

“ Tengo un resentimiento contra...No me gusta pensar en esto por que me duele, me mortifica pero, en verdad, está mucho más presente en mí de lo que quisiera. Cuando algo me sale bien, me amargo pensando en que habría sido mejor si esa persona no me hubiera hecho lo que me hizo. Cuando algo me sale mal, a veces pienso que estoy en esa situación por culpa de esa persona. He tomado o he dejado de tomar decisiones que tal vez me servirán a mí o a los míos, motivado por ese sentimiento. No en pocas ocasiones me he encontrado en mis fantasías evocando dolorosamente y con profunda rabia los hechos, arruinando así momentos de soledad y paz. Otras veces –y no me siento muy orgulloso de esto- he inducido de una manera más o menos sutil a mi familia, a mis hijos, a que compartan ese odio que les es ajeno y que no entienden, y que además, contradice todo lo que les he enseñado...¡cuánto tiempo de mi vida he dedicado a ese dolor que no quiero!... Y, ¿qué es lo que realmente quiero? Que la otra persona, mi agresor, sienta lo que yo siento. Que sufra lo que yo sufro. Y lo que sucede es que, mientras más acentúo mi dolor, más sufro yo y más sufren los míos, y la otra persona...a veces ni se entera o, si se entera, a lo mejor ya tiene demasiado con sus propias penas, con sus propias confusiones, con su propia amargura.

Porque yo sé que esa persona no se portó así por primera vez conmigo. Otras veces había obrado de la misma manera y, en alguna forma, yo sabía que iba a pasar lo que pasó. Yo soy responsable por haber esperado que, conmigo, la magia de nuestra relación o un milagro lo evitaran. Ahora puedo hacer dos cosas: o seguir dedicando mi vida a lo que no quiero recordar o aprender a perdonarme y perdonar. Porque tengo que ser consciente de que, para mí, la vida es muy valiosa y sé que de esto puedo aprender algo... A lo mejor, la más grande enseñanza que me dejó este resentimiento es haberme dado cuenta de que quien sufre y se mortifica con él soy yo y no el otro”.

Seguramente usted, como la mayoría de las personas, ha sentido esa mezcla de rabia, desilusión y frustración que se experimenta cuando, a su juicio, una persona, una entidad o un grupo de personas, afectivamente importante para usted, lo han defraudado en algo, y no quiere o no puede expresarles directamente su relación. Usted sabe que ese resentimiento le hace daño y, sin embargo, a veces piensa que no le es posible –o no desea- olvidarlo.

## ***LOS RESENTIMIENTOS NACEN DE LAS EXPECTATIVAS FRUSTRADAS.***

En toda relación humana, desde la más ocasional a al más profunda, cada una de las partes espera a que la otra se comporte de determinada manera y a esto lo llamamos: expectativas. Es algo así como una forma de vivir por anticipado nuestras relaciones con los demás, con todas las suposiciones y deseos que tenemos antes de que un acontecimiento suceda.

**Expectativa** es una palabra clave cuando hablamos de resentimiento. Los resentimientos nacen de las expectativas frustradas. Cuando damos por descontado y creemos justo y lógico que el otro se comporte de determinada manera en algo que tiene significado especial para nosotros, y esto no sucede así, nos sentimos injustamente pagados, ofendidos, adoloridos y frustrados. Así comienzan los resentimientos.

Reconozcámoslo o no, de alguna manera nosotros pensamos que la otra persona se va a ver afectada cuando tenemos hacia ella un resentimiento; sin embargo, la paradoja es que el resentimiento es una de esas “victorias engañosas” que obra como un bumerán, es decir, que se devuelve contra el que lo lanza. El dolor que esperaba causarle al otro y todas las demás consecuencias negativas las está recibiendo usted.

Cuando una persona está resentida con alguien, desea vengarse. Quiere que el mismo dolor que está sintiendo, lo padezca el otro y, por lo tanto, lo primero que se le ocurre es retirarle lo más importante que está dando: su amor, su afecto, su amistad o su interés, dependiendo del tipo de relación que tengan. Lo importante es que el otro se de cuenta de que está herido y esto le duela.

Quien está resentido con otro, sabotea poco a poco su relación porque, a partir de su herida, aplica una forma intransigente y a veces injusta para juzgar lo que la otra persona hace o deja de hacer. El resentimiento cambia su perspectiva de la relación, usted comienza a ser menos benévolo con el otro; algunas cosas que antes no le molestaban ahora las encuentra insoportables y, aún más, lo que todavía funciona bien entre los dos, empieza a parecerle falso o sin sentido.

