

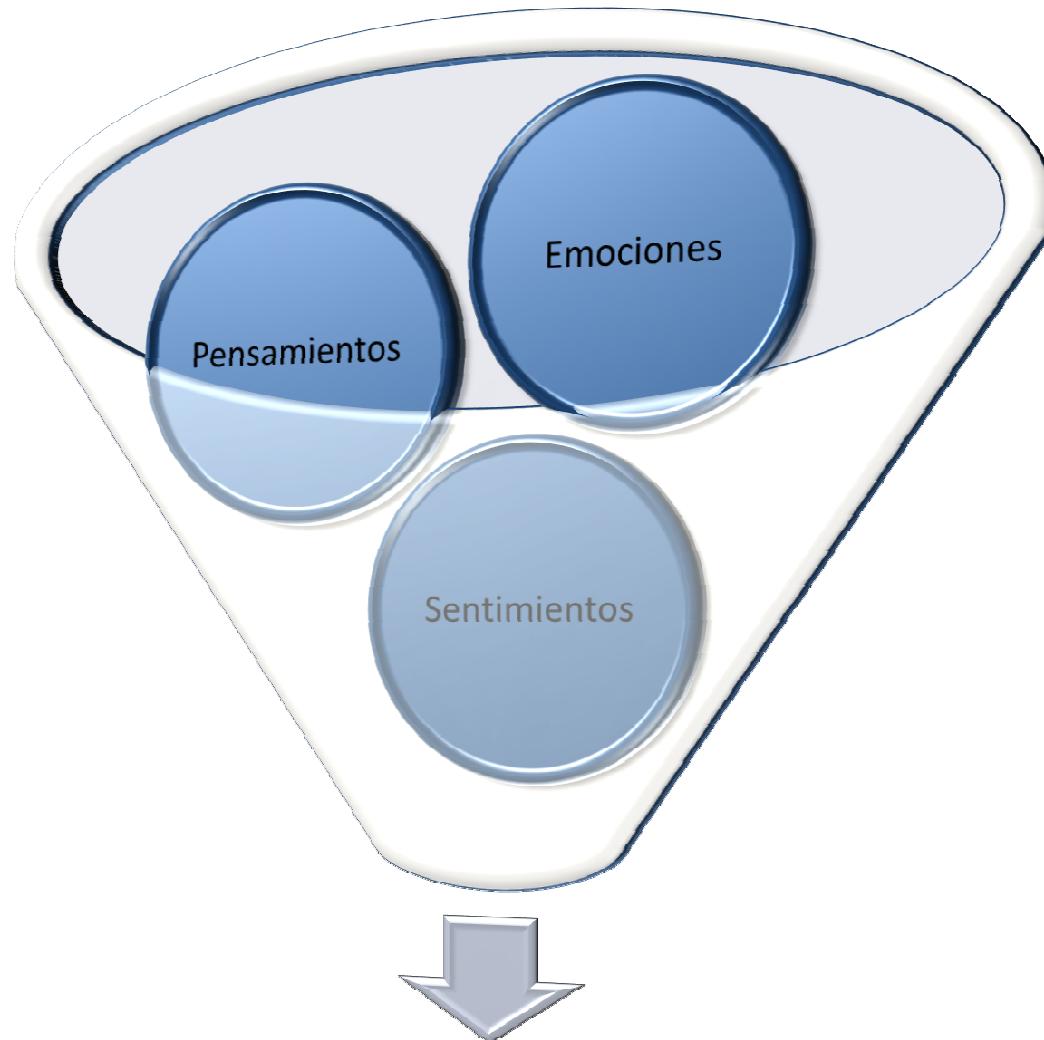


Universidad Estatal del Valle de Ecatepec

Tanatología I

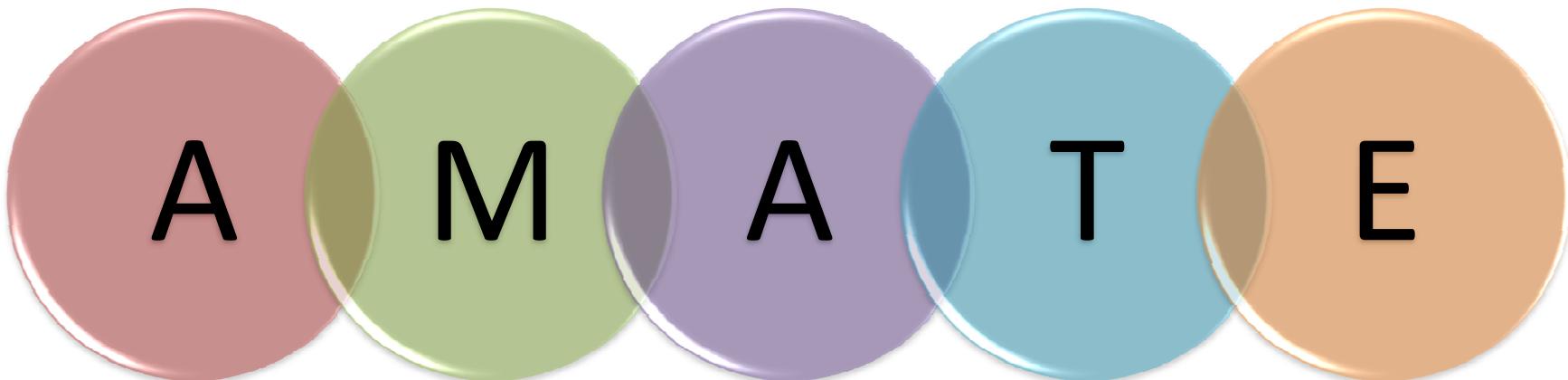
Resentimiento y Terapia del Perdón

Maestra Angélica María Razo González



Salud o enfermedad

Emociones Básicas



AMOR

MIEDO

ALEGRÍA

TRISTEZA

ENOJO



Resentimiento

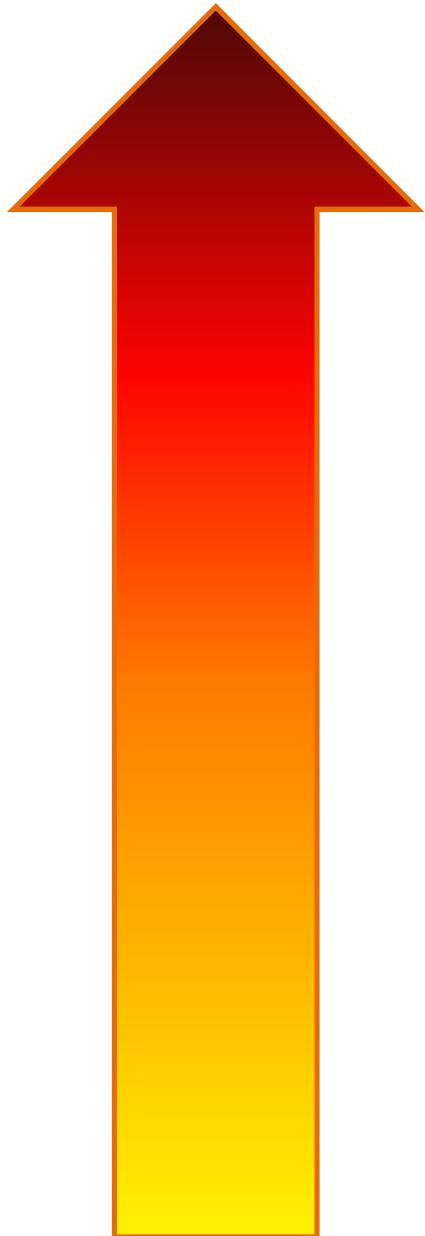
- Sentir _ Experimentar o percibir sensaciones producidas por causas internas o externas a través de los sentidos. Experimentar un sentimiento.
- Resentimiento _ Enojo o enfado por algo

Enojo ordenado

- Nace de una decisión racional, deliberada y sopesada
- Es compasiva con el ofensor y se controla ante un cambio de actitud del ofensor

Enojo desordenado

- Surge de nuestra mala disposición, nos domina, esclaviza y opprime
- Mala emoción que admite muchos grados



El odio implacable y el rencor

El furor (demencia
pasajera)

