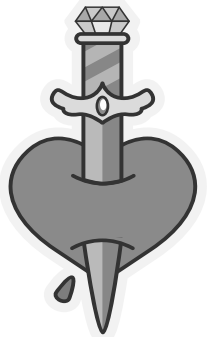
LA VENGANZA

LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

Nº12

MAYO 2025



¿QUÉ ES LA VENGANZA?

LA DEFINICIÓN DE LA VENGANZA ES...

Se define como la acción de infligir daño material o moral en respuesta a una ofensa o daño previo.

El proceso de la **venganza** se inicia con el **dolor**. La venganza siempre viene causada por un daño provocado por otra persona. Posteriormente aparece la **ira** hacia esa persona que ha causado el **sufrimiento**.

La venganza viene determinada por una idea de **rivalidad** y **justicia**. Dependiendo del grado; la **ofensa** recibida la sentiremos de forma más intensa o menos. Con el **agravio** estamos "**heridos**" y nos llevará a buscar un **equilibrio** a través del **castigo** al responsable.

La venganza nos da una **falsa sensación** de **justicia** ante lo sucedido; con la venganza de hacer daño al otro,

supuestamente, nuestro **sufrimiento disminuye**. Creemos que así nos sentiremos más **aliviados** cuando la realidad es lo contrario, ya que a través de la **violencia** es muy complicado reparar el daño.

Hay varios factores que nos pueden parar en satisfacer los deseos de herir a otra persona:

La gestión emocional. Es habitual sentir dolor o ira cuando alguien nos ha hecho daño; la base es gestionar esas emociones, sacarlas de un modo adaptativo y no violento, sin herir a nadie. Lo importante es poner el foco en nosotras y no en la otra persona, ver por qué esa persona nos ha hecho daño o por qué hemos permitido que nos hiciera daño, observar si realmente ha sido como lo estamos sintiendo. Igual llevamos mucha carga emocional del pasado y con cualquier pequeña ofensa o daño lo podemos vivir de un modo mucho más exagerado de lo acostumbrado, hasta llevarnos a vengarnos. Lo interesante sería expresarlo, comunicarlo, tanto para nosotros mismos como para los demás. Tener con nosotros mismos un coloquio interno es muy enriquecedor.

La empatía. Nos ayuda a entender y aceptar cómo se ha producido nuestro daño y las consecuencias que tendría una supuesta venganza, tanto para nosotros como para el agresor y su entorno. Esta capacidad se puede ver difuminada ante emociones muy intensas. Por eso es tan común que todos tengamos esas ganas de venganza de forma inicial y luego vayan desapareciendo.

LÍNEAS RELAJANTES

Empieza **trazando tu respiración** de **forma horizontal**. Dibuja una **línea** hacia un **lado** mientras **inhalas** y hacia otro **lado** mientras **exhalas**. No tienen que quedar iguales. Déjate llevar.

Ejercicio sacado del libro Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.

Ejemplo

EL RENCOR

El **rencor** es una emoción intensa que puede surgir después de sentirnos heridos, traicionados o injustamente tratados. Aunque es algo natural que surja de ahí resentimiento, si esa emoción nos acompaña a largo plazo, puede afectar a nuestro bienestar emocional, nuestras relaciones y nuestra paz interior. El rencor se considera más fuerte y duradero que el **resentimiento**, y en muchos casos, está vinculado con el **odio** y el deseo de **venganza.**

El rencor puede entenderse también como un **sentimiento** de **apego** a un acto **emocional** del **pasado**, ya que la persona rencorosa mantiene presentes las **ofensas** sufridas. En algunos casos, cumple una función **protectora**, al permitir recordar experiencias dolorosas para **evitar** que se **repitan;** actúa como una **advertencia interna** que ayuda a mantenerse **alerta** frente a situaciones o personas que, en el pasado, nos causaron daño.

Las personas rencorosas tienden a tener dificultad de **perdonar, reviven** constantemente el **pasado**, tienden a **exagerar** las **ofensas**, pueden mostrar **actitudes hostiles**, suelen **desconfiar** de los demás y buscan **compensar** el **daño** recibido.

Para **superar** el **rencor**, lo primero de todo es **reconocer** que existe. A veces, el resentimiento se oculta detrás de otras emociones como la **ira** o la **tristeza**. El reconocer que sentimos rencor nos permite comenzar a **procesarlo** y **trabajarlo**.

