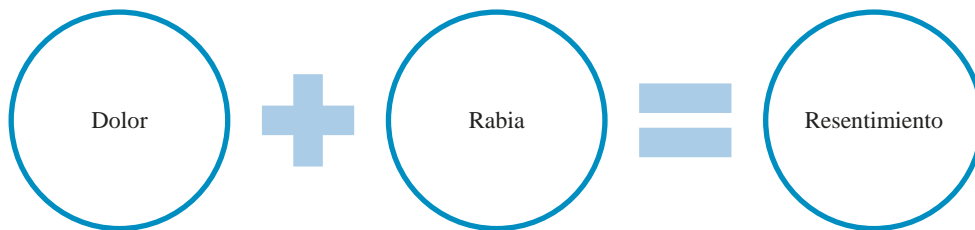


El Resentimiento

*“No te vengues, **“ni guardes”** rencor
contra los hijos de tu pueblo”.*
(Levítico 19, 18)

- ✓ Una emoción difícil.
- ✓ **¿De qué está hecho el resentimiento?** El resentimiento está hecho de dolor + rabia que a lo largo del tiempo se han enfriado y petrificado dando como resultado el re-resentimiento; es decir, un sentimiento sobre el sentimiento inicial.



- ✓ El enfado que empodera, y el dolor que nos hace frágiles.
- ✓ Caín y Abel, José y sus hermanos.
- ✓ Diferentes umbrales. ¿Qué favorece el que algunos seamos más resentidos que otros?
- ✓ ¿Es bueno guardar las emociones por largo tiempo? ¿cuándo un sentimiento deja de ser saludable?
- ✓ El resentimiento, ¿emoción protectora? Como hemos dicho, todo sentimiento es protector, y el resentimiento no es la excepción. Inicialmente nos protege para no volver por otro golpe.
- ✓ El rencor proviene del latín “*rancer*”, que a su vez tiene que ver con “*rancio*”. Su etimología ya nos da una pista, guardar rencor es volver rancio o tóxico un dolor y un enfado.
- ✓ ¿Por qué guardamos rencor?



EL RESENTIMIENTO
Espiritualidad y psicología
Parroquia Santísima Trinidad Villalba
P. Luis Murillo Madrigal