

Atravesando los miedos

Un camino hacia la libertad

Esta tesis fue preparada para aquellos que quieren rediseñarse como personas, que quieren ser libres y encontrar la paz, para aquellas personas que buscan un objetivo, que tienen una visión y están buscando la forma de lograrlo.

*Para lograrlo, podrían elegir atravesar el mayor de los obstáculos... **EL MIEDO***

TEN CUIDADO CON EL MIEDO, LE ENCANTA ROBAR SUEÑOS

Hablando con una amiga de los miedos, fue motivo para repasar los míos; mis miedos tienen muchas caras: de jaulas, de paredones infranqueables, de oscuridad, de mandatos familiares, de rechazos, de fracasos, de desamor.

Me cuesta pensar en el miedo sin sentirme invadido por una oleada de rebeldía. Porque? A quien le gusta ser víctima del miedo?

Sin dudas, la valentía tiene mucha mejor fama que el miedo, y de alguna manera, todos queremos ser valientes y no miedosos. Pero no nos confundamos, ser valientes no se trata de no tener miedo, sino de animarse, con miedo y todo.

Cuántas cosas dejamos de hacer por sentir miedo? Por miedo a lo que sea, ponemos mil excusas que pueden incluir desde la pereza absoluta, hasta el pánico de que las cosas no salgan como las planeamos. Así es como nos paralizamos y pasamos a ser observadores de nuestras propias vidas, como si se tratara de una ficción protagonizada por algún actor extraño, que nada tiene que ver con nosotros.

Nos perdemos, hasta lograr juntos el valor necesario para volver de nuevo a escena y enfrentar al monstruo de turno que nos espanta. De todas maneras, el juego de la vida es un poco así, nadie encuentra su camino sin haberse perdido, en el mejor de los casos, unas cuantas veces.

Pero volviendo a mirar al miedo, más de cerca, cara a cara, este no deja de ser una emoción más, a mi juicio, la madre de todas las emociones.

*Lo importante de reconocerlo como tal, es saber que es la emoción y no la razón, la que nos predispone para la acción. Como dice Humberto Maturana, **“las acciones tienen que ver con las emociones que permiten su realización, así, dependiendo de la emoción en que uno se encuentre, será el tipo de acción que pueda realizar en cada momento”**.*

Es decir, el miedo nos va a predisponer a ciertas acciones, distintas a las que nos inclinarían el enojo o la alegría. Y, por lo general el miedo, o nos hace huir, o nos paraliza. Ninguno de los dos casos son acciones que nos ayudan a avanzar y a superarnos en la vida.

¿Qué ocurriría si empezamos a correr algunos riesgos, si nos enfrentáramos a nuestros miedos? Y que más si fuéramos más lejos, si persiguiéramos nuestros sueños, si nos comprometiéramos con nuestros deseos?

¿Qué ocurriría si nos permitiéramos experimentar libremente el amor y encontrar satisfacción en nuestras relaciones? Que clase de mundo sería este?

Un mundo sin miedo, un mundo donde viviéramos en libertad, donde podríamos elegir que hacer, donde sintiéramos paz y felicidad.

Puede ser difícil de creer, pero la vida tiene muchas más cosas de las que nos permitimos experimentar. Muchas cosas serían posibles si dejáramos de ser cautivos del miedo. Hay un mundo dentro y fuera de nosotros esperando a ser descubierto. Es fácil experimentar temor donde no hay peligro; ese tipo de miedo no es real, es ficticio, y, aun así, nos mantiene despiertos por la noche, nos impide vivir. Parece no tener propósito ni clemencia, nos paraliza y debilita nuestro espíritu cuando lo dejamos actuar.

Esta clase de miedo se basa en el pasado y desencadena miedo en el presente pensando hacia el futuro. Pero este miedo inventado sirve de hecho para un propósito: nos da la oportunidad a aprender a amar.

