

Módulo 1

Formación y Desarrollo de las Emociones.

Modelo A B C.

Vivimos en un tiempo donde las personas son analfabetas emocionalmente, no saben ni comprenden que es lo que sienten, y esto tiene que ver con que muchas veces no piensan lo que piensan.

Un problema que tienen las personas es que no terminan siendo guardianes de sus pensamientos, se vuelven personas que dejan que sus pensamientos simplemente fluyan y sobre esos pensamientos van teniendo emociones.

Lo primero que necesitas saber es que cuando te posicionas frente a otra persona para intentar ayudarla, adentro suyo existe un mundo psíquico y esto es un universo, nunca pretendas entender lo que está pasando en la cabeza de la otra persona porque no lo vas a poder lograr nunca. Porque tiene su propia historia, su propia secuencia de pensamientos, de valoraciones; apenas si podemos evaluar lo que nos permiten ver desde afuera. Los que nos permiten ver desde afuera son sus emociones, por eso es que nos hemos enfocado en este entrenamiento de educación emocional, porque nos va a permitir saber por dónde va el surco de pensamiento que está dentro de ellos. Una de las características que tiene las personas es que a medida que van pensando van sintiendo, las emociones están absolutamente relacionadas con los pensamientos. Todo lo que nosotros sentimos tiene que ver con nuestra forma de valorar los acontecimientos que estamos viviendo.

Hace mucho tiempo personas como Albert Ellis o Aaron Beck que fueron psicoterapeutas que fueron pioneros en todo lo que tiene que ver con la terapia cognitiva, comenzaron a observar que las personas no tenían emociones en función de lo que pasaba a su alrededor, sino más bien asociaron lo que ellos valoraban con lo que ellos estaban sintiendo. Así fueron apareciendo diferentes tipos de teorías en relación a esto:

Primero había una teoría conductual, que decía que las personas en función de lo que vivían es lo que sentían, por eso si alguien lo irritaba al pelear la personas iba a sentir bronca, si alguien se encontraba en una situación de peligro iba sentir miedo, ósea el acontecimiento era lo que definía el estado emocional. A esto se lo llamo conductismo y fue básicamente practicado por Pávlov quien fue el padre de la reflexología, que empezó a hacer pruebas con perros donde el probaba la estimulación de los reflejos; el sonaba una campanita antes de darles la carne, ellos empezaban a salivar hasta que un día se da cuenta que este estimulo activa la glándula salival pensando el perro que iba a comer. A esto se lo conoció como conductismo o reflexología y muchos

asociaron que nuestras emociones están funcionando de una forma similar a esta.

Pero fue en 1956 donde el doctor Albert Ellis comienza a explicar que las personas comienzan a sentir en función de lo que valoran, el propone una teoría ABC que es lo que se define como el ABC de la teoría racional de Albert Ellis.

Recuerden tres letras la A, la B y la C

¿Qué es lo que nos está diciendo este ABC?

Nos está diciendo lo siguiente:

“A” : “acontecimiento”.

“B” : “creencia”.

“C” : “emociones”.

Tres instancias, el acontecimiento, la creencia y las emociones; entonces la terapia relacional-cognitiva de Albert Ellis se funda en tres reglas.

Lo primero que dice esta regla es que muchas personas asumen que el acontecimiento es lo que define el estado emocional, es decir para la mayoría del mundo exterior dependiendo lo que me está pasando es lo que voy a terminar sintiendo. Lo que ocurra a mi alrededor termina influyendo sobre mi estado, esto es lo que piensa la mayoría de las personas, entonces ocurre lo siguiente la gente espera que los acontecimientos cambien. Si nosotros asumimos que lo que ocurre a nuestro alrededor es lo que termina generando nuestro estado emocional, entonces mi demanda de forma obvia y coherente va a ser que el exterior cambie.

Si esta teoría es cierta, que es la conductismo que dice que el acontecimiento define la emoción, nosotros deberíamos hacer todo lo necesario para que el mundo cambie, entonces nos vamos a poner violentos cuando alguien irrumpa en alguna actividad que estemos haciendo, nos vamos a poner demandantes cuando alguien no quiera hacer algo que nosotros queremos hacer, porque estamos esperando que lo que cambie sea el otro.

