

Psicología del rencor: ¿qué hay detrás de las personas rencorosas?



Las personas rencorosas sujetan de modo permanente un pedazo de carbón ardiendo. Lo hacen con la idea de poder lanzarlo en el momento menos pensado a todos aquellos que les han ofendido. Sin

embargo, quienes se acaban quemando no son precisamente los demás, sino ellos mismos al estar sujetando durante tanto tiempo todo ese fuego, toda esa fuente de rabia, odio y malestar.

A pesar de que ahora mismo nos venga a la mente alguna que otra persona rencorosa que hemos conocido, hay un aspecto que no debemos descuidar. Esta dimensión, este sentimiento profundo (y sin duda autodestructivo) no lo experimentan de forma exclusiva quienes no saben practicar el saludable ejercicio del perdón. **En realidad este tema tiene su profundidad, sus matices y dimensiones contrapuestas** en las que todos nosotros podemos derivar en un momento dado.

Así, cabe decir que **más allá de lo que pueda parecer estamos ante un tipo de sentimiento muy recurrente.** Lo experimenta por ejemplo quien ha sido herido, abandonado o traicionado por su entorno familiar. Lo sufre quien ha sido engañado en su relación afectiva. El rencor es también esa sensación permanente que habita en quienes han sobrevivido a una guerra o un conflicto armado. Son situaciones como vemos

comprensibles, aunque no saludables desde un punto de vista psicológico.

No lo es en primer lugar porque el rencor se caracteriza por un hecho altamente nocivo: la cronicidad. Son estados angustiantes que se alargan en el tiempo, que se arrastran hasta el punto de interferir en otros ámbitos de la vida. Cambia el humor, se pierde la confianza en los demás, varían las actitudes y se altera incluso el tipo de trato que prestamos a quienes nos envuelven. **El rencor es como el óxido, se extiende y termina debilitando toda estructura, toda identidad.**

“El resentimiento se deleita de antemano con un dolor que querría que sintiese el objeto de su rencor”.

-Albert Camus-

Personas rencorosas: características y perfil psicológico

Las personas rencorosas tienen una caja fuerte en su interior. En ella esconden el peso de un agravio, el dolor de un engaño, de una traición o incluso de un abandono u ofensa. Esa caja está blindada por una razón evidente: no desean olvidar ni un matiz de lo sucedido. Así, **a todo ese daño moral comprimido y a buen recaudo, se le añade esa tristeza que en un momento dado mutó en rabia y más tarde en odio.**

Asimismo, en todo ese tejido psicológico **se le suele añadir un último componente: el del deseo de venganza.** No en sentido directo o con componentes violentos. Porque lo que se desea en la mayoría de los casos es que de algún modo, le sea devuelta a esa persona que nos hizo daño la misma moneda, el mismo sufrimiento y en las mismas condiciones. Por tanto, y

sabiendo esto, es común que las personas rencorosas presenten las siguientes características.

Incapacidad para perdonar

A veces perdonar resulta muy complicado, lo sabemos. Sin embargo, **debemos tener claro que el perdón es ante todo ese paso que nos permite cerrar una etapa y recuperar el equilibrio emocional.**



Así, y en lo que se refiere a este tipo de perfil caracterizado por un rencor profundo, cabe señalar que además de no querer perdonar, alimentan su propio sufrimiento recordando a diario el peso de la ofensa o daño sufrido.

Hay por tanto una retroalimentación constante y con ella, una intensificación del sufrimiento. De hecho, estudios como el llevado a cabo en la Universidad de Pisa y publicado en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, nos revelan que el hecho de alimentar el resentimiento abre aún más la herida emocional. Sin embargo, **el acto de perdonar regula un gran número de estructuras neuronales, favorece la calma**, reduce el estrés y activa áreas como la corteza prefrontal (relacionada con la resolución de problemas).

Pensamiento dicotómico

O estás conmigo o estás contra mí. Las cosas o son blancas o son negras, o me ayudas o me traicionas. Este tipo de enfoque conforma una clara distorsión cognitiva. Es un esquema muy rígido de pensamiento del cual, **las personas rencorosas ni tan siquiera son conscientes porque están habituadas a bordear**

siempre los extremos, a situarse en posiciones muy polarizadas donde lo único que consiguen es establecer enormes y amargas distancias con quienes les rodean.

El orgullo que no deja tregua

El orgullo es un caballo de batalla que todo lo invade, lo arrasa y lo transforma. Esta característica hace que este tipo de personas estén siempre a la defensiva, y que a la mínima se sientan heridos y altamente dolidos. No es fácil hacer vida, dialogar o llegar a acuerdos con quien se deja llevar siempre por el orgullo, por esa actitud que todo lo toma de forma personal.

Incapacidad para atender necesidades emocionales y psicológicas

A todos nos pueden hacer daño. A su vez, y **como es de esperar, tenemos pleno derecho a experimentar sensaciones negativas hacia quien nos lastimó.** Sin embargo hay un aspecto que ya no entra dentro de la normalidad psicológica: mantener de forma permanente esa rabia, ese recuerdo doloroso y la impronta que le acompaña, el mismo que acaba transformándose en amargura crónica.

Tenemos la plena obligación de asumir lo aceptado y avanzar. Avanzar no es olvidar ni mucho menos, sino aprender a valernos de ciertas estrategias psicológicas para lidiar con las heridas y permitirnos nuevas oportunidades. Así, quien no lo hace, quien no es capaz de dar un escape, una salida válida a tanta rabia y amargura termina haciendo del rencor su forma de vida.

¿Cómo acabar con el rencor que nos

atenaza y domina?

En un artículo publicado en una revista de psicología conductual, se hablaba de un interesante estudio llevado a cabo en la Universidad de Ontario, Canadá sobre este mismo tema. En él se argumentaba **la necesidad de facilitar herramientas a las personas rencorosas para que dieran forma al perdón emocional.**

Esta dimensión, este ejercicio de salud, es determinante por una razón muy simple: nos permite liberarnos de las emociones negativas para generar una nueva realidad psicológica desde la cual, empezar a trabajar.

- Por otro lado **es recomendable que este tipo de perfil trabaje la flexibilidad en su enfoque de pensamiento.** Con esta dimensión facilitaremos el que puedan ver las cosas desde nuevas perspectivas.
- Asimismo, también es conveniente **ofrecer herramientas para la gestión de la rabia,** una dimensión habitada siempre por pensamientos distorsionados y por una activación fisiológica poco saludable.
- Las personas rencorosas, además, necesitan poner atención en otros aspectos con los cuales poder trasladar la mirada desde el pasado hacia el presente. **Alimentarse en exclusiva de los recuerdos negativos del ayer entorpece la oportunidad de vivir con libertad.** Por tanto es recomendable que inicien proyectos nuevos, que se abran a nuevas experiencias, aficiones, relaciones, etc.

Para concluir, tal y como se suele decir el rencor es un abismo sin fondo o un páramo sin fronteras. **Nadie merece vivir eternamente en semejante escenario. Aprendamos por tanto a construir vías de escape,** caminos para liberarnos y respirar con mayor tranquilidad y dignidad.

Fuente: lamenteesmaravillosa.