En algunos casos es un grito de nuestra alma pidiendo crecer, pidiendo sanarse. Son oportunidades para elegir de nuevo y de manera diferente, para elegir el amor por encima del miedo, nuestra realidad por encima del espejismo, el presente por encima del pasado;

Si sabemos abrirnos paso a través de nuestros miedos, si somos capaces de aprovechar todas las oportunidades posibles, podemos vivir la vida que tan solo nos habíamos atrevido a soñar.

QUE ES EL MIEDO?

Desde la ontología del lenguaje postulamos que el miedo es una emoción y llamamos emoción a la predisposición para la acción. Si esta emoción perdura con el tiempo se puede transformar en un estado de ánimo.

Resignación y poder:

El miedo puede hacer que caigamos en el estado de ánimo de la resignación en ámbitos relevantes de nuestra vida; vivir resignados es estar es estar dormidos en el tiempo, nos acostumbramos a una vida chata, cómodos, los años pasan, la vida se nos va y no vemos posibilidades más allá de las que se nos presentan en el día a día (y mientras no tengan que ver con eso que resignamos) los sueños se tornan inalcanzables, nos acostumbramos a más de lo mismo y nos resignamos.

Nos volvemos impotentes, no tenemos el poder de salir de este estado; cuando hablamos de poder, lo tomamos como verbo y no como sustantivo.

Decimos que poder es un juicio comparativo sobre la capacidad de generar acción efectiva en algún dominio, el poder habita en nosotros, no es sustancial, algo que está allí afuera y queremos llegar a el.

Para salir del estado de resignación y pasar al estado de ánimo del poder podríamos recorrer dos caminos:

Podríamos aprender; abrirnos al aprendizaje nos permitiría dejar de ser quienes somos, crear un nuevo ser y rediseñarnos como personas. El aprendizaje es fuente de poder.

No puedo-aprendo-puedo, desde este punto de vista el estado de animo de resignación ya no tendría lugar en nuestra vida.

El otro camino para cambiar el estado de animo de resignación podría ser el pedido, pedir también es fuente de poder; si no sabemos cómo salir de este estado podríamos pedir ayuda; para que un pedido sea efectivo obtendremos como respuestas, un si, un no, o una contraoferta. Los invito a chequear a quien le pedimos y si realmente pedimos, muchas veces por no pedir no podemos salir de este estado, y no vemos posibilidades para cambiar este estado de ánimo, a veces no pedimos por miedo a que nos digan que no, y caemos en el estado de ánimo del resentimiento.

Si nos dicen que no ; que es lo peor que nos podría pasar? Sigamos intentando...

Si nos hacen una contraoferta seamos competentes para generar confianza en el otro o simplemente evaluemos si nos sirve. De hecho ante cualquier contraoferta, el que la hace, nos invita a ejercer nuestro poder de elección..

Resentimiento y aceptación:

Parados en la emoción del miedo, quizás caigamos en el estado de animo del resentimiento; por ejemplo ,el resentimiento bloquea la posibilidad de hacer pública la conversación privada que alimenta quien sufre las consecuencias del incumplimiento de una promesa .

El resentimiento envenena la vida, corroe la convivencia con otros, nos arrebatata la libertad, nos hace esclavos, vivimos en función de la otra persona.

Salir del resentimiento guarda relación con nuestra capacidad de hacer una declaración que de por cerrado el pasado.

Podríamos salir de esta emoción reclamando o perdonando, aceptando que lo que paso pertenece a la facticidad de la vida y no lo podremos cambiar.

Te perdono:

Podríamos perdonar y soltar ese momento, sabiendo que eso no quiere decir que volvamos a coordinar acciones con esa persona.

Tengamos en cuenta que perdonar no es olvidar, sino soltar ese momento y aceptar que lo que pasó no tiene vuelta atrás.

Perdón:

El perdón no se pide, se declara, podríamos decir perdón y hacernos cargo de alguna forma la promesa que no pudimos cumplir, hacernos cargo implica acordar con el otro y preguntarle como podríamos hacernos cargo y cerrar este acuerdo.