Acá comienza la disfuncionalidad social porque todos tenemos emociones, y esto hace que cada uno de nosotros espere que el otro cambie para que no nos estorbe o que el otro haga algo para que yo me sienta mejor. En función de esto socialmente nos volvimos disfuncionales, no nos volvimos personas coherentes.

Las personas comienzan a culpar al medio, al entorno, a los hechos de la vida acerca de sus emociones. “Yo estoy mal porque el mundo es injusto” “Yo estoy mal porque mi mamá/papá me abandonó”, si nosotros prestamos atención la mayoría de las personas le echan la culpa desde el mí hacia afuera.

Lo que propone Albert Ellis en este cuadro es, **las personas pueden vivir acontecimientos similares pero tener emociones diferentes**; para una persona puede aparecer un perro que le ladra y uno puede asustarse y el otro no, el acontecimiento es el mismo las emociones no ¿Por qué las emociones

son diferentes si el acontecimiento es el mismo? Lo que cambia aquí es la forma de valorar y la creencia. Aquí aparece una nueva regla, la creencia del acontecimiento, **la valoración del acontecimiento termina definiendo el estado emocional. Esto a lo que le vamos a llamar sistema de creencias**, es el núcleo de nuestro abordaje, no son los acontecimientos, ni si quiera son las emociones, la educación emocional no consiste en intentar controlar la ira, tristeza, ansiedad; **la educación emocional en aprender a darle el valor adecuado a los acontecimientos.**

¿Qué entendemos cuando hablamos de la valoración de los acontecimientos?

La forma de procesar la información.

Las emociones son movimientos psíquicos internos generados por circuitos de pensamientos, una emoción siempre va a producir un estímulo. Nosotros tenemos emociones todo el tiempo, pero no siempre somos conscientes de esas emociones, una emoción es un movimiento psíquico interno que se va a identificar a través del sentimiento. La emoción es inconsciente, pero cuando se hace consciente se le llama sentimiento, entonces todos tienen emociones, pero no todos identifican lo que siente.

¿Por qué siento lo que siento? Esta es la clave de lo que estamos hablando. Toda emoción cumple una función, nosotros no somos seres plenamente biológicos somos seres tripartitos. Formados por cuerpo, alma y espíritu; tenemos un creador que soplo aliento de vida sobre nosotros. Ahora nos interesa el alma porque es la funcionalidad interna, intrínseca del ser humano y básicamente te distingue del que tenes al lado, es lo que te permite tener conocimiento interno de vos mismo y lo que te permite diferenciarte de los demás, es lo que te va a dar personalidad, voluntad te va a permitir desarrollar pensamientos y va a ser la que te permita identificar cuáles son aquellas emociones que se van a volver sentimientos en vos. Los sentimientos nos van a permitir tomar conciencia de nuestras emociones, las emociones nos van a

permitir movilizar nuestra vida. Ej: si yo voy por la calle caminando y alguien quiere asaltarme o llevarse a mi hija que tengo con la mano, la emoción más funcional para ese momento va a ser la ira, tengo que reaccionar con violencia porque están por llevarse a mi hija, el miedo va a ser suprimido por la ira y la ira va a permitir defender aquello que es valiosísimo para mí.

Hay momentos en nuestra vida donde las emociones gatillan impulsos de acción que nos van a permitir ser funcionales.

Ej: Si pones un pie en la calle y sentís un bocinazo, pegas un salto para atrás y gritas porque reaccionas pensando que pasa un auto, a eso se le llama miedo, y el miedo me permite saltar irme para atrás y salvarme la vida.

En la película “Intensamente”, Alegría que parece estar graficada como una niñita quiere que todo sea feliz en la vida, y minimiza la importancia de Tristeza, este personaje que se mueve de manera melancólica.

Alegría no quiere que toque nada Tristeza, y muchos no saben que la tristeza es el recurso psíquico necesario para elaborar las pérdidas, si no te pusieras triste en algún momento del día no te sería posible recabar información o sucesos de tu vida; estarías todo el tiempo intentando vivir el presente o futuro de una forma acelerada y probablemente no recordarías la información.

