



# EL ODIO

LA FÁBRICA DE  
LAS EMOCIONES

DICIEMBRE 2024

Nº7



# ¿QUÉ ES EL ODIO?

## LA DEFINICIÓN DE ODIO ES...

*Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea.*

El odio es una de las emociones primarias del ser humano, hay un **deseo de causar mal** a una persona, o un género de **personas** o **animales**, puede ser permanente o incluso temporal.

El odio es una de las emociones menos aceptadas socialmente; exteriorizar la alegría, la tristeza, el miedo etc. es aprobado por el colectivo, pero la rabia, la ira y la cólera, ya es otra cosa. El sentimiento de odio lo hemos experimentado todos y todas alguna vez en nuestra vida, pero existe un **grado de intensidad**, hay personas que lo convierten en **violencia**, **delitos ideológicos**, **racismo**, **machismo**, etc.

El odio más primario nace de la **aversión** hacia lo que **no comprendemos**. El ser humano puede explorar, estudiar o intentar conocer lo desconocido, para poder comprenderlo y así integrarlo, aceptarlo, o bien puede optar, por el simple hecho de sentirlo como una amenaza, intentar destruirlo, es decir, yo esto no lo entiendo, lo rechazo en un principio

y si me siento intimidada, lo odio. *Yo esto no lo entiendo, lo odio. Él vive mejor que yo, lo odio. Piensa distinto que yo, lo odio. Ella ha nacido en otro lado del mundo, lo odio.*

El ser humano tiende a querer **poseer** lo que no tiene o bien quiere **dominar** lo que no entiende o siente una amenaza. Con el fin de conseguir lo que no tiene, debe convencer a otros, primero de **luchar por algo** que no sea material, estableciendo unas **creencias** e ideologías, para dar permiso al grupo a atacar o luchar. La **ideología** nos ha permitido una excusa para todo, ya sea para establecer: *“que las mujeres son seres inferiores, que hay razas subordinadas etc..”* Con la ideología aparecieron las fronteras, los países, las banderas.

El odio puede **generar mucho dolor** y está vinculado a actos violentos. Muchas veces se utiliza el odio como la justificación de dicha violencia. Está relacionado con las emociones básicas de **ira** y de **asco**.


No es lo mismo odiar a las mujeres o al colectivo LGTBQ+ que odiar el calor en verano o que un niño o niña odie ir al colegio.

Hay muchas maneras de sentir el odio. De forma natural puede causarte odio algo o alguien que te ha herido física o psicológicamente, pero también hay otras causas que pueden generar ese odio.

*“El odio no tiene cura ni fin, solo podemos evitar que se manifieste”* Aristoteles.



# ODIOS Y FOBIAS RARAS

Hay odios raros, hay gente que **odia las rodillas** o **no soportan a los pelirrojos** o que consideran **desagradable** a las personas que tienen la **manos pequeñas**. Aquí van algunas fobias. 

La **Coulrofobia**, es la fobia o miedo irracional a los payasos y a los mimos.

**Podofobia**, es miedo o antipatía hacia los pies.

La **Decidofobia** no es una fobia específica, sino un miedo excesivo e irracional a tomar decisiones importantes.

La **turofobia**, asco enfermizo al queso.

**Pognofobia**, aversión a las barbas.



## **PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN**

¿En qué momentos siento odio?

¿Hacia quién he sentido o siento odio?

# DIFERENTES CAUSAS PRINCIPALES DEL ODIIO

## El desconocimiento

Todo aquello que **ignoramos** o desconocemos puede darnos **miedo**, incluso suscitar **hostilidad**. Lo que no comprendo, es ajeno a mí y lo percibo como hostil, puede generarme **rechazo**. Ese rechazo y miedo nos hará pensar y actuar con odio. En muchas ocasiones el odio puede aparecer en base a **prejuicios**, **creencias heredadas** etc.. La inmensa mayoría no tiene una base fundamentada.

## La envidia

Ver que otras personas tienen cosas que **deseamos**, o que son felices y que nosotros **no podemos serlo**, esto puede llevarnos al odio hacia esa persona y sentirnos bien, ante su posible **dolor** o **desgracia**.

## Baja autoestima

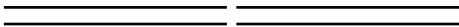
Si tendemos a tener una **baja autoestima** y sentimientos de **inferioridad**, junto a una **elevada agresividad**, es más probable que puedas llegar a sentir odio y lo dirijas hacia otras personas, situaciones etc...

## Situaciones adversas

Ser **dañadas** por otras personas, eventos como **desengaños**, **rupturas** o **duelos**, de cualquier tipo, hacen aparecer al odio. De forma natural, cuando "*sanamos*" todo ese dolor, pasamos por diferentes estados, entre ellos el de **ira** o **rabia**, pudiéndola dirigir en forma de odio.

# **¿SABÍAS QUE DIBUJAR LÍNEAS EN HORIZONTAL, ES IDEAL PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL?**

Te invito a que cojas tu libreta y un rotulador negro de punta fina y empieces a dibujar líneas horizontales.