Esto lo aplica no sólo al presente y al futuro sino a su análisis del pasado, y allí encuentra muchos motivos de queja de los que “no se había dado cuenta antes”. Este es el momento en que usted se pregunta: “¿Por qué fui tan ciego o ciega ante todo esto?, ¿cómo fue que deje que esto sucediera y no reaccioné? Lo que pasa es que ahora está mirando las cosas con otros “ojos”. Ya no tiene la flexibilidad, la comprensión y la buena voluntad que tenía es ese momento hacia esa persona. Ahora, debido a su herida, usted se ha convertido en “un enemigo” y ya no está dispuesto a disculpar nada.

**El esclavo es el que espera a que alguien venga a liberarlo.**

E. Pound

Cuando las cosas llegan a este punto, lo único que nos parecería aceptable sería que el otro se diera cuenta de “lo que nos hizo” –a veces pretendemos que esto suceda sin decírselo directamente -, que nos presentara disculpas y que, de alguna manera, nos dijera que también le duele que le quitemos nuestro

aprecio. Generalmente, no sucede nada de esto y aún cuando usted esté muy adolorido, es posible que el otro ni siquiera se haya enterado del asunto. El que verdaderamente sufre con el resentimiento es el que lo siente, no es otro.

### ***¿CÓMO SE CREAN LAS EXPECTATIVAS?***

Lo que realmente cuenta en un resentimiento es lo que esperábamos que fuera y no fue; es decir, nuestras expectativas frustradas.

Para formar esas expectativas, utilizamos varios recursos. Casi siempre, cuando establecemos una relación con el otro, ya existen unos "acuerdos" más o menos claros de lo que podemos esperar. Si usted va a la lavandería a que le laven un vestido, no tiene que decirles que espera que no se lo vayan a dañar o perder. Si matricula a su hijo en un colegio, no es necesario que advierta que sus expectativas son que le enseñen lo que corresponde y que no lo traten mal o lo agredan físicamente. Cuando consigue una pareja, tiene sus expectativas sobre el comportamiento de esa persona y la mayoría de las relaciones humanas tiene unas expectativas generales ya determinadas acerca de lo que puede ser o no se puede esperar en ese tipo de relación.

A esto se le suma lo que nosotros conocemos acerca de la conducta anterior del otro. De acuerdo con lo que sabemos de la otra persona, deducimos la forma como podría actuar en el futuro. Si el jefe es muy serio y distante, yo no espero que me haga una broma o me dé un abrazo muy efusivo el día de mi cumpleaños. Sin embargo, estas expectativas que tenemos acerca de que el otro se comporte de la misma manera como ya lo ha hecho otras veces, son inciertas, ya que la forma de obrar de una persona sólo la refleja en el momento en que está actuando. Esa persona puede decidir cambiar su conducta como decide cambiar su forma de vestir, ya que nadie está atado a lo que piensa o a como actúa en un momento dado y, por el contrario, siempre tiene la posibilidad de ensayar nuevas opciones.

Otro método que utilizamos es el del propio deseo. Esperar con el deseo: "como yo quiero tanto a esa persona y ella a mí, estoy seguro de que...", "como yo me he portado tan bien con tal persona, espero que el..." allí comienza nuestra anticipación del futuro...y se mezcla con aquello que deseamos a nos gustaría que fuera.

### ***NADIE PUEDE LEER SUS PENSAMIENTOS. SI QUIERE RELACIONES CLARAS, ESTABLEZCA ACUERDOS CLAROS.***

Tener expectativas sobre la conducta del otro es absolutamente inevitable. Sin embargo, mientras más realistas sean éstas, mayores posibilidades tiene de que

se cumplan. Un buen método para lograr que sus expectativas sean adecuadas, es hacerlas explícitas. Cuando usted se compromete con alguien para realizar entre los dos alguna actividad, pregúntele claramente lo que espera de usted y, a su vez, comuníquele sus expectativas. Esto facilitará su comunicación y cada uno sabrá claramente qué esperar.