Todos necesitamos un momento de quietud y melancolía para elaborar lo pasado y poder sentir lo que se perdió para darle el valor adecuado, las emociones son necesarias.

¿Cuándo las emociones deben ser ordenadas? ¿Cuándo son desprolijas?

Cuando se vuelven disfuncionales.

Primero lo que creo del acontecimiento termina generando la emoción.

Tenemos emociones que pueden ser perturbadoras y emociones no perturbadoras.

Nosotros vamos a trabajar la educación emocional de alguien cuando se encuentre con emociones perturbadoras. La emoción perturbadora es aquella que estimula conductas disfuncionales, una emoción perturbadora es aquella que estimula conductas disfuncionales. Una emoción perturbadora es aquella como por ejemplo la que daba antes en el ejemplo del asaltante que quería llevarse a su hija, esta persona se enoja y defiende la vida de su hija ¿esta conducta es funcional o disfuncional? Es una conducta funcional porque están intentando hacerle daño a mi hija, en este caso la ira no me está perturbando, porque yo necesito ser valiente en ese momento. Pero si por ejemplo yo llego

tarde del trabajo y llego a mi casa y espero que mi esposa me espere con una comida rica, pero llego no es la comida que yo esperaba o directamente no cocina; esta persona se enoja y empieza a lo gritos y a los golpes “cómo es posible que no hay comida” ¿esa es una conducta funcional o disfuncional? Es una conducta disfuncional ¿porque decimos que es una conducta funcional o disfuncional? Una conducta se vuelve disfuncional cuando boicotea el propósito o meta que yo tenía anticipado, Ej: Una pareja de novios Él le dice a ella “voy a pasar a buscarte a las 7 de la tarde” “quiero invitarte a tomar un helado después ir al cine, y después ir a cenar” “vamos a pasar una noche hermosa”, el cuándo la va a buscar ella esta demorada 10min, 20min, 30min y el comienza a ponerse nervioso, ya no es una cuestión de gusto él se enoja y cuando baja le grita y recrimina todo y se va. Este es un caso real, cuando entrevisto al muchacho el intenta justificar su emoción, yo le digo “yo no discuto tu emoción si no tu conducta”; a mí también me hubiera molestado el problema no es la emoción, si no como la emoción gobierna sobre la conducta. Porque lo que querías era salir con tu novia, pasar una noche hermosa y terminas

boicoteando tu meta, tu propósito para esa noche, ahí aparece la conducta disfuncional. Esta aparece cuando boicoteo por mi emoción la meta que tenía, cuando lo que yo siento me lleva a hacer algo que yo no quería, ahí se convierte una conducta disfuncional. Si las emociones son no perturbadoras, no hay ningún problema, me puedo enojar, ponerme triste, puedo tener un miedo fisiológico o una ira fisiológica ¿Qué es fisiológica? Cuando me permite funcionar y desarrollarme coherentemente, pero cuando esas emociones me llevan a consumir drogas, pelear, divorciarme, suicidarme, etc.

Comenzamos a hablar ya de emociones perturbadoras que nos llevan a conductas disfuncionales. Espero puedan tomar conceptos claros acerca de que tipos de emociones podemos llegar a desarrollar, porque me importa mucho también que en función de las emociones podamos entender que tenemos a su vez otra clasificación de emociones muy importante, esta clasificación de emociones por un lado son perturbadoras y no perturbadoras, tenemos emociones que producen placer o que producen angustia.

¿hay emociones que producen placer? Si, la alegría, la felicidad; pero en lo que estamos intentando enfocarnos es en este primer nivel de educación emocional, vamos a tratar de ver aquellas emociones que producen angustia. Todas las emociones que producen angustia van a generar una sensación subjetiva, desagradable y que produce estrechamiento mental. La palabra angustia que es el sustrato detrás de la emoción, es una palabra que significa angostura o estrechamiento. Cuando una persona tiene la sensación de angustia, tiene la sensación de opresión, es como si le estuvieran apretando el pecho, y le cuesta mucho poder pensar, razonar, analizar con coherencia; y no

puede salirse del foco del acontecimiento que le está generando esa angustia. La angustia se percibe de manera subjetiva, subjetivo es que las personas no logran definir con claridad, sino que lo están sintiendo; saben que están angustiados y que algo no está bien, por eso la definimos como una sensación subjetiva desagradable y te impulsa a buscar el placer. Siempre la angustia nos impulsa al placer, las personas terminan buscando el placer inmediato en función de que hay una angustia subjetiva.

