



**ODIO**

**INFIERNO**

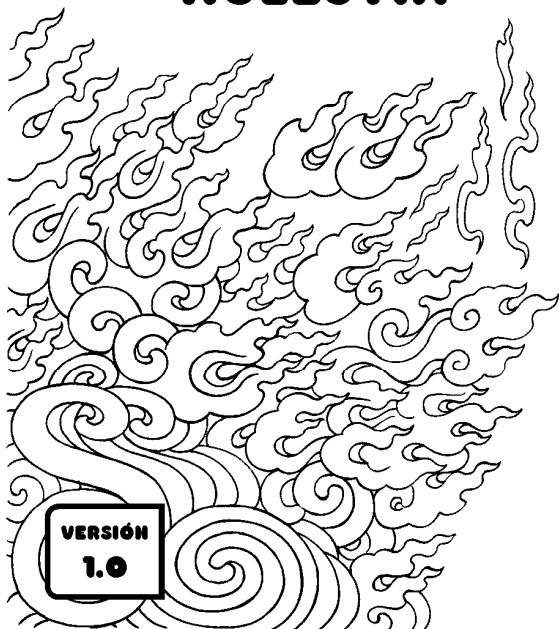
**IRA**

**ENOJO**

# LA IRA

y otras  
alteraciones  
mentales

**MOLESTIA**



VERSION  
1.0



Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria  
para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.

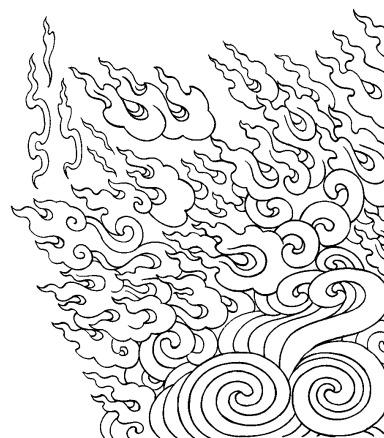
Si querés contactarnos:  
[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2004



*Dado que aquellos cuyas mentes están llenas de odio  
Engendran paciencia en mí,  
Ellos son la causa de la paciencia,  
Objetos de veneración, como el Dharma.*

*Shantideva (India, siglo VIII EC)*





# LA IRA ETC.

“En la psicología budista el odio es una de las seis emociones perturbadoras básicas. El término tibetano es *zhe dang*, que puede traducirse a los idiomas occidentales como *ira* u *odio*. Sin embargo, pienso que debe traducirse como *odio*, ya que *ira*, tal como se entiende en la cultura de occidente, puede ser, en muy especiales circunstancias, algo positivo. El odio es **siempre** negativo.”  
 S.S. Decimocuarto Dalai Lama de Tibet, 'Healing Anger', Snow Lion, Ithaca, 1997

La ira puede ser utilizada en forma positiva:

- \* Si soy capaz de dejar caer el objeto de la ira, quedarme con su energía pura y actuar sabiamente.
- \* Si es actuada sin ego, con motivación altruista, es decir para beneficiar al otro, no sólo para beneficiarme yo. Aquí beneficio es entendido en sentido amplio, no sólo beneficio material. Por ejemplo, cuando me enojo porque pienso que el otro no me quiere, surge insatisfacción (combustible del enojo) precisamente porque al ansiar que me quiera estoy intentando lograr mi propia satisfacción mental.

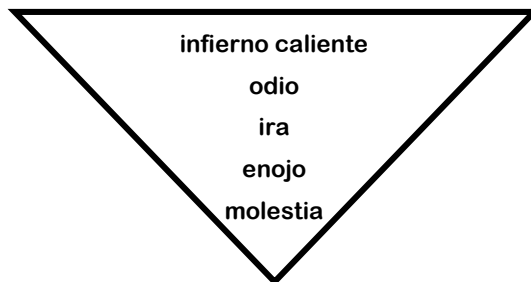
Difícil sin entrenamiento previo durante un tiempo. También muy posible, y extremadamente útil cuando lo logramos.