En la sociedad se tienen asignadas unas ciertas funciones o formas de actuar; sin embargo es importante que se determinen explícitamente en cada caso. Los terapeutas de pareja hablan constantemente de este punto. Muchas veces entre los integrantes de una pareja se asume que la esposa debe hacer esto y esto, y el marido esto y aquello. Sin embargo, uno de los dos puede estar pensando: “yo lo que espero es que mi pareja sea muy dedicada a mí, que me atienda y comparta todo su tiempo libre conmigo, que sus diversiones sean las mismas mías y que estemos juntos todos los fines de semana”, y el otro, a su vez, pensará “yo espero que mi pareja sea muy respetuosa de mi tiempo, que tenga su propia vida, que este de acuerdo con que yo tenga tiempo para mis cosas personales y que compartamos nuestro rato de descanso sin necesidad de estar siempre juntos”. Ambas expectativas son válidas y justas pero, así como usted no puede complacer a su pareja en algo que no sabe que le gusta, tampoco esa persona lo podrá hacer si usted no se lo ha dicho explícitamente. Cuando no se expresan claramente las expectativas entre las partes, a veces es difícil obrar como el otro espera, aun teniendo la mejor disposición para hacerlo.

**Inútil es la maravillosa producción de leche de una vaca que patea el balde.**

Hadrat Muinudin

Las expectativas no expresadas son una fuente potencial de frustraciones y de heridas. Aun cuando la otra persona –jefe, compañero de trabajo, vecino, amigo, empleado, hijo, pareja, familiar – desee hacer lo que usted espera, le será bastante difícil complacerlo si no sabe qué es.

Hay personas que legan al extremo de decir: “Lo que quiero es que me sorprenda”. Esta es una forma de decir “además de que deseo que obre de tal o cual manera, quiero no tenérselo que decir, sino que adivine cuándo y cómo deseo que actúe”. Generalmente, quienes manejan así sus relaciones se sienten defraudados y resentidos, ya que no le proporcionan al otro herramientas para que lo complazcan.

## ***EL OTRO NO TIENE LA CULPA DE LO QUE USTED ESPERA DE ÉL***

Sabiendo que los resentimientos nacen de las expectativas defraudadas y, teniendo en cuenta que de usted depende tener unas expectativas justas y realistas, y que sus expectativas son responsabilidad únicamente suya ya que el otro no tiene la culpa de lo que usted espera de él, puede comenzar a pensar en solucionar un resentimiento que tenga “guardado”. Le sugerimos que se tome un par de minutos antes de seguir adelante, para que lo identifique. El hecho de que pueda reconocerlo es el primer paso para empezar a resolverlo.

Las personas hacia las que tenemos resentimiento pueden estar vivas o haber desaparecido de nuestra vida. No necesitamos hablar con el otro para “soltar” nuestro resentimiento. La solución está en nuestro interior y, cuando nos damos cuenta del mal que nos estamos haciendo, podemos perdonar sinceramente.

Lo primero que puede hacer para aclarar las cosas es analizar qué fue lo que la otra persona hizo o dejó de hacer con lo que usted se sintió defraudado.

## ***NO TODAS LAS EXPECTATIVAS SON JUSTAS Y RAZONABLES.***

Además de poner atención al método que utilizamos para formar nuestras expectativas, debemos considerar que no cualquier cosa que nosotros esperamos del otro es justa y razonable por el sólo hecho de que se la comuniquemos. Nuestras expectativas deben tener en cuenta algunos aspectos para que no le exijamos al otro más de lo que le corresponde hacer en la relación.

- Lo primero es ser muy realista en lo que la otra persona puede, quiere y está en capacidad de dar en esa relación. A veces creemos que, debido a nuestra muy buena relación con el otro, éste va a cambiar las cosas que no nos gustan o nos mortifican: si su novio es alcohólico y usted ha decidido casarse con él, no se sienta engañada por que “a pesar de que le doy hasta mi propia vida”, siga siendo alcohólico. Su expectativa realista debe ser que él se va a seguir comportando igual, por mucho que la quiera. Y esto no excluye que usted pueda apoyarlo para que cambie pero, mientras tanto, debe esperar solamente lo que es y no lo que desearía que fuera.

**Las personas violentas y agresivas son personas asustadas que no han sabido comunicar su miedo.**

## El Resentimiento, ¿Le hace mal al otro o a usted mismo?

---

- Mantenga sus expectativas dentro de los aspectos que comprende la relación. Si su jefe, con quien tiene una buena comunicación en el trabajo, no acepta ser el padrino de bautismo de su hijo, no deja de ser un buen jefe ni está incumpliendo ningún contrato con usted. Simplemente, sus expectativas se salieron del contexto de la relación que ambos tienen. Algunas personas piensan que si su relación con su mejor amigo funciona perfectamente, lo más seguro es que sea el socio ideal para hacer un negocio y, si no se entienden como esperaban, difícilmente vuelven a ser tan buenos amigos por que quedan los resentimientos. Las expectativas que tenían en el campo de la amistad las extendieron al de los negocios, y ambos se sintieron frustrados.
- Sea justo con lo que espera de los demás. Este es otro aspecto muy importante en las expectativas: no pretender que el otro haga cosas que no le corresponden. Si usted tiene una amistad con alguien a quien le ha hecho grandes confianzas y, cuando lo necesita, no le ofrece prestarle el dinero que le urge aun cuando lo tenga disponible, no cultive un resentimiento en su contra: puede ser que en la mente de esa persona esté muy claro que no desea mezclar la amistad con el dinero.
- Sea flexible con los cambios de circunstancias o de intereses del otro. Los seres humanos estamos continuamente cambiando; nuestro organismo cambia, nuestras circunstancias externas varían, nuestros intereses son diferentes en las distintas épocas de la vida y esto hace que nos relacionemos en forma distinta con los demás. Algunos padres tienen resentimiento con sus hijos adolescentes porque ya no quieren salir a pasear con ellos o a visitar a sus familiares. Esto nace de que han conservado sus expectativas rígidamente, sin considerar que en esa edad, el hijo puede demostrar su interés hacia la familia de maneras distintas a ésta.
- Acepte “la forma” del otro. Si usted le ha dicho a su pareja que le encanta que sea detallista y, para el otro esto significa llamarle por teléfono desde el trabajo, estar pendiente de su comodidad, salir a comer juntos, recordar las fechas especiales, no se ofenda porque no le celebra su cumpleaños como usted esperaba: el otro está siendo detallista a su manera.

A veces creamos resentimientos con la gente porque no reconocemos que muchas de sus actitudes agresivas, descorteses, desatentas, son su forma habitual de comportarse, no es exactamente una respuesta en contra nuestra, podríamos decir que la persona “es así” con todo el mundo y nosotros fuimos uno más que se le cruzó en el camino.

Si al analizar nuestro resentimiento somos capaces de reconocer que estamos heridos porque queríamos que el otro hiciera las cosas de una manera

determinada, nos podemos dar cuenta de todo el dolor que podríamos habernos evitado solamente aceptando “la forma” del otro.

De hecho, si usted está en una relación con una persona y permanece en ella, quiere decir que lo que usted recibe del otro es más importante para usted que lo que no le gusta. Tal vez ha tratado de cambiar a la persona, y esto ha empeorado la relación o la situación puesto que, como hemos afirmado en varias ocasiones, nadie cambia a menos que quiera. De esa manera, nos vemos ante una alternativa muy sencilla: aceptamos lo que la relación nos ofrece, o terminamos la relación. En el evento de que aceptemos continuar, es mejor que resaltemos lo que nos gusta y lo que recibimos, y que reconozcamos nuestra capacidad para manejar lo que no nos gusta.

Es importante también tener claro que si usted discrepa de la forma como la otra persona hace las cosas, no quiere decir necesariamente que esté mal hecho como el otro lo ejecute: quiere decir que usted tiene un punto de vista distinto. Esto le facilitará comprender y aceptar “las razones” de la otra persona para actuar como actúa.

**Escribe las injurias en la arena y los beneficios en el mármol.**

B. Franklin

Reflexione acerca de esto: Muchas veces pasamos años en una relación que puede ser muy importante para nosotros, opacando la expresión de nuestro afecto o el disfrutar momentos agradables con la sombra de un resentimiento, porque consideramos que la forma como esa persona hace determinadas cosas “no es la conveniente”.

Si usted no esta de acuerdo con la manera como su hermano maneja su familia, su dinero, sus relaciones o su vida y, sin embargo, sigue relacionándose con él, acepte que esa es la vida de él y “su forma” de hacer las cosas. A usted tampoco le gusta que alguien permanentemente le esté recalando qué es lo correcto, sobre todo cuando se refiere a su propia vida. Haga lo que pueda por usted y disfrute del afecto y de lo que le gusta de las personas con quienes está relacionado.

### ***NO EXTIENDA SU RESENTIMIENTO, NO LO GENERALICE.***

Con el resentimiento sucede que generalizamos fácilmente. Si consideramos que una persona obró diferente a nuestras expectativas, con frecuencia extendemos esa frustración a todos los aspectos de nuestra relación y acabamos diciendo que todo en esa persona es “malo” o “indeseable”, cuando realmente la experiencia que tuvimos sólo se refería a un aspecto de la relación.

Ese mismo proceso lo aplicamos cuando, a partir de nuestro resentimiento con alguien, acabamos convenciéndonos que cualquier persona que tenga las mismas características, el mismo oficio o pertenezca al mismo conglomerado, va a obrar de igual manera a la persona con quien estamos resentidos y así comenzamos a llenarnos de indisposición hacia el mundo que nos rodea: “los militares son...” o “los ricos son...” o “los pobres son...” o “los jefes son...” o “los empleados son...” o “el gobierno es...” o “los gringos son...”

La generalización también nos perjudica porque estamos negando la oportunidad de valorar, disfrutar y enriquecernos de muchas personas que, siendo políticos, ricos, pobres, extranjeros..., son distintas de esa concepción negativa que tenemos. Hay quienes descalifican un trabajo o un oficio porque “aquí todos son mediocres, superficiales o tramposos y yo no quiero ser así”, y deciden retirarse del puesto e, inclusive abandonar su profesión.

Algunas personas tienden a pensar que esto de las expectativas sólo se da entre enamorados o entre amigos muy cercanos; sin embargo, ocurre en todas las relaciones, no solamente con las personas sino con las entidades. Son muy comunes los resentimientos contra empresas, instituciones o gremios de personas, que se han formado de igual manera que los resentimientos hacia las personas: por nuestras expectativas defraudadas.

### ***EL RESENTIMIENTO COMPLICA SUS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS.***

Quien tiene un resentimiento pierde mucho más que aquél hacia el cual el resentimiento va dirigido. Además del tiempo que le dedica a cultivar su odio contra el otro, invierte su creatividad para planear mentalmente cómo contestarle para que “le duela”, cómo hacerle saber que... “cómo mortificarlo, cómo cobrarle lo que me hizo...” y le pone una gran pasión a su venganza o a “sacarse esa espina” y, como si fuera poco, le dedica su persistencia: aún aquellos que se llaman a sí mismos inconstantes son capaces de tener vivo un resentimiento por muchos años.

No sólo a usted lo afecta su resentimiento, a las personas más queridas y cercanas a usted, también les afecta. Ellas son las que en última instancia, muchas sin tener nada que ver con este asunto, pagan su mal genio, sus generalizaciones, su negativismo y su amargura. Usted daña sus ratos íntimos con el recuerdo del otro y su gente más allegada sufre por usted o se apasiona en contra del otro.

¿Se imagina todos los dolores que se habría evitado y toda la energía que habría tenido libre para utilizarla en mejorar su vida hacia donde usted desea, si no le hubiera invertido tanto a su resentimiento?



Cuando tenemos un resentimiento nos limitamos socialmente, obrando de manera prevenida y hasta nos privamos de la relación con otros por el mismo miedo de que “nos vuelva a suceder algo parecido”. Es tan destructivo el resentimiento, que algunas personas, después de una relación dolorosa con su pareja, deciden que nunca más se van a enamorar (se castigan a sí mismas).

También, hay quienes lo utilizan para probar a los amigos. Si no se ponen de su lado, los consideran desleales y se distancian de ellos. En las relaciones laborales sucede esto frecuentemente. Cuando alguien hace un comentario crítico sobre el jefe o sobre otro compañero con quien tiene algún resentimiento, espera que quienes lo escuchan lo apoyen y le den la razón. Busca recoger adeptos para su causa y esto pone a los otros en una situación que no desean y, a la larga, prefieren no frecuentar a esa persona. Esto también se hace evidente cuando una pareja se separa: los amigos de ambos no saben como comportarse, a cuál de los dos invitar y, a veces, acaban alejándose de los dos para no quedar mal con ninguno.

Hay resentimientos muy profundos en los que la persona “alimenta” su desgracia o su mala situación, supuestamente causada por el otro, para mostrarles a todos el daño que esa persona le causó.

El resentimiento es como una bola de nieve: mientras más energía le dediquemos, más va creciendo y más áreas de nuestra vida va comprometiendo.

### ACEPTE SU RESPONSABILIDAD EN EL HECHO.

Es indispensable recalcar que usted es el responsable de tener un resentimiento, y así como pudo concentrarse en acrecentar el dolor y el sentimiento negativo pensando más y más en eso y negando todo lo bueno de la relación, así mismo tiene el poder y la capacidad de aminorarlo, reducirlo y olvidarlo, concentrándose en todo lo bueno de la relación, o en lo positivo que sacó del hecho, porque de cualquier manera, las consecuencias las recibe usted.

**Lo más paradójico del resentimiento es que a quienes más herimos es a quienes nos aman y no a la persona que resentimos.**

A muchas personas les sucede que, al aceptar su parte en el resentimiento que habían guardado por tantos años, reconociendo que su responsabilidad estuvo en abrigar las expectativas que tenían (en lo cual la otra persona no tuvo culpa alguna), sienten ganas de correr a donde el otro y decirle lo equivocadas que han estado al permitir que eso sucediera en su relación. Esta es una muestra de que se liberaron de esa pesada carga que se habían impuesto a sí mismas

porque, además de todo el dolor y la amargura que les causara la conducta de la otra persona, estaban imponiéndose un nuevo dolor.

## ***EL PERDON, EL MÁXIMO REGALO***

Perdón es una palabra conformada por el prefijo “per” que significa intensidad y “don” que significa regalo: Regalo intenso. Principalmente para quien perdona, porque cuando perdonamos es como si desatáramos un ancla de nuestros pensamientos, de nuestras acciones, de nuestras emociones. Es como si abriéramos la puerta de las opciones que siempre hemos sabido que nos benefician pero que, por esta ancla, hemos mantenido cerrada.

Cuando las personas hablan de perdonar, frecuentemente se refieren ha haberse quitado un peso de encima, esto quiere decir que quien perdona es el primer beneficiado con este regalo.

Es muy frecuente y válido el argumento de perdonar por comprender, por entender, por compasión con el otro; sin embargo, puede ser más efectivo que busque perdonar porque es usted el que se beneficia, el que se libera, el que comprende que manteniendo y alimentando su resentimiento, el daño es para usted y para los suyos.

Perdonar no significa que el otro cambie. Algunas personas perdonan y, sin embargo, crean inmediatamente la expectativa de que la otra persona “no lo vuelva a hacer”, cuando sabemos que este cambio sólo se dará cuando el otro realmente lo decida. Entonces, en este caso, la expectativa realista sería, si la persona ha actuado varias veces de esa manera determinada, lo más probable es que vuelva a hacerlo igual. Por tanto, sería conveniente que, además de perdonar, usted tome las medidas para no verse afectado de nuevo por ese comportamiento.

El resentimiento es una extraña fantasía de dolor que quizá mantenemos con la esperanza de que otra persona venga a disculparse, a reconocer su error. La otra persona tiene sus propios argumentos y razones o justificaciones para haber obrado como lo hizo y nuestro resentimiento no va a cambiarlos. Si esa manera de obrar, que nos dolió tanto, es verdaderamente un error del otro, él mismo estará sufriendo las consecuencias aun cuando aparentemente no lo demuestre, ya que es difícil saber lo que pasa en el corazón de otro ser humano.

El poeta norteamericano Longfellow decía: “Si nosotros pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, podríamos encontrar en la vida de cada uno de ellos tanta pena y tanto sufrimiento, que sería suficiente para desarmar cualquier hostilidad”.

## **El Resentimiento, ¿Le hace mal al otro o a usted mismo?**

---

Cuentan que una vez un hombre llegó a su casa u encontró que había sido saqueada por ladrones. Sintió hondo pesar por lo que le había sucedido y, después de hacer el recuento de las pérdidas, se llenó de rabia, frustración e impotencia y, sin embargo, al reflexionar, se dio cuenta de que, fuera de intensificar las precauciones, era muy poco o nada lo que podía hacer por recuperar sus bienes o encontrar a los ladrones. Entonces dijo: “ya que me robaron mis bienes, no voy a permitir que me roben mi tranquilidad y mio paz”. Y decidió olvidarse del asunto.

**Que nos hagan un agravio no significa nada, a menos que insistamos en recordarlo.**

++

Anónimo