Me perdono:

Quizás ya no este esa persona y no podemos declararle el perdón, entonces podríamos perdonarnos y saber que no somos esa persona que hizo ese daño, hacerlo tiene un efecto liberador y es una manifestación de amor a si mismo y a la propia vida.

La aceptación nos coloca en la senda de la transformación.

Tal vez si aprendemos a cambiar los estados de ánimo y nos paramos en la paz y el poder, generemos autoconfianza y atravesemos los miedos.

AUTOCONFIANZA

Tal vez los miedos nos paran en la inseguridad, no estamos seguros de lo que hacemos y donde nos movemos y eso nos acerca a la emoción del miedo, si generamos confianza en nosotros mismos, estaríamos en condiciones de atravesar los miedos.

Desde la ontología del lenguaje , vemos la confianza como un juicio, una opinión personal, en la cual se desprenden otros tres juicios; hablemos de ellos:

Honestidad:

Somos honestos cuando nuestras palabras no se contradicen con nuestros pensamientos; ser honestos con el mundo y con nosotros mismos nos podría dar poder y autoconfianza para superar alguna situación de miedo.

Competencia:

Ser competentes con nuestras acciones que declaramos y sostener nuestra palabra, nos llevaría a un mundo abierto de posibilidades y no caer en la emoción del miedo.

Confiabilidad:

En este lugar se encuentra nuestro historial de promesas cumplidas, si somos responsables de nuestros actos y de nuestras promesas, generaríamos confianza en nosotros y en los demás, de esta manera, no sentiríamos miedo.

EL MIEDO COMO INTERPRETACION

Sucede que a veces, sin darnos cuenta, nos convertimos más en expertos creativos de visiones catastróficas. Muchas veces construimos escenarios peligrosos, donde el peligro no existe como tal, donde las fieras acechando solo existen en nuestra imaginación, pero cobran vida con nuestras interpretaciones; vivimos en mundos interpretativos, contamos historias todo el tiempo, y así, buscamos ampararnos o refugiarnos en nuestro territorio conocido, en nuestra zona de confort, perdiéndonos las posibilidades magnificas que podrían ocurrir a transitar mas allá del miedo.

Si el miedo nos toma presos y se apodera de nosotros, es porque previamente uno o varios pensamientos negativos se instalaron y dan vuelta una y otra vez por nuestro cerebro.

La buena noticia es que somos dueños de nuestra mente, y que entre todas las categorías de pensamientos podemos generar voluntariamente pensamientos funcionales que nos guíen hacia el movimiento y la acción.

A mi juicio, el miedo nace a partir de una conversación privada, si sentimos miedo es porque este camino ya lo empezamos a recorrer. Podríamos cambiar esa conversación, nuestras conversaciones privadas son juicios, y decimos que un juicio es una opinión personal, desde este punto podríamos cambiar la conversación, muchas veces nada tiene que ver el hecho con lo que estamos pensando o imaginando, tal vez el miedo nace desde un juicio nuestro, y podríamos atravesar el miedo cambiando ese juicio, respirar profundo y chequear que es lo peor que nos podría suceder.

A veces nos llevamos de los juicios ajenos y nos paralizamos por sentir miedo, escuchamos lo que le sucedió al otro y tenemos miedo que nos pase a nosotros.

Podríamos vivir libres de juicios ajenos, sin temor a la censura de los demás, sin restricciones, podríamos elegir que decisión tomar, sin importarnos la opinión del otro, con autoconfianza, con seguridad, sabiendo que si atravesamos nuestros miedos podemos llegar al objetivo que tanto deseamos.

Nuestros miedos no evitan la muerte, frenan la vida, nos roba nuestros sueños, perdemos posibilidades de transformar nuestro ser; de llegar a nuestros objetivos y sentirnos libres y en paz, de ser lo que realmente queremos ser, el miedo apaga nuestros deseos, nuestros objetivos se tornan inalcanzables; difícilmente lleguemos a reconocer hasta que punto dedicamos la vida a manejar el miedo y sus efectos.