CETEPSO



## La pirámide invertida

El tema se presenta con diferentes grados de intensidad y calidad, y por lo tanto con diferentes consecuencias internas y externas...



## Ejercicio 1

Identificar el proceso de origen, desarrollo y fin de una situación personal para cada uno de los niveles de alteración mental indicados en la pirámide.

Ejemplo: en una **situación** donde mi amigo me dice que soy un impuntual, **porque** pienso que la culpa no es mía sino del caos del transporte en la ciudad, **reacciono** en el grado de **enojo** diciendo que si él estuviera en mi lugar le hubiera sucedido lo mismo, **y entonces** la situación pasa de haber podido ser un momento amable a otro de mutuas recriminaciones.

mi ira y mis niveles de alteración mental				
grado	situación	"porque..."	yo reacciono	y entonces...
molestia				
enojo				
ira				
infierno				



algunos orígenes y desarrollos de la ira / odio		
Inicio	Medio	Fin
Quiero algo	No lo logro	Me enojo en lugar de comprender
No quiero algo	Sucede	Me enojo en lugar de comprender
Tengo miedo de algo	No quiero o no puedo sentirlo	Me enojo en lugar de asustarme
Percibo algo en mí que no quiero o no me gusta	Pienso que yo no soy / yo no tengo eso y lo rechazo	Me enojo en lugar de aceptarme



qué se hace con la ira / odio		
acción	'razones' porque SÍ conviene	razones porque NO conviene
expresión	'Me lo saco de encima' Soy 'espontáneo' Soy 'genuino' 'No soy un felpudo' (y similares)	No me saco nada de encima Causo daños afuera y adentro <b>No</b> es espontáneo ni genuino. <b>Si</b> es un proceso automático
represión	'Uno' no debe enojarse, ¿viste? Ojo con las represalias No sabe lo que dice. ¡Olvídalo!	Constipación y hemorroides Úlceras de estómago y duodeno Es otro proceso automático
visión	Se corresponde a la realidad Se aprende No se daña ni afuera ni adentro	No se conocen

Las dos primeras estrategias, expresión y represión, son automáticas, ergo no sirven para gran cosa en el camino evolutivo. Y en la vida 'normal' tampoco.

La tercera requiere entrenamiento de la mente y provee una herramienta útil para el proceso de desarrollo interno. Y para la vida 'normal' también.

El camino medio suele ser el más productivo...En este caso, y en muchos otros también.

Recordar que lo que decimos es en general, para la mayor parte de las personas y acontecimientos, pero nunca es absoluto, para todos, siempre. Conviene que cada caso sea visto a la luz de las circunstancias de cada momento. Ver más abajo los aportes de S.S. el Dalai Lama sobre la sensibilidad al contexto.



### Algunas frases célebres.

Tomadas del libro de nuestro amigo Norberto Levy '*La Sabiduría de las Emociones*', Debolsillo, Buenos Aires, 2003

1. Cuando me enojo me descontrolo y creo que para hacer lo que vos proponés hay que ser la Madre Teresa de Calcuta.
2. Enojarse equivale a pelearse.
3. Cuando me enojo no quiero proponer, quiero exigir.
4. Le tengo miedo al enojo del otro.
5. Si me enojo mucho, no quiero ver más a la persona que lo provocó.
6. Me ofendo fácilmente y me cierro.
7. No puedo enojarme con la gente que quiero, y eso me trae problemas.
8. Quiero que se sienta culpable por lo que hizo.
9. Yo expreso bien mi enojo, el otro me contesta mal y sigue haciendo lo que quiere.
10. Cuando me enojo me desorganizo.
11. Con quien más me enojo es conmigo mismo.

