

Control de la ira

Se ha comprobado que el corazón juega un papel particularmente importante en la experiencia emocional (no solamente el cerebro y el cuerpo). Los neurocardiólogos han confirmado que el corazón no es sólo un músculo sino también un órgano sensorial y un centro de codificación y de procesamiento de la información.

El corazón tiene su propio sistema nervioso interno, llamado “cerebro del corazón”. Éste le posibilita sentir, aprender, recordar, y tomar decisiones independientemente de la “cabeza cerebral”. A principios de los 90 en el Instituto HeartMath se descubrió una estrecha relación entre las emociones y los ritmos cardíacos. La investigación demostró que el corazón físico es parte del sistema emocional y que el corazón juega un papel importante en cómo sentimos y pensamos (McCraty, Atkinson & Tomasino, 2001).

Los poetas, los filósofos y los religiosos lo han expresado durante todas las épocas. La tecnología moderna nos permite ver en tiempo real cómo reacciona el corazón (cambio en los patrones rítmicos) cuando nuestros sentimientos cambian. También cómo la gente común puede fácilmente aprender a cambiar sus ritmos cardíacos y equilibrar sus emociones. De esta manera, los *sentimientos y las percepciones pueden cambiar*.

El cerebro va construyendo conjuntos de patrones neurales basados en experiencias previas. Funciona como un complejo modelo de apareamiento, basado en estas experiencias previas, viendo si lo que sucede se iguala o se diferencia de los esquemas disponibles (Pribram & Melges, 1969). Tiller, McCraty & Atkinson (1996) encontraron que las emociones son reflejadas en los patrones de los ritmos cardíacos.

Emociones negativas o disruptivas tales como irritación, frustración y cólera llevan a patrones incoherentes. Por otra parte, emociones de aprecio, cuidado, compasión, amor, llevan a ritmos cardíacos más ordenados y coherentes.

El patrón del ritmo cardíaco es interpretado por el cerebro. Éste compara el patrón que ingresa desde el corazón con los esquemas ya establecidos y, a menudo, dispara una emoción basada en los esquemas semejantes (preexistentes). Por ejemplo, si usted acostumbra a estar enojado, un patrón incoherente de ritmo cardíaco tenderá a disparar ira como una respuesta familiar a la incoherencia.

A través del corazón se puede producir una auto-transformación; el mismo es una vía de acceso a un recurso interno de poder e inteligencia. (El corazón genera 60 veces más amplitud eléctrica que el cerebro).

Ejercicio de “actitud positiva con respiración”

Cuando se siente enojo, irritación, ansiedad y hay necesidad de coherencia. Se pueden dejar afuera los pensamientos y emociones negativos, a fin de que éstos tengan cada vez menos poder.

Elegir una emoción positiva, como: amor, cuidado, compasión, equilibrio. Elegir un sentimiento emocional de coherencia. (A veces, uno no puede y se resiste: esto es normal).

1. El aprecio (valoración) es el sentimiento que suele ser más accesible para cambiar el estado emocional del momento; así que se puede focalizar sobre éste. Construir una actitud de aprecio hacia alguien o algo de la propia vida. Imaginar que se respira este sentimiento de aprecio a través del corazón; dos o tres respiraciones.
2. Ahora focalizar en el corazón y plexo solar juntos. Mantener el sentimiento de aprecio en esa área.
Preguntarse: Qué podría ser una actitud mejor para mí, en esta situación? Establecer una actitud interna como: “estoy en calma”, “estoy neutral en esta situación”, “no juzgo antes de conocer los hechos”, “hago la paz con esto”, “tengo más compasión”, o cualquier otra actitud que se considere apropiada.
3. Suave y sinceramente, respire la nueva actitud a través del corazón. Respire a través del plexo solar y estómago a fin de profundizarla en su cuerpo. Mantenga esta práctica hasta sentir que haya podido establecer esta nueva actitud.

Con la práctica, comenzará a desarrollar una nueva percepción y nuevos insights.

Situaciones en las que puede aplicarse esta práctica

- Cuando se despierta (si tiene pensamientos negativos, de preocupación, tristeza o enojo).
- Cuando se siente tenso/a.
- Cuando desea detener la reactividad emocional.*

Transformar el hábito del cólera

Para transformar el hábito de la cólera, que ha sido reforzado por sus patrones de creencias emocionales y circuitos neurales, usted tiene que afianzar el poder de su fisiología. Usted tiene que transformar la fisiología de la cólera en la fisiología más poderosa del amor. Haciendo esto se conecta con el poder de su corazón. Al aprender técnicas para conseguir que sus ritmos cardíacos logren más coherencia y amor, aprecio, cuidado, usted detiene viejos mecanismos de reacciones emocionales – rápidas, respuestas reflexivas que vienen de su cabeza, no de su corazón “real” -.

