



Cultivando Equilibrio Emocional

Curso corto

Dictado por Carola Terreni

Instructora Certificada en: Cultivating Emotional Balance

Nota: este es un curso destinado a la practica y al desarrollo personal,
no es una formación de instructores.

MANUAL: ASCO Y DESPRECIO

ASCO

Busca evitar la contaminación al incorporar algo ofensivo y contaminante

Función Física: sacar de encima, repeler, rechazar algo potencialmente nocivo.

Función Social: suspensión del asco establece la intimidad y es una señal de compromiso personal. Puede que no sea una marca de amor solamente sin o una forma de fortalecer el amor.

El asco motiva y justifica el genocidio.

ASCO FISICO

- Miedo de contaminación
- La comida podrida
- Partes del cuerpo
- Olores determinados

ASCO SOCIAL

- Abuso de personas vulnerables.
- Actividades sexuales como la pornografía.
- Personas con deformidades o cicatrices.



COMPORTAMIENTO PRE-SETEADO

- Regurgitar
- Vomitar
- Alejarse
- Evitar
- Rechazar

ESTADOS

1. Disgusto
2. Aversión: el deseo de evitar algo desagradable
3. Desagrado: respuesta a un mal olor o gusto, puede ser metafórico también.
4. Repugnancia: rechazo de algo literal o figurativamente tóxico.
5. Repulsión: disgusto muy intenso
6. Aborrecer: repulsión extrema
7. detestar: disgusto intenso focalizado en una persona

ACCIONES

DISGUSTO

AVERSION

DESAGRADO

REPUGNANCIA Y REPULSION

ABORRECER Y DETESTAR

DETONANTES

UNIVERSALES:

Todo lo que salga del cuerpo.

Todo lo podrido, mal oliente.

APRENDIDOS:

Costumbres religiosas que no nos son familiares



Fans de un equipo opuesto

Comer insectos o carne cruda

Hay una diferencia entre asco físico y social. La comida podrida, cosas que salen del cuerpo y olores determinados pueden generar asco sin aprendizaje. Algunos ejemplos de asco social:

- Abuso de personas vulnerables (niños, animales, etc.)
- Actividades sexuales como la pornografía (lo que a una persona le puede gustar a otra le da asco)
- Personas con deformidad (cicatrices, deformidades físicas)

El detonante mas extremo para el asco en todo el mundo son las conductas de dudosa moralidad. (por ej., tener sexo con un niño/a) Por que no es desprecio? Podría serlo aunque mas a menudo se expresa como asco.

ESTADO DE ANIMO: Amargo

RESPUESTAS

Con el asco la respuesta es regurgitar, devolver y evitar el objeto ofensivo. La respuesta de asco aparece sobre los 4 años.

El asco varía según la cultura. En Japón, la persona que critica a los demás y no quiere formar parte del grupo es la conducta social mas asquerosa. Mientras que en Estados Unidos el racismo o actuar brutalmente es mas asqueroso.

MATRIMONIO

La esposa que se queja de algo que hace su marido y es recibido con evasivas y excusas por parte de éste, a menudo creará asco. Sobre el 80% de las veces esta pareja acabará en separación en un periodo de 5 años (J. Gottman, 2010). Esta respuesta del asco dice: *“Estoy harta, no comeré nunca mas de esta conducta”*.



Hay una suspensión del asco en la intimidad. La lengua de nuestro amante en la boca esta bien, pero no la de un extraño. Uno de los beneficios de una relación es la suspensión del asco; podemos compartir con nuestra pareja cosas que pueden dar asco a otros. La transformación del asco es una señal de compromiso: aceptamos que aquello que podría ser repulsivo no lo es en nuestra pareja.

“El amor le da el privilegio a otro de vernos en formas que nos avergonzarían a nosotros mismos y que causarían asco en otros sin la intervención del amor.”

William Miller, *The Anatomy of Disgust*

ASCO Y GENOCIDIO

El genocidio suele estar motivado por el asco, permite el exterminio (el vicio, los bichos, animales que deben ser destruidos).

REFERENCIAS

Gottman, J. M. (2010). *The science of trust, creating attunement for couples*. Norton and Company, New York.

DESPRECIO

- Esta principalmente dirigido a las personas y tiene la connotación de ser superior.
- Señala el ser superior y no necesitar acomodarse al otro o a la situación.
- Afirma el poder o el status
- Aquellos que no tienen inseguridad con respecto a su status muestran más desprecio para afirmar su superioridad.
- Sinónimos: desdén, burla, desaire, menosprecio.
- En el disgusto queremos alejarnos del objeto, en el desprecio queremos que el objeto se aleje de nosotros.



- Esposos que muestran desprecio cuando intentan resolver un problema de pareja no creen que los problemas se puedan solucionar y son proclives a enfermarse en los siguientes 4 años.
 - Estas mismas consecuencias no aparecen en el caso de asco o ira.
 - A diferencia del asco, las sensaciones del desprecio no son desagradables necesariamente.
 - Podemos hasta sentir placer de tener desprecio por alguien.
-

Tomando consciencia del programa afectivo a través de RAIN

- **R:** Reconocer que es lo que está sucediendo.
- **A:** Aceptar que la vida sea tal cual es.
- **I:** Investigar la experiencia interna con una presencia amorosa.
- **N:** No- identificarse.

HERRAMIENTAS PARA EL POST-EPISODIO

- **Arrepentimiento:** reconocer que podemos mejorar sin castigarnos.
- **Confianza:** recordar la importancia del altruismo y como esas practicas y una forma de vida altruista conducen al bienestar personal y de los demás.
- **Resolución:** afirma el deseo de trabajar con tus emociones de manera constructiva.
- **Remedio:** aplica las practicas especificas que restauran el equilibrio en tu corazón/mente y toma los pasos necesarios para sanar disputas del pasado con los demás.

TAREA PARA CULTIVAR TODOS LOS DIAS EL EQUILIBRIO EMOCIONAL, LA FELICIDAD GENUINA Y LA LIBERTAD INTERIOR:

- Completar el diario emocional al menos una vez al día hasta el próximo encuentro y traerlo ese día.



- Practicar todos los días una o más de las meditaciones que hicimos en clase. En total mínimo 20 min. Llenar el manual de meditación y traerlo al próximo encuentro.
- Identifiquemos estados de animo que aparezcan hasta el próximo encuentro.
- Investiguemos y tomemos conciencia de nuestras tendencias.
- Empecemos a observar estados emocionales en los sueños.
- Agradecemos y Sonriamos más a menudo tanto a nosotros mismos como a los demás J
- Nos vemos muy pronto!

“El ganar maestría sobre nuestras tendencias destructivas a través del ejercicio de conciencia y disciplina personal, a nivel del cuerpo, del habla y de la mente, nos libera del tormento interno que naturalmente surge cuando nuestro comportamiento esta en desacuerdo con nuestros ideales”

"Si vamos a tener éxito en taclear nuestras tendencias negativas, primero que nada debemos observarlas y estudiarlas bien de cerca."

~S. S. el Dalai Lama

“Que todos los seres en todas partes sean genuinamente felices
Y estén libres de sufrimiento.
Que a través de mis acciones, palabras y pensamientos
Mi vida contribuya de alguna manera a la felicidad y liberación de todos.”