De cada una de ellas el autor hace un pequeño análisis. Sugerimos revisar ese texto. Tiene varios otros temas de interés para todo el mundo, como la culpa, el miedo, la exigencia, etc.



**Ejercicio 2**

Las frases anteriores son las que Norberto incluyó en su libro.  
 ¿Podés rescatar alguna de las de tu repertorio personal? Podés hacer tuyas algunas de las del libro, pero es mejor si traés tus originales. Es lo más valioso para vos.

mis frases célebres de hoy y de siempre



**Ejercicio 3**

En la tabla que sigue, ingresá las cosas / personas / situaciones que te dan molestia / enojo / ira o te envían al infierno. Fechala y guardala. Es una buena base para poder rehacerla dentro de algunos años y comparar. Será uno de varios indicios para evaluar la calidad de tu proceso evolutivo

mis alteraciones mentales favoritas	grado

Si necesitás más espacio, agregá hojas... Podemos facilitártelas...





#### Ejercicio 4

En la tabla que sigue, ingresá las cosas / personas / situaciones que te dan calma / calidez / apertura o te envían al cielo. Fechala y guardala. Es una buena base para poder rehacerla dentro de algunos años y comparar. Será uno de varios indicios para evaluar la calidad de tu proceso evolutivo.

mis tranquilidades mentales favoritas	grado

Si necesitás más espacio, agregá hojas... También podemos facilitártelas...



## APÉNDICE I

### ALGUNOS TEXTOS QUE INSPIRAN AL PRACTICANTE

Hemos seleccionado algunos extractos de enseñanzas clásicas y modernas para que puedas saborear otros enfoques del mismo tema.



#### El reino de los infiernos calientes

'*The Myth of Freedom*', capítulo 'Styles of Imprisonment', Chögyam Trungpa Rinpoche, Shambhala, Berkeley and London, 1976. Hay traducción castellana, '*El Mito de la Libertad*', Kairós, Barcelona, 1998.

#### La ira

El reino de los infiernos está impregnado por la agresión. Esta agresión está basada en una condición perpetua de odio tan intensa que empezamos a perder el norte de contra quién estamos generando nuestra agresión, así como también quién está siendo agresivo con nosotros. Hay una continua incertidumbre y confusión. Has armado un ambiente de agresión completo, hasta el punto que finalmente, aun si pudieras llegar a sentirte ligeramente más liviano respecto de tu propia ira y agresión, el entorno alrededor tuyo te tiraría aun más agresión. Es como caminar durante la estación calurosa: puede que te sientas físicamente más fresco, pero el aire caliente te llega permanentemente, de manera que no podés mantenerte cómodo por mucho tiempo.

La agresión del reino de los infiernos no parece ser tu agresión, y sin embargo aparenta impregnar todo el espacio alrededor tuyo. Hay una sensación de aire viciado y claustrofobia extremos. No hay espacio para respirar, no hay espacio para actuar, y la vida deviene abrumadora. La agresión es tan intensa que aun si llegaras a matar a alguien para satisfacerla, lograrías solo un pequeño grado de satisfacción. La agresión todavía persiste alrededor tuyo. Aun si ensayaras matarte a vos mismo, encontrarías que el asesino permanece; de manera que no habrías logrado matarte completamente. Hay un ambiente permanente de agresión, en el que no se sabe quién está matando a quién. Es como tratar de comer desde adentro. Habiéndote comido a vos mismo, el comensal permanece, y debe ser comido a su vez, y así siguiendo y siguiendo. Cada vez que el cocodrilo se muerde su cola, se alimenta de ella; cuanto más come, más crece. No tiene fin.

Realmente no se puede eliminar el dolor a través de la agresión. Cuanto más matás, más fortalecés al asesino, que va a crear nuevas cosas para matar. La agresión crece hasta que finalmente no hay más espacio: todo el entorno se ha solidificado. Ni siquiera hay brechas para mirar para atrás o para reaccionar. Todo el entorno se ha llenado completamente de agresión. Es escandaloso. No hay oportunidad para generar un observador que sea testigo de tu destrucción, nadie que te dé un informe. Y al mismo tiempo la agresión crece. Cuanto más destruí, más creás.