# LA VENGANZA

La venganza es el pilar del odio, es algo que llevamos de serie, hace que alguien que nos haya hecho daño, busquemos el equilibrio infringiendo igual o mayor dolor.

Desde la prehistoria, la sociedad toleraba las deudas de sangre, si mataban a mi padre, estaba bien visto ir a casa del asesino y liquidarlo, incluso si se daba la situación, a toda la familia del criminal, de este modo quedaba liberado el dolor, pero esto originaba escaladas de violencia.



# EL DESPRECIO

El desprecio forma parte de un conjunto de emociones que tiene como función **juzgar** las conductas de los demás. Por lo tanto el desprecio puede ser una emoción que tiene como mecanismo de **defensa** de los seres humanos.

A través del desprecio, puedo **desaprobar** conductas indeseables de los otros, y de este modo poner en **valor** mi **punto de vista**, también puede servir para **defenderme** ante **críticas** de los demás. El desprecio se puede relacionar con la **envidia**, el mero hecho de querer poseer algo que tienen los demás, ya sea material, cualidad o aptitud, puede estar enmascarada, la sensación de **tristeza** o **rabia**. El desprecio se da cuando proyecto hacia los demás



**frialdad, distanciamiento y rabia**, esto puede provocar que se sientan **juzgadas, humillados, rechazadas o no respetados**.

Se sabe que cuando una **emoción pierde** su función de **supervivencia** o de **adaptación**, es cuando se vuelve **recurrente** y tiene **consecuencias negativas** para los que la sufren, con el desprecio por tanto sucede igual, esto pasará, si al final estamos constantemente **juzgando** a los demás, siendo **odiosos**, queriendo demostrar nuestra **superioridad** y **criticando** ciertos comportamientos y actitudes.

Un estado **permanente de desprecio** puede llegar a influir en **nuestro desarrollo personal**, sobre todo si nuestro sentimiento de **superioridad**, nos impide vernos como responsables de algunos errores que hayamos cometido, y que por lo tanto, no consideremos la necesidad de modificar ciertos **comportamientos y mejoras**.

Podemos llegar a sentir desprecio, no solo hacia los demás, sino también hacia nosotras mismas, rechazo intenso, frialdad y distanciamiento hacia uno mismo. Lo que somos no es lo que nos gustaría ser.

El **autodesprecio** se considera una emoción **desadaptativa**, al contrario que la **autocrítica** hacia uno mismo, que puede ser **útil** como forma de **crecimiento personal** y mejora.

# ¿SIENTO DESPRECIO HACIA MI MISMO, HACIA MI MISMA?

Continuamente verbalizo críticas hacia mi persona.



Me centro en cualquier error o parte negativa de las cosas, sin darle valor a mis logros y exagerando los errores.



Me cuesta gestionar adecuadamente las críticas, me las tomo como una crítica hacia mi persona.



Tengo dificultades para aceptar cumplidos.



Tengo dificultades para reconocer mis fortalezas y mis capacidades.



# EL RESPETO

La palabra proviene del latín *respectus*, que traduce **atención**, **consideración**, y originalmente significaba **mirar de nuevo**, de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto. El respeto debe ser mutuo y nacer de un sentimiento de reciprocidad, debe de haber **compresión mutua**, **valorar los intereses** y **necesidades** del otro.

El respetar no atiende a que tengas que estar de acuerdo con todo, o con la otra persona, si no que se trata de **comprender** que hay **múltiples maneras** de **pensar** y de **vivir la vida**, siempre y cuando no causen daño a los demás. Respetar es ser **tolerante** hacia a alguien que no **piensa igual** que tú, y quizás, en ese intercambio de puntos de vista puedas **descubrir** algo **enriquecedor** para ti. Respetar significa “**preocuparse**” por que la otra persona **crezca** y se **desarrolle** tal como es. El respeto implica **ausencia** de **explotación**. El respeto es posible si yo de algún modo he alcanzado **independencia**, sin tener que **dominar** y/o explotar a nadie. El respeto solo existe sobre la base de la **libertad**.

## ZONA DE RESPETO

El respeto comienza por uno mismo/a ¿Cuánto le dedicas a tus necesidades? ¿A descubrirte? ¿A atenderte? ¿A reflexionar sobre lo que verdaderamente quieres?. Reflexiona sobre ello.



# EL PERDÓN

Muchas de nosotras nos sentimos **culpables** de haber dicho o hecho algo que nos **arrepentimos** y que por eso nos sentimos así. Deberíamos recuperar ese evento y reconocer nuestra **participación**, descubriremos que no fue del todo **consciente, premeditada**, en la que había cierta o mucha “**ignorancia**” en ello, mucho **miedo** e **inseguridad** también, y **perdonarnos**.

Hasta que no descubrimos el **caos** que hay dentro de nosotros, lo **aceptamos** y lo **perdonamos**, no vamos a poder perdonar a los demás.

