



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 SESION IRA

La emoción es un proceso, un tipo particular de percepción/evaluación automática, influenciado por nuestro pasado evolutivo y personal en el cual sentimos que algo importante para nuestro bienestar esta ocurriendo o por ocurrir e incluye cambios fisiológicos y de comportamiento.

RESUMEN DE LA IRA/RABIA

Tras los evaluadores automáticos, se activan los impulsos y se transforman en diferentes intenciones, las cuales se convierten en comportamiento emocional. Los cambios en psicología suceden en escaso segundos y, aunque no los podamos interrumpir, si que podemos gestionar su expresión. No los podemos apagar completamente incluso si re-evaluamos la situación. El detonante es importante en cuanto a qué Programa Emocional se activa en cada caso.

El impulso al comportamiento no se puede interrumpir en esos escasos primeros segundos (cuando nuestra fisiología está involucrada), pero podemos prevenir el



desenlace total de la acción, y ejercer la toma de decisiones sobre la dirección que tomarán nuestras respuestas (podemos elegir la dirección aunque nos estemos moviendo). Este es un duro trabajo, que requiere esfuerzo, practica y mantenimiento y probablemente no tengamos siempre el resultado que nos gustaría (este es el lugar de nuestra práctica).

La emoción que la mayoría de la personas queremos cambiar es la rabia. ¿Por qué? Porque nos causa daño a nosotros mismos y a los demás.

No esta muy claro si el deseo de lastimar está en la esencia de la rabia o si es algo que aprendemos, pero sabemos que es parte del proceso de la rabia que nos pone en situaciones problemáticas- esta es la parte de la aflicción mental (*klesa*) que distorsiona y concibe de forma errónea la realidad. La mayoría de las cosas que nos hacen sentir rabia cada día tienen mas que ver con las que cosas que me gustan y me disgustan, que con aspectos esenciales de la vida de la persona.

Cuando trabajamos con la rabia estamos tratando de cambiar tanto los comportamientos derivados de ésta como sus detonantes. La excitación también forma parte de nosotros y es un input de información importante, nos avisa cuando hay algo que anda mal y es necesario atender. (El conflicto y la diferencia de opiniones puede decirnos donde están los problemas). La venganza, la cólera y la indignación no están incluidas en el programa de la rabia- éstas son respuestas aprendidas, mas relacionadas con el estímulo que produce la rabia que con la rabia en sí misma.

- La ira surge cuando uno se ve bloqueado y no puede alcanzar un objetivo que le importa.
- El mensaje de la ira es: "Sal de mi camino!!!"
- Cuanto mas cerca esta el detonante aprendido del tema universal cuanto mas difícil se hace de controlar.



MANUAL SESION IRA

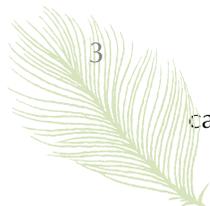
- Como en el caso de ira al conducir. Un auto que se interpone en tu camino se acerca mucho al tema universal de ser bloqueado por otro, lo cual puede hacer que la gente reaccione mal al estar atrás de un auto lento.
- La ira lleva el mensaje desde la insatisfacción hasta la amenaza.

VOCABULARIO DE LA RABIA

- **Ira, furia, rabia, odio** -alta intensidad
- **Irritado, desacuerdo, molesto** –baja intensidad
- **Agresivo, violento, cruel, atroz** –lo que hace la persona hace, también tiene dimensión en Intensidad
- **Malhumorado, pasivo-agresivo** –expresión disfrazada o no manifestada abiertamente de la rabia.
- **Acción vengativa de la ira que es estimulada por el recuerdo de una trasgresión.**
- **Resentimiento**- sentir ira cuando piensas en una persona en particular y en el daño que hicieron. Esta basado en una acción en particular y no hay deseo de perdonar. El resentimiento se pudre y puede convertirse en una obsesión/preocupación en la cual uno esta constantemente pensando en la necesidad de venganza o de cambiar la actitud del otro de alguna forma.
- **Indignación**—ira que es estimulada por la defensa del honor propio.
- **Exasperación**- cuando nuestra paciencia se acaba
- **Odio**- un intenso y duradero disgusto con una persona no solo con una acción. El odio puede persistir igual que el resentimiento y reaparecer cada vez que se ve o se escucha hablar de esa persona.

DETONANTES – LO QUE NOS HACE ENFADAR

- Interferencia
- Alguien que intenta lastimarnos.



- La ira de otra persona. La rabia de otra persona – uno de los problemas con la rabia es que es difícil no ser recíproco, la rabia también puede detonar **miedo**.
- Injusticia
- Decepción ante la forma en que una persona actuó.
- Traición, abandono, rechazo.
- Ser acusado falsamente.
- Romper una regla cultural.
- Estupidez
- Falta de respeto
- Frustrado en lo que uno quiere, no ser entendido

Raras veces experimentamos la ira sola.

- Miedo: de que nos lastimen o de lastimar y perder el control
- Asco del target y de nosotros mismos
- Culpa o vergüenza por sentir o expresar la ira

De qué forma es la ira destructiva?