Tradicionalmente la agresión se simboliza con la tierra y el cielo irradiando fuego rojo. La tierra se convierte en un hierro al rojo y el espacio deviene llamas y fuego. No hay espacio para respirar aire fresco ni sentir frescura. Todo lo que ves alrededor es caliente, intenso, extremadamente claustrofóbico. Cuanto más tratás de destruir a tus enemigos o convencer a tus oponentes, tanto más resistencia generás. Es la contra-agresión rebotando sobre vos.

En el reino de los infiernos escupimos llamas y radiaciones, que continuamente nos vuelven encima. No hay ningún espacio en que se pueda experimentar grandiosidad o apertura. Más bien hay un esfuerzo constante, que puede ser muy astuto, para cerrar todo el espacio. El reino de los infiernos sólo puede ser creado a través de tus relaciones con el mundo externo, mientras que en el mundo de los asuras tu propia neurosis puede ser el material para crear la mentalidad de este reino. En el mundo de los infiernos hay una constante situación de interrelación. Estás tratando de jugar juegos con algo, y el intento te rebota, recreando constantemente situaciones extremadamente claustrofóbicas; de manera que finalmente no hay ningún espacio para comunicarse.

Llegado a ese punto, la única manera de comunicarse es tratando de recrear tu ira. Pensaste que

habías logrado ganar la guerra imponiéndote siempre a los demás, pero finalmente no lograste una respuesta de la otra persona; te impusiste borrándola de la existencia. De manera que quedás enfrentando solamente a tu agresión, la que vuelve a vos y logra llenar todo el espacio. Te quedás solo de nuevo, sin entusiasmo, de manera que buscás otra manera de jugar el juego, una y otra y otra vez. No jugás para gozar, sino porque no te sentís suficientemente protegido o seguro. Si no tenés manera de asegurarte, te sentís lóbrego y frío, de manera que debés atizar nuevamente el fuego. A fin de atizar ese fuego tenés que constantemente luchar para mantenerte en pie. No podés dejar de jugar ese juego; simplemente te encontrás jugándolo, permanentemente



## Emociones y Equilibrio

Tarhang Tulku, '*Hidden Mind of Freedom*', capítulo 'Emotions and Balance', Dharma Publishing, Berkeley, 1981. Hay versión castellana, '*El camino de la Mente Libre*', capítulo 'Las Emociones y el Equilibrio', Grupo Editorial Pax, México, 1999.

*Simplemente con sentarnos tranquilos y observar nuestro estado emocional sin apego, nos tranquilizamos. No hay necesidad de otras instrucciones.*

Una respuesta a la vida vibrante y natural -que engendra entusiasmo, alegría, y vitalidad- depende del equilibrio interno. Cuando estamos equilibrados las cualidades positivas se manifiestan espontáneamente, y fluimos fácilmente con no importa qué nos aporte la experiencia. Sin embargo, a veces perdemos este equilibrio y nuestras percepciones se colorean con emociones. La lúcida y estimulante cualidad de felicidad queda empañada por ansiedad y depresión, y es difícil encontrar un sentido de realización en nada de lo que hagamos.

Si sufrimos una herida física seria, inmediatamente se nos aconseja quedarnos quietos, ya que el moverse y excitarse puede hacer que la situación empeore. De la misma manera, en el medio de un problema, *emocionalizarse* casi siempre hace más difícil el encontrar una solución. Sin embargo, si podemos retroceder y observar con calma todos los aspectos de la situación, incluyendo el comienzo de nuestra reacción emocional, vamos a poder manejar el problema más fácilmente, y también aprender algo de valor para el futuro.

No obstante, hasta que hayamos logrado experiencia con nuestros patrones emocionales, puede que sea difícil reconocer una emoción antes que ella determine nuestra reacción a la situación. En consecuencia, al comienzo conocemos nuestras emociones sólo por sus resultados -respuestas airadas, lágrimas o añoranza por alguien querido. No obstante, a medida que nos familiarizamos con nuestros patrones, aprendemos a reconocer los signos iniciales de una reacción emocional: una dura sensación física de excitación en el abdomen, que lentamente se difunde hacia el pecho, causando una intensa sensación en el corazón, o a veces en la garganta. A menos que podamos detectar la energía en algún punto de este proceso, prácticamente en forma inmediata será seguida por una reacción emocional.

Si podemos relajarnos antes que la energía se transforme en emoción, la tensión en nuestro corazón puede aflojarse. Un método para calmarse es simplemente el estar consciente del momento presente, sin ponernos ansiosos por el futuro o preocupados por el pasado. Podemos hacer esto en cualquier situación, simplemente *siendo* en esa situación, dejando que la experiencia suceda. Pero debemos dejar caer las expectativas y los conceptos, de lo contrario nuestras emociones tomarán el control de nuestras acciones.



Una vez que una emoción ha asomado en la superficie, hay dos maneras de tratar con ella. Una es objetivar la reacción emocional culpando a alguien o algo por la forma en que te sentís. Este camino refuerza y amplifica los sentimientos negativos. La otra elección es introducirse directamente en la emoción, volverse ella, descubrirla, sentirla completamente, y observar en calma su naturaleza. Antes que preguntarte *porqué*, observá *cómo* surge la emoción. En lugar de tratar de empujarla afuera, amígate con ella. Si mirás cuidadosamente, sin involucrarte, verás como la emoción se manifiesta tanto en tu cuerpo como en tu mente y luego se disuelve en energía pura.

Simplemente sentándonos tranquilos y observando sin apego nuestro estado emocional nos tranquilizamos. No hay necesidad de otras instrucciones. Los sentimientos agitados, inquietos, son como agua barrosa, que se transforma en agua transparente y clara cuando se la deja reposar. A medida que nuestra reacción emocional se calma naturalmente, la mente y el cuerpo recuperan la paz y el equilibrio.

Si no permitimos este cambio, veremos que estamos manteniendo la emoción fijada en el cuerpo, la respiración y la mente. Mirando profundamente dentro de esa tensión emocional puede que descubramos una extraña paradoja: a pesar que no queremos sufrir, parecemos incapaces de dejar caer nuestra infelicidad. O no podemos hacerlo o no queremos cambiar. Nos aferramos a nuestras reacciones emocionales, aun las negativas, porque nuestras necesidades emocionales y apegos son muy fuertes; forman la mayor parte de nuestra identidad. Soltarlos y dejarlos ir puede ser muy atemorizante y confuso, ya que sin esos sentimientos tan familiares puede que ya no estemos más seguros de quién somos.

Trabajar con las emociones puede ser difícil, y es tentador imaginar que hay otro lugar donde los problemas no existen. Pero *esta* es tu vida -aquí y ahora. Una vez que la oportunidad pasó, nunca la podrás recuperar. Si tu preciosa energía se usa repetidamente en emoción y auto-ilusión, llegarás al final de la vida sin haber realizado los aspectos más profundos de tu experiencia. De manera que no importa cuál sea tu situación ni cuáles sean tus recursos -cuerpo, mente, energía, conciencia- utilízalos completamente en este preciso momento, en lugar de malgastar el tiempo enredado en tu torbellino emocional.

Cuanto más tomes la responsabilidad de tus sentimientos y emociones, y más trabajes con ellos -no solamente de una manera esporádica sino momento a momento, en todas las situaciones- tanto más equilibrado y saludable te sentirás. Finalmente, cuando una emoción surja, durará sólo un corto tiempo y despertarás casi inmediatamente. Serás como una bailarina que ha practicado durante muchos años: a pesar que pueda tropezar y caer, puede también recuperar su equilibrio tan rápidamente que cada movimiento parece una parte integral de la danza.



