

# GRUPE/RESFRIADO/CATARRO

## 1ª Etapa (Supervivencia)

### ¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Si yo presento gripe no es porque me haya enfriado, ni porque haya tomado alguna bebida fría, ni por un cambio de temperatura. ¿Todos esos factores intervienen? Sí. Pero si yo estoy presentando gripe, es porque algún enojo, molestia, coraje, pelea, disgusto, frustración he vivido, y eso es lo que me ha bajado las defensas. El conflicto de la gripe es: Pelea en el territorio. Pero no se trata de una pelea a golpes o a gritos. El simple hecho de que mi jefe me pida quedarme más horas cuando yo tenía planeado salir a tiempo, puede ocasionarla, porque esa orden, es una "molestia" para mí.

Un comentario negativo sobre mí en alguna reunión. Una plática entre amigos que termina en burlas hacia mí. Una calle con mucho tráfico cuando yo llevo prisa. Un cajero bancario que no me atiende pronto.

Cualquier molestia que yo no sepa gestionar, comprender o aceptar, es causa de una gripe.

¿Por qué es común enfermarse de gripe justo a fines de año? ¿Por qué es común enfermarse de gripe justo mi último día de trabajo antes de salir de vacaciones? Hay que poner atención a las circunstancias "molestas" que ocurren justo en esas temporadas o situaciones. Tal vez nos estresa de fin de año, pensar en las fiestas, o en los intercambios de regalos, o en los gastos que se vienen, etc. O justo antes de vacaciones me molesto porque serán pocos días, o porque no me alcanzará el tiempo para descansar y decorar mi casa, o porque yo busco descansar y mi esposa me pide ayudarle a reparar la puerta, qué se yo.

### Resentir:

"Me han invadido el territorio".

"Me han tomado por sorpresa".

"Me han vaciado una cubeta de agua fría" (Simbólico).

"Nadie estuvo de acuerdo conmigo". "Me tiraron de a loco".

Atención a las fiestas familiares. Justo es en reuniones, cuando más "choque" hay con otras personas, ya sea por comentarios, críticas, burlas, opiniones, etc.

Cuando ya se trata de peleas tipo "discusión" entonces sí se enferman los bronquios.

Cuando padecemos algún tipo de gripe, catarro, resfriado, suele ocurrir que alguna situación de nuestra vida, nos ha hinchado las narices (metafóricamente) y nos está produciendo enfado (conflicto mental) y esa rabia se acaba manifestando en nuestro cuerpo. El conflicto mental al igual que un disgusto provoca el debilitamiento del sistema inmunológico y por tanto mayores posibilidades de enfermar.

La gripe está frecuentemente relacionada con la ira, la molestia, porque son hechos que me dejan algo "atravesado" con respecto a alguien o a algo que dijo o hizo ese alguien.

### **¿Cuál es la emoción biológica oculta?**

Reacciono mal ante las opiniones o críticas de los demás.

Miedo a reaccionar con furia.

Miedo a defender mi opinión o posición.

Incapacidad para "responder" asertivamente.

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

Estoy más allá de las creencias de grupos y de las estadísticas.

Estoy libre de toda congestión e influencia.