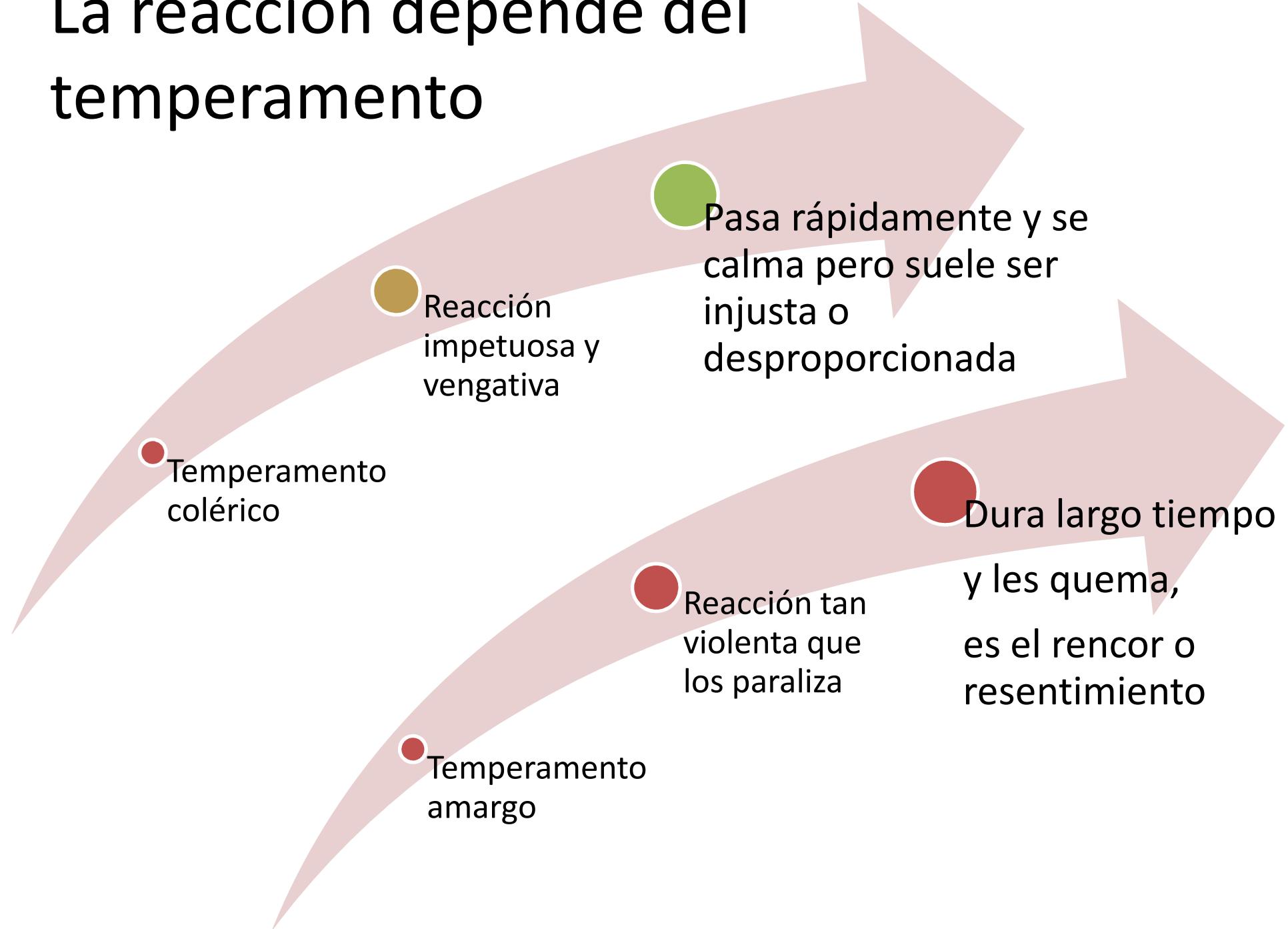
La violencia (palabras o
golpes)

Irritación (arrebatos y
gestos desordenados)

El mal humor

Impaciencia

La reacción depende del temperamento



La víctima del rencor...

- Sea cual sea su causa, padece un sufrimiento terrible.
- Una persona resentida se intoxica a sí misma.
- El otro le ha herido y ahí se recluye, se instala y encapsula.
- Queda atrapada en el pasado.
- El resentimiento hace que las heridas se infecten en el interior y ejerzan su influjo, creando una especie de malestar e insatisfacción generales.
- No está a gusto, ni en su propia piel ni en ningún lugar.
- Los recuerdos amargos encienden de nuevo la cólera y llevan a depresiones.

Personas propensas al rencor

- Carácter excesivamente susceptible.
- Los sentimientos de inferioridad.
- Los celos, especialmente entre hermanos o compañeros.
- La envidia.
- El carácter iracundo, inmoderado, etc.
- El espíritu demasiado tímido.
- Las personas orgullosas.
- El apego y las expectativas.

El resentido puede “ofrecer la otra mejilla” después de la bofetada, pero no por virtud, sino para disimular su cobardía; su rencor se pondrá de manifiesto si algún día llega a ser fuerte o a tener mando social: en ese momento se “cobrará sus deudas” de forma cruel y tiránica, porque el resentido nunca considera suficientemente saldadas las deudas.

Definiendo el perdón

- El perdón es **más que aceptar lo que sucedió**. Aceptar una ofensa con el fin egoísta de “seguir adelante”, y mantener, al mismo tiempo, una fría indiferencia hacia el otro.
- Es **más que cesar en nuestro enojo**. Ésta es sólo una parte del proceso. El perdonador tendría que tener un cambio real de actitud hacia el ofensor.

- El perdón es más que tener una actitud neutral hacia el otro. Va más allá de no guardar resentimiento; el propósito del proceso del perdón es que el perdonador experimente pensamientos y sentimientos positivos hacia el ofensor.