### La paciencia como antídoto de la ira-odio

Extractos de las enseñanzas de S.S. el Dalai Lama dadas en setiembre 1993 en Estados Unidos, (luego publicadas como '*Healing Anger*', Snow Lion, Ithaca, 1997)

*Pregunta:* ¿Cómo podemos saber cuándo es necesaria una contramedida fuerte, y cuál será ésta?

*Respuesta:* Una de las razones por la que puede haber necesidad de adoptar contramedidas fuertes con alguien que te lastima es que si dejás pasar esa actitud, existe el peligro que la otra persona se habitúe a acciones extremadamente negativas, lo que a la larga va a causar su caída. Es muy destructivo para el individuo. Por lo tanto, esta respuesta enérgica, efectuada desde la compasión, desde un sentido de cuidado por el otro, es necesaria.

*P:* Frecuentemente cuando hago frente al odio ajeno, aun sin sentir odio yo mismo, esto parece incrementar el odio de la otra persona. ¿Cómo podemos manejarnos con esto?

*R:* Pienso que ésta es una muy buena pregunta. En esos casos, tenemos que decidir sobre la marcha, de acuerdo a la situación. Esto requiere sensibilidad para comprender tanto el contexto real como la situación. En algunos casos, vos tenés razón que el aplicar contramedidas enérgicas, aun sin sentir odio, puede incrementar los sentimientos de ira y odio de la otra persona. Si ese fuera el caso, entonces tal vez sea posible dejar pasar la situación y no utilizar reacciones fuertes.

Sin embargo, aquí tenés que determinar las consecuencias de tu respuesta a una situación dada. Si va a hacer que la otra persona desarrolle el mal hábito de repetir el mismo patrón de conducta en el futuro, lo que a largo plazo es destructivo, entonces una respuesta fuerte puede ser conveniente. Pero si eso, en cambio, agravará la ira y el odio del otro, entonces tal vez lo que la situación requiere es un dejar pasar, aflojar y no actuar enérgicamente. De manera que se requiere sensibilidad para las diferentes situaciones.

*P:* ¿Cómo podemos enseñar la paciencia a los niños? ¿Cómo reaccionar frente a la ira de nuestros hijos?

*R:* Con respecto a enseñar la paciencia a los niños, es muy difícil explicar a un niño con palabras su valor y su importancia. Lo que es crucial aquí es establecer un buen ejemplo para ellos. Si vos mismo estás siempre impaciente, perdés los estribos ante la menor provocación, y luego tratás de enseñarles a través de decirles "Oh, deben ser pacientes, la paciencia es muy importante", eso no va a tener ningún efecto.

Con respecto a cómo responder o reaccionar ante la ira en los niños, es muy difícil para mí el decirlo. Sin embargo muchos de los principios generales delineados en los textos que enseñan cómo desarrollar la paciencia son aplicables aun en esas circunstancias.

*P:* ¿Podría Ud. tratar el problema del odio a sí mismo, y los medios que aporta el budismo para mejorar esa situación?

*R:* De hecho, cuando yo escuché por primera vez la expresión "odio a sí mismo", y se me explicó el concepto, me sorprendí y no supe qué pensar. La razón por la cual yo consideré eso bastante increíble es que como practicantes budistas trabajamos muy duro para superar nuestra actitud auto-centrada, así como las motivaciones y los pensamientos egoístas. De manera que por eso pensamos que la posibilidad de que alguien se odiase a sí mismo, que no se considerase a sí mismo, era realmente no creíble. Desde el punto de vista del budismo, el auto-odio es muy peligroso porque aun el estar en un estado mental de desánimo o deprimido es considerado como algo extremo. Debido a que el auto-odio es aun mucho más extremo que la depresión, es muy, muy peligroso.

