



• **COMPASIVO** hacia la Cólera

Permite que le arranque un pelo

**OSO**

• Representa **CAPAC. de AUTORREGULACIÓN** de las emociones:

- poder ser Violenta / Generosa a la vez
- poder Defender-Demarcar el territorio y estar Accesible-Disponible a la vez
- poder ser Reservada / poseer un considerable Valor

El (S) cada vez podrá **AFRONTAR MEJOR** sus momentos de **FURIA** pq **SABRÁ**:

- Cuando necesitará visitar de nuevo a la Curandera
- Cuando **SUBIR** a la **MONTAÑA** **LIBERARSE** de la **ILUSIÓN**: el presente es una **REPETICIÓN EXACTA** del **PASADO**
- Recuerda que puede **SER VIOLENTA/GENEROSA** a la vez
- **SABE** que la Cólera necesita una **ACCIÓN INTERMEDIA** para disiparla y poder ser **CREATIVA** de nuevo

4 Hablar con oso y la montaña y respetarla como una maestra

3 Subir la montaña

**ILUSIÓN** que permanece  
Cree que trabajando duro encontrará algo

sólido **definitivo** que **mágicamente** lo **arreglará (todo)** **para siempre**

**PROCESO MÁGICO**

2 Liberarse de las Ilusiones

1 Espera serena

**BÚSQUEDA**



# La CURANDERA

\*Antes del zen, las montañas eran montañas y los árboles eran árboles.  
Durante el zen, las montañas eran troncos de los espíritus y los árboles eran las voces de la sabiduría.  
Después del zen, las montañas fueron montañas y los árboles fueron árboles.

1º **Compasiva**: deja a la que saboree su hazaña

2º **Arroja al fuego el pelo tan esforzada/ conseguido**  
"Vuelve a casa y **PRACTICA** lo que has aprendido"

**DISOLUCIÓN** de la **CURA MÁGICA**  
**Verdadera ILUMINACIÓN**

*El fuego transformador y la Acción Adecuada*

Lola Figueiredo, 2005

- Una mirada, palabra, un tono de voz  
 - Sensación de ser tratada con paternalismo  
 sentirse poco apreciada  
 ser manipulada contra su voluntad

Contar hasta 10:  
 detener el proceso de vuelta de sent/reacciones que rodearon al drama del pasado → Espiral de retroalimentación de la Cólera

**PARAR**  
**RETIRARSE**  
**Buscar SOLEDAD**  
 ↳ a sí-mismo

**CONTENCIÓN** de la Cólera

- diferenciados**
- Afronta acontec. antiguo
  - Afronta acontec. reciente
  - Decide qué va a hacer
  - Sacude / libera el collar que le aprieta la garganta
  - Endereza las orejas
  - Regresa para **ACTUAR** con **DIGNIDAD**
  - Se calmará y todo se arreglará suficiente/ como para seguir adelante

Pequeñas esquirlas del proyectil se remueven  
 producen dolor agudo similar al inicial  
 (S) teme impacto del dolor → se tensa → se intensifica

Su residuo de dolor **prende fuego**  
 Furia residual de las antiguas heridas

3 frentes que atender

- Trata de **CONTENER** el acontec. exterior
- Trata de **IMPEDIR** que se transmita el dolor de la antigua herida interior
- Intenta **AFIANZAR la SEGURIDAD** de su posición efectuando una carrera ψca con la cabeza inclinada

Los **CONOCIMIENTOS** adquiridos deben ser llevados a la **PRACTICA**  
 ↳ en la vida real / cotidiana  
 ↳ paso a paso  
 ↳ tan a menudo como sea necesario / sea posible

Rebosante de emoción, acude a la curandera y le da el pelo del oso

**SABIDURÍA** **SEGURIDAD**  
 Está en otro momento

Por + que le devore la Cólera, sabe exactamente y con toda habilidad lo que podrá hacer

**PACIENCIA**

Ofrecer al enfurecido

Amabilidad **BUEN TRATO** ← Acción-Reacción

1º necesario para superar la Cólera a través de la **INTROSPECCIÓN** y la **BUSQUEDA** de **SU SENTIDO**



Clarissa PINKOLA ESTÈS:  
 "Mujeres que corren con los lobos"  
 Cap 12: "La demarcación del territorio..."  
 (pag: 385-388)

Bettelheim / Teresa Gil  
 "Los chicos del coro" (película)