



El adulto mayor resentido: Comprender, no juzgar

Hoy vamos a hablar de un tema muy frecuente en la vejez: **el resentimiento**.

Tanto en hombres como en mujeres mayores, el resentimiento no es una forma de “mal carácter”. Generalmente es la expresión emocional de una historia de **pérdidas, frustraciones y silencios acumulados**.

Con los años, muchas personas miran su vida hacia atrás. Y en ese recuento aparecen preguntas muy profundas:

¿Valió la pena?

¿Fui reconocido?

¿Me trataron como merecía?

¿Elegí bien?

Cuando estas preguntas no encuentran una respuesta satisfactoria, suele aparecer el resentimiento.

¿Qué es el resentimiento en el adulto mayor?

El resentimiento es una emoción sostenida que combina:

- enojo no expresado,
- tristeza no elaborada,
- y sensación de injusticia.

No es solo estar molesto.

Es sentir que la vida, los otros o incluso uno mismo, **le quedaron a deber algo**.



¿Por qué aparece con más fuerza en esta etapa?

En la vejez se dan varios factores muy importantes:

- disminución del rol laboral,
- cambios en el rol familiar,
- dependencia parcial,
- pérdidas afectivas,
- deterioro físico,
- y menor sensación de control sobre la vida.

Todo esto puede activar una creencia central muy frecuente:

“Ya no importo como antes.”

Cuando esta idea se consolida, el resentimiento se convierte en una forma de proteger la autoestima.

¿Cómo se manifiesta el resentimiento?

En consulta suele verse como:

- críticas constantes a los hijos o a la pareja,
- quejas repetidas sobre el pasado,
- rigidez en la forma de pensar,
- dificultad para disfrutar el presente,
- frases como:
 - “yo di todo y nadie lo valora”
 - “si hubiera hecho otra cosa, mi vida sería distinta”
 - “ya para qué, a mi edad...”

A veces el resentimiento se expresa como enojo;

otras veces, como amargura silenciosa.

el foco no está solo en lo que ocurrió en el pasado, sino en:

cómo la persona interpreta hoy su historia.



En muchos adultos mayores resentidos encontramos pensamientos como:

- “mi vida fue un fracaso”
- “los demás fueron injustos conmigo”
- “yo siempre di más que los otros”
- “ya no tengo oportunidades”

Estos pensamientos son comprensibles, pero cuando se vuelven absolutos, generan:

más tristeza, más aislamiento y más enojo.

Actitudes revanchistas y de envidia manifiesta hacia otros, como pueden ser grupos o personas que se percibe en mayor ventaja personal.

Una pregunta sencilla pero muy poderosa es:

¿Qué significado le estás dando hoy a tu historia?

Porque la historia no se puede cambiar, pero sí se puede transformar la forma en que se integra a la identidad.

Un punto muy importante

En muchos adultos mayores, el resentimiento es también una forma de decir:

“mírame”

“escúchame”

“mi historia importa”



Conclusión

El resentimiento en la vejez no es un defecto de personalidad. Es, muchas veces, una herida emocional que no encontró palabras en su momento.

Ayudar a un adulto mayor resentido implica acompañarlo a:

- resignificar su historia,
- flexibilizar creencias rígidas sobre sí mismo y sobre los demás,
- y recuperar sentido en el presente.

Porque incluso en esta etapa de la vida, todavía es posible construir bienestar.

Autor:

Dra. Angelina González Hurtado.

Psicología del Envejecimiento,

Universidad Autónoma de San Luis Potosí / Universidad de Salamanca, España.