Los miedos siempre tienen algo que decirnos, nos hablan de nuestros anhelos mas profundos, quizás el miedo sea el medio para llegar a nuestro objetivo y rediseñarnos como personas.

MIEDO A QUE?

Miedo a fracasar, miedo a las pérdidas, miedo a equivocarnos, miedo a las alturas, miedo a volar, miedo a la inseguridad, miedo a no ser queridos, miedo a emprender algo nuevo, miedo a obtener un resultado diferente a lo imaginado, miedo a formar una pareja, miedo al futuro, miedo a la vida, miedo a la muerte, miedo al éxito...

*La lista podría ser interminable; cada cual podría escribir la propia, coloreándola y justificándola con su propio estilo, **con el peligro inherente de transformarnos en fugitivos de la vida.***

El miedo define fronteras de lo que es posible; no siempre somos los culpables de caer en esta emoción, pero somos los únicos responsables en atravesarlo o quedarnos paralizados y llevarlos a otros dominios de nuestra vida.

Hagamos memoria y preguntémonos: cuantas veces durante nuestra existencia hemos sentido miedo y hemos dejado de hacer cosas que podrían ser importantes o trascendentes? Qué precio hemos pagado por ello? Cómo nos sentimos al comprobar que quedamos parados en la inacción? .Pero gracias a la naturaleza dual de las cosas, muy probablemente también recordemos otras situaciones, aquellas que atravesamos a pesar de nuestros miedos. ¿Cómo nos sentimos frente a estas otras experiencias? ¿Qué créditos nos dejaron? ¿Qué otras emociones aparecieron?¿cual fue el impacto que tuvieron en nuestro crecimiento y en nuestra transformación personal?

Los invito a revisar esas emociones, esto nos pasa por sentir miedo, miedo al cambio, y la pregunta es ¿Qué es lo peor que nos podría pasar? Por lo menos habremos aprendido algo en el proceso y quizás se abran otras puertas inesperadas en nuestro camino de vida.

Algunas veces se gana, y aprendemos como hacerlo, creamos un habito, una costumbre, la cual nos sirve como hoja de ruta para saber como llegar a nuestro objetivo, a nuestra visión y cuando no ganamos, nos llevamos mucho aprendizaje, ya que el fracaso es el principio del aprendizaje, nos enseña a corporalizar mas herramientas y volver a empezar conociendo el camino a recorrer; para meditar sobre ello y aprender el arte de navegar por la vida.

Dónde está el miedo?

Un equipo de científicos han descubierto al investigar la actividad cerebral, que el grupo premamilar dorsal del hipotálamo es el encargado de los temores.

*Redacción internacional: El miedo a un ataque físico nace en una pequeña área del hipotálamo, una región primitiva del cerebro, según una investigación publicada en la revista **proceeding of the national academy sciences.***

*Científicos de las universidades de Sao Paulo (Brasil) y de Southern California (EEUU), dirigidos por Larry Swanson y financiados por el gobierno de Brasil, han descubierto que el **núcleo premamilar dorsal** del hipotálamo es el encargado de los temores.*

Para llegar a esta conclusión, estudiaron la actividad cerebral de ratas y ratones de laboratorio expuestos a gatos y roedores rivales que defendían su territorio. En ambos casos se activaron las neuronas del núcleo premamilar dorsal del hipotálamo.

Cuando los científicos dañaron esta zona, los animales se comportaron de una forma radicalmente opuesta: no se asustaron ante la presencia del depredador e invadieron el territorio de otros roedores.

En lugar de adoptar una actitud pasiva, el intruso se mantuvo en una posición vertical y luchó con el individuo dominante, una acción que repetía incluso cuando había perdido el combate.

Es increíble que estas lesiones desactiven las respuestas innatas del miedo, explica Swanson.