A veces las personas no saben porque comen desordenadamente, o porque fuman, la respuesta es porque hay una angustia subjetiva y a veces no le pueden poner palabras, muchas veces no es consciente. Entonces la gente está mal y no sabe que está mal, algunos me dirán “¿eso es posible?” “¿tenemos que intervenir cuando la gente está mal y no sabe que está mal?” no se trata de lo que ellos están viviendo, si no de las conductas que están viviendo.

Si te encuentras con una persona que está aislada, que es tímida, que no se desarrolla socialmente, vos te das cuentas que está teniendo una angustia interna que no le está pudiendo poner palabras. La gente puede tener angustia y no saber que tiene angustia, porque nunca nadie les dijo que eso es algo de lo que podían salir. Conozco personas que vivieron situaciones de trauma y nunca supieron que vivían situaciones de trauma. ¿Cómo sabes que vivís en angustia si no viviste nunca el placer? Cuando intentan funcionalizar su vida, pero trata de ser funcional con lo que tiene, pero lo va a hacer desde la angustia. Por eso esta gente tiene tanta

facultad para caer en mecanismos de placer automático, porque el placer es un diseño psíquico, que calma la angustia, pero no resuelve la causa de la angustia. Estas son las emociones que estamos intentando resolver, emociones que producen angustia y que cuya angustia te lleva a una emoción perturbadora que te empuja a una conducta disfuncional. La emoción que produce angustia que te lleva a una emoción perturbadora, que te empuja a una conducta disfuncional.

Esta es la línea de trabajo que vamos a tener que prestar atención y enfocándonos en ella, porque hay una línea de emociones que producen angustia pero que no produce emociones perturbadoras, Ej: Hay situaciones de ira, que son no perturbadoras y que nos dan conductas funcionales, pero esta ira lo mismo tiene contenido de angustia.

Todas las formas de enojo producen una angustia, lo mismo pasa con el miedo, con la tristeza.

Sobre las emociones que producen angustia vamos a evaluar 4 tipos de emociones

1-La ira

2-La tristeza

3-Los miedos

4-La ansiedad.

(El fundamento del trabajo que estamos haciendo tiene que ver con el modelo ABC que Albert Ellis propuso para explicar el funcionamiento de las emociones.)

Habíamos hablado que la valoración del acontecimiento es lo que termina generando mi emoción, entonces **el núcleo de toda esta problemática es la valoración porque lo que yo valoro del acontecimiento define mi emoción.**

Tres reglas que tenemos que conocer y entender:

1-Los acontecimientos no definen nuestras emociones, si no que lo que yo valoro del acontecimiento es lo que genera mi emoción.

2-Si lo que yo valoro del acontecimiento es lo que produce mi emoción al cambiar mi valoración del acontecimiento cambia mi emoción. Si lo que yo valoro del acontecimiento es lo que genera mi emoción al cambiar mi valoración del acontecimiento va a cambiar también mi emoción.

3-Todo cambio de valoración requiere esfuerzo y constancia, nadie va a cambiar la estructura de valoración solamente por saber que tiene que pensar de otra forma, requiere de esfuerzo y constancia.

Tres reglas que son fundamentales para este Instructorado en Educación Emocional, nos vamos a concentrar en la valoración. Para hablar de valoración hay que hablar de pensamiento, de dinámicas psíquicas, sobre todo lo que pasa en nuestra cabeza desde el momento de vivir, de tomar los acontecimientos de una manera u otra.

Es muy importante poder comprender los distintos niveles de pensamientos y como van a funcionar. Muchas personas asumen que, pensando de forma

diferente, van a terminar sintiéndose de forma diferente. Este tipo de pensamiento es muchas veces erróneo porque nuestros pensamientos tienen una variabilidad y una implicancia psíquica diferente, dependiendo la información psíquica que manejemos.

