

# TOS

## 4ª Etapa (Relación).

La definición se refiere a esa tos sin razón aparente que ocurre en algunos momentos del día a día o bien de manera crónica (diariamente varias o muchas veces).

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

Si yo toso, quiere decir necesariamente que algo que he dicho o me han dicho "me ha irritado". Soy una persona muy irritable, muy crítica de mí, de lo demás y de los demás. La tos me dice que debo ser más tolerante conmigo y con los demás. Una situación presente cuando la tos es crónica, es el hecho de que "estoy soportando" a alguien que me irrita constantemente: mi pareja, mi mamá, mi papá, mi hermana, mi jefe, mi compañero de trabajo, etc.

Puede ser una persona que constantemente se burla de mí, que constantemente me dice qué hacer y cómo hacerlo o bien una persona que no hace jamás lo que yo digo ni lo hace como yo quiero.

Y esa es la gran diferencia entre estornudar y toser.

Cuando algo del exterior me molesta, yo estornudo. Cuando algo del exterior me molesta y además me hace criticarme a mí mismo, toso.

### **Ejemplo:**

Una esposa despierta a su esposo por la mañana y le dice:

"Recuerda que debes salir temprano del trabajo y pasar por el niño a su clase de karate".

- Si el esposo se molesta por ese recordatorio, estornudará.

- Si el esposo se siente tonto, olvidadizo, necesitado de esa orden, toserá. Porque estará recriminándose que él no es o no fue capaz de recordar que debía pasar por su hijo.

## **Resentir:**

"Algo me irrita".

"Esta otra persona ha entrado a mi interior".

"No tengo derecho a expresarme con fuerza".

"Esto que me han dicho me ha hecho sentir tonto".

## **TOS SECA**

Cuando la tos es seca, se trata siempre de situaciones externas que me han molestado: Un intruso, una visita no esperada, una orden, algo que no soporto hacer, oler algo que no soporto, estar en un lugar que no soporto, estar con personas que no soporto.

## **TOS CON FLEMAS**

Cuando la tos presenta flemas, es decir, humedad, se trata siempre de situaciones externas que además de molestarme me ponen triste, alguien que me criticó, alguien que me hirió, alguien que me ofendió, algo que no supe resolver, etc.

La tos en sí misma podría que simbólicamente significa: "le ladro al mundo". Un perro ladra cuando quiere ser escuchado, cuando quiere ser tomado en cuenta, valorado.

La tos es mi manera de decirle al mundo: "Oigan, merezco respeto y atención, estoy aquí y soy capaz de pensar y decidir por mí mismo".

Cada vez que tosas, detente un segundo y observa qué estabas pensando segundo antes de toser. Pon atención a cuántas veces al día te criticas o que no te aceptas como eres. Reconoce quién o qué circunstancias de hacen criticarte. Toma conciencia de la irritación emocional en tu interior, sé tolerante contigo mismo de la forma en que quisieras que los demás lo fueran.