Para **dejar atrás** el rencor, lo mejor es **enfrentar** el **pasado**, intentar **comprender** la otra parte, **expresar** lo que siento y **canalizarlo**.

"El rencor es como tomar veneno y esperar que mate a tus enemigos".
Nelson Mandela, político y luchador social sudafricano.

DIFERENCIAS ENTRE RENCOR Y RESENTIMIENTO

Aunque a menudo se utilizan como sinónimos, **rencor** y **resentimiento** no son lo mismo. Sí que es verdad que ambos sentimientos surgen a partir de la **percepción** de una **ofensa** o **injusticia**, pero se diferencian en la forma en que se **experimentan** y en su **efecto emocional**.

El **rencor** es más **estable**, **profundo** y **cargado** de mucha **hostilidad**. Suele condicionar la manera en que la persona se relaciona con quien considera responsable de la ofensa.

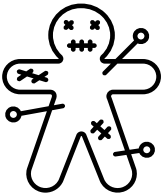
El **resentimiento** suele ser **transitorio** y de **menor intensidad**; se manifiesta como una **molestia** o **incomodidad** que puede aparecer al **recordar** la **ofensa**, pero sin la **permanencia** ni la **carga destructiva** del rencor. El resentimiento puede disminuir con el tiempo, al **dialogar** o **comprender** mejor la **situación**.

PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

El rencor suele surgir de una herida no resuelta.
Cuando sientas rencor pregúntate:

¿Por qué me siento así?

¿Qué es lo que realmente me ha dolido?



EL CASTIGO

El **castigo emocional** consiste en generar sentimientos **negativos** en la víctima, a través de la **manipulación**. El "castigador" suele utilizar la **culpa** para que la víctima se sienta culpable por cualquier **acción** o **decisión**, incluso si no tiene ninguna **responsabilidad**; también puede amenazar con dejar la relación, abandonar a la víctima o tomar otras acciones dañinas si no cumple con sus demandas. El manipulador puede criticar, denigrar o desvalorizar a la víctima para que se sienta **insegura** y **dependiente**. Así mismo puede **ignorar** a la víctima o puede cambiar de tema cuando la víctima intenta expresar sus sentimientos o necesidades para **evitar confrontar** la **situación**. El castigo emocional puede tener un impacto asolador en la salud mental de la víctima, causando **ansiedad**, **depresión**, **baja autoestima**, **aislamiento** y **dificultad** para establecer **relaciones sanas**.

Existe un tipo de castigo llamado el "**castigo del silencio** o **la ley del hielo**"; normalmente, este tipo de personas que utilizan este modelo de castigo suelen ser **individuos** que **evitan** cualquier tipo de **conflicto**, prefieren no expresar su opinión sobre algo para evitar confrontaciones y discusiones. En otros casos hay personas que tienen

dificultades para **identificar** sus **emociones** o **regularlas**, y al sentirse abrumadas por estas, no saben cómo expresarlas. Como resultado, si la persona experimenta malestar por una emoción, podría usar el **silencio** para expresar ese sentimiento porque no sabe cómo hacerlo de otra manera; podría usar los **silencios** como una **forma** de **comunicación**.

El castigo de silencio o ley del hielo puede ser una forma de **poder** en una **relación**; uno establece el silencio en la relación **privando** al otro de la **comunicación**. De este modo, la persona que emplea el **castigo** de **silencio** es la que decide cuándo y cómo se **reanuda** la **comunicación**.

Los efectos emocionales con el castigo de silencio pueden generar **ansiedad;** muchas veces la persona que padece el silencio empieza a **darle vueltas** a la cabeza por lo ocurrido, intentando encontrar una **explicación** y esto finalmente le produce cierta **angustia**. También puede producir este tipo de castigos: **miedo, culpa** y **baja autoestima**. Hay que tener en cuenta que el silencio no siempre implica en una relación abuso o manipulación; una cosa es el **espacio personal** y otra es el castigo del silencio. Algunas veces, en una discusión, es posible que una persona sienta que es mejor **parar** la **conversación** porque está sintiendo demasiada **ira**. También se puede dar el caso de que la persona que guarda silencio sea porque **necesita tiempo** para **identificar** sus **emociones**, **regularlas** o reflexionar sobre sus **pensamientos**. Es importante hacer saber al otro que **necesita** un **tiempo** y **espacio** y la conversación se retoma cuando las dos personas se sienten preparadas.