Tenemos tres niveles de pensamientos.

Primer nivel: Ó nivel superficial de pensamientos.

Es cuando se logra verbalizar con la mente, conscientemente. Este es un pensamiento analítico, crítico, esto significa que te permite realizar análisis, raciocinio, formulas lógicas, te permite llegar a conclusiones analizadas. Es el pensamiento que permite leer, que permite reproducir frases mentalmente, es un pensamiento muy útil.

No es la creencia sino el pensamiento crítico, que procesa información, es lo que tiene que cambiar pero no lo que va a hacer que cambie la emoción, lo que tiene que cambiar es una valoración aun mas profunda que este pensamiento lineal, Ej: Me llega un paciente que sufría de agorafobia es el temor a salir a la calle, a espacios abiertos y siente que se asfixia en medio del espacio abierto; comenzamos a charlar y me empecé a dar cuenta que había tenido unas experiencias, se había perdido en un parque de chico, este era a cielo abierto y su mama no venía y todo empezó a generar una impronta en él.

Nos sentamos a hablar sobre los espacios abiertos que cuales eran los peligros, que no le faltaba el aire, que su madre no lo había dejado, hablamos de un montón de información que en su juicio analítico y crítico era muy útil, sin embargo, esa información no lograba cambiar su sistema de valoración profundo, el seguía teniendo miedo de salir a la calle.

El en el fondo estaba todavía convencido que si salía le ocurriría un daño, su nivel de pensamiento crítico podría serle funcional para una terapia, pero lo mismo el sentí el terror de salir afuera. Le pasa a la mayoría de las personas, por ejemplo, los que fuman ellos saben que es totalmente dañino, es más vos agarras los paquetes de cigarrillo y dice “fumar produce cáncer” “fumar produce asma”, etc.

Aunque le pusieran todas estas cosas no hicieron que la gente deje de fumar, aunque tienen la información no cambio su sistema de valoración profunda. Lo que sucede aquí es el deseo al placer, hasta que a uno le sale un cáncer y su sistema de valoración profundo cambia por la impronta emocional a la muerte.

Los pensamientos superficiales o la información teórica no produce cambios en nosotros, produce cambio en la información, esto que estas escuchando en este momento es el uso de tus pensamientos

superficiales no estas desarrollando una creencia profunda estas utilizando pensamientos superficiales. Por eso no por terminar de ver esto tus emociones van a cambiar, si no que tenes una información que debe ser procesada.

Segundo nivel:

Hay un segundo nivel que es el de pensamiento intermedio. Este es un nivel de pensamiento que nos permite acumular información, es un sistema de reservorio de información. Este sistema de pensamiento es inconsciente, no tenemos en este momento en la cabeza toda la información que conocemos, todo lo que sabemos de la vida no lo tenemos conscientemente.

Imagínate que en este momento en tu cabeza se estuviera reproduciendo toda la información que recaudaste toda tu vida, el color de tus zapatos, la manera de atarte los cordones, la manera de caminar, la tabla del 7-8-9, la profesora de colegio. Aquí tenes la información religiosa, teórica, académica, social, toda esa información no la podemos tener conscientemente; **la única manera de poder activar esta información sobre nosotros es evocándola.** Se evoca haciendo procesos de información lógica, razonando y diciendo por ejemplo “¿Cuándo fue la ultima vez que fui al cine?” se activo una pregunta consciente, busca en el inconsciente, y aparece la información; en otras palabras es un deposito de información.

Este depósito de información siempre esta asociado a una emoción, y a una valoración adherida a una emoción, Ej: Cuando yo era chico cada vez que iba a San Lorenzo, que es la ciudad donde yo nací, y no supe mucho mas nada de San Lorenzo mas que mis abuelos vivían allá, y en los verano íbamos y nos juntábamos con mis primas y nos íbamos a una placita que estaba en la esquina; yo era pequeño e iba a unas hamacas que para mí eran gigantescas y me daba miedo subirme.

