

MODULO IV: TERCER CHAKRA – MANIPURA



Color: Amarillo

Ubicación: Entre el ombligo y la base del esternón. 7° y 8° vértebra torácica.

Edad de desarrollo: 14 a 21 años.

Partes corporales asociadas: sistema digestivo y sistema inmune, y los músculos.

Glándula endócrina: Grupo de células del páncreas.

Lección vital: Autoestima, autoconfianza, el valor de aceptar los riesgos, para ser uno mismo.

Cuestión Principal: Poder personal y fuerza de voluntad.

Sentido: Vista

Elemento: Fuego

Arquetipos:

Disfuncional: Esclavo del trabajo: siente que le falta reconocimiento y recompensa. Ponen la responsabilidad de su felicidad en someterse a los demás y depender de ellos. En general sólo pueden considerar ser amados por lo que hacen, no por quienes son. Por este motivo, inconscientemente, buscan relaciones que refuercen esta opinión. De ahí que este arquetipo puede vincularse a compañeros dominantes y desafiantes (a menudo violentos y déspotas), o que trabajen con colegas cuya importancia se vea aumentada por rodearse de esclavos de trabajo, fácilmente manipulables y que acostumbran a no aparentar. Buscan desesperadamente la aprobación del exterior, cosa

que nunca llega, sólo la encontrarán si aprenden a honrarse y valorarse. Su canto interior, “no soy digno”, necesita ser eliminado para dar voz a un sentido auténtico de autoestima.

Funcional: Guerrero espiritual: en contraste con el anterior este arquetipo es el héroe o la heroína que actúan instintivamente en sus relaciones con los demás, y siempre desde una posición de igualdad. El chakra del plexo solar está asociado con el sistema digestivo. Cuando ignoramos, rechazamos o reprimimos nuestra sensibilidad psíquica, esto puede producir bloqueos en esa área produciendo un peso excesivo en la zona central del cuerpo, problemas digestivos y úlceras de estómago. Al enfrentarse al conflicto o el rechazo constante, los guerreros espirituales de los mitos y de las leyendas se vieron obligados a mirar en su interior para dar un sentido a aquella serie de circunstancias y entender su significado. Es un arquetipo realmente poderoso cuando una filosofía espiritual de crecimiento y desarrollo, a través del enfrentamiento a los obstáculos de la vida, se combina con una actuación íntegra, aunque esas acciones resulten impopulares o inexplicables para los demás. Los atributos de este arquetipo funcional son los precursores del poder del amor, que está conectado con el siguiente chakra de nuestro viaje: el del corazón. Porque sólo si nos amamos y honramos verdaderamente podemos esperar comportarnos con los demás con amor y compasión. El poder del guerrero espiritual está en la fuerza interior, atemperada por una creencia de que la guía procede de una fuerza divina. Esta fuerza se refina al enfrentarse a los desafíos externos y superarlos.

Cristales: Citrino amarillo, topacio, piedra solar, cuarzo, venturina, zafiro, esmeralda.

Incienso /aceites: Vetiver, rosa, bergamota, canela, ylan ylan, clavel, salvia romana, enebro, geranio.

Mantra: Ram

Es el centro de poder personal, donde se alojan los sentimientos de autoestima, la confianza en uno mismo y el honor personal. En esta etapa de la evolución (14 a 21 años) se aprende a poner límites. Los aprendizajes que se incorporan en esta etapa de la vida suelen presentar discrepancia con las normas establecidas por la tribu durante el primer septenio. Por lo tanto, aparecen los primeros conflictos con el sistema de creencias de la tribu y se evidencian los aspectos rebeldes del individuo, pues comienza a tener la necesidad de diferenciarse para encontrarse a sí mismo.

La mayor pérdida de energía que se evidencia en este plexo nervioso se produce cuando en su vida adulta, un individuo no es capaz de comprometerse consigo mismo. La

manipulación ejercida sobre los otros para obtener su aprobación o su atención permanente, así como las actitudes derivadas de una baja valoración personal, conducen a la pérdida de energía de este chakra. En cambio para aumentar su energía, es necesario establecer límites claros en las relaciones más cercanas. De lo contrario, la persona puede comenzar a perder el respeto por sí mismo y a drenar su energía del plexo solar. Es muy energizante para este centro nervioso que aprenda a tolerar los errores propios, así como predisponerse tanto a ganar como a perder y competir sanamente. Desarrollar la confianza en sí mismo, así como el fiel cumplimiento de la palabra empeñada, son ricas fuentes de energía que alimentan este vértice.