Puede la ira ser constructiva?

- La intensidad y el grado de destrucción de la ira son causados por entender mal la realidad distorsionando el target de la ira como si fuera completamente desagradable, o malo y una fuente suprema de sufrimiento.
- Si el sufrimiento es visto como algo que es causado por otras influencias (que no surge de nosotros mismos), entonces estamos forzados a actuar para detenerlo.
- La ira destructiva siempre causa daño al controlar, castigar y tomar represalias.



MANUAL SESION IRA

- Es importante que observemos nuestras mentes para desafiar el pensamiento distorsionado de que una persona pueda ser 100% mala.

Comportamientos reactivos y destructivos de la ira

- Venganza:
- Fría indiferencia.
- Acción vengativa de la ira que es estimulada por el recuerdo de una trasgresión.
- Resentimiento.
- Indignación.
- Exasperación.
- Odio.

Comportamientos constructivos de la ira

- Este tipo de ira está dirigida a la acción y no al actor.
- Cuando previene que otros o nosotros mismos seamos lastimados. Pero peligrosa ya que puede iniciar un ciclo de violencia.
- Aquí reconocemos que la otra persona esta bajo estrés y no tiene control de sus emociones. Esto trae la empatía y genera paciencia y compasión hacia el que esta tomado por la emoción. Podemos sugerir hablar en otro momento cuando no este tan enojado.
- Puede motivar el cambio, te alerta de que algo en tu vida necesita cambiar o cesar, hace que no sigas bloqueada.
- Es muy poco común encontrar este tipo de ira.

ESTADOS DE ANIMO

- Irritabilidad:



- Este estado de animo consiste de una necesidad de enojarse, la cual filtra las percepciones de tal modo que uno ve provocaciones que si no estuviera irritable no las vería.
- Puede durar horas o todo el día.
- La causa generalmente no es conocida para la persona que lo experimenta. Pero puede saber que esta irritable.
- Hay frecuentes episodios de ira cuando uno esta irritable.
- Estos duran mas y son mas intensos de lo que serian si uno no tuviera ese estado de animo.

“Nuestros esfuerzos iniciales, deberían ser dirigidos a asegurarnos que nuestras respuestas emocionales destructivas no se trasladen a una acción física o verbal. La idea es agarrarnos antes de explotar y ejercitar el control”

S.S. el XIV Dalai Lama

ESTRATEGIAS

Cuando estamos en medio de la emoción a punto de actuar nos preguntamos:

“Lo que voy a hacer...

- Me ayuda a mí?
- Ayuda a los demás?
- Ayuda al mundo?”

“Lo que voy a decir...

- Es verdad?
- Es bondadoso?
- Es necesario?



MANUAL SESION IRA

GUIA PARA LA PAUSA SABIA

Sugerencias para tomarse una pausa sabia en las relaciones cercanas:

- Decirle al otro que te gustaría tomar una “pausa sabia” para evitar ser hiriente.
- Negociar cuanto tiempo te vas a ir.
- Siempre regresa a la hora que acordaste.
- Si todavía estas muy emocional, coordina un momento alternativo para hablar del tema.

Durante la pausa sabia:

- No tomes, no manejes, no uses drogas.
- No rumees en cómo estás y en lo que vas a decir.
- Practica lo que aprendiste para incrementar la relajación y la conciencia.
- Caminar con conciencia o hacer ejercicio puede ayudarte mucho.
- Tomar una taza de té.
- Tomar una ducha imaginando que las emociones difíciles se van con el agua.
- Escuchar música que te calma.
- Caminar en la naturaleza

Tomando consciencia del programa afectivo a través de RAIN

- **R:** Reconocer que es lo que está sucediendo.
- **A:** Permitir que la emoción sea tal cual es.
- **I:** Investigar la experiencia interna con una presencia compasiva.
- **N:** No- identificarse (No decir “estoy enojada” en cambio notar que surgio enojo, escucharlo con atención compasiva).



RESUMEN

- Desarrollar conciencia de nuestras emociones
- Tomar mas conciencia de que detona nuestras emociones- identificar y debilitar los detonantes calientes.
- Aprender sobre las sensaciones corporales que distinguen cada emoción
- Desarrollar conciencia de los impulsos
- Observar mas los episodios emocionales de los demás
- Tratar de ampliar nuestro entendimiento de la situación de la otra persona- esta el periodo refractario distorsionando nuestra percepción?
- Incluso si no podemos re- evaluar, incluso si todavía sentimos lo que sea que sentimos, podemos elegir interrumpir nuestras acciones, controlar el rostro y la voz y resistir nuestros impulsos destructivos.

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.



MANUAL SESION IRA

“Cuando la ira u otra emoción aflictiva comienza a tomar tu mente, serás capaz de identificarla al instante y serás capaz de lidiar con ella antes de que se te vaya de control.

Es un poco como conocer la identidad de un carterista: mientras que pasea entre la gente, puedes verlo inmediatamente y mantener tu ojo en él de manera tal que no pueda robar tu billetera.”

~ Matthieu Ricard