Para las personas que viven el problema del auto-odio o el auto-desprecio, transitoriamente es recomendable que no se involucren con las prácticas sobre el sufrimiento de la vida o la naturaleza defectuosa de la existencia. Antes, deberían concentrarse en los aspectos positivos de la vida, tales como el apreciar los potenciales del ser humano y las oportunidades que la vida les ofrece. En las enseñanzas tradicionales se habla de todas las cualidades de una existencia humana completamente dotada. Reflexionando sobre esos potenciales y esas oportunidades, el practicante será capaz de incrementar la confianza y el sentido del propio valor.

De manera que una vez más, lo que aquí importa es una aproximación muy hábil, una aproximación que sea la más apropiada para las propias facultades mentales, disposiciones e intereses.

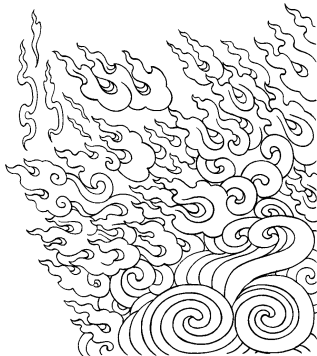




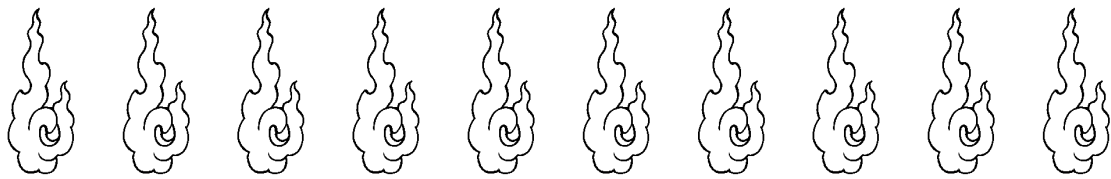
**El Camino del Bodhisattva**

Extractos del capítulo 6 sobre la paciencia, de 'El Camino del Bodhisattva', por Shantideva, traducción del tibetano al inglés del Padmakara Translation Group, publicado por Shambhala, Boston, 1997.

<p>No hay mal como la ira. Ninguna práctica puede compararse con la paciencia. Por eso, familiarízate con ella, De todas maneras, urgentemente, con dedicación.</p>	<p>Los que están atormentados por el dolor de la ira Nunca conocerán la tranquilidad mental. Serán extranjeros a todos los placeres, El sueño se les niega, nunca pueden descansar.</p>
<p>Dolor, humillación, insultos o ataques Eso no queremos Ni para nosotros ni para los seres queridos. Para los que no nos gustan, ¡es exactamente lo opuesto!</p>	<p>Desprecio y palabras hostiles, Y comentarios que no quiero oír, A mi cuerpo no lo afectan ¿Qué razones tienes, ¡Oh mente!, para tu resentimiento?</p>
<p>A pesar que lo que realmente me golpea es el palo, Me enoja con el que lo enarbola y me pega. Sin embargo él está movido y propulsado por la ira De manera que debería enojarme con su furia.</p>	<p>Cuando se elogian grandemente tus méritos, Te interesa que otros también se regocijen por eso. Pero cuando los cumplidos van hacia los demás, Tu alegría es tan lenta y rencorosa...</p>
<p>Dado que aquellos cuyas mentes están llenas de odio Engendran paciencia en mí, Ellos son la causa de la paciencia, Objetos de veneración, como el Dharma.</p>	<p>Tú que deseas la felicidad de los seres, Y te propones alcanzar la iluminación para su beneficio, ¿Por qué te irritan los demás Cuando encuentran algún pequeño placer para ellos?</p>



**Pueda todo lo que yo haga  
Conducirme al despertar  
Para luego poder beneficiar a todos los seres  
Para que también lo logren.**



Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera



Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)  
Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