*El mejor perdón es “descubrir” que no hay nada que perdonar y no hay nadie a quien perdonar. Lama Rinchen Gyaltzen.*

Hay personas que nos han hecho mal y otras que no nos han hecho mal, pero puede que las personas que no nos han hecho mal, igual más tarde o temprano, nos lo hagan, porque son imperfectas, comprendiendo que éstas se encuentran en un estado de “**manipulación**” por el **miedo, emociones negativas**, por el **egocentrismo** o por **patrones conductuales**. De la misma manera que no siempre haces lo que a ti te gustaría y finalmente te **traicionas** por haberlo hecho, el resto de personas tampoco están libres de hacer lo que quieren. Si ellos y ellas se causan **daño** así mismas, es evidente que también nos hagan daño a nosotros mismos.

**En el próximo número del  
Fanzine de Faemo hablaremos  
del egoísmo**





# LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

## Grado de intensidad

Según la rueda de la emociones de Robert Plutchik.

**ODIO**-----**AVERSIÓN**-----**TEDIO**

De mayor a menor intensidad

**EMOCIONES OPUESTAS**



**ADMIRACIÓN**-----**CONFIANZA**-----**APROBACIÓN**



# EL AMOR

El amor es un estado de **conciencia**.

El acto de amar es algo que está **innato** en nosotros/as, es algo **natural**, que se da. Si sentimos odio hacia alguien o algo no nos dejará descubrir esa parte tan maravillosa que tenemos. El odio es una **máscara** más del **ego**, nos puede **proteger** y **servir** como **emoción adaptativa** o nos puede **bloquear** y no dejarnos ver lo que se esconde en nosotros.

Es importante primero, empezar a **valorar** lo que somos, y poner en valor a los demás. Podemos recordar a aquella persona que ha sido bondadosa con nosotras. El amor es una **conexión** con nosotros mismos y con el otro. Conexión podríamos hablar de **empatía**: *emocional, cognitiva y preocupación empática*. Desde la preocupación empática ya estaríamos hablando de **amor bondadoso**. Una vez que podemos empatizar con las vivencias del otro, percibir las, podremos detectar sus **carencias**.

## TRES MANERAS DIFERENTES EN EL QUE EL AMOR SE EXPRESA

La **primera** es cuando una persona es **feliz**, el **amor** se manifiesta como **alegría**, deseando que esa felicidad perdure para siempre. La **segunda** es cuando el amor se **conecta** con una persona que **sufre**, se manifiesta con un **amor compasivo**, deseando que esa persona se **alivie** y la **tercera** es cuando el **amor** se **conecta** con una persona en **“estado normal”** ( ni en el pico de la alegría ni el bache de

la depresión) el amor se manifiesta en **bondad**, deseando que esa persona sea **genuinamente feliz**.

El **ego** hace que esos tres tipos de amores los pueda corromper. Al **amor bondadoso** el ego lo convierte en **apego**, la **compasión** se convierte en **tristeza** y el **amor alegre** se convierte en **hedonismo**, enfocarnos únicamente en **nuestro bienestar**, sin importar nada más.

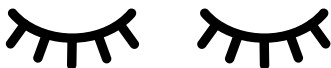
Si el **amor** que sentimos hacia nosotros/as es **genuino**, vamos a tener un **modelo referencial** para **vincularnos** con los demás. Cuando nos **comprendamos** y **descubramos** nuestras **carencias**, que nos falta una genuina felicidad, y que esa carencia la estamos compensado con **distracciones**, **entretenimientos**, podremos comprender *genuinamente*, las necesidades de otros y empatizar con ellos.

El amor es indispensable para un **equilibrio mental**, nos acerca a la **verdad** y la **autenticidad**. Desde el **profundo amor** y la **profunda compasión**, se rompe con esa **realidad dual artificial** que crea el **ego**. El amor induce a un estado no dual y más a un **estado de conciencia**.



*El amor es el único modo de conocimiento de nosotros mismos y del otro ser.*





**CIERRA LOS OJOS**

**Y “SIÉNTETE”**



**¿Siento un amor profundo y/o  
de compasión? ¿Alguna vez  
lo he sentido hacia alguien?**

**¿Hacia mí mismo/a?**

**Reflexiona sobre ello**



# **LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...**

**AGALLÚ**

*De carácter beligerante o agresivo.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



## **ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE**

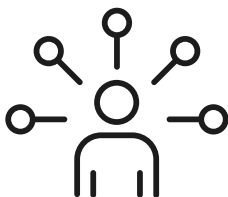
Dedica un tiempo de tu día a “*autoexplorarte*”, en ver lo qué has hallado en tu interior y expresarlo, o bien a través de la escritura, el dibujo, el collage, o el compartirlo con alguien etc...



Te propongo un pequeño ejercicio creativo “terapéutico”.  
Pincha en el enlace para ver el vídeo.

VÍDEO EJERCICIO  
CREATIVO TERAPÉUTICO





# **TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI**

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:  
[faemocreatividad@gmail.com](mailto:faemocreatividad@gmail.com)





*El odio activa una parte del cerebro, donde también se activa el amor.*