En mi mente se registró la hamaca, la experiencia de vértigo asociada a la hamaca, yo volví a esa plaza a los 15-16 años y cuando me encuentro con la hamaca me encuentro con que es chiquitita ¿Por qué tenía una información distorsionada de esa hamaca? Porque estaba asociada a mis emociones, entonces nosotros podemos tener información distorsionada del pasado adherida al momento de la información que recibí. Puedo haber tenido por ejemplo un papa golpeador, abusivo, abandonico y si yo de grande me volviera a encontrar con él seguiría teniendo los mismos pensamientos hacia él, hasta que lo conozca nuevamente.

La nueva información recrudece la información anterior, mientras yo no tomo contacto con la nueva realidad en mi cabeza la hamaca va a ser siempre gigante, ¿Cuál es nuestro trabajo con la gente como instructor emocional? Que las personas puedan repasar el acontecimiento desde la valoración actual y no desde la valoración del pasado, desde la forma donde hoy la estamos pudiendo

contener y no desde el pasado. Para que esta suceda vamos a utilizar el pensamiento intermedio va a ser aquel que vamos a evocar para poder reacondicionar.

Tercer nivel:

Es el de valoración profunda o nivel de valoración, esto es lo mas profundo y es inconsciente, es primigenio en nosotros porque tiene que ver con nuestra historia de vida, con lo que experimentamos de pequeños, primer y segunda infancia, los depósitos genéticos, todo eso va a influir en nuestros niveles de valoración profunda. La parte mas importante que queremos recalcar es la valoración profunda, la valoración profunda va a ser particular en todos porque cada uno tiene valoraciones diferentes.

Algunos les gustan los días de lluvias otros les tienen miedo a las tormentas, los gustos, los deseos, la valoración, todo esto es absolutamente personal, tiene que ver con la personalidad. ¿Por qué la gente no valora de la misma forma los acontecimientos? La valoración es la forma en la que veo el acontecimiento y lo relaciono conmigo, la manera en que yo percibo lo que ocurre en relación a mí. En relación a los demás puede ser teórico ej: ¿esta bien o mal que se mueran de hambre los niños? Esta mal ¿haces algo al respecto? No porque no me afecta en lo personas, alguno tendrá mas conciencia moral y va a hacer algo, otro tiene menos conciencia moral y no va a hacer lo mismo.

Lo real es que aun la conciencia moral también tiene que ver conmigo, con lo que yo estoy percibiendo, valoración es la forma en la que valoro el acontecimiento. La valoración se va a mover en tres aspectos, las personas van a valorar en cuanto a lo agradable y desagradable de algo, en relación a la importancia si algo es importante o no, y en relación a la moral si algo esta bien o mal moralmente.

Todos vamos a valorar los acontecimientos en estas tres instancias antes dichas, desde que éramos pequeños se nos genera una creencia que empezamos a creer de nuestros padres, de la Iglesia donde vamos, del club donde vamos, de los amigos del barrio

Todo eso va a generar en nosotros improntas, emocionales que van a ir marcando nuestra existencia, ni hablar cuando las personas tienen una experiencia con su creador mucho más todavía va haber una impronta sobre el alma.

¿Cómo comenzamos con la agradabilidad o la desagradabilidad?

Hay personas que a la misma situación la consideran de manera diferente, a otros les gusta mas la cerveza, a otros el vino, a otros las gaseosas. Lo que hace que algo sea agradable o desagradable son las experiencias previas; mi mama por ejemplo a ella le gusta una gaseosa naranja y a ella de chica su papa la llevaba al cine y le compraba una gaseosa que venia en botellita de vidrio y se tomaba ese rato para tomar esa gaseosa con ella y para ella era una experiencia tremenda invertir ese tiempo con él. Entonces a ella de grande le gusta esta por las experiencias de niña vividas, todos tenemos algo que en función de lo que hemos vivido de agradable de grande lo vamos a vivir como

agradable, ej: si me encuentro en una escuela en un curso donde mis compañeros se burlaban de mí, me hacían bullying porque era alto o bajo, eso va a marcar una experiencia que luego en el futuro va a determinar un gusto entonces voy a decir “no me gusta estudiar” “no me gusta ir a la facultad” porque hay una experiencia previa que asocia el acontecimiento a la emoción.

