



## **“O RESSENTIMENTO é um veneno que tomamos esperando que o outro morra” (Shakespeare)**

Quem nunca sofreu com uma traição, injustiça, intimidação, desrespeito ou humilhação? Sentir raiva e dor momentaneamente são respostas normais depois de sofrer ações negativas como essas. Mas elaborar os fatos passados é a melhor opção para a saúde física-mental.

Sofrer humilhações é terrível e pode resultar em vários problemas psicológicos. Mas alimentar sentimentos amargos pode ser algo muito forte. A amargura é como um solvente que corrói as coisas boas que acontecem no presente, fazendo com que pessoas “re-sintam” as dores passadas, deixando-as cegas às “pequenas” alegrias da vida.

O termo “ressentimento” deriva do verbo “ressentir”, significando reviver um sentimento ou sensação anteriormente experimentada, designando uma renovação de um mal sofrido, de uma dor que se ressent. O ressentimento associa-se à ideia de um auto-envenenamento por meio de sentimentos como raiva, inveja, rancor e ódio. Um envenenamento que ocorre quando esses sentimentos não podem ser mudados e se voltam para o interior da pessoa, onde – quando não são digeridos e elaborados envenenam o viver. O ressentimento consiste em reviver um sentimento e o que o provocou repetidas vezes, causando danos a si e também à outros. O ressentimento pode se transformar numa forma de viver, de pensar e de se relacionar bastante negativa, impotente e triste. Suas consequências se assemelham, sem dúvida, entre todas as pessoas que o carregam: perdem o sentido da realidade, ficam pesadas, amargas, e isso se estende a todos os campos da vida.

A consciência do papel que o ressentimento exerce em nossa vida é o primeiro passo para reconhecer sua influência no bem-estar físico-mental. Essas emoções rancorosas têm todo o potencial de governar nossos pensamentos e ações, com efeito similar ao que pode produzir a depressão ou um transtorno de estresse. Ao não o reconhecermos, se converte em uma força desgovernada que provoca angústia, raiva e sensação de desamparo.

É impossível evitar todos os eventos que poderiam lhe transformar em uma pessoa amarga. Em algum momento, você poderá ser vítima de um chefe injusto, um mal parceiro, um colega de trabalho rancoroso ou qualquer outra pessoa que lhe fará mal sofrendo abusos físicos, sexuais ou psicológicos. Elaborar a amargura não significa que você precisa ser ingênuo ou que as pessoas vão pisar em cima de você. Um exemplo é de uma pessoa que é traída pelo seu amor, mas ao invés de ficar amargurada, “re-sentindo” todas as dores milhares de vezes, segue em frente com a vida e encontra outra pessoa ou outras coisas! Não é fácil libertar-se de ressentimentos que crescem a ponto de quase ganhar vida própria. Mas o alívio e a leveza que você vai sentir quando os elabora, valem a pena!

**Débora Schneider**

**Psicóloga (CRP 07/12539), especialista em Psicologia na Educação e em Psicologia Clínica e Institucional, esquizoanalista e coordenadora do Espaço Vida em Movimento**

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---