



Instituto Budadharma

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 2: Emociones y razonamiento

Formas erróneas de “resolver” los conflictos emocionales



REPRIMIRLAS

- Cuando tratamos de no sentir lo que “no se debe sentir” creamos nuevas emociones perturbadoras como la culpa, la ansiedad, la frustración, etc.



DESCARGARLAS

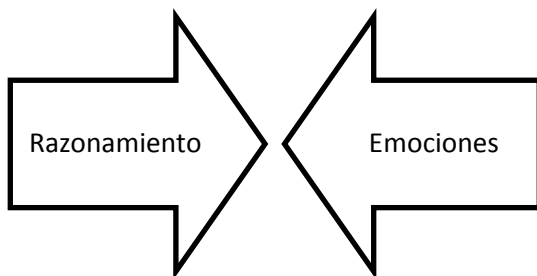
- Cuando permitimos que la emoción destructiva nos domine y descargamos, aunque sea en un ambiente controlado, estamos reforzando el hábito mental.



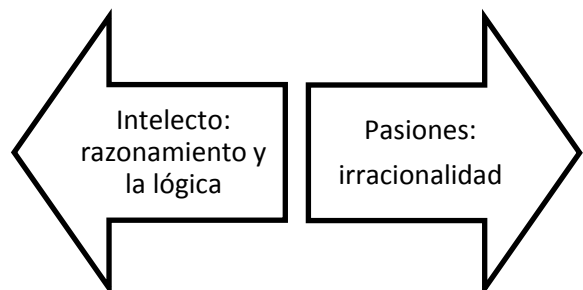
ELUDIRLAS

- Simplemente posponemos el surgimiento de la emoción mediante acciones que pueden volverse adictivas y adormecedoras.

La propuesta budista para trabajar con las emociones parte de una premisa fundamental: las emociones y el razonamiento no son cualidades opuestas de la mente.



Visión de la filosofía y psicología budista



Visión tradicional de la filosofía y psicología occidental

1. Cada emoción tiene una lógica interna que se puede conocer y aprovechar para modificar la emoción misma.
2. Cada emoción se corresponde con un conjunto de interpretaciones, ideas, opiniones, generalmente parciales y erróneas, respecto al objeto que las detona. Al modificar las preconcepciones erróneas se influye en la emoción misma.