

# El Resentimiento II

## El rencor consigo mismo

- cuando nos reprochamos algo.
- puede brotar de una “exigencia” que queremos expresar al otro
- No estar a la altura de las exigencias de otros.

**La exigencia del otro:** En psicología Gestalt hay una “oración”, que puede ubicarnos en la vida para vivir más en paz.

*Yo soy yo.  
Tú eres tú.  
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas  
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.  
Tú eres tú  
Yo soy yo. Si en algún momento o en algún punto nos encontramos  
será maravilloso,  
si no, no puede remediarse. Falto de amor a mí mismo  
cuando en el intento de complacerte me traiciono.  
Falto de amor a ti  
cuando intento que seas como yo quiero  
en vez de aceptarte como realmente eres.  
Tú eres tú y yo soy yo.*

## Derechos asertivos:

Derecho a ser tratado con respeto y dignidad

Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.

Derecho a ser escuchado y tomado en serio

Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades, tomar mis propias decisiones.

Derecho a decir “no”, sin sentir culpa, o machacarme por haberlo dicho.

Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también mi interlocutor tiene derecho a decirme que “no” va satisfacer mi necesidad.

Derecho a cambiar en la vida, incluido a cambiar de opinión.

Derecho a cometer errores

Derecho a pedir información y ser informado

Derecho a obtener aquello por lo que pagué

Derecho a decidir no ser asertivo

Derecho a ser independiente

Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, tiempo etc... mientras no se violen los derechos de otras personas.

Derecho a tener éxito.

Derecho a gozar y disfrutar.

Derecho a mi descanso, a mi aislamiento cuando lo necesite.  
Derecho de superarme, incluso superando a los demás.

### **¡Que adivinen lo que nos sucede!**

Siempre me he preguntado, cómo es posible que una virtud o cualidad, como la generosidad, o el ser atento con los otros, pueda terminar en enfado, o mandando todo “a la porra” con expresiones tales como, “me cansé de ser generoso”, “no vuelvo a ayudar a nadie”, “todos son unos aprovechados”, “todo mundo mira para sí mismo, y yo como un tonto mirando por a los demás  
Hay personas “coleccionistas” de resentimientos que están esperando la oportunidad de arrojarlos contra alguien ¡al que esté más a mano!

No hay nada escrito, ni regla alguna que nos haga saber qué es lo adecuado o inadecuado ante la demanda del otro

### **-Deseo sexual y rencor**

En la dimensión del deseo, juega un lugar importante **el rencor**, mucho más que la rabia explosiva. Es llamativo que una pareja puede tener rabia explosiva, pero a veces da lugar después a relaciones sexuales intensas; mientras que el rencor como estado crónico deteriora esta relación

### **Resentimiento con Dios**