

COMEZÓN / PRURITO

4ª Etapa (Relación).

La comezón, también llamada prurito, picor, picazón, rasquiña, piquiña, es un hormigueo o irritación incómoda de la piel que conlleva un deseo de rascar la parte en cuestión.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Si yo presento comezón, necesariamente acabo de vivir un conflicto de separación del placer. Puedo estar viviendo el punto conflictivo más alto, referente a una separación. La zona del cuerpo indicará de qué o de quién fui separado.

También ocurre en personas que sienten envidia por algo pero que no aceptan dicho sentimiento o pensamiento. Personas preocupadas, impacientes o exasperantes.

Si la comezón es apenas duradera, digamos 1 a 5 segundos, entonces no hay conflicto alguno, es una reacción normal ante el clima, la posición del cuerpo, la superficie, etc. Si la duración ya alcanza los 5 o 10 minutos, entonces algo nos está causando impaciencia, ansiedad, inseguridad o bien queremos hacernos daño por algo que hicimos o dijimos y deberemos tomar conciencia de la causa.

¿Cuál es la emoción biológica oculta?

Deseos que van en contra de la inclinación natural.

Insatisfacción.

Remordimiento.

Ansiedad por marcharse, alejarse, detenerse, huir.

Cuando sientes comezón, el lugar donde se localiza es una buena indicación del área en la cual te sientes bloqueado o tienes envidia. Analiza la utilidad de esa parte de tu cuerpo. Como la comezón afecta a la piel y ésta es un vínculo con la personalidad, es muy probable que te rehúses a aceptar esta envidia por miedo a herir a alguien o porque temes lo que otro pueda pensar de ti. En lugar de llegar al extremo de que tu deseo te "coma" hasta arrancarte la

piel, sería prudente que comprobaras si esta envidia es realista o si se trata sólo de un capricho. Si es así, permítete reconocerlo cuanto antes, déjalo ir y no quieras controlar todo a tu manera. Si la envidia es realista, atrévete a afrontar tus temores haciendo tus demandas y pasando a la acción.