El mismo circuito básico se encuentra en primates y personas. Hasta ahora, se pensaba que las respuestas fundamentales del miedo dependían de la amígdala; sin embargo, la mayoría de estudios de la amígdala se han centrado en un tipo distinto del miedo, que es más bien prudencia o aversión al riesgo. En esas investigaciones, los animales recibían descargas eléctricas en los pies, y cuando volvían al lugar donde habían sufrido ese estímulo se ponía en marcha un mecanismo de precaución y aumentaba la actividad en la amígdala.

EL MIEDO Y EL CUERPO

Cuando tenemos miedo, nuestro organismo segrega adrenalina a nuestra sangre para prepararnos a reaccionar ante una situación peligrosa, sobrealimentando a nuestro cerebro y a nuestros músculos.

Hay personas que les gusta la sensación que produce esa descarga de adrenalina en la sangre y practican deportes de alto riesgo, otros van al parque de diversiones para sentir esa adrenalina que les produce al tirarse de x altura o subir a juegos extraordinarios, por ej; la montaña rusa.

Lo peligroso, según la clase de observadores que somos, es cuando nuestra mente fabrica miedos irreales, infundados; esos miedos que nada tienen que ver con nuestro mundo.

En este caso, en vez de ser una protección, es un muro que nos impide realizar cosas; puede estar basado en situaciones anteriores traumáticas o incómodas.

Este tipo de miedo nos puede llevar a generar estrés y a reaccionar exageradamente ante situaciones cotidianas de la vida.

El miedo, en un grado u otro los sentimos todos, el cual nos ayuda a sobrevivir como especie.

Existe el miedo equilibrante, que nos invita a ser prudentes, el cual nos impide decir al jefe lo que pensamos de él, o nos hace realizar las rutinas del día a día, en lugar de hacer otras cosas que nos acepten más.

El miedo tóxico, es ese miedo que permanece con nosotros durante un largo periodo de tiempo, que puede llegar a dañar nuestra salud.

Generalmente, el corazón se acelera para mandar mas sangre a nuestro organismo, las pupilas suelen dilatarse, a algunos les transpiran las manos.

Se genera adrenalina, noradrenalina y corticoides. Los corticoides impiden la interconexión de nuestras neuronas; la noradrenalina nos acelera el ritmo de las contracciones, la cual controla nuestros niveles de atención.

EL MIEDO DESDE LA PSICOLOGIA

Existen muchos tipos de miedo, entre los más habituales, podemos encontrar el miedo a tomar decisiones, miedo a tener responsabilidades, miedo a equivocarnos, miedo a que nos juzguen, miedo a que se nos ponga en evidencia, miedo a la soledad, etc.

El miedo patológico se basa en una baja autoestima o en algún hecho traumático del pasado.

La ansiedad y la angustia, son claras muestras del miedo injustificado, o sea, el miedo lo posee el paciente, pero la causa que lo genera no esta en el presente, habrá que buscarla en el pasado y en la parte subconsciente o inconsciente del paciente.

Tengamos en cuenta que el abordaje del miedo desde otra disciplina como es la psicología se trabaja dese el inconsciente y el subconsciente.

El miedo lo experimentamos todos, de hecho es una emoción con la cual nos pueden manipular.

Como hay personas manipulables, también existen los manipuladores que manipulan a otras personas para lograr sus objetivos; por ejemplo, el la política, la religión, las escuelas, el terrorismo, etc; todo ello genera graves consecuencias para el afectado.

MIEDO Y RELIGION

El miedo a la enfermedad, el miedo a la pobreza, a la guerra y a la muerte están presentes en la iconografía apocalíptica tradicional. La Biblia cristiana hace mención al miedo en su

primer libro. En concreto, el miedo se convierte en atributo humano por causa del pecado original:

Y llamo Jehová Dios al hombre y le dijo... Donde estas tu? Y El le respondió: Oí tu voz en el huerto y tuve miedo porque estaba desnudo y escondime. (Génesis 3.9).

