

Por eso Dios prohibió a su pueblo desde la antigüedad la venganza y a guardar rencor. En el libro de Levítico 19:18 podemos leer: “No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de

tu pueblo, sino amarás a tu prójimo como a ti mismo. Yo Jehová.” Y como podemos ver, Dios contrasta al rencor con el amor al prójimo al decir “ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino amarás a tu prójimo como a ti mismo” porque el amor es el único camino posible para eliminar todo rencor de nuestras vidas.

Este punto es tan importante que, cuando le preguntaron a Jesús cuál era el mandamiento más grande o más importante de la Ley de Dios, Jesús le dijo: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente...Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.” (Mateo 22:37-40) Mas adelante, el apóstol Pablo, escribiendo a la iglesia que estaba en Roma, remarcó la importancia enorme que tiene el amor al prójimo al decir: “No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros; porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley. Porque: No adulterarás, no matarás, no hurtarás, no dirás falso testimonio, no codiciarás, y cualquier otro mandamiento, en esta sentencia se resume: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.” (Romanos 13:8-9)

Y cuando describió qué es el amor en 1 Corintios 13 dijo: “el amor...no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, NO GUARDA RENCOR;” (1 Corintios 13:5) La traducción literal de la frase sería: “no toma en cuenta el mal” o “no piensa el mal” Una versión en inglés dice “no lleva un registro del mal que le hicieron”

(2) Escribir, en lo posible, de 5 a 7 sinónimos de la palabra “rencor” (*Los sinónimos son palabras que tienen significados iguales o muy parecidos*)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Para lidiar con el rencor, ¿qué podemos hacer?

1. Admitir.

Se ha comprobado que la mayoría de la gente que está resentida con alguien no lo admite. Niega que guarda algún rencor aunque sus actitudes dicen lo contrario, sin comprender en daño que se hace y las trabas que se pone a sí misma en su propio desarrollo personal. En Proverbios 28:13 dice: “El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia.” Así que, el primer paso es reconocer o admitir el problema. Sin esta decisión previa, nada de lo que se haga después tendrá un resultado positivo.

2. Comprender

Existe una gran diferencia entre entender y comprender. Es posible entender una frase pero no comprenderla. Del mismo modo, es posible entender a una persona pero no comprenderla. Porque comprender es hacer propio lo que se entiende y actuar en consecuencia. Comprender es tomar consciencia de algo. Integrarlo en uno mismo. Descubrirlo en su sentido profundo. La comprensión nos lleva a tener en cuenta la educación, la cultura, la formación en la familia, los complejos y todo lo que rodea a la persona que nos ofendió o dañó. Y así, en cierta manera, la comprensión allana el camino para la misericordia y el perdón, porque “Con misericordia y verdad se corrige el pecado, y con el temor de Jehová los hombres se apartan del mal.” (Proverbios 16:6)

3. Perdonar.

Nada es más liberador que el perdón unilateral donde uno perdona aunque el ofensor o el que dañó no haya pedido perdón. El perdón es retributivo porque solamente cuando perdonamos podremos ser perdonados, de acuerdo a las palabras de Jesús quien dijo “No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados.” (Lucas 6:37)

El perdón para que sea realmente perdón no debe ser superficial ni expresado de manera displicente cuando la ofensa es grave. No basta con decir “Está bien, ya está perdonado” y continuar con otra cosa. Para perdonar uno debe hacerlo “en presencia de Cristo”, como lo hizo el apóstol Pablo. 2 Corintios 2:10 “Y al que vosotros perdonáis, yo también; porque también yo lo que he perdonado, si algo he perdonado, por vosotros lo he hecho en presencia de Cristo,” Perdonar en presencia de Cristo es ir en oración a Dios, mencionar el nombre del ofensor y lo que hizo, y declarar ante Dios que lo ha perdonado. De esta manera Cristo será nuestro testigo, porque en su presencia hemos perdonado.

TIEMPO DE INTERACCIÓN

Todos hemos tenido experiencias difíciles de superar relacionadas con nuestras emociones, en especial con el dolor que nos produjo una injusticia o un maltrato, o con la frustración a causa de una injuria, una mentira o una ofensa y que nos costó perdonar. Sin entrar en muchos detalles, cada uno puede contar lo que le pasó y cómo superó esa situación.

Texto bíblico para aprender de memoria

Romanos 13:8-9: “No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros; porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley. Porque: No adulterarás, no matarás, no hurtarás, no dirás falso testimonio, no codiciarás, y cualquier otro mandamiento, en esta sentencia se resume: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.”

Llenar los espacios en blanco:

“No debáis a _____ nada, sino el amaros unos a otros; porque el que _____ al prójimo, ha cumplido la _____. Porque: No _____, no matarás, no _____, no dirás _____ testimonio, no codiciarás, y cualquier otro _____, en esta sentencia se resume: Amarás a tu _____ como a ti mismo.”

TIEMPO DE ORACIÓN

Oremos para que nuestras relaciones y amistades permanezcan sanas. Que nuestro grupo se sanado de cualquier enemistad. Que la iglesia sea una comunidad sanadora.

RESPUESTAS

(1) x Con el perdón.

(2) 1. Resentimiento. (2) Encono (3) Odio (4) Enemistad (5) Antipatía (6) Aborrecimiento. (7) Rabia

TIEMPO DE INFORMACIÓN

De la iglesia