

Clarissa PINKOLA ESTÉS:
"Mujeres que corren con los lobos"
 Cap 12: "La demarcación del territorio..."
 (1) Jung (pag: 381-385)
 (2) Bettelheim: "Sacos de arena y salvavidas"
 (3) Budismo (4) Teresa Gil

Mitos: **Montaña**
 Símbolo de niveles de CONOC. que hay que alcanzar:

- estribaciones: ansia/maduración de la consciencia
- **maldak**: pone a prueba los conocimientos adquiridos
- **parte alta**: intensific. de aprendiz. necesarias resistencia tarea determinac.
- **cima**: enfrentar la sabiduría

Muen-botoke (Japón)
 Espíritus de muertos que carecen de (F) que los
 - alimente
 - consuele
 - ayude a encontrar el necesario **DESCANSO**

La CURANDERA

Examinar con calma la **CAUSA** de su furia, proyectándose hacia el futuro y estableciendo qué le haría sentirse orgullos@ de sus acciones pasadas para actuar del mismo modo.

- Su Yo (+ sabio)
- Sus mejores recursos
- La que ve a lo lejos, + allá de la irritación/exasperación que beneficios obtendrá de la exploración
- Parte **SERENA** de la Ψ
- Conserva calma necesaria para establecer el mejor modo de seguir adelante
- **MEDIADORA**

Si hay **SERENIDAD**
 Hay **APRENDIZAJE**

Soluciones **CREATIVAS REPARADORAS**

5º Encontramos **claves** para transformar el sufrimiento
RECONOCIMIENTO
 "Arigato Zaishō" (Gracias Ilusión)
 Capacidad de **ver**

6º Descubrir **CAUSA OCULTA** de Cólera
COMPRENDER a los MUERTOS de la Ψ:
 Pens./Ideas/Palabras **CREATIVAS** (Muen-botoke)
SENTIDO

7º Soluciones **CREATIVAS REPARATORIAS**
 Ayudar a los muertos a encontrar el **DESCANSO / DUELO**
 Capac. de **AUTORREGULAR** vida emocional (pp 385)
 Cólera disipada en Fuerza de **CAMBIO CRECIMIENTO PROTECCIÓN**

LEVANTAMIENTO de los Velos
 Iluminación ← Oscuridad de Cólera
ILUSIÓN DISIPADA
 Capaz de **VER** (árboles que se apartan)
 (S) lo bastante **FUERTE** para:
 - no tomar tan en serio la 1ª impresión y mirar + acá/allá de ella
 - comprender pautas de los acontecimientos otros
 - soportar la Frustración

Asumir el "riesgo" de conocer nuestro aspecto verdadero

a Conocer los **7 velos de la ILUSIÓN** (3)
 Barreras de Iluminación Naturalización
 Crean una imagen no real Se interponen impidiendo vernos + profundamente

"Aprendí la cólera de mi padre (V) y estoy condenad@ a ser así siempre (F)"
 "Si pierdo la cólera, cambiaré (V) y me debilitaré (F)"

PROCESO/ TEMPORALIDAD

Nyübu = ACCIÓN de BÚSQUEDA (3)
Subir a la MONTAÑA del INCONSC.
COMPRENDERSE a si-mism@
ENCONTRAR su VERDAD

APRENDER de ellas y de su **SENTIDO**
 Conocimiento de la Ψ y de los actos **CREATIVOS** de que es **CAPAZ**

4º Poder contemplar ↑ nuestras acciones pasadas con **HONOR** ← Humillación / Vergüenza / Enjuiciamiento

3º **SERENARNOS**
 Para aceptar las Enseñanzas de la Furia de Cambio de Crecimiento de Protección
 Para subir a la montaña
 Para TRANSFORMAR la **CÓLERA** → **FUERZA CREATIVA**

2º - Invitarle a un té
 - Hablar con ella (2)
 ¿Su origen? **ESCUCHA**
 ¿Pq estás enfadad@?
 ¿Quién te ofendió? (4)

1º No quiere comer, sólo permanecer sentada con la mirada perdida en la distancia, o insultar, o que la dejen en paz... y desahogarse

CÓLERA / FURIA DESTROYTORA
 INTENTAR PORTARSE BIEN
 VIOLENTO INCENDIO INT. / EXT. → quema todo 100 km al rededor

• **ARTICULACIÓN NUTRITIVA** Político / Social de la Cólera

• **EVITAR** el **CONFLICTO**: Acción
 Si sólo reaccionamos a nuestros complejos viviremos en un agujero
 No apropiada
 Útil / Apropiaada a veces

Afrontar toda clase de situaciones

Tolerar los Complejos

utilizarlos como aliados
 antigua cólera → **Fuerza para sus exigencias**

- Voz en el mundo
 - Poder modificar lo que nos rodea
 - Innovar

• Cercano medio cultural (F)
 En **INFANCIA**
 - Repetidos incidentes de **FALTA de RESPETO MALOS TRATOS ABANDONO AMBIGÜEDAD**
 - Haber sido **RECHAZAD@ HERID@**
 - No haber sido **VIST@/OID@** con comprensión o ecuanimidad
 - Promesas **INCUMPLIDAS**
 - No tratado con **DIGNIDAD**
 - No libre de hablar pensar sentir crear

COMPLEJO (1)

Dolorosa/ENFURECIDA Decisión
 "No permitiré que en la edad adulta me vuelvan a lastimar del mismo modo"

digno de
 - atención
 - solicitud
 - respeto

Decepción
 Desesperanza
 Negadas

Duelo Reparatorio