

MODULO 2

EDUCACION Y MANEJO DE LA IRA.

En este módulo vamos a estar hablando sobre la gestión de la ira y como funcionalizamos frente a esta emoción que muchas veces se vuelve un sentimiento, y la pequeña diferencia entre lo que es emoción y sentimiento.

Para ayudar a otros, debemos reconocer en la vida de las personas dos instancias.

En primer lugar, reconocer cuando una persona **“Reconoce”**, es decir ustedes están frente a alguien que está necesitando ayuda y ustedes deben de reconocer algo, si la persona tiene capacidad de introspección, de evaluarse a sí mismo. Este es un recurso psíquico, pero no va a ser fácil que las personas sepan identificar lo que sienten, pero otra característica es que por la sintomatología ustedes identifiquen lo que la personas está sintiendo.

Cuando estamos frente a una persona, te vas a encontrar con que está enojado, pero no te va saber identificar que está enojado, entonces va a generar mecanismos de protección para no tomar contacto con la ira, y por otro lado vas a encontrar gente que te va a decir que está enojada. Por eso por un lado tenemos algo que llamamos emoción, está casi siempre es Subcortical, o sea, en el aparato límbico.

El cerebro está formado por toda una estructura Cortical que es lo que evoluciona en la filogenia humana y dentro opera todo un sistema definido Límbico, la emoción tiene más que ver con el sistema interno con el Límbico, mientras que el sentimiento es Cortical porque todo lo que pasa por el Cortical es consciente.

Cuando estamos frente a una persona que tiene consciencia de lo que está sintiendo, lo que tiene es un sentimiento, **sentimiento es cuando la persona le pone palabras a lo que siente.**

Pero cuando la persona solo tiene una movilización interna, intrapsíquica, la persona está teniendo una emoción.

“La diferencia entre la emoción y el sentimiento es que el sentimiento es consiente, mientras que la emoción es inconsciente”

No ser consiente del funcionamiento psíquico interno no significa que no esté sintiendo nada.

El “emocional” es un analfabeto emocional, esto es mucho más común de lo que nosotros pensamos.

Hay dos niveles sociales

(no es que uno sea mejor que otro, aunque uno es más funcional que el otro).

-Nos vamos a encontrar con personas que tienen capacidad de introspección de desarrollar autoanálisis, de hacer miradas internas de desarrollar esa capacidad de evaluación intrapsíquica.

-Y nos vamos a encontrar con personas que no solamente no tienen esta práctica, si no que no saben cómo codificar el lenguaje interno.

Personas no saben responder

-“¿Cómo te sentís?”

-“Em... bien”

Pero esa es respuesta a un “cómo estás?”.

El “cómo te sentís” tiene mucho para hablar, pero son pocas las personas capaces de definirlo.

Entonces, cuando va a asistir a una persona o cuando esta frente a una persona, nos vamos a encontrar con aquellos que tienen capacidad de decir lo que sienten y con aquellos que no; pero **los que no tienen capacidad de definir lo que sienten no significa que no estén sintiendo.**

Los seres humanos vivimos identificando síntomas, hay veces que son bien expuestos y otras veces no; por ejemplo, en una puerta que hace chillido vos no estás viendo el hierro con el hierro, pero en realidad es porque le hace falta aceite, aunque, vos no lo ves solo escuchas el síntoma. Lo mismo pasa en la vida de las personas, vos no vas a ver cuál es la razón explícita de su enojo, no vas a ver el ceño fruncido, o verla golpeando a alguien, vas a empezar a ver síntomas que muchas veces son subjetivos o inconscientes para la persona, y otras veces van a ser expuestos o manifiestos.

Hay dos grandes polos en cuanto al sistema emocional interno, la angustia y placer.

Todas las emociones que produzcan **angustia** la vamos a llamar **negativas**, mientras que todas las emociones que produzcan **placer** les vamos a llamar **positivas**.

Por tendencia natural del ser humano todos tratamos de salir de la angustia y buscamos el placer, estamos diseñados para operar fisiológicamente así.

La angustia es un sistema interno de alerta que algo no está bien, entonces si estas en un ambiente que te genera angustia, tu sistema intrapsíquico te va a pedir que te vallas de ahí, si tienes algún dolor o molestia este sistema te va a pedir que lo resuelvas.

Siempre la angustia va a terminar siendo una especie de **alarma** que te va a permitir identificar que te tienes que alejar y te va a proponer ir a lugares de placer, esto funciona estando sano o mentalmente alterado.

Entonces una persona que identifica angustia porque tiene que estudiar va a buscar de alguna manera siempre la tendencia a evitar porque no le gusta, y no podemos decir que sea algo bueno porque lo termina perjudicando, pero nuestro sistema interno inconsciente es muy inocente, no evalúa si conviene o no, solo evalúa si lo que está codificado y lo que está codificado es que cuando tengo angustia busco placer por eso interviene el sistema cognitivo la corteza, para evaluar si lo que estoy sintiendo es algo que me empuja a algo disfuncional perturbador o si lo que estoy sintiendo me empuja a algo positivo de edificación, de funcionalidad, tengo que estar preparado y/o preparar a otros para que puedan identificar sus emociones y con la corteza cerebral poder evaluar si lo que estoy sintiendo es funcional o disfuncional.

Estos dos grandes capítulos son importantes, **angustia-placer**.

Dentro de la angustia tenemos tres emociones negativas:

- Ira
- Tristeza
- Miedos y ansiedad (que es uno de los mecanismos anticipatorios de miedo más grande que tenemos.)

·La ira, es esta instancia emocional que experimentamos cuando hay una valoración determinada, las emociones no se producen por lo que ocurre si no por mi forma de valorar el acontecimiento. Esto es importante porque hay todo un sistema preparado, condicionado, procesado dentro nuestro sobre cuál es el significado que ocurre en el mundo. Si veo un revolver y alguien que me apunta voy a tener cierto nivel de ansiedad y miedo porque ya tengo toda una

codificación sobre lo que está pasando, “Alguien me está amenazando”, pero si se lo doy a un niño de pocos años no le va a pasar nada porque no tiene la información de esa imagen, todo lo que valoramos es aprendido.

Toda la valoración sobre lo bueno, lo malo, lo inmediato, lo no inmediato, lo urgente, lo importante; esto vamos a haberlo aprendido en algún lugar. Es muy importante que lo aprendamos porque si lo podemos aprenderlo, podemos desaprenderlo, podemos aprender lo bueno y desaprender lo malo que es todo un sistema valorativo erróneo, por supuesto que quitarlo lleva tiempo y entrenamiento.

Muchas veces las personas interpretan que las emociones básicas negativas como la ira, tristeza, miedos; terminan siendo emociones que queremos evitar o sea “no es bueno una persona que se enoja, tiene miedo o una que tiene tristeza”.

Este pensamiento no es del todo correcto porque las emociones son diseños de la creación de Dios sobre nuestras vidas que nos permiten reaccionar de una manera inmediata ante una circunstancia o situación. Siempre cuando las emociones son educadas ayudan al sistema de análisis a analizar procesos analíticos que ya debieran estar incorporados, si ante cada situación de agresión vos tenes que estar analizando si esta bien, si esta mal, si te conviene o no defenderte, cuando llegue la instancia ya va a ser muy tarde para hacerlo.

¿Cuándo desarrollamos un miedo funcional?

Cuando la situación real amenaza tu vida y el temor te la salva y hablo de una amenaza real, porque existen instancias patológicas donde la amenaza es solo algo mental. Por ejemplo, caminas por la calle y un perro con rabia y espuma en la boca esta a punto de atacarte, el miedo te va a hacer funcional podés correr o enojarte y agarrar un palo y defenderte, no te quedas pensando que hacer para poder defenderte porque agarras el palo y ya es demasiado tarde.

Lo emocional en muchas circunstancias te va a permitir procesar análisis de manera instantánea según la información que ya tenes, hay veces donde las emociones son mal usadas a cuando son bien usadas. Porque a lo largo de la vida muchas veces nos desarrollamos aprendiendo cosas equivocadas, y esas cosas tienen que ver con las experiencias de otros, si por ejemplo alguien que es muy enojón y donde en su casa las cosas se resuelven con ira, esa persona probablemente llegue a tener valoraciones extremas.

La ira no es siempre mala pero cuando se ejecuta sin la funcionalidad adecuada termina siendo altamente perjudicial para si mismos y para terceros, de hecho, estoy convencido que la ira es de esas emociones que desarrollan casi todos los seres humanos sin darse cuenta, muchas veces

estamos enojados y aprendimos a funcionalizarla, lo cual es muy bueno por supuesto. El que no la manifiesta y no se hace consciente de ella, va a terminar teniendo síntomas que no le van a ser útiles.

¿Qué es la ira?

La ira es una emoción que tiende a activarse y manifestarse como un mecanismo defensivo de una valoración.

Podemos llamarle ira, enojo, bronca, pero si en realidad podríamos profundizar cada uno de estos, tienen intensidades diferentes, no es lo mismo bronca que ira, o que enojo (tiene que ver con un desacuerdo interno) pero cada uno va a ir manifestando diferentes cosas en nosotros.

Para poder comprender un poco más la activación de la ira, vamos a tener que comprender funciona el sistema de valoración de aquellas personas que tiene tendencia al enojo fácilmente, o que la expresen de forma verbal, psicológicamente o irónica y muchas veces la **ironía** intenta sublevar ámbitos de ira, utilizo mi humor para decir verdades que terminan molestando, resultado personas no sinceras que terminan generando un estado de malestar en el ambiente.

¿Cuál es el sistema de creencias o la valoración que maneja la ira?

Tenemos que empezar pensando que toda ira se genera porque hay una creencia de injusticia, entonces vamos a poner esta palabra en relieve.

Las injusticias son de alguna manera atentados contra nuestra persona, aunque muchas veces no son contra nuestra persona, a veces vamos a tener injusticias en el mundo, vamos a sentir injusticia por el hambre mundial, que algunas leyes son injustas, pero no vamos a andar enojados, sino más bien molestos, disgustados.

Pero cuando hay atentado de injusticia contra nosotros y sobre todo con aquello que rompe la inmediatez de mi propósito, por ejemplo, voy a un café, y cuando me quiero sentar viene uno y me quita la silla, era mi meta inmediata de sentarme y me la sacan no es lo mismo el sentimiento que decir “mira el problema del hambre mundial” aunque fuera mas grande la silla estaba casi en mis manos.

Pueden ser con muchas situaciones, (querer comer y que mis hijos se alteren, llegar a mi casa querer ver una película y que se haya roto el televisor, lo que sea que pueda ocurrir en la vida cotidiana que tenga una meta).

Primero vas a tener la creencia que lo que sucedió es injusto, en segunda instancia esta fue contra tu vida y tienes que hacer algo, hay una creencia básica de injusticia, pero esta tiene muchos agregados, **cuando uno vive una injusticia ocurre la frustración de aquello que anhelaba.**

La justicia traer paz, este es un principio bíblico, no hay paz sin justicia, y la paz trae un ámbito de gozo, de bienestar, placer; para que pueda sentir esto debo estar en un lugar donde no visualice injusticias contra mí, mientras nosotros identifiquemos esto vamos a poder hablar sobre porque nos enojamos.

Toda injusticia esta cargada de apreciaciones, o de sistemas de creencias que la sostienen, para que una injusticia me genere enojo, la persona debe tener algunas creencias que muchas veces no son conscientes y de eso quiero hablar ahora.

Primera creencia básica de la ira es la injusticia

¿Ahora, cuáles son los sistemas alternativos de creencias que sostienen esta valoración?

Yo explicaba que la justicia produce paz, y la paz, produce bienestar, **la injusticia por su lado produce malestar**, porque no estoy pudiendo llegar a mi meta, no estoy pudiendo recibir lo que pretendía y **si alguien se interpone entre mi meta y mi persona le voy a llamar injusticia, y eso va a producir frustración.**

Frustración es cuando no llegas a la meta, el frustrado, fracasado, toda frustración produce angustia, por lo tanto, la injusticia va a producir una angustia que se va a manifestar por medio de la ira. La angustia es la emoción básica negativa de la ira, tristeza, miedo, **la sustancia de la ira es la angustia.**

La creencia que sostiene a la ira, enojo, a la valoración de justicia es esta creencia, “no es necesario sufrir, puedo evitar el sufrimiento”.

Una persona que interpreta que no es necesario sufrir la injusticia, intenta con toda su voracidad psicológica, física, conductual; impedir que aquello ya sea persona, cosa o lo que sea que se interponga entre mi persona y la meta yo lo pueda correr. Ahí aparece el acto de justicia, el acto de justicia es el grito, el golpe, el insulto, todo lo que me permita violentamente agredir intempestivamente, apartar el elemento de justicia de mí, va a ser una forma sobre la cual voy a intentar evitar la angustia por la injusticia ejercida sobre mí.

Para que yo no reciba esa injusticia voy a impedir el sufrimiento que me lleva esta injusticia, y para impedirlo me enojo, reacciono respondiendo al sentimiento de injusticia que tengo frente a esa situación.

La creencia básica es “no es necesario sufrir, puedo evitar el sufrimiento”.

Ahora bien, mediante retrospectiva se puede llegar a conocer que antes de que aparezca el enojo o la ira se sufre casi un estado imperceptible de aflicción, la angustia o sufrimiento primario que se activa, de forma casi inconsciente o muy rápidamente de tal manera que sea difícil de reconocer.

La plataforma de creencias de personas con tendencias a **enojarse fácilmente**, es que el sufrimiento es algo que no debería pasar, esta es la plataforma de creencias, “No tengo porque vivir esto, no tengo porque soportar que el otro se meta en mi camino, o que me encierren, o que el policía me pida documentos, o que mi esposa me grite, no tengo porque soportar que mi marido llegue a casa de mal humor” ... muchas veces nos enroscamos en el enojo del otro, me enojo porque el otro se enoja y el enojo del enojo y así termina enredándose y no sabe cómo salir.

Si es algo que no debería pasar la persona, ésta comienza a valorar la importancia de hacer algo para que eso no ocurra, y ahí aparece la conducta que responde a la ira. (no solamente de un golpe, puede ser una mala respuesta, indiferencia, evitar, esquivar), son todas conductas que uno intenta desarrollar para poder compensar esa creencia de injusticia que tenemos, la cual dice que “Yo puedo evitar la angustia que me genera la injusticia del otro” y como no es necesario sufrir puedo cambiarlo.

¿Qué ocurre con las personas que saben sufrir?

Y no me refiero a los que disfrutan sufriendo los sadomasoquistas, me refiero a saber sufrir, te toca hacer una cola de 2 horas para sacar un ticket para poder entrar en un recital que vos querías, tenes que hacer 5 cuadras para ir al próximo cajero a sacar plata porque no había en el que siempre vas.

Esas situaciones de la vida cotidiana que vas a considerar como injusto ¿Cómo las vas a vivir? Hay personas que lo viven sabiéndolo sufrir, *“no quiero vivirlo, pero debo hacerlo para llegar”*, esa persona es humilde, y humildad es la capacidad de reconocer mi posicionamiento en la situación.

Cuando mas adelante hablemos de demanda vs preferencia, vamos a ver que mi nivel de exigencia frente al no sufrimiento es utópico, innecesario y obsoleto.

Entonces las personas que no tienden a no enojarse por lo general aprenden a no sufrir, “Bueno, lo vivo”, “me toca hacerlo, me toca vivirlo”.

Una persona que le toca vivir un acto de injusticia y no puede resolverlo, porque hay algunas que si se pueden, ya les dije que la ira es funcional por ejemplo, alguien te quiere sacar la silla y vos decís “¡no, espera!” y el se va, pero vos le decís “es mía” y te agarras a las trompadas hay algo que no esta funcionando en tu nivel de funcionalidad.

O que por ejemplo te enojas con tu esposa porque volvió a repetir aquello que vos le pediste que no hiciera nunca mas eso porque te molestaba y lo volvió a hacer, y te dice “si perdón, todavía no me acostumbro a eso” pero vos seguís enojado/a ¿y por qué? Si ya te pidieron perdón.

La razón es porque no sabes sufrirlo, aprender a sufrir tiene que ver con la capacidad de poder recibir el impacto de la frustración y/o angustia y listo si ya esta encaminado vivámoslo, eso lo llamaremos valoración preferencial,

Pero las personas que dicen “No debo sufrir, debo evitar el sufrimiento” van a ser personas que fácilmente se van a enojar, porque todo aquello que lo ponga en una posición de angustia o sufrimiento va a generar en él una personalidad irascible, irritable.

Cuando vienen personas así a mi les empiezo a enseñar la importancia de aprender a sufrir, aprender a elaborar la frustración, no resistir el sufrimiento si no soportar sin alteración del ánimo las circunstancias de sufrimiento y elaboración de sufrimiento.

La elaboración del sufrimiento o tolerancia al sufrimiento es uno de los recursos psíquicos mas importantes que podemos desarrollar y quizás sea lo primero que todo instructor, capacitador, profesor, pastor, debiera enseñarles a las personas.

“Nos pongamos de acuerdo, va a ser difícil, porque hay cosas que sufrir, esto va en subida no en bajada”

Cuando parece que mas tratas de resolver los conflictos emocionales mas pesada se pone la situación.

La injusticia esta rodeada de creencias que la sostienen, y una de esas creencias es “no debo sufrir”, entonces la personas hace de todo lo necesario para evitar ese sufrimiento.

¿Qué otra valoración aparece que sostenga a la persona en su valoración de injusticia?

Aparece una valoración que dice “Yo soy la víctima”

Como soy la víctima, soy el que sufre, el que esta siendo perjudicado, dañado asi que no lo voy a permitir.

Ya sea una esposa que le grita a su marido por actuar de forma sospechosa de engaño, un hijo que se enfurece con una madre que lo invade en su habitación, o un jefe que se enoja con su empleado por hacer mal su trabajo, el patrón en común que tiene todos los que se enojan es que por algún motivo **creen ser la víctima de la situación**, con razón o sin, lo que estamos describiendo es la valoración intrapsíquica de quien se enoja, ellos asumen que son la víctima.

Quien activa este sistema de ira, en su interior esta plenamente seguro que son los otros los violentos que ponen en peligro su calidad de vida, por este motivo necesitan activar una reacción, que los defiendan de aquellos que quieran quitarle un derecho que les pertenece.

En la ira siempre se percibe al otro como responsable directo de alguna situación desagradable que lo esta perjudicando, cuando percibimos que una amenaza o perdida solamente a una situación impersonal por ejemplo una enfermedad, crisis económica, nos preocupamos o sentimos tristeza, pero no nos enfadamos, sin embargo, si concluimos con que una persona o grupo son los responsables sentimos enfado y enojo.

Este estado lo podemos proyectar hacia objetos inanimados, como respuesta al deseo de expresar nuestra ira, o golpeamos la silla, la pared, es la intención de expresar nuestra ira fuera de nosotros o bien vamos a terminar poniéndolo en la vida de otra persona, por ejemplo, me enojo con mi esposa, viene mi hijo y le respondo mal a él, o a mi jefe.

Proyectar ante un objeto inanimado no es bueno, algunos dicen “descárgate” pero...

no se descarga la ira si no que se elabora,

pero porque la ira va a producir en nosotros es una activación del sistema límbico el cual no es racional, si no emocional y ese termina respondiendo de forma inmediata.

Cuando una persona esta enojada tenemos que invertir tiempo en que este quieto antes de responder, todos los que tienen una personalidad de ira y de enojo, debieran tomarse el tiempo para responder, no importa si estas tranquilo o no, el iracundo debiera desarrollar la paciencia de la respuesta mental, conductual, debe aprender a esperar para responder, siempre.

Si sos un instructor y te toca trabajar con alguien que te pide ayuda por enojarse fácilmente y valoras que es una persona iracunda, entrénalo y enséñale primero a tolerar la frustración, luego a responder de forma retardada la conducta, enséñale a contar hasta diez, a que espere, que no haga, ni diga.

Otra de las creencias que sostienen esta creencia de injusticia, o mejor dicho que la alimentan o fortalecen, es la idea o pensamiento de asumir que es una

creencia que está implícita que dice que tenemos una mejor motivación que el otro para defender lo que estamos defendiendo.

Todo enojo se ve como resultado de una serie de interacciones entre los sujetos, es decir otra persona y yo vamos a tener un tipo de interacción y eso va a producir que uno de los dos termine enojado, de alguna manera quien se enoja con mayor facilidad cree que la motivación de su interacción es mucho mas preciada que la del contrincante si hubiere uno.

Vamos a poner el ejemplo de una pareja que discute, Cecilia esta furiosa porque su marido no cenó con ellos, si no que se queda terminando un trabajo en la oficina que esta en la misma casa, ella se enoja porque cree que su esposo debería estar con los niños y con ella y de esa forma no se rompería la unidad familiar.

Aca podemos discutir si tiene razón o no pero no es le punto que nos interesa, lo que nos interesa es comprender que Cecilia esta absolutamente convencida que tiene razón y que lo que ella anhela es mucho mas importante que lo que el anhela porque el entiende otra cosa, el entiende que si queda a terminar el trabajo va a tener una mejor posibilidad laborar, económica y eso le va a dar una mejor estadía a los hijos. Lo que nos interesa es que Cecilia creía tener la motivación correcta y este es el punto importante que es que una persona que se enoja es una persona que esta absolutamente convencida de su sistema motivacional, lo que la promueve a reaccionar de esa forma es absolutamente justificable.

Muchas veces en medio de la ira la persona va a justificar reacciones que pueden ser peligrosas como un golpe, un insulto, una agresión no verbal; el sostiene su posición porque sabe que su motivación es la mas lucida, porque su familia esta unida y es excepcional el no estar en la mesa, pero la situación lo amerita.

Cada uno tiene su sistema de creencias donde entiende que sus motivaciones para estar enojado son superiores que la de las otras personas, “yo tengo razón el otro no” esta rompiendo con algo que creo o espero de el, pero no solamente tengo razón si no que mi motivación es mas fuerte e importante.

¿Cómo trabajar frente a este sistema?

Tenemos que desarticular esta instancia de plataforma, no se rompe fácilmente, pero se le enseña a la persona a valorar la valoración ajena, esto es un recurso psíquico “¿Qué es lo que el otro esta pensando?” y animarnos de alguna manera a cotejar si lo que el otro esta pensando puede o no puede ser correcto o puedo o no ser importante, valioso.

El recurso básico es la empatía, esta es la capacidad psíquica que te permite ponerte en la piel del otro, entonces para trabajar estos sistemas de creencias que estamos hablando, la construcción de este sistema de valoración.

¿Cómo destruimos este sistema?

Necesitamos enseñarle a la persona, por eso reitero que trabajar con una persona iracunda no es algo de 2 o 3 entrevistas, puede que te lleve un año, porque son sistemas de creencias muy arraigados y el recursos psíquico por excelencia para que aprenda a romper con esto es darle la **capacidad de ser empático**, la persona empática es una persona que cuando se pone en la piel del otro aprende a entender porque se enojó, reaccionó.

Vamos a otro sistema de creencias que sostiene, alimenta esta percepción de injusticia, o que le termina dando forma, y es que **creer que demostrar agresión o ira es fruto de fortaleza y que inhibir el impulso de la ira es síntoma de debilidad**.

Hay gente que reacciona de manera violenta por orgullo, así no muestra la debilidad, porque en realidad la ira siempre va a representar un miedo interno a que vuelva a pasar.

Imagínate estar en un cafetería y alguien te saca el diario que estabas por leer, vos te terminas enojando porque crees que la gente te toma de tonto, de débil, y el problema es que la gente crea que puede hacer eso con vos, porque por una vez lo toleras pero te aseguras que la próxima no vuelva a suceder, lo que sucede es que crees que si te llevan el diario una vez asumís que das permiso a que cualquiera pueda hacerlo en cualquier momento. Entonces te plantas y decís “no voy a dejar que la gente me lleve por delante mis derechos, el iracundo construye todo un sistema de demandas a los que considera derechos, “quien atraviere mis derechos lo saco a las patadas”

Entonces esta persona desarrolla la creencia que nadie debe quebrar sus derechos, y acá aparece el demostrar que, si yo no me enojo, lo defiendo o me pongo violento, me muestro débil y si me muestro débil lo van a volver a ejecutar y esto es una gran mentira.

Hay veces donde la injusticia no se resuelve con ira, de hecho, la mayoría no se resuelve con ira, es mas **muchas veces la ira ensucia mas la situación**.

Es como el que discute con el policía, que de por si tienen su estructura psíquica que responde, ellos están todo el día lidiando con personas, puede pasar que ya este cansado y le toque hablar con uno y no lo trate bien, obvio que también hay policía corruptos y hay cuales son injustos, maltratadores y violentos pero convengamos que la mayoría no lo son. Peor te toco el policía de mal animo, 24 hs trabajando, no pudo ver a la familia, te dice “por favor deme los documentos” y vos “¿Por qué me pedis los documentos” y si ya

sabemos que puedes caminar por la calle de forma libre pero solo quieren que muestres el documento porque hay muchos delincuentes y solo estamos revisando, (hablo desde el lado del policía bueno, por supuesto que está el agresivo pero vos te enojas con el que era el bueno pero que estaba de mal humor, porque las personas buenas también se ponen de mal humor.)

Tu enojo, tu ira, va a hacer que el que si tiene que ejecutar la ley se embroque con vos, entonces te enroscas con el, terminan discutiendo y vos terminas preso ¿Para que terminas preso? Le hubieras mostrado los documentos “Es que a mi nadie me lleva por delante” te terminaron llevando por delante, estas preso.

Pero siempre un buen trato ayuda para calmar la ira del otro, este es un principio escritural de la Biblia **“La blanda respuesta calma la ira, la palabra áspera hace subir el furor”**.

Si vos por tu orgullo de no mostrarte débil reaccionas con violencia vas a hacer que la otra persona reaccione con violencia porque la otra persona tiene la misma estructura psíquica de creer que si se intimida por tu ira va a terminar perdiendo porque va a tratar de enojarse contra tu ira y tu ira va a ser respondida con ira, y la ira del otro con mas ira todavía, **entonces la violencia solo genera violencia**.

La persona iracunda necesita aprender a responder con humildad.

una de las cosas que mas debemos enseñarle a las personas es el desarrollo de humildad, el orgullo es obsoleto. O sea esa instancia donde vos te consideras superior a otros, y eso no solo te va a alejar de las demás personas porque a nadie le gusta el prójimo orgulloso, porque hace sentir al otro menos y a nadie le gusta sentirse menos, este es un principio fisiológico.

Si te acercas a una persona orgullosa vas a tender a alejarte o agredirla porque te hace sentir menos, y eso es una incompatibilidad con la inseguridad, y la inseguridad es un ámbito de temor, por eso siempre te va a servir la humildad, y humildad no es postrarse o dar la razón, es reconocer el lugar donde estoy y esta actitud te hace ganar personas, protección. A quien le toque ayudar a alguien con ira necesita enseñarle un diseño de humildad, le va a tocar no mostrarse fuerte, si no a mostrarse seguro que son dos cosas diferentes, el fuerte es un dibujo psíquico, no es el violento, es el seguro, quien está bien aferrado a sus convicciones y no se deja alterar el estado de ánimo por las circunstancias externas.

Fuerte no es el que responde con ira, si no el seguro que no se deja alterar en su estado de animo por las circunstancias externas.

La otra instancia que fortalece mucho la respuesta de valoración de injusticia, es creer que lo que estamos sufriendo tenemos la obligación de rectificarlo, es decir somos responsables de corregir la injusticia. **Esta creencia es una creencia muy profunda donde me deja en una posición de Dios**, cuando una personas cree que tiene que corregir las injusticias que atentan contra mi o contra otro, esta viviendo una fantasía porque nadie puede corregir un acto de injusticia.

Si viene alguien y me golpea, golpearlo no es un acto de justicia sino de venganza, en castigo por lo que te hizo y eso no te alinea, cuando lo golpeas no te sentís mas tranquilo, si no que te mas energizado porque la ira te invadió y quieres seguir pegándole.

Cuando asumimos que somos los responsables de asumir la injusticia, de alguna manera te pones en la posición de juez, porque esa es la tarea de un juez, corregir lo injusto y el tema de la injusticia es un tema muy particular porque en realidad la injusticia no puede ser rectificada si no es por el único creador de la vida, Dios mismo.

Una persona que fue abusada, violada, o que fue abandonado cuando era pequeño y crece con mucho enojo a con sus autoridades porque aquellos que lo tendrían que a ver proporcionado seguridad no lo hicieron si no que lo abandonaron. Llámese padres, tutores, pero cuando es grande esa persona se encuentra y vienen y le piden perdón, eso no es un acto de injusticia, tampoco el que va y mata a su violador es un acto de injusticia, o meterlo preso tampoco lo es, es mas un acto de prevención o castigo ¿Pero que justicia se le hace a la personas que ya se le hizo daño? ¿Que justicia se le hace a una personas que ya sufrió la agresión? No se puede retroceder el tiempo, no le podes pagar por el sentimiento de angustia que tuvo, entonces si a vos te están haciendo daño y vos pretendes ajusticiar el daño que te hicieron te vas a estar alimentando del daño del proceso de la ira, el odio, el rencor.

La persona iracunda tiene efectos en su cuerpo

Sufre mucho, tiene rencores, esta dentro de su cuerpo y ese rencor con el tiempo se vuelve amargura, la personas iracunda es una amargada, pierde la risa, el afecto, el gozo por las cosas que vivía, vos la vez crecer y esta con el seño fruncido; le cuesta mucho disfrutar y mantener esa sensación de gozo.

Su estado es un estado de ansiedad, esta controlando la justicia sobre su vida todo el tiempo, esa ansiedad se transforma en aumento de tensión arterial, problemas digestivos, insomnio, alteraciones emocionales, discapacidades de relacionamiento funcional, frustración en las relaciones.

La persona que esta todo el tiempo queriendo hacer justicia va a vivir mal, porque se va a encontrar todo el tiempo con que vivimos en un mundo injusto,

caminas por una vereda sucia porque alguien tiro basura, en la calle escuchas los bocinazos porque no quieren esperar, tenes que frenar en medio del trafico porque las personas no cruzan por las esquinas.

Necesitamos comprender que la injusticia, forma parte de nuestro diario caminar y no digo que sea lo ideal, pero una persona que no aprende a vivir en medio de un ámbito de injusticia se vuelve disfuncional en un mundo donde las personas cometen errores todo el tiempo y que están cargadas de un emocionalismo que no aprendieron a gobernar.

Tu tarea como instructor, tiene que ver con preparar a las personas a vivir en esa capacidad de relacionamiento que tiene que ver con las ideas preferenciales y no demandantes.

Una persona enojada o con ira interna, va a reaccionar de dos formas, conscientemente o inconscientemente.

-Las que reaccionan conscientemente:

Nos vamos a encontrar con que lo hacen de forma conductual o no verbal, ustedes van a tener que aprender a reconocer el lenguaje de la conducta no verbal o la comunicación no verbal.

Cuando una persona esta enojada y reacciona de forma conductual ¿cómo se puede identificar?

Porque te insulta, manifiesta su enojo con golpe o lo manifiesta con el seño fruncido, resistente, pero también hay elementos de la comunicación no verbal que manifiestan el enojo y esta puede ser o inconsciente o consciente pero van a haber elementos que van a poder ver.

·Un elemento la apatía, esta es una persona que se niega a tener emociones frente a otro, puede ser por un problema psicológico de depresión, de estrés, pero también puede ser un síntoma de una persona enojada.

·Puede ser una persona irónica, esas personas que utilizan la ironía continuamente en las relaciones interpersonales; también puede ser una persona negadora, puede negar emociones frente a cuestiones donde realmente podría enojarse, esta por ejemplo te quitaron la silla y la persona no reacciona deja que se la lleven sin decir nada, te vas a encontrar con que es una persona que no manifiesta su enojo.

·Personas que no ponen evidencias de enojo, lo insultan y no reacciona para pedirle si quiera respeto, callo y me doy vuelta, esa persona acumula ira y enojo interno y yo como su instructor ya debo ir leyendo que es una persona que lo debe haber hecho muchas veces en su vida.

Las posturas son otra forma de comunicación no verbal, existe también lo que es una resistencia pasiva, no te digo que no pero tampoco te motivo, no pongo energía ni apoyo, hay una resistencia pasiva.

·El resistente pasivo es muy particular porque no tenes mucho por donde agarrarlo porque no esta haciendo nada malo, pero tampoco hace nada positivo, por ejemplo, sos un profesor y animas para que se motiven, que respondan y el resistente pasivo esta con los brazos cruzados, vos le preguntas algo y te responde, pero te das cuenta que esta disconforme.

Entonces hay elementos que vas a tener que ir identificando, la ironía, la apatía, la negación, la resistencia pasiva, o por gestos, miradas, sonrisas irónicas, la evitación que es diferente a la negación, esa esa persona que, si voy a un lugar y ella se va de ahí, también como decíamos antes la persona te pude gritar, hablar mal, te trata mal.

Otra situación es cuando la otra persona no es empática.

·La no empatía es: no me pongo en tu lugar y me enojo con vos, también esta puede ser una carencia de recursos psíquicos, esta no empatía puede ser consciente o no consciente, la evitación puede ser consciente o inconsciente.

Estamos hablando acerca de la facultad mental, el recurso psíquico necesario para poder solucionar de que manera como instructores vamos a terminar motivando a desarrollar en otros, recursos psíquicos y facultades mentales para confrontar situaciones de ira, como gestionarlos, administrarlos.

Cuando hablamos del perdón, no hablamos acerca de la manera emocional con la que muchas veces valoramos el perdón, y se que hay personas que miran el perdón como una cuestión de no es justo, “no es justo que lo perdone, no se lo merece”.

Esto pasa porque todavía estoy enojado y estoy tratando de hacer justicia, la ira te empuja a hacer justicia, y el perdón muchas veces pareciera que no es justo, que se la dejo pasar.

Para hablar acerca del perdón, primero hablaremos acerca de los recursos psíquicos.

El perdón es una facultad mental, un recurso psíquico, no es una obligación es un derecho por ser seres inteligentes.

Cuando hablo de inteligente, no me refiero a la cognitiva que es la que te permite realizar análisis racionales, si no que me refiero a la inteligencia emocional, tanto la inteligencia, cognitiva, emocional y racional, así también como la motriz, necesitan herramientas y principios que la sostienen, por ejemplo, la inteligencia cognitiva necesita principios matemáticos, de

coherencia, de lógica que uno va aprendiendo en la escuela o a lo largo de la vida cotidiana.

En la inteligencia emocional también hay principios, de funcionamiento y relacionamiento psíquico que necesitamos conocer para poder desarrollar eso que le dimos a llamar, inteligencia emocional.

La inteligencia emocional sirve para poder continuar a lo largo de la vida más allá de las adversidades y circunstancias adversas que se presentan, porque yo creo que somos seres tripartitos, cuerpo, alma y espíritu, estoy absolutamente convencido del espíritu del hombre. Y no me refiero al espíritu como una asociación a la materia, o esa cuestión abstracta si no como Dios creador pone en nosotros su espíritu para poder funcionar adheridos a Él, pero bueno no es la temática que tratamos ahora.

Nuestra alma, nuestro sistema emocional psíquico, emocional y conductual, de voluntades también opera en nosotros, y eso no lo va a encontrar diseccionando el cerebro, uno no puede investigar los pensamientos investigando en las neuronas. Existe el abstracto en el hombre, este es un cumulo de herramientas, estas son principios y facultades que nosotros debemos aprender a desarrollar, como aprender a caminar te sirve para después poder correr y desarrollar un deporte, como el sumar te ayuda a tener una inteligencia cognitiva para poder desarrollar la coherencia, la lógica.

De la misma manera hay facultades, recursos psíquicos que tenemos que aprender a desarrollar para poder desarrollar otros recursos psíquicos superiores. Un ejemplo tolerar la frustración tiene que ver con esa capacidad interna de poder vivir, sin la alteración de nuestras decisiones en el futuro, en medio de una situación de frustración o angustia, es decir, es esa tolerancia a la angustia, esta es fundamental como recursos psíquicos para poder desarrollar otros recursos. Supongamos estudiar y aprender, requiere de capacidad de frustrarnos, porque si tenemos un niño que los amigos afuera juegan a la pelota y a él lo sentamos a estudiar, seguramente nos vamos a encontrar con la frustración del deseo de salir pero que debe quedarse a estudiar. Si esta persona no tiene capacidad de tolerar la frustración va a abandonar el estudio amenacen como lo amenacen y él va a salir a jugar, entonces entrenar a las personas en sus facultades psíquicas es extremadamente importante.

El perdón también es un recurso psíquico, se utiliza para poder movernos a lo largo de la vida, en medio de ámbitos de injusticias, la ira es una emoción que responde a una valoración.

Toda emoción responde a una forma de valorar los acontecimientos.

Este es un principio, si siento tristeza es porque valoro que tuve algún tipo de pérdida, si siento miedo es porque valoro que algo malo va a venir y no tengo la capacidad de enfrentarlo.

Las emociones siempre van a responder a nuestra forma de valorar, la ira, enojo, bronca, siempre va a responder a una creencia de injusticia, vamos a valorar creencias de injusticias, y esa creencia de injusticias se sostiene por otras formas de valoraciones que tienen que ver con el hecho de creer que tenemos la razón, con no tolerar la frustración, con asumir que mi motivación es mayor que la del otro.

¿Cómo resolvemos una situación de injusticia en nuestra vida?

Imaginémonos por un momento que hemos tenido experiencias de vida durísimas, por ejemplo, una violación o un abandono desde que éramos pequeños, o alguien que nos humillo o nos hirió.

¿Cómo resolvemos esto?

Todo trauma de la infancia nos acompaña y a lo largo de la vida vamos desarrollando algo que se llama **mecanismos defensivos**, vamos a intentar evitar pensar en el trauma y un trauma mil veces recordado es un trauma mil veces vivido, entonces que hace nuestro mecanismo de defensa, para intentar evitar tomar contacto con el trauma es negarlo, lo carga de actividades, imágenes, de suposiciones, de falsos recuerdos muchas veces, por eso hay personas que no recuerdan a ver sido violadas o abandonadas o en algún momento de humillación no lo recuerdan.

Esos son mecanismos defensivos que el sistema nervioso intenta protegernos, esta temática es tan importante que la profundizaremos en otra oportunidad, se resuelve de alguna manera con recursos psíquicos como el perdón.

Tocaremos el tema de la ira muy por arriba porque tiene que ver con todo aquello que valora como injusto, y se va a manifestar con enojo, broncas, y es uno de los grandes problemas sociales que tenemos, la violencia interna, ya sea explícita o una comunicación no verbal violenta, son unos de los principales problemas sociales que estamos teniendo, y tenemos que aprender como instructores como mentores de otros y también como receptores y personas que tienen un sistema psíquico personal necesitamos aprender a resolver el tema de la violencia, de la ira, del enojo, de la bronca.

Porque todo lo que sea un trauma, un proceso de agresión en nuestra infancia o adolescencia o cualquier momento anterior en nuestra historia va a producir en nosotros un estado de herida, recuerden que toda herida en el cuerpo por ejemplo una herida en la piel, puede resolverse de una manera funcional que se desaparece la cicatriz o por segunda intención que es cuando se te forma una cicatriz que es una pequeña defensa y vos vez la herida y ves que esta la

cicatriz que es un proceso cerrado por segundos, lo ideal es que la herida sea sanada de primer instancia y no te queda cicatriz.

Cuando te queda una cicatriz es porque de alguna manera estuvo cerrándose por segunda instancia, es decir por la formación excesiva de defensa y te va quedando esa cicatriz, lo mismo pasa con el aparato psíquico.

Cualquier herida de la infancia va a desarrollar mecanismos defensivos y van a formar la conducta defensiva o compensatoria a los traumas de la infancia.

Por ejemplo, una persona que fue abandonada, por su padre, madre, ahí tenemos una imagen de una figura que le daba protección y seguridad lo abandona, esta persona dice que no lo odia, pero en la conducta te das cuenta que tiene mucho problema con la autoridad, le cuesta obedecer, le cuesta someterse frente a la policía, le molestan los profesores, los jefes, porque esa persona esta rechazando el modelo de autoridad porque en su estructura original, la imagen de autoridad lo abandono, pierde confianza en todo lo que sea autoridad.

Cuando una persona es herida necesita resolverlo, porque dentro de las estructuras psíquicas de las personas se van metiendo ideaciones, y pensamientos, y estos pensamientos lo vuelven amargado; una herida, un trauma, un rechazo, un proceso traumático en una persona lo que produce es tristeza, ansiedad, hay todo un funcionamiento de porque una persona desarrolla estos elementos, que tiene que ver con el intento del cuerpo de resolverlos.

Imaginemos por ejemplo una persona que vivió una violencia en la infancia porque es la primer estructura psíquica de infancia que sufrimos, pero puede ser también en la adolescencia aunque ahí tenemos mas defensa. Entonces la personas que vivió esa infancia traumática, se encuentra con que a lo largo de la vida empieza a vivir mal, y dice “¿Por qué vivo tan mal?” claro el piensa que todo le fue mal, pero en realidad es como trastabillarte, o caerte en bajada, porque en un terreno plano te caes y te levantas, en una terreno con bajada te caes y empezás a rodar, ya no tiene que ver la primer caída, si no que el impulso de la caída te hace rodar.

Lo mismo le pasa a esta gente, las personas que viven traumas es caerse en bajada porque recién arrancan, entonces están en un proceso donde no tienen defensas, el resultado es que eso es guardado por la estructura consciente, pero la cabeza sabe que hay un problema que no resolvió, aparecen imágenes que no lo compensan, con personas que intentan cumplir el papel de padre o madre, pero es violento, agresivo, no le da la contención necesaria. Acá el aparato psíquico desarrolla algo que se denomina **estado de alerta**, y este es continuo porque se mantiene a lo largo del tiempo y desarrolla con este un

estado continuo de ansiedad, no es una ansiedad consciente si no que la llamaremos subclínica, la persona no sabe que es ansiosa, pero te vas encontrar con el chico hiperactivo, o adulto que no tiene concentración, o el que tiene muchos proyectos pero nunca concreta nada, o el que fabula ideas pero nunca desarrolla nada. Es una ansiedad que se va a expresar por síntomas que la persona no se da cuenta que esta ansiosa, a lo largo esa ansiedad produce un movimiento psíquico interno que termina agotando el sistema psíquico y la persona termina llamándolo agotamiento psíquico o bien estrés.

El estrés es el agotamiento de las reservas psíquicas

Los neurotransmisores, la dopamina, todo el sistema biológico empieza a ser afectado por el nivel de ansiedad y cuando el estrés se consume y se mantiene en el tiempo el postrer estado final es la depresión.

Ustedes me dirán “¿Cómo frenamos esta cascada?” acá aparece el recurso del perdón, vamos a diseccionar la injusticia.

¿Qué es justicia?

Entendemos por justicia dar a cada quien como se merece, si alguien merece honra denle honra, si alguien merece castigo denle castigo, si alguien merece una manzana denle una manzana, si hay una repartición de dinero denle conforme a lo que merece.

¿Qué es injusticia?

Cuando a uno le arrebatan los derechos que tiene ósea yo tengo un derecho pero alguien me los arrebató, pero vamos al caso de la personas abusada que parece drástico pero se sorprendería de saber los índices de abuso a niños que hay, entonces tenemos una persona abusada y el abusador. Cuando uno se entera que hay un abusador dice “vamos a hacer justicia” ¿Qué es justicia para el abusador? Meterlo preso, algún violento querrá matarlo, le querrá cortar lo que se sabe que se le quiere cortar, y bueno un sin fin de fantasías, hasta ahí está todo bárbaro con el agresor y la pregunta que deberíamos hacernos es ¿Y el agredido y el abusado? Como se le hace justicia a una persona que se le quitaron sus derechos de crecer en inocencia, de crecer sanamente en su sanidad sexual.

¿Cómo se le hace justicia a una persona así? No se le hace justicia, cuando ejecutan injusticia contra tu vida, no podés hacer justicia, no hay un recurso humano o un diseño humano ni por ley de hombres ni por nada que pueda hacer con esa persona justicia, porque justicia es darle a cada quien lo que se merece y ¿Cómo le devolvés a esa persona los años que le arrebataron?

Como le devolvés una infancia feliz a esa persona, ¿Tiene que vivir simplemente el hecho de que le hicieron daño?

La respuesta es no, para eso Dios creo en el hombre una facultad, un recurso psíquico que por excelencia te permite sanar, y ser libre de ese trauma, el perdón, y alguno dirá “Encima que me violo lo tengo que perdonar” ... Si vos ves al perdón como algo que beneficia al otro estoy totalmente de acuerdo con vos, no lo perdonés, si perdonar crees que te hace débil y al otro fuerte por perdonarlo, estoy de acuerdo con vos.

Perdonar al otro, y no me refiero que no vaya a la cárcel, cuando hablo de perdón, hablo de **renunciar a tu derecho de tener la razón en tu aparato psíquico, renunciar a tu derecho de exigir justicia**

¿Sabes por qué? Porque no te van a poder hacer justicia, lo que sucede es que cuando una persona queda a la expectativa de la justicia levanta un estado de ansiedad y alerta porque la persona está poniendo como prioridad la justicia, y el resultado va a ser que vas a quedar atrapado en el tiempo, en un estado de alerta continuo porque no te van a hacer justicia.

Vuelvo a poner el evento catastrófico y dramático de una violación, imagínate que la violaron cuando era chica, o joven y el violador esta dando vueltas por ahí, vos querés que alguien lo meta preso, que le peguen, supongo que debe ser algo normal que tenga esa sensación, pero lo meten preso ¿Vos te sanaste? Vas a tener una sensación de tranquilidad, y la sensación de calma frente a la situación de que el continúe su vida como si nada, Frente a esa circunstancia te vas a sentir mas tranquilo, pero que a el lo metan preso ¿te va a hacer una persona más segura? ¿Te va a ayudar a perdonar a las personas que debían cubrirte y no lo hicieron? ¿Va a hacer que sea libre en tu expresión sexual? No lo va a poder hacer, mas bien vas a continuar con los mismos traumas que tenías, vas a tener bronca adentro tuyo, el va a estar en la cárcel lo cual me parece socialmente conveniente, pero yo no hablo de el si no de vos, de tu necesidad de perdonar.

Vos tenes que perdonarlo porque internamente tu sistema de defensa continúa esperando que se le de lo que se le quito, en lo personal creo que Dios solo puede de forma espiritual y no entendida por los psicólogos y psiquiatras poner sanidad en tu vida. Es al único que le doy crédito, pero en cuanto a los recursos y facultades mentales, la única capacidad que tenes es de soltarlo, continuar con tu historia y no ponerle mas a la evocación del recuerdo el dramatismo y la valoración.

Entonces la importancia del perdón, el principal sistema de creencias que activa a la ira es interpretar que algo es injusto, y terminamos rigidificando la demanda de que algo tiene que cumplirse en nuestro favor.

¿Por qué la gente queda atrapada en este pensamiento obsesivo, rumiante, ritualista, dentro nuestro, de exigir que se haga algo, está la violación, pero después tenes personas que todo el tiempo están demandando justicia, esta el que llegaste tarde 5 minutos y te dice “llegaste tarde y yo hubiera llegado a tiempo” y no te dejan pasar ni medio centímetro, son literales, son estructurados en cuanto al pensamiento, todo eso va generando una estructura de vida patológica, el tema es que las personas aprenden a no vivir en el perdón, a no funcionalizar el perdón.

El perdón muchas veces fue interpretado con conceptos erróneos, ¿Qué piensa la gente acerca del perdón? La gente te dice, yo no quiero perdonar, algunos dicen “perdonar es olvidar y yo no puedo olvidar por eso no perdono” si esto fuera así, cada vez que perdonamos tendríamos que tener alguna especie de daño cerebral que produzca amnesia y si fuera así no seria voluntario así que perdonar no es olvidar, es mas vas a perdonar y vas a seguir acordándote muy bien de lo que ocurrió, esto no tiene que ver con el olvido si no seria mas bien un trastorno de memoria. Otras personas dicen “Perdonar es dejarla pasar” no es dejarla pasar, no es ignorarlo, es mas tu aparato psíquico no está preparado para considerar lo justo como injusto, si hay algo que valoras como injusto no te va a dejarlo pasar tu estructura psíquica, porque esta diseña para delinear siempre lo justo e injusto.

Si te hicieron algo no la dejas pasar porque vas a sentir un estado de alerta, no estas preparado para eso, es imposible hacerlo, podes hacer el ojo gordo ante las injusticias hacia otro, pero cuando te dañan a vos tu estado de alerta, tu mecanismo defensivo, te va poner en estado de alerta, no te va a dejar dejarla pasar, no tiene que ver con eso, es algo grave y hay que resolverlo.

Otros van a decir “Perdonar es aceptar”

Perdonar no es aceptar, porque aceptar es recibir voluntariamente algo, imagínate que salís a la calle y se larga a llover, se podría decir que aceptaste la lluvia, no solamente la viviste.

La aceptación tiene que ver con “bueno lo recibo” no es algo que decidas incorporarlo, es algo que te toca vivir, el trauma la injusticia, no es algo que yo acepto, es algo que vivo.

Tenemos que aprender a incorporar esa función de vida en nosotros, que es vivir, y este es cuando tomas contacto con la experiencia.

No es una opción escoger, por eso perdonar no es aceptar lo que ocurrió, otros dicen “no perdono porque no siento de hacerlo” Pero que esperas sentir si tenes una bronca bárbara, no se puede sentir para perdonar al otro, “Ahora lo amo por eso lo perdono” no pasa por ahí.

El perdón no tiene que ver con un estado emocional, tiene que ver con un acto de resolución administrativa de las facultades psíquicas.

Estas economizando el funcionamiento psíquico, el perdón es evitar el trámite burocrático interno en tu mente de buscar hacer justicia.

Otros dicen “No perdono porque no soy Dios” El dice claramente “si alguno no perdona a su hermano, así tampoco lo va a perdonar a él”.

¿Cuál es el concepto acertado del perdón?

Perdonar tiene que ver con la capacidad de renunciar, a mi derecho de tener la verdad, renunciar a eso significa que no voy a estar procurando resolver este tema más, el perdón no se resuelve de la noche a la mañana, o lo perdono y se acabó, es un proceso, comienza hoy y es una decisión, mañana vuelvo a decidir perdonarlo, es una facultad que debe ir extendiéndose a lo largo de los días.

Es la capacidad que a lo largo de tu vida aprender a perdonar se vuelve algo ágil, la persona que aprende a perdonar es alguien invulnerable psicológicamente.

¿Quién puede dañar a alguien que perdona todo continuamente?

A mí me apasiono la historia de Jesús en la cruz y tiene que ver con algo y es que el no se fue de este mundo con bronca o ira, El se fue diciendo “Perdónalos Padre, no saben lo que hacen” La capacidad de gobierno que tenía Jesús y no hablo de la religión cristiana si no de este hombre que muere en la cruz injustamente y que suelte la frase antes dicha, esa es una capacidad psíquica de gobierno ante la adversidad, muere en paz, no le debe nada a nadie.

Cuantas veces nosotros necesitamos vivir de esa manera, cuantas veces estas en al parada del colectivo y pasa el colectivo lleno y vos adentro tuyo... o pasan y te salpican con agua... Pero la persona que tiene capacidad de perdonar no esta diciendo “Bueno te perdono” simplemente vive la experiencia de la injusticia, y es injusto pero la persona lo vive.

No está demandando internamente que venga un rayo del cielo y lo parta, o que venga un policía y lo haga volver, o que no cobre el sueldo que tenia que cobrar, no esta pretendiendo mentalmente resolver las injusticias con las que camina porque vive la realidad que vivimos en un mundo de personas que cometen errores, y que algunas están mal enseñadas, con una inteligencia emocional escasa, que van a ejecutar injusticias contra nosotros, nos van a hablar mal, eso es una realidad.

La mentalidad de “Me tengo que enojar para que los demás me respeten” todos son así, ese es el instinto mas primitivo de la humanidad, así se mueven los

animales, territorialmente, violentos contra los otros, sacan los dientes, se les paran los pelos, y son violentos contra los que toman su territorio. Ese es un instinto de primates, la evolución de la sociedad tiene que ver con aquellos que no están demandando que no le cometan injusticias.

Con esto no trato de defender la injusticia, si no de que vos vivas mejor, porque en medio de un ámbito de injusticia podés vivir bien vos, si aprendes a tomar la injusticia como un acto de inmadurez del otro y no con un tema personal contra vos, aunque te roben, te lastimen, aunque te golpeen, no te digo no te defiendas, si no que no te lleves el trauma el resto de tu vida, no lo cargues con vos el resto de tu vida, no vuelvas la injusticia de un evento un acontecimiento crónico repetitivo adentro de tu cabeza, soltálo, soltá la carga.

Antiguamente la palabra “perdón” significaba soltar la carga.

Hay algunos documentos que cuentan historias de comunidades que cuando cometían un acto contra la sociedad, le ataban un muerto a los pies y tenían que caminar todo el tiempo con el muerto, y cuando eran perdonados soltaban esa cadena.

Muchas veces a nosotros no hieren en el pasado y nosotros continuamos con esa carga.

¿Le estoy haciendo daño al otro por no perdonarlo? No! Me estoy haciendo daño yo.

Si el otro es un psicópata, una persona que respondió mal a los instintos de la vida, encima le tengo que dar el crédito de que yo el resto de mi vida tenga que vivir con esta angustia.

El diseño por excelencia para hacer justicia en mi vida es el perdón, porque es la forma equilibrada de saltar la injusticia, pero de resolver el proceso de ejecutarla.

Perdonar es una facultad que nos permite no hacer justicia, pero nos permite impedir o evitar la injusticia en nosotros, lo injusto es que yo continúe viviendo mal, porque estoy atado a un deseo de venganza, o de querer recuperar lo que perdí, esa es la facultad del perdón, es el recurso por excelencia. Es algo con lo que debemos aprender a caminar, y cuesta al principio y a otras más que a algunas, pero de a poco se va flexibilizando, y la práctica de perdón te va permitiendo y soltándote en muchas otras áreas de la vida.

Perdonar duele, te parece injusto, y muchos se pueden hasta enojar conmigo diciendo “Este no entiende nada” y no si no que entiendo el dolor que siguen llevando las personas que no perdonan.

Perdonar es renunciar a ese derecho, las ventajas del perdón son que permite continuar al sujeto sin elementos internos de disconformidad, con una armonía psíquica que le da más armonía en las acciones que ejecuta, este es el mismo que el necesario para la elaboración.

Es una acción laboriosa para el que afronta el perdón, tanto para el que lo recibe como para el que lo da, estabiliza emocionalmente al sujeto, reduciendo el estrés y la angustia.

Si te concentras en que el otro sufra y te olvidas que también tenes emociones vas a pasar toda la vida esperando que el otros sufran lo que vos sufriste, pero vos vas a seguir sufriendo, si tu pensamiento es “si yo me hundo que él se hunda conmigo” este es un mecanismo autodestructivo.

Perdonar nos convierte en invulnerables psíquicamente.

Ya que no habrá trauma con efectos permanentes, y completa la elaboración de los traumas permitiendo al sujeto no continuar ejecutando justicia en su mente sobre la situación y los causantes.

Perdonar conviene, no es una obligación si no un derecho que tenemos para poder desarrollar una capacidad psíquica y una facultad emocional interna, estable permanente que nos permitan tener una mejor calidad de vida.

Perdonar, es un entrenamiento continuo, no va a ser de la noche a la mañana, pero con el tiempo esto termina produciendo una libertad de nuestras angustias internas y nos van a permitir vivir mucho mejor.