

Ejercicio de la cólera

Cierre los ojos. Póngale atención únicamente a su respiración. Inhale y exhale, inhale y exhale. No piense en otra cosa que no sea su respiración. Si algún pensamiento se le viene a la cabeza, no luche contra él, reconózcalo, y déjelo pasar como una nube en un cielo azul.

Ahora en este estado de relajación, vamos a recordarnos la última vez que sentimos mucha cólera, mucho enojo. Pudo haber sido hace algún tiempo o hace poco. Pudo ser que alguien a varias personas nos dijeron algo que no nos gustó, o nos hicieron algo que nos molestó.

Pensemos en cualquier situación que nos haya molestado mucho. Tratemos de volver a sentir cómo nos sentimos en esa situación o en ese momento.

Pausa

Ahora ya con esa situación en nuestra mente, vamos a responder algunas preguntas:

¿Cómo sabe usted que estaba con cólera o muy enojada?

¿Cuáles son las señales que su cuerpo le dio para hacerlo saber que estaba enojada?

Pensemos en todo nuestro cuerpo, parte por parte.

Fijémonos cuáles son las señales del enojo:

¿Qué pasa con su cabeza, con sus ojos, con su quijada, la boca, los dientes, el cuello, el corazón, el estómago, los músculos de la espalda o de los brazos, las manos, los pies?

Piense en estas y otras señales que le hacen saber que usted está muy pero muy enojada.

Pausa

Ahora vamos a preguntarle si usted tiene esa cólera con usted. Fíjese si está todavía dentro de usted. ¿Siente todavía cólera por eso que le dijeron o le hicieron? Ahora, vamos a preguntarle qué hizo usted con la persona o personas que le dijeron o hicieron eso que le molestó:

¿Expresó usted directamente la cólera y les dijo que lo que había hecho o dicho le molestaba o hería?

¿O prefirió evitar expresarla directamente y lo hizo de manera indirecta? ¿De qué manera lo hizo?

Si usted escogió expresarlo de manera indirecta, piense en cada una de ellas por un momento.

Pausa

Ahora siempre en nuestra imaginación, vamos a volver a la situación que nos provocó la cólera y expresaremos directamente y claramente a la persona o a las personas que nos la provocaron, **que no nos gustó lo que hicieron o dijeron y que nos sentimos heridos por ello y que no queremos que nos lo vuelvan a hacer o decir.**

Dígaselo claramente y directamente.

Pausa

Veamos ahora si la cólera está todavía con nosotros. Fíjese en cada una de las señales de su cuerpo para ver si aún le queda algo de esa cólera.

Pausa

Si esto es así, imagínese que toda la cólera que le queda se envuelve en un globo azul frente a su cuerpo.

Ahora, deje que el globo se eleve hacia el cielo y se pierda en el universo, llevándose todo lo que le quedaba de su cólera.

Pausa

Lentamente, empecemos a tomar conciencia de que regresaremos a la sesión de grupo. Empiece muy lentamente a sentir de nuevo su cuerpo, a mover suavemente sus manos y sus pies. Démonos unos segundos para estar listos para abrir los ojos. Cuando esté ya listo para abrirlos, se sentirá relajado y contento. Abra los ojos.