Lo agradable o desagradable tiene que ver con la carga informativa que yo tengo, esa carga informativa no es teórica si de experiencias, las experiencias del pasado terminan generando que es o no agradable para una persona. Por eso le es tan útil a alguien cuando estas ayudando a educar su sistema emocional, que te pueda contar acerca de su vida, por eso es bueno sentarte y preguntarle “¿Cómo te relacionabas con tu papa?” “cuéntame de tu vida”.

Muchas veces vas a recaudar datos que son extremadamente necesarios para saber como la personas procesa la información, te vas a encontrar con que algunos son personas sumamente solitarias porque siempre abusaron de ellos y no me refiero solo sexualmente, la cantidad de información que vos puedas recabar cuando te sentar con alguien que está necesitando ayuda emocional te va a ser sumamente útil para que vos puedas explicarle, que volver a ir a esa placita y decirle “mira la hamaca no es gigante es chiquita”.

Lo que paso cuando vos eras chico fue un asunto casual no es que eso va a seguir estando, esta persona tiene que volver a valorar a tener la experiencia de esa situación para poder dialogar.

La forma de ayudar a la gente es que ellos mismo vayan recaudando experiencias que son las que van a generar creencias profundas, las experiencias son las que producen sistemas de creencias profundos. Vos tenes

miedo a manejar hasta que empezaste a manejar, no importa cuanto vos conozcas de autos cuando empiezas a tener la experiencia se te van los miedos, el miedo se confronta con experiencia no con teoría.

El segundo punto tiene que ver con la importancia eso también genera valoración en mí, la importancia no es un nivel de importancia asociado al mundo ¿Qué es mas importante que la milanesa que yo tenga en el plato sea grande o que los niños de mundo no sufran enfermedades crónicas? Si pudiera cambiar mi milanesa por lo niños del mundo lo cambiaria, pero yo no conozco los niños del mundo, pero si tengo la milanesa en mi cara, para la persona lo importante tiene que estar asociado al presente y a su historia.

Lo que les importa a las personas es aquello que lo afecta directamente, vos no te vas a enojar por cualquier injusticia en el mundo si no por una que te produzcan a vos. Todo aquello que sea valorado como importante o no importante tiene que ser valorado por tu historia, si te saludaron o no para el cumpleaños tiene que ver con vos “para mi es muy importante” “porque cuando era chico siempre se olvidaban de mi y se lo festejaban a mi hermano” ahí comienzas a darte cuenta porque era importante o no algo. Los sistemas de agradabilidad e importancia van a ir definiendo a la hora de valorar los acontecimientos.

Lo que valoramos como malo o bueno.

“Para muchas personas la moral es algo totalmente arbitrario y que puede no funcionar y en esto yo disiento.”

La moral es una necesidad social, todos tenemos que tener un acuerdo no puede ser cuestión de gustos, la moral es lo que nos protege como sociedad, si saliera a la calle mostrando mis libertades desnudo porque a mi me gusta andar así, pero olvidando de que cuando pasa un niño y es estimulado sexualmente ante genitales de adultos esta alterando su proceso normal de resolución de conflictos internos ante su sexualidad.

Necesitamos protegernos socialmente para eso es la moral, **la moral no tiene que ver con lo religioso si no con lo social**, la moral te va a permitir definir si es bueno o malo si le da consecutividad a nivel social. ¿robar es bueno o malo? “como a mi me gusta robar lo hago” robar no esta bien, porque si robas

le quitas al otro todo lo que estuvo trabajando. La valoración de la moral no puede ser subjetiva, pero si lo

es, no importa lo que yo crea o lo que la teoría crea la realidad es que este aspecto que es tan importante para todos también es subjetivo. Lo que significa que no importa que creas que sea bueno o malo el que tenes al lado tiene pensamientos personales de lo que es bueno o malo, estas tres instancias son los sistemas de valoración.

Acá aparecen los compulsivos, los violentos, los violadores, los suicidas; por eso es tan importante que puedas concentrarte en perfeccionarte en este Instructorado.

Es muy importante que puedas recordar que la valoración del acontecimiento es lo que genera el estado emocional.