Las religiones monoteístas evidencian un tipo de miedo religioso, el temor de Dios y cada una, desde el judaísmo hasta el Islam han desarrollado su particular teología al respecto.

Es de destacar que ciertas religiones recurren a adoctrinar en el periodo de aprendizaje infantil con amenazas de sufrimiento infinito y eterno si no se cree en sus postulados y si no se cumplen sus normas. Otras religiones, como el budismo, se fundamentan directamente en la necesidad de evitar el dolor, por lo tanto, de manera indirecta, tienen una especial relación con el miedo.

MIEDO EN EL DESARROLLO PERSONAL

1) **MIEDO A SER UNO MISMO**

¿Qué ocurre con nosotros? ¿Por qué a algunos de nosotros nos cuesta tanto sufrimiento y trabajo ser lo que somos?

En varias ocasiones, nos ponemos trabas y nos faltamos el respeto a nosotros mismos, considerando a que no somos válidos. A veces, decidimos no hablar y mantener la boca callada porque tenemos miedo a que la gente no comparta lo que decimos, de que nos vean como una persona poco inteligente, o simplemente no agrada a la gente que se encuentra a nuestro interior.

Pero nosotros somos compuestos de luces y sombras; hay parte de nosotros de las que nos sentimos orgullosos, y las cuales nos encanta sacar a la luz para poder presumir de ellas y que la gente se de cuenta lo maravilloso que somos. ¿Qué ocurre con las otras partes?, esas de las cuales no presumimos tanto, ¿porqué nos empeñamos a esconderlas? Resulta que nuestras sombras; esas sombras que tanto nos molestan y consideramos desagradables, esas zonas nuestras, que se pueden transformar en un diamante si nos permitimos sacarlas a la luz para trabajar con ellas.

El arriesgarnos nos da miedo, pero sin correr ese riesgo, no podremos liberarnos de la dependencia emocional. Cada riesgo que tomamos y cada dolor que curamos, cada dragón interno que domamos, despeja el camino hacia la libertad de ser uno mismo.

Por lo tanto, se trata de ponernos de pie, sacar todo nuestro valor y coraje y subir todas nuestras partes a la superficie; tanto la que nos gustan, como las que nos gustan menos. Las que menos nos agradan se irán modificando y limando con el tiempo; el transcurso de las situaciones y del día a día, hará que cada cosa se coloque en su lugar; y una vez que hemos sacado a la luz estas sombras, decidiremos deshacernos de ellas.

Deberíamos reconocer esas zonas oscuras de nosotros mismos, para darle la oportunidad de expresarse y de ver que escondemos tras ella. Es de agradecer cuando nos encontramos con una persona autentica, la cual no tiene miedo de expresarse en como es; por lo tanto, atrevámonos a ser auténticos, lo que tengamos que ir cambiando a lo largo del camino lo haremos paso a paso y sin preocuparnos de los pasos que nos queden por recorrer, con la plena conciencia del aquí y ahora. Sintiendo cada emoción tal como viene, precisamente en el justo momento que le corresponde, que es ni mas ni menos en el momento que aparecen haciendo acto de presencia y queriéndonos dejar sentir y hacer.

2) MIEDO A LA LIBERTAD

¿Nos podría dar miedo ser libres? ¿Nos cuesta esfuerzo dejarnos llevar por nosotros mismos?

Es curioso estar demandando el hecho de ser libres, a algunos nos encanta hablar de la palabra libertad, y decir que el ser humano es un ser libre; pero ¿qué ocurre con la libertad?

Parece que esa libertad que tanto anhelamos y deseamos es la misma libertad que nos causa temor y nos cuesta asumir. Nos supone un gran reto, el decidarnos a tomar esa libertad por la mano y adentrarnos en ella. ¿Qué pasaría si lo hacemos? ¿Qué nos pasaría al ser libres?, nos tocaría asