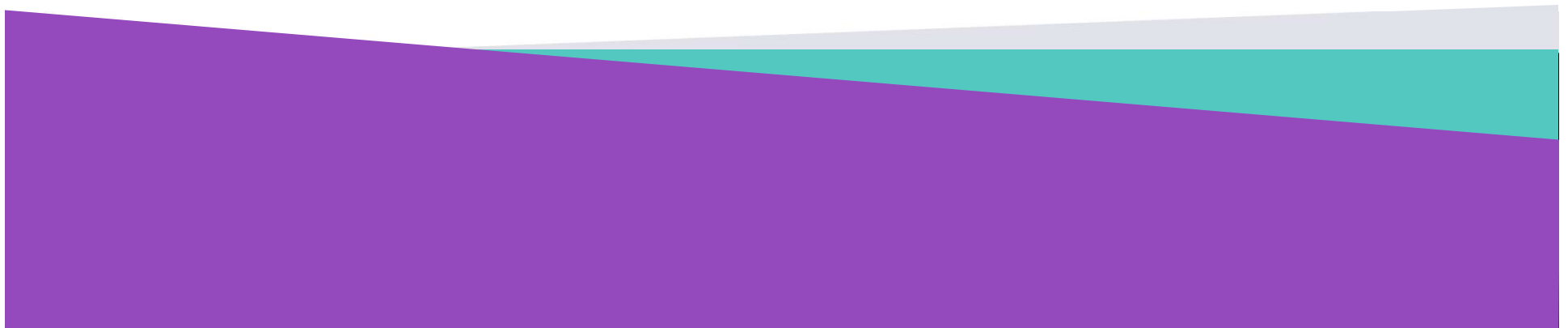


Emociones.



1 – Emociones Primarias Básicas

- ▶ Adecuadas al Aquí y Ahora
- ▶ Llevan a la acción (sobre el entorno)
- ▶ Permiten el cambio (creativo con la vida propia)
- ▶ Crecer
- ▶ Adaptarnos
- ▶ Son breves y conmueven.



Emociones Primarias Básicas

AMOR Y DOLOR

Son las primeras emociones.

Las más profundas.

El amor está detrás de todas las demás.

Las demás emociones están producidas por el amor herido.



Las Emociones Primarias Básicas Son:

- ▶ El amor
- ▶ La alegría
- ▶ La tristeza
- ▶ El miedo
- ▶ La ira
- ▶ Se combinan en un sinfín de matices, se reconocen como unas 4000 emociones localizadas en un lugar específico del cuerpo.



Las Emociones Primarias Básicas

- ▶ Miedo: El miedo avisa de un peligro. Ayuda a tomar precauciones. Dura mientras exista el peligro.
- ▶ Ira: Energía necesaria para modificar una situación desagradable, injusta, abuso de poder, impedir agresión. Es una emoción muy breve Ojo!

Dos se miran de igual a igual, con respeto, sorpresa los dos crecen y entran en paz.



Las Emociones Primarias Básicas

▶ La tristeza: Ayuda a separarse (de una persona, de una situación o de un lugar) integrando, aceptando (la pérdida) hasta sentir agradecimiento hacia lo que ha sido.

Sólo así se puede abrir de nuevo al futuro. Ha crecido, ha integrado totalmente todo lo anterior.

Es la más larga de las emociones primarias.

Puede durar unos días.

Si dura más, es una tristeza improductiva(secundaria). A nivel sistémico puede que la persona esté mirando a otro muerto, hecho que le impide ver a quién se acaba de marchar.



Las Emociones Primarias Básicas

- ▶ La alegría: Sensación interna “de bienestar” compartiéndola con los demás.
- ▶ El amor: Es la apertura total al otro–
Relaciones auténticas–.



1 – Emociones Primarias Básicas

- ▶ Vivir una emoción primaria provoca crecimiento en la persona o en las dos personas en relación.
- ▶ Toda emoción primaria bloqueada, reprimida, tiene consecuencias.
- ▶ Significa:
 - ▶ “No a la vida como Es”
 - ▶ “No a alguien como Es”



Emociones Primarias Básicas

- ▶ O provoca el desarrollo de una emoción secundaria para ocultar la primaria (demasiado peligrosa o demasiado culpabilizante)
- ▶ O se somatiza en un síntoma o en una enfermedad, permitiendo, a través del cuerpo, que la persona se reconcilié con la situación o con quien tuvo conflicto.



2–Meta Emociones

- ▶ Estados esenciales (“otros autores”)
- ▶ Sentimientos dirigidos hacia un sitio un sistema mayor.
- ▶ Son sentimientos primarios.
- ▶ Muy profundos.
- ▶ Sin demostración emocional.
- ▶ Amplitud en nuestro cuerpo.
- ▶ Como mínimo dos minutos.
- ▶ Mayor fuente de sanación.



Las Meta Emociones son:

- ▶ El amor, la esperanza, la valentía, la confianza, la paz, la alegría, el bienestar, la fuerza y la agresividad.
- ▶ Las emociones que vivimos de un modo REPETITIVO, nos hacen pertenecer al campo mórfico correspondiente.
- ▶ Es fundamental darnos cuenta nuestra “Emoción de Fondo”, si es una emoción primaria o una meta emoción verla y agradecerla. Abrirnos a un entorno mayor y elegir Vivir la Meta Emoción (la paz, alegría y seguridad)



3- Emociones Improductivas

- ▶ Emociones secundarias.
- ▶ El elástico: Algo del presente despierta una herida mal cerrada del pasado provocando reacciones desproporcionadas en el presente.
- ▶ Las emociones elásticas sólo se solucionan con la regresión a la herida del pasado que permite el reconocimiento de la emoción reprimida, la emoción primaria, y liberación del dolor bloqueado (generalmente miedo o rabia). Se aconseja hacer una constelación del trauma, 2 presentantes, y continuar hasta desbloquear la situación de trauma.



Emociones Improductivas:

- ▶ Secundarias Parásitas
- ▶ Emoción permitida (sustituye a la prohibida)
 - Ejemplo: en las niñas (permitido → la tristeza)
 - (prohibido → la rabia)
- ▶ Una emoción secundaria se convierte en un hábito, en un estilo de carácter.
- ▶ Ejemplo: es llorón, es peleón, es contestón



Emoción Secundaria Parásita

- ▶ Sustituye una emoción primaria no permitida por el guión de vida.
- ▶ Las emociones secundarias se dan para influenciar sobre el entorno, para complacer, para conseguir más amor o para protegerse de una emoción peligrosa.
- ▶ No se puede trabajar con una emoción secundaria.



Emociones secundarias más frecuentes:

- ▶ La falsa tristeza
- ▶ La falsa ira
- ▶ La falsa alegría
- ▶ La culpabilidad
- ▶ La desesperanza
- ▶ La angustia
- ▶ La confusión



Emociones Secundarias

- ▶ Son utilizadas para manipular
- ▶ Llanto para tiranizar la víctima
- ▶ La tristeza en vez de la alegría para aparentar modestia
- ▶ La tristeza en vez de la ira para ser aceptado y compadecido
- ▶ La ira para que surja la cólera incontrolable para que el otro se descontrole



- ▶ El coraje en vez del miedo
- ▶ Para aparentar Un héroe ejemplar y combativo
- ▶ La culpabilidad para que la víctima vea su propia faltas
- ▶ La desesperanza aniquilar la calma
- ▶ La angustia sustrae aprehensión en el compañero
- ▶ La fatiga al compañero
- ▶ La confusión turbar a la otra persona



Emociones Improductivas

- ▶ Emociones compuestas
- ▶ Las emociones son improductivas porque al ser mezcladas la persona no tiene conciencia de lo que realmente siente
- ▶ El primer paso a tomar es conciencia
- ▶ Diferenciar las emociones que encierran y tratar cada una en particular.



Emociones Improductivas

- ▶ Lo celos: (son miedo la tristeza o rabia)
- ▶ La envidia: (tristeza + miedo)
- ▶ La culpabilidad: (es resentimiento + rabia + miedo)
- ▶ Resentimiento (rabia + rechazo)
- ▶ Odio (es rabia + miedo)
- ▶ La vergüenza (deseo + miedo)



El Reencuadre Sistémico

- ▶ Hacer la siguiente pregunta ante las emociones compuestas
- ▶ El rencor: no quiero recibir de esta persona.
- ▶ ¿A cual de tus padres te niegas tomar? ¿Y cómo es él o ella?
- ▶ Irritación: me niego a dar a esta persona
- ▶ Me niego a devolver
- ▶ Me niego a reconocer que me han dado.
- ▶ ¿De cuál de mis padres me niego a tomar lo que me da?



El Reencuadre Sistémico

- ▶ Me irrito con la acción de otros
- ▶ ¿Qué hago yo? ¿Qué acción no me lo permito? ¿Qué me permito? ¿Me lo permito?
- ▶ Culpabilidad: ¿A quién le reprochan su falta de amor y de comprensión?
- ▶ Localiza tu rabia rechazo y miedo. Asumir el daño realizado.



El Reencuadre Sistémico

- ▶ Vergüenza: Ver a los otros como si fueran tu madre (tú la pequeña, ella cansada, estresada)
- ▶ Toma ahora a tu madre, con su cansancio en tu corazón y hónrate a ti misma con tus aspiraciones de autonomía.

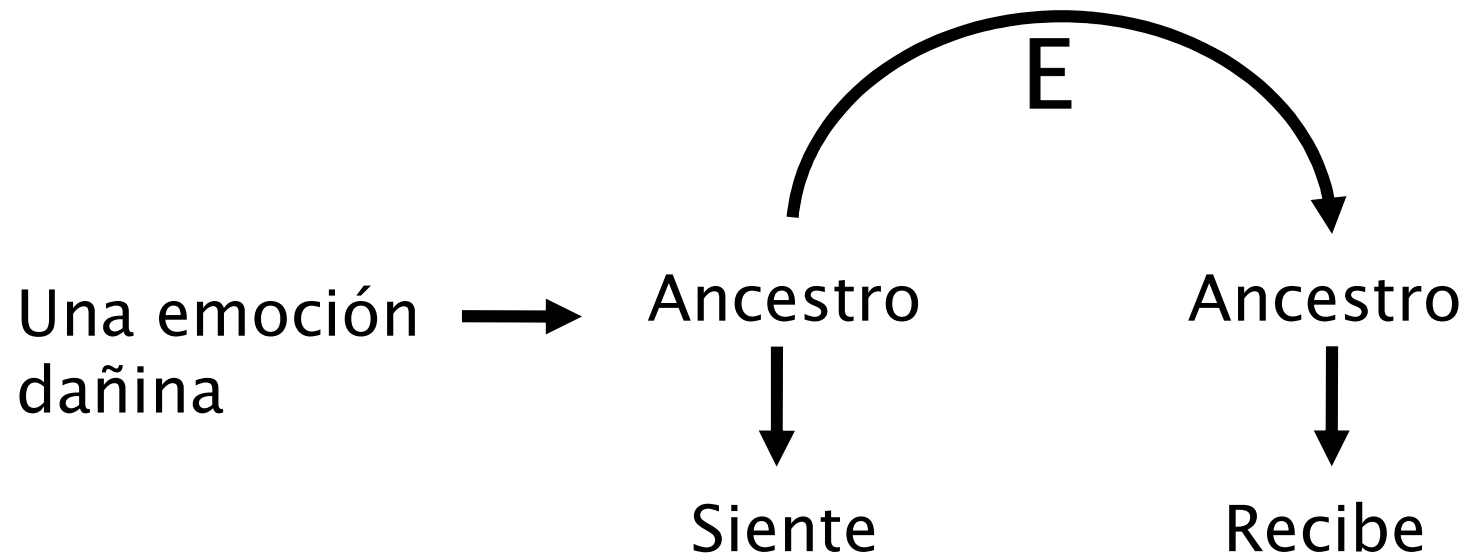


5 – Emociones Improductivas

- ▶ Emociones adoptadas
- ▶ Son las que hemos adoptado de uno de nuestros padres o de una persona excluida (identificación → compensando el sufrimiento).
- ▶ Fenómeno de doble transferencia.



Emociones Improductivas



- ▶ Hay una transferencia del que siente y una transferencia del que recibe.



Emociones Improductivas

- ▶ Aquí hay transferencia del que siente y del que recibe abajo o bien mi ancestro me dijo: "tú por mí" o "tú como yo" o por intrincación con esa persona le dijimos nosotros inconscientemente
- ▶ "Yo por ti" – "o yo como tú"



Las Emociones Improductivas y La Terapia

- ▶ Las emociones secundarias son **PROTECCIONES**
- ▶ Por alguna razón la emoción primaria se vivió como una prohibida o terrible
- ▶ Las emociones secundarias impiden actuar y tomar decisiones constructivas.



Las Emociones Improductivas y La Terapia

- ▶ Se mantienen por recuerdos e imágenes
- ▶ Se viven con los ojos cerrados para no ver la realidad y seguir en la ilusión.
- ▶ Sólo puede haber cambio con SANACIÓN cuando la persona está en una emoción primaria.
- ▶ Llevar con cuidado y respeto a que el paciente descubra por sí mismo o sí misma o por resonancia lo que hay detrás de su emoción secundaria.



"Emociones" (Del Dr. David Hopkins)

- ▶ La anatomía de las emociones:
- ▶ la meta de la supervivencia:
- ▶ la principal meta humana "la supervivencia".
- ▶ la personal y de los grupos con los que nos identificamos: la familia, los seres queridos, el país.
- ▶ La mente es un mecanismo de supervivencia y su método principal es el uso de las emociones.



"Emociones" (Del Dr. David Hopkins)

- ▶ Las Emociones Engendran PENSAMIENTOS
- ▶ Las emociones son más básicas y primitivas que los procesos mentales.
- ▶ La razón es la herramienta que la mente utiliza para lograr sus fines EMOCIONALES.



"Emociones" (Del Dr. David Hopkins)

- ▶ Manera simple para reconocer la meta emocional ante cualquier actividad consiste en preguntar.
- ▶ ¿para qué? una y otra vez hasta descubrir el sentimiento básico.
- ▶ Generalmente al sentimientos de inseguridad, infelicidad, falta de plenitud. "no hay otras metas más que la de superar el miedo y alcanzar la felicidad"



La Escala de las Emociones

- ▶ La escala de las emociones que se corresponden con los niveles de conciencia.
- ▶ Todo emite energía ya sea positiva o negativa.

- ▶ **Persona Positiva**
- ▶ Agradable genuina y considerada

- ▶ **Persona Negativa**
- ▶ Ambiciosa mentirosa y rencorosa.



La Escala de las Emociones

- ▶ La mayoría de las personas están en un lugar intermedio.
- ▶ Lo semejante atrae a lo semejante.
- ▶ Las diferentes energías forman constelación de patrones atractores o "niveles de conciencia"
- ▶ El mapa de la conciencia tiene una visión lineal y logarítmica de este terreno energético.



La Escala de las Emociones

- ▶ Cada nivel de conciencia o patrón al tractor es calibrado en la escala logarítmica del poder energético que va del 1 al 1000.



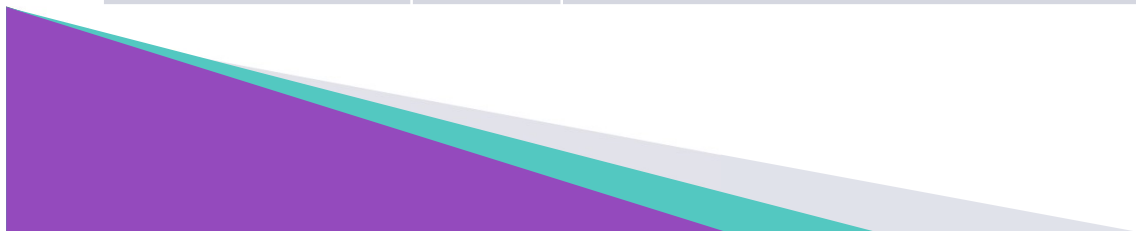
1000	Nivel de completo iluminación (nivel superior) Representa el más elevado en el reino humano Ejemplo: Buda, Jesucristo y Krishna.
20	Nivel de la vergüenza (es el nivel inferior) Cerca de la muerte, representa la mera supervivencia.
200	El nivel del coraje: punto crítico que cambia de la energía negativa a la positiva. La energía de la integridad, de la veracidad, empoderamiento y la capacidad de hacer frente a las cosas.

- ▶ Los niveles por debajo del coraje son destructivos mientras que los que están superior "apoyan la vida"



La Escala

La paz	600	Experimenta como perfección, felicidad, fluidez, unidad, iluminación, entendimiento, rara en los humanos.
La alegría	540	Incondicional, inmutable, perfección de la creación, descubrimiento del ser, paciencia, compasión, autorrealización, autosuficiencia
El amor	500	Perdona, nutre, apoya, emana del corazón, totalidad, permite ver a diferencia de buscar la perfección, valor intrínseco amabilidad
Razón	400	Distingue al ser humano de conceptualizar, decisiones rápidas, utilidad de resolver problemas, objetivos
Aceptación	350	Fluida, relajada, armoniosa, flexible, incluyente, libre de resistencia, la vida "va bien"



La Escala

La voluntad	310	Supervivencia, actitud positiva, estar al servicio, "servicial"
Neutralidad	250	Vida cómoda, relativa libertad, libre de rigidez
Coraje	200	"Energía puedo hacerlo" determinada, productiva, independencia, autocapacitación, acción y eficaz
Orgullo	175	"Mi manera es la mejor" deseos, reconocimiento, perfección, mejor que, superior a los demás
Ira	150	Irritable, explosiva, amarga, volátil, resentida, venganza "ya te enseñaré"
Deseo	125	Busca ganancia adquisición placer "fuera de uno mismo" insaciable, insatisfecha



La Escala

El Miedo	100	"Peligro" evasiva, defensiva, preocupada, posesiva, celosa, inquieta, ansiosa, vigilantes
Sufrimiento	75	Impotencia, "desesperación" pérdida, pesar, tristeza, sentimiento, perdedor "no puedo seguir abajo"
Apatía	50	"Desesperanza" ser un peso inmóvil, A quién le importa, no puedo
La Culpa	30	"Castigo", rechazo, masoquismo, remordimiento, autosabotaje, todo es culpa mía, odio, malos, base de enfermedades psicosomáticas
La Vergüenza	20	"Humillación acompañada con el destierro", destructiva para la salud, crueldad con uno mismo y con los demás



- ▶ El temor es la base de todas las inhibiciones.
- ▶ El dominio del temor implica desbloquear todas las vías de la experiencia vital.
- ▶ Oportunidad de elegir si queremos conservar o soltar los trastornos emocionales.



- ▶ El odio, la ira, la autocompasión, resentimiento, tienen una pequeña recompensa barata.
- ▶ Pequeña satisfacción interior.
- ▶ Placer extraño en aferrarse al dolor.
- ▶ Aliviar la culpa a través del castigo.
- ▶ ¿Por cuánto tiempo?



**El soltar los sentimientos
negativos, es dejar de
resistirse a los positivos.**