Los miedos que aparecen con frecuencia cuando la energía de este centro baja son el miedo a la crítica, al cambio y el temor a tomar decisiones (que incluye el miedo a equivocarse)

Este plexo nervioso es la mayor reunión de terminales nerviosas del cuerpo y se lo considera el segundo cerebro. Este tema, que aún es poco conocido, se encuentra en estudio por la importancia que tiene en relación con la producción de la serotonina (neurohormona que incide enormemente sobre los estados anímicos).

La importancia de este vértice radica en que es el alojamiento del centro de integridad y honor personal y ética. Tiene una respuesta clave en la vida de cada individuo ¿qué negociaré para mí y dónde pondré el límite? Es centro de información para la supervivencia, cuando se siente un malestar, una sensación indefinida, desagradable, alojada en el plexo solar, es probable que se trate de un mensaje que se está enviando de advertencia de una decisión que conduce a un error. El malestar está indicando que el individuo puede estar desorientado y esta información viene de la propia intuición. La propuesta de este vértice es ser fiel a sí mismo, lo cual no incluye la deslealtad a los demás, sino el coraje de ser sinceros con los demás, respecto a las elecciones y preferencias. Si una persona continúa inmersa en situaciones de vida que le disgustan, es porque está siendo controlada por algo externo, por temas tales como el apego al dinero, asuntos sin resolver respecto a su propia sexualidad o algún tema relacionado con vivencias que se ubican en las regiones del cuerpo ubicadas por debajo de la cintura. Es decir, posiblemente sin saberlo, el sujeto está violando “el sentido de sí mismo”. Al mentir o al no actuar en forma ética, se va tejiendo una fina trampa que lentamente envuelve los tejidos biológicos en forma de trampa, de la que no se puede salir, excepto por medio de la enfermedad física o mental. Cumplir las promesas que cada uno se hace a sí mismo y a los otros, traerá salud al tercer chakra.

Como identificar desequilibrio del chakra

Demasiado abierto (o girando a una velocidad excesiva): Cólera, excesivo control, adicción al trabajo, expresa juicios sobre los demás y se muestra superior. Agresividad, personalidad adictiva.

Bloqueado o falta de energía (o girando a muy lento o no gira): te preocupa lo que los demás piensan, tienes miedo de estar solo, inseguro, necesitas que te confirmen todo el tiempo, baja autoestima, demasiado sensible a las críticas.

Desordenes físicos: úlceras de estómago, fatiga crónica, problemas digestivos, alergias, diabetes, pancreatitis, hepatitis, gastritis, problemas de colon transverso.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Qué tan buena es tu autoestima?
- ¿Eres sincero con los demás?
- ¿Eres crítico con los que te rodean?
- ¿Eres capaz de aceptar tus errores con facilidad?
- ¿Eres capaz de aceptar las observaciones de los demás?
- ¿Te sentís fuerte en tu interior?
- ¿Te respetas a ti mismo?
- ¿Eres capaz de tomar compromisos personales?
- ¿Estableces relaciones para conseguir aprobación del grupo?
- ¿Sientes temor al tomar responsabilidades?
- ¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Eres muy dubitativo?

HERRAMIENTAS PARA EQUILIBRAR Y ARMONIZAR

Soluciones de emergencia:

- ✓ Confeccionar una lista de tus puntos débiles. Empieza por ponerlos bien a la vista para poder superarlos.
- ✓ Hacer otra lista de tus valores personales. Es conveniente que tomes conciencia de que también tienes cosas buenas.
- ✓ Fortalece tu deseo de cambiar tu vida. Sentirte libre contigo, te compensaras por esfuerzo que realices.
- ✓ Comienza por tomar pequeñas responsabilidades y comprobarás que equivocarse es natural y que puedes perdonarte los errores.
- ✓ Establece límites claros y desarrolla tu autoconfianza.

Afirmaciones:

- ✓ Me acepto y valoro tal y como soy.
- ✓ Sé que me estoy convirtiendo en la mejor persona que puedo ser.
- ✓ He decidido tratarme con honor y respeto.
- ✓ Mi poder personal se está volviendo más fuerte cada día.
- ✓ Soy yo mismo. Decido como pensar y comportarme.
- ✓ Merezco todo el amor, respeto, alegría y prosperidad que llega hasta mí.
- ✓ Estoy abierto para recibir todas las cosas buenas de la vida.