“OJO POR OJO, DIENTE POR DIENTE”

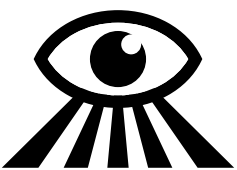
Se puede confundir la **justicia** con la **venganza**. El buscar justicia en algún acto delictivo, agravio, suceso etc. es indagar en el **equilibrio**. Cualquier **acción** que hagamos en términos constructivos o destructivos responde a una **consecuencia**. Y la consecuencia debe de ser lo más **ecuánime** posible, sin que intervenga ningún tipo de emoción de resentimiento, ira, frustración con el que **satisfacer.**

La **venganza** en ocasiones aparece **justificada** como acto de **justicia** y responde a una sensación de **frustración**, en el que en estas situaciones el agresor no será **castigado** por la vía regular y, por lo tanto, la persona asume de manera directa o indirecta hacer “justicia por mis propias manos”.

La Justicia implica que, ante una determinada situación, todos tienen las mismas **oportunidades** y son tratados de **igual** manera; hay una evaluación independiente e imparcial, existe presunción de inocencia y los resultados de su aplicación deben basarse en evidencias y **hechos**, no en **prejuicios** o sesgos **ideológicos** o políticos.

Para que no se dé una **justicia vengativa**, la **ley** debe **amparar** de una forma **neutral** cualquier caso delictivo sin que se establezca ningún tipo de **diferencia** por el cargo, clase social, país, raza, etc.

En ocasiones nuestra sociedad actual entra en ciertas **incoherencias** en las que, como ciudadanos, vemos que la justicia, a pesar de que haya hechos **relevantes** como para establecer una **sentencia íntegra**, ciertas personas o países “se salen de rositas”. Estos sucesos manifiestan a la sociedad la **desigualdad legal** y generan en el pensamiento colectivo una emoción de rabia, frustración o incluso resentimiento por ver este tipo de gestos “legales” y que al final pueden derivar en **pensamientos globales vengativos**.



JUSTICIA DIVINA

A todo **acto** le precede una **consecuencia**. Tarde o temprano, de un modo u otro, se establece esa **sentencia**, igual no de la forma que nosotros habíamos pensado que es lo justo, ya que puede estar **sesgada** por las **emociones**, pero finalmente el **universo** se encarga de **equilibrar** cualquier acto. De ahí que nos ocupemos de la **gestión** de nuestras **emociones**, posible rencor o resentimiento, y que no nos lleven a actuar de un modo **vengativo**, ya que nos puede repercutir en contra.

LO CONTRARIO DE...

DE LA VENGANZA

ES...

El perdón o la reconciliación.

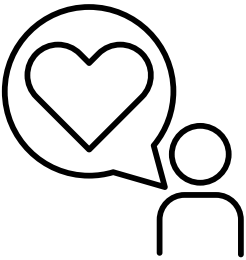
EL PERDÓN

El acto de **perdonar** se entiende normalmente como un acto de **generosidad** o **compasión** por parte de quien perdona, así como un gesto de **humildad** por parte de quien pide perdón. El perdonar y ser perdonado es un acto que conduce a la paz: quien otorga el perdón deja atrás los **rencores** y las **deudas** y cierra un capítulo doloroso en su vida, y quien es perdonado **alivia** su conciencia, encuentra la **paz interior** y recibe una **segunda oportunidad**.

En definitiva, el **perdón** se emplea como un **instrumento** para superar **viejas heridas** y seguir adelante, evitando así los **daños** que ocasionan los **traumas** o **resentimientos** muy prolongados.

El perdón más importante es el **perdón hacia una misma**; ese perdón es el más significativo, te **libera** de cualquier **culpa** acumulada, es un acto de **generosidad** con uno mismo y de **compasión**. Este proceso hace que seas consciente de que cualquier decisión o acto tomado en un pasado fue lo que mejor pudiste hacer según tus circunstancias. El acto del perdón hacia uno mismo no significa que no te hagas **responsable** de tus actos o decisiones, sino que no te **fustigas** o **martirizas** por haber actuado así.

“Con el perdón abrimos un camino a la reconciliación”



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

SHÙ (Chino)

Es un carácter chino que representa el concepto de "perdonar". Se suele utilizar en contextos éticos o morales para expresar el acto de mostrar compasión hacia alguien que ha cometido un error o una ofensa.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

LA RECONCILIACIÓN

Tras recibir una **ofensa**, podemos **perdonar**, pero no necesariamente queremos volver a tener relación con la persona o personas que nos han ofendido. El **perdón** es un proceso **unilateral** en el que uno mismo decide perdonar o no. La **reconciliación** trata de volver a la **posición anterior** al **conflicto**. Es donde se **reconcilian** todas las partes en conflicto. La reconciliación incluye el perdón, pero perdonar no significa necesariamente reconciliación.

Cuando decidimos perdonar a la persona o personas que nos han ofendido, estamos desprendiéndonos de cualquier **rencor**, **rabia** o necesidad de **venganza**.

En la reconciliación vamos más allá, damos un paso más: iniciamos el camino hacia nuestro ofensor incrementando la **compasión** hacia él. Digamos que el perdón es un ejercicio terapéutico para conmigo misma y la reconciliación es un **ejercicio social**, hacia el otro.

Una vez que hemos perdonado, la reconciliación empieza con la **reconstrucción** de los hechos desde la **verdad**, sin **emitir juicios**, es decir, desde nuestra verdad y desde la verdad del otro. La verdad del otro solo se puede **reconocer** desde la **escucha activa**, la **comunicación asertiv** , la **empatía**, la **compasión** y desde la **humildad** de que cada uno de nosotros hemos sido víctimas y ofensores a la vez. Desde esa posición conseguimos recuperar una parte de la ofensa desde un lado de **reconocimiento** y **no** desde el **castigo**.

CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”

Me pido perdón por...

FÁBULA SOBRE LA VENGANZA

Fábula corta de Esopo de "La traición del águila y la zorra"

Un águila y una zorra habían hecho una gran amistad. De hecho, eran tan amigas, que decidieron vivir juntas y ser también vecinas. Encontraron un árbol muy alto bajo el cual crecían unos frondosos matorrales. El águila se instaló en la copa del árbol y la zorra, entre los matorrales.

El águila construyó su nido entre las ramas, y pronto puso huevos de los que salieron unos lindos pollitos. La zorra por su parte, también tuvo cachorros, y los escondió entre los matorrales.

Pero a pesar de la amistad que les unía, el águila un día que estaba hambrienta y no encontró nada que dar de comer a sus polluelos, decidió bajar hasta los matorrales y apresó a las crías de la zorra, aprovechando que ella había salido a cazar.

La traición del águila y la zorra y el sentimiento de ira. Cuando la zorra regresó y vio lo que había pasado, un profundo dolor se hundió en su corazón. Aquella en la que creía su mejor amiga, acababa de traicionarla de la forma más cruel. Pero a pesar de querer vengarse en ese mismo momento, no encontró manera de subir hasta la copa del árbol.

Sin embargo, la venganza no tardó en llegar. Otro día el

águila salió a cazar y vio a unos pastores quemando una oveja Aprovechó para atrapar parte del animal, aún en llamas. Pero al depositarlo en el nido, la paja ardió y los polluelos, que aún no sabían volar, cayeron sobre los matorrales. La zorra no lo dudó y acabó con ellos.

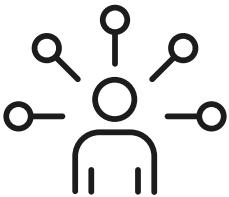
Moraleja

Nunca traiciones una amistad sincera o desatarás la furia de la venganza.

REFLEXIONES SOBRE LA FÁBULA

La **amistad** es un nexo de **unión** importante y, si en esa amistad hay una **traición**, todo el cariño que puede albergar se esfuma en un instante y puede desatar un sentimiento de **odio** por una posible **traición**. La traición genera una emoción negativa, una mezcla entre **humillación**, **frustración** e **ira**; lo ideal es intentar **apaciguarla**, ya que muchas veces explota en forma de **venganza**. El amigo traicionado siempre buscará **justicia**, pues para él, la traición del amigo es una profunda **injusticia**. Por eso, intentará hacer pagar a su amigo lo mismo que sufrió él.

En el próximo número del Fanzine de Faemo hablaremos de la intuición



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

LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO

La venganza me condena;
el perdón me libera.