Así, usted puede generar cambios fisiológicos que expandan sus percepciones.

Logrando una mayor perspectiva, usted comenzará a ser capaz de liberarse de patrones neurales que mantenían la prevalencia de su cólera.

Usted generará un campo electromagnético más coherente que podrá resultar curativo para usted y los otros. Esto podrá dar más poder a sus esfuerzos para reorganizar sus reacciones y respuestas y reorganizar mejor su vida.

Elegir el corazón significa elegir una nueva forma de mirar las cosas – una visión más amplia, más flexible de mirar el mundo y a nosotros mismos -.

Es importante detectar, identificar, los disparadores emocionales de la cólera:

Quién Qué Dónde Cuándo sucede la reacción de ira? Los disparadores son internos y/o externos ?

Hay disparadores de ira externos (comportamientos, expresiones de otros; situaciones) y también, internos (por ejemplo: nuestras propias proyecciones emocionales).

Hacemos proyecciones emocionales hacia el futuro, a través de los mismos lentes que hemos usado en los incidentes del pasado. Estas proyecciones emocionales no dan posibilidad a uno mismo, o a otro, de actuar en forma diferente. Estas proyecciones constituyen una de las formas más potentes de disparadores de cólera. Usted se encoleriza porque piensa que el otro va a actuar otra vez de la misma forma que lo hizo en el pasado. Estas memorias llevan a una interpretación, luego a una proyección, luego a una suposición y después – bum!!! – usted se pone colérico. Este proceso dispara una secuencia rápida de sentimientos, imágenes, y pensamientos en “cascada”.

La clave para detener esta cascada de cólera está en prestar atención a los sentimientos que vienen asociados a la memoria. Es frecuente que los sentimientos vengan primero que los pensamientos, o también, puede suceder a la inversa. Esto va acompañado de cambios fisiológicos en el corazón, cerebro, nervios y sistemas hormonales. La repetición de esta cascada imprime un patrón en el circuito neural. Una vez que se imprime, esto se transforma en una *creencia emocional*.

Si usted puede cambiar, en algún momento, sus emociones o percepciones usted lanzará un conjunto diferente de pensamientos, sentimientos y efectos fisiológicos. Esto da la posibilidad de reestructurar, crear nuevos patrones cerebrales o circuitos neurales. Usted puede aprender a reconocer y parar los disparadores de cólera, eligiendo un patrón diferente, con nuevos pensamientos y sentimientos.

Proyecciones comunes que producen enojo

- Pensamiento dicotómico: “*todo o nada*”. Usted no puede ver otras opciones.
- Culpar y acusar.
- Juzgar.

Cómo neutralizar una proyección

1. Tómese un tiempo para “desengancharse” momentáneamente de sus pensamientos y sentimientos, especialmente de aquellos que más lo estresan. Tan rápido como sienta el disparador y lo reconozca, dígame a sí mismo “basta” (o cualquier clave que le sirva para este fin) de tal forma que pueda parar la reacción.

2. Centre su foco atencional en el área alrededor del corazón. Sienta su respiración a través de su corazón y de su plexo solar. Practique varias respiraciones de esta forma, centrándose en su corazón.
3. Dígase a sí mismo “estoy neutral” (o cambie por otra expresión que lo ayude). Manténgase así hasta que sus emociones se liberen y sus percepciones se relajen.

Practique esta técnica con una situación concreta, cargada emocionalmente. Se necesita bastante práctica porque habitualmente nosotros tratamos de ser neutrales en nuestros pensamientos antes de aprender a neutralizar nuestros sentimientos.

Su corazón está siempre comunicándose con su cerebro y el resto del cuerpo. El corazón se comunica a través de vías neurológicas, hormonales, vasculares y electromagnéticas. El corazón ayuda a guiar el sistema total hacia un orden, conciencia y coherencia incrementados. Usted tendrá más inteligencia cuando aprenda a escuchar a su corazón. La inteligencia del corazón toma la forma de intuiciones o percepciones que son diferentes a las proyecciones, juicios o presupuestos.*

Referencia

**“Transforming anger” Doc Childre & Deborah Rozman (2003) New Harbinger Publications, Inc. USA
(Traducción y adaptación: Dra. Lilia Mabel Labiano, 2013)**