Señales de equilibrio:

- ✓ PÉRDIDA DE INTERES EN LA CRÍTICA Y EL CHISME.
- ✓ AUTOCONFIANZA AUTOVALORACIÓN, HONOR PERSONAL.

MEDITACIÓN: EL CHAKRA DEL PLEXO SOLAR:

1. Estás en un camino que termina en la distancia. El día es cálido, con una brisa suave y puede sentir el sol a tu espalda. El aire está perfumado con el aroma de la hierba recién cortada y de flores delicadas...
2. Llegas al momento en el que te das cuenta de que el camino se vuelve cuesta arriba... Por delante hay una montaña que comienzas a ascender lentamente. Los lados están muy inclinados y debes utilizar tu intuición para elegir el camino más seguro...
3. Ascendes más y más hasta que ves una meseta... hay un fuego ardiendo en la mitad de la zona plana, con llamas doradas que se elevan en el aire.
4. Junto al fuego hay papel y lápiz... te detienes... los recoges y piensas en la persona o personas en quienes has delegado tu poder personal...
5. Escribes su nombre o nombres en el papel y los sostienes junto a la llama... te das cuenta de que el fuego se come el papel hasta que queda totalmente destruido...
6. Te alegras con la calidez del fuego; sientes como su calor regenera tu plexo solar, fortaleciéndolo, conectas con tu poder personal... sabes que eres un guerrero espiritual y que tienes los recursos interiores y la guía divina para ayudarte a superar todos los desafíos de la vida...
7. Disfrutas con este momento de poder personal y observas la sensación que produce... Sintonizas con las señales que te da tu cuerpo para volver a reconocerlas...
8. Ha llegado el momento de apartarte de la llama, bajar de la montaña y volver al camino... eres el mismo, sin embargo eres distinto...
9. Tu carga de poder es más fuerte y lo será cada vez que visites la llama de la cumbre de la montaña... puedes hacerlo tantas veces como desees.

CUESTIONES DIARIAS:

- ✓ ¿Qué riesgos puede aceptar para fortalecer tu base de poder personal? Piensa en enfrentarte a tus miedos acerca de una persona particular ¿Cómo puedes conseguir que tus relaciones con esa persona se den en un plano de igualdad?
- ✓ ¿Has actuado recientemente de modo servil? ¿obtuviste algo con ello? ¿cómo puedes impedir que esto vuelva a suceder? Visualiza unos resultados más energéticos.
- ✓ ¿A quién admiras que tenga control sobre sí mismo? ¿Cómo demuestra su poder personal? ¿Cómo puedes estimularte? Si admiras a una figura pública, aprende algo sobre ella. Cuando te enfrentes a una decisión que sea un reto imagina lo que esa persona haría.
- ✓ ¿Cómo utilizas tu cólera? La cólera controlada es una saludable expresión del poder personal. Práctica de dar rienda suelta al enojo golpeando un almohadón.

EMOCION: ENOJO – IRA

Mientras desarrollaba el módulo IV de emociones, sobre el tema enojo, me encontré con gran parte del tema ya escrito, me voy a dar clases y cuando vuelvo para ir terminando... me encuentro que no había guardado más de la mitad de lo escrito, se imaginarán mi nivel de ENOJO E IRA?! si... y empecé a recordar lo que había escrito y pude confirmar en carne propia que es el enojo, además de reconocer que es una emoción que:

- Se presenta de forma repentina, es una reacción a un suceso o pensamiento en mi caso, no encontré todo lo escrito...
- Es de corta duración: un estado de enojo prolongado se traduce en resentimiento, pasando a ser un humor o sentimiento, yo simplemente me enoje y acá estoy escribiendo de nuevo...
- Se distingue de otras emociones: claramente me enojo porque iba a tener que escribir todo de nuevo, no fue miedo, es clara la sensación de frustración.
- Aparecen en un bebe: podemos ver la diferencia de un bebe que se enoja o que esta alegre, o tiene miedo.
- Y las puedo sentir en el cuerpo, el cuerpo se enoja, el cuerpo expresa el miedo, la tristeza, la alegría. Imaginen mi cara cuando no encontraba lo escrito, y mi puño golpeando el escritorio...

Vamos con detalles entonces ahora a hablar de esta emoción fundamental el enojo:

- **El cuerpo se enoja:** los síntomas del cuerpo son:
 - Sensación de tensión muscular, la cólera provoca un aumento en el tono muscular, en especial en los brazos, en la mayoría de los casos se tiende a cerrar los puños.
 - El corazón late más de prisa, aumento en la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial. Al enojarnos bombeamos más sangre y nos oxigenamos mejor, ocasionando un impacto cardiovascular que no pasa desapercibido por la salud.
 - La sensación de calor, al revés que el miedo, los vasos sanguíneos periféricos se dilatan, lo que corresponde a la sensación de calor, y se puede manifestar con el color rojo en el rostro, aumenta la temperatura cutánea de los dedos.
- **Funciones del enojo:** prepara para la acción y comunicación, esto es prácticamente en todas las emociones. La expresión sin usar palabras, ya que provoca un cambio de actitud en su actitud y esto comunica.

“El enojo es una energía extra para lograr algo”

Está en nosotros como la usamos, ya que hay distintos modos según la persona

- **Según el tipo de personalidad:** la creencia que sustenta el enojo está basada en el tipo de personalidad y lo que puede provocar distintas reacciones según la forma de cada uno.

Tipo de personalidad	Creencia más Frecuente	Lo que provoca su cólera
<i>Narcisista</i>	Soy un ser superior, y los demás me deben atenciones especiales.	Dar la impresión que no se le presta atención, tratarle “como a todo el mundo”. Expresar abiertamente un desacuerdo.
<i>Paranoica</i>	Debo estar siempre atento para evitar que los demás abusen de mí.	Hacer comentarios humorísticos o críticas que se vivirán como malintencionados
<i>Obsesiva</i>	Debo hacer perfectamente bien todo aquello que emprenda.	Perturbar sus planes, interrumpir su secuencia de trabajo, ironizar acerca de su minuciosidad.
<i>Marginal</i>	Debo ocuparme de mí mismo y responder a mis necesidades. Debo salir adelante por mí mismo.	Darle la sensación de abandono. Establecer una proximidad afectiva demasiado grande o quererle controlar demasiado.

Nuestro estilo de enojo puede ser:

- **PASIVO:** Cuando el enojo se guarda y la persona no se da cuenta que lo está reprimiendo. Imaginemos en el cuerpo, lo que pasa cuando archivamos esta emoción. Impacta directamente en el sistema digestivo, sobre todo el hígado y vesícula biliar.
- **PASIVO-AGRESIVO:** la persona guarda la bronca para luego expresarla en forma quizás sarcástica, y aquí sigue impactando en el cuerpo como una bomba de

tiempo, porque cada vez que puede tira indirectas para mostrar su disconformidad, pero el enojo sigue estando, afectando quizás el estómago, bazo y páncreas, ya que le cuesta digerir la realidad, y quizás con un alto grado de frustración por sentir que no puede lograr lo que quiere.

- **AGRESIVO:** este tipo de personajes tiene un nivel de tolerancia bajísimo, frente a cualquier situación de frustración puede romper, tirar, pegar, lastimar, etc. No acepta un NO como respuesta a sus pedidos, puede ser una persona muy rígida. El camino de HULK, se acuerdan la película? Frente a una situación de frustración estalla, perdiendo el control, quizás sintiéndose culpable luego, arrepintiéndose de lo que hizo, o dijo, lastimando al otro... Hay un descontrol importante, no pudiendo sostener la frustración.
- **“POSIBILITADOR”:** El que sabe poner palabras al enojo, y utilizarlo como la fuerza para ir por lo que quiere, darse el permiso de enojarse, entender lo que le pasa y buscar una manera sana de expresarlo, haciendo los pedidos que necesite hacer para sentir que repara lo que le produce dolor, y frustración.
- **¿Cómo usar el enojo de manera sana?**
 - **¿Qué me enoja? ¿vale la pena este enojo?** A veces hay motivos ocultos que nos impiden ver. Identificar lo que me enoja es el primer paso, observar mi cuerpo, lo que está sucediendo, los pensamientos, que interpretaciones se me pasan por la cabeza.
 - **¿Cómo puedes hacer para dejar salir el enojo? Descarga**

En el enojo es muy importante la descarga; a veces suele producirse con quien parece ser el “responsable” de mi enojo, “esta persona hace que me enoje” entonces descargo mi ira en ella, y muchas veces con las personas más queridas es con quien nos enojamos, esperamos su reconocimiento y tenemos expectativas, que a veces el otro ni sabe que las teníamos. Por eso antes de hablar es importante hacer la DESCARGA, por ejemplo irte a tu habitación y desahogarse con el almohadón, dentro del vehículo pegar unos buenos gritos, salir a correr, gastar nuestra energía y una vez que descargamos poder hablar de lo que nos pasó.
 - **¿Cómo podrías ponerle palabras a lo que te enoja? ¿Qué necesitas pedir?**

En muchas oportunidades lo que me enoja necesita ser reparado. Me encanta el ejemplo de Norberto Levy, cuando dice que tu amigo se comprometió a devolverte el libro tal día y no lo hizo... eso te enoja, y puedes decirle a tu amigo que es un irresponsable, que siempre hace lo mismo, que no le importa nada de la amistad, que es un inservible... si eso pasa, te quedaste sin libro y sin amigo. O puedes decirle vos me dijiste que me ibas a devolver el libro tal día, no me lo trajiste y esto me enoja mucho, mira yo necesito ese libro, que me lo traigas antes del lunes a la noche. Claramente estas expresando tu enojo y "pidiendo" para que esto se repare, por supuesto el otro puede devolverte el libro sin problema, o puede decirte que no.

→ **¿Estas adivinando lo que le pasa al otro? ¿estás buscando reconocimiento?**

A veces pensamos que el otro debe adivinar lo que yo espero, entonces me enoja y me frustra, muchas veces también nos creemos lectores de mentes y suponemos muchas cosas del otro, y esto nos hace montar en un caballo que no existe... lo mejor es preguntar, no suponer y no esperar que el otro tenga la bola de cristal. Además muchas veces esperamos ese reconocimiento del otro que quizás nunca llega, y acá viene esto de cuanto vos reconoces al otro? ¿y que pasa que necesitamos el reconocimiento del otro para hacer lo que hacemos?

→ **¿Cuál sería el momento y el lugar para expresar tu enojo?**

Para expresar el enojo es necesario encontrar el momento, dejando en primer lugar, que se pase el episodio de ira y con el ánimo más tranquilo, buscar comunicar el enojo de forma constructiva. A su vez es importante encontrar el lugar, ya que hacerlo en una reunión de trabajo, en un recital, o mientras la otra persona mira el partido de futbol, por ejemplo, no sería lo ideal, debemos hallar el contexto apropiado para que el otro pueda prestarnos atención mientras comunicamos lo que está pasando.

→ **¿Qué hacer cuando vemos a una persona enojada?**

Muchas veces vemos a una persona enojada, en ese caso es mejor salir de ese lugar, decirle que se calme, tampoco sería lo ideal, porque su reacción puede ser peor. Y muchas veces se puede transformar en una bola de nieve.

Al salir de ese lugar evitamos que el enojo se contagie y se haga cada vez más grande.

→ **¿Tenés toda la información? ¿la fuente de esa información es confiable?**

Otras veces nos enojamos porque nos apresuramos a juzgar a alguien, sacamos conclusiones, inferimos. Lo mejor es chequear la información y podemos, en este caso, incorporar uno de los acuerdos toltecas, que dice: no te lo tomes personal.

→ **¿Cómo lo podes trabajar desde el cuerpo?**

La Herramienta más poderosa que tenemos es la respiración cuando podes identificar que te estas enojando, solo basta con observarte y respirar... un profesor mío decía que si después de 100 respiraciones profundas tenías ganas de pegarle a la persona que tenías al frente, es que te sobran motivos para hacerlo. De verdad creo que, no hay nada que no puedan calmar 100 respiraciones.

Desde la mirada Yóguica:

El yogui debe tener en cuenta el principio AHIMSA, no violencia, y la acompañan Adhaya (ausencia de temor) y akrodha (ausencia de ira) y eso se logra con una vida yoguica, que consiste en conocerse a sí mismo. Existen dos tipos de Ira (Krodha) según Iyengar: *uno degrada a la mente, mientras que otro lleva al crecimiento espiritual. La raíz del primero reside en el orgullo, que enoja al hombre cuando es desairado, impidiéndole ver las cosas con perspectiva, lo que vuelve el juicio defectuoso. Por otro lado, el yogui se enoja consigo mismo su mente se hunde, si sus conocimientos y su experiencia no consiguen evitar el desatino. Es severo consigo mismo cuando se trata de sus propias faltas pero se muestra considerado para las faltas de los otros. El espíritu de consideración es un atributo del yogui cuyo corazón se estremece ante todo sufrimiento. La consideración para con los demás y la firmeza para consigo se dan la mano en él, y ante su presencia toda hostilidad desaparece.*

Ahora mi conclusión e integración:

Es muy importante no reprimir el enojo, porque eso no va a llevar a sanarlo, sino aprender a observar primero la ira, poder observar tu cuerpo cuando esto sucede, identificar qué fue lo que te frustró, que estabas esperando y

no se dio, y a partir de esto que sentís que debería pasar para que el enojo o la frustración se vayan, preguntarte si es posible pedir una reparación de lo sucedido, y si necesitas realizar una descarga, quizás te estés sintiendo como el increíble Hulk a punto de que la camisa le salten los botones y ese es el momento donde quizás una práctica de yoga dedica a consumir ese fuego, una respiración a fuego, o un surya namaskar; no me creas... practica yoga y luego podrás contar tu experiencia, por supuesto quizás otra posibilidad sea pegar un buen grito dentro del auto (a mí me funciona...) que encuentres tu forma, de sacar estas dosis de energía, sería maravilloso para que aprendas como usarlo de manera sana, porque tampoco te sirve que me digas "yo nunca me enojo", salvo que seas de otro planeta. Creo que enojarte es sano. Cuando hacemos yoga, muchos nos dicen que no podemos enojarnos porque practicamos yoga, esto nos es así desde mi mirada el enojo es como cualquier otra emoción está ahí para decirnos algo, como señal y la señal del enojo es que esperábamos algo y no sucedió como lo planeamos... conectar con tu observador es el camino para auto conocerte y aprender de la sabiduría de tus emociones.

He escuchado y visto a muchos yoguis reprimir el enojo, incluso sentirse culpables por enojarse, pero créanme he visto a Gurús enojarse y esto es sano, cual madre que se enoja con su hijo y con firmeza lo lleva por el camino correcto, el enojo es parte de la vida, aprendamos a abrazarlo y a contenerlo, solo es una experiencia a transitar, permítelo... obsérvalo y simplemente déjalo ir....

AUTOASISTENCIA PSICOLOGICA®

Dr. Norberto Levy

EL ENOJO CONMIGO

1. ¿Cuál es la parte suya con la que se enojó?
 - “La parte mía con la que me enojé es...(la sometida, o impulsiva, descuidada, etc...)”.
2. ¿Cómo es la imagen de esa parte?
3. ¿Qué le dijo cuándo se enojó?
 - “Lo que le dije cuando me enojé es...”
4. ¿Qué sintió la parte que recibió ese enojo?
 - “Lo que siento al oírte es...”
 - “Y el modo en que necesito que me expreses tu enojo para poder aprender es...”
5. **Asistente interior:** “Lo que quiero decirte es...”
6. ¿Qué sintió la parte que recibió ese trato?
 - “Lo que siento al oírte es...”
7. ¿Qué diferencias existen entre el enojo inicial y el trato que brindó el asistente interior?
 - **Aspecto enojado:** “La diferencia que encuentro es...”
8. ¿Qué necesita aprender para poder expresarse como lo hizo el asistente interior?
 - **Aspecto enojado:** “Lo que necesito aprender es...”
9. ¿Qué reflexiones produjo el testigo?
10. ¿Qué siente haber aprendido en esta experiencia y que incógnitas permanecen?

EL ENOJO QUE RESUELVE

1. ¿Qué escena de ira evocó? ¿Quiénes eran sus protagonistas y cuáles fueron sus causas?
2. ¿Cómo experimentó la ira? Describa lo más completamente que pueda sus sensaciones corporales y sus vivencias: “Cuando digo que sentí ira lo que quiero decir que sentí es...”
3. ¿Cómo expresó su ira? ¿Qué dijo y que hizo? ¿De qué modo están presentes en la expresión de su ira los siguientes cuatro componentes?
 - a. “La expresión y descarga del estado emocional estuvo presente cuando dije y cuando hice...”
 - b. “El intento de castigar al otro u otros estuvo presente cuando dije... y cuando hice...”
 - c. “El hacerle saber al otro u otros lo que sentí estuvo presente cuando dije... y cuando hice...”
 - d. “El intento de resolver el problema estuvo presente cuando dije... y cuando hice...”
4. ¿Se siente satisfecho con el modo en el que expresó su ira? Si no se siente satisfecho ¿de qué modo le hubiera gustado expresarla?
5. ¿A partir de estas observaciones ¿Qué reflexiones produce en relación al modo en el que reaccionó en la escena evocada?