- **Perdonar no es excusar al ofensor o agresor.** Significa admitir que lo que sucedió estuvo mal, y que **no debería repetirse**.
- **Perdonar es olvidar los malos recuerdos.** Cambiar el modo en que recordamos el pasado: sin angustia, temor, y ansiedad.
- **No es cuestión de calmar los nervios.** Dominar el carácter, o lograr relajarse, es un paso importante para poder perdonar, pero no es el perdón.

- **El perdón no es decir “te perdono” con palabras que suenan como desprecio.** No es perdón sincero cuando se convierte en una estocada hiriente de desdén.
- **El perdón no es reconciliación.** El perdón es un paso en el proceso de la reconciliación, ya que ésta, sin el perdón, es una simple tregua donde cada parte está buscando la oportunidad para reiniciar las hostilidades. La reconciliación real requerirá el perdón de ambas partes.

El perdón es

- 1º Abandonar el resentimiento
- 2º Renunciar a la revancha
- 3º Responder con benevolencia, compasión, generosidad y amor.

Perdonar y Salud Mental

El proceso de conocerse y aceptarse a sí mismo es en gran medida un acto de perdón que implica:

Saberse humano y falible

Existen evidencias que demuestran que el incremento de la capacidad de perdonar trae consigo mejoramiento en la salud física y mental

- Surgen emociones positivas que producen un incremento en el pensamiento creativo.
- Se establecen relaciones armoniosas y duraderas.
- Dejar ir, desprenderse del pasado, abre nuevas puertas.
- Mejora la autoestima y disminuye la ansiedad u depresión.
- Si se logra cambiar la forma en que se concibe el dolor, y el sufrimiento, se abre una nueva perspectiva que acarrea felicidad y aceptación.

Proceso del perdón

1. Descubrir los rencores

- Buscar los mecanismos de defensa donde ocultamos el rencor (negación, racionalización, represión, proyección, desplazamiento, aislamiento, regresión, introyección)

Ejercicio página 21 “Terapia del Perdón” de Miguel Ángel Fuentes

Hay rencores bien identificados: se sabe contra quien son y por qué pero otras veces están ocultos y hay que buscar sus síntomas.

2. Reconocer los rencores; el rencor se deja ver en algunas actitudes que reflejan ira encubierta:

- La envidia y los celos
- La difamación y la calumnia
- La queja constante, la murmuración y la protesta
- La disconformidad con todo
- La propensión a encontrar defectos
- La intolerancia
- La culpación
- Las actitudes agresivas
- Los recuerdos amargos
- La facilidad para juzgar y castigar (la desproporción causa-efecto)
- Las actitudes (miradas, gestos, crispación ante ciertas personas)
- Vergüenza y culpa por actos pasados

Trabajar el rencor requiere “Determinación personal”

- Ser sincero y analizar ¿contra quién guardo rencor?
 1. Una persona específica que me ha dañado, humillado, abandonado.
 2. Contra uno mismo por algo que se ha hecho o dejado de hacer.
 3. Contra dios por una expectativa no cumplida.

Puntos a valorar

- Se trata de un enojo ordenado o desordenado
- ¿cuándo y cómo me hirieron
- ¿qué heridas me hicieron, cómo me afectaron y qué daño me causaron?
- ¿tengo pruebas claras de dichas ofensas?
- ¿son objetivas o producto de ideas irracionales e inconscientes?

Consecuencias del rencor en varios niveles

- Psicológico-emocional: Heridas profundas y pensamientos obsesivos por el daño sufrido, amargura, vengativas, injustas, sin compasión.
- Conductual: Persona retraída, aislada, solitaria.
- Social: Persona agresiva, pierde oportunidades en la vida laboral y social.
- Físico: Trastornos hepáticos, urticaria, prurito, hipertensión, impotencia, parálisis, adicciones.

Técnicas de la terapia del perdón

- 1. Sé consciente de tu “Voluntad” enlista las razones para perdonar y para no perdonar**
- 2. Deja atrás el pasado**
- 3. Enlista las personas con las que tuviste diferencias y realiza un ejercicio (silla-escrito)**
- 4. Perdóname a ti mismo**
- 5. Acepta la vida**
- 6. Trabaja en tu autoestima**
- 7. Ocúpate**
- 8. Revisa tus pensamientos**
- 9. Analiza tus emociones y regúlalas**
- 10. Aprende a expresarte asertivamente**

Perdonar es un acto de fe, un camino hacia el crecimiento espiritual y el bienestar



Basado en Fuentes, Miguel Ángel (2008) “Terapia del Perdón”
Argentina, Colección Virtus, Ediciones del Verbo Encarnado.