

# AFONÍA

4ª Etapa (Relación).

Una persona con afonía ha perdido la voz, o suena muy apagada.

## **¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?**

Si yo presento afonía, necesariamente acabo de vivir un conflicto emocional en que he sentido un choque afectivo que ha sacudido mi sensibilidad. Quizá he tenido que gritar para ser escuchado, y con esa incapacidad, mi corazón ha quedado sin poder decir muchas cosas. Quizá he tenido que cantar muy fuerte para ser escuchado y apreciado", y con esa situación mi corazón se ha sentido poco apreciado. Porque, aunque parezca gracioso o divertido estar gritando, inconscientemente se crea un impacto de "es imposible decir lo que realmente deseo decir" y es lo que provoca la afonía. Este excesivo esfuerzo crea angustia y deja un vacío. Finalmente, los sonidos acaban por extinguirse.

## **Resentir:**

"Nadie me oye".

"No me escuchan".

"No logro que me oigan".

"No alcanzo a decir cómodamente todo lo que quiero".

## **¿Cómo libero esa emoción biológica?**

Dejar para después asuntos importantes a tratar si el ambiente es muy ruidoso.

Disfrutar de las pocas palabras y no sentirse "silenciado".

No sentirme forzado a hablar cuando las condiciones no son propicias.

Saberme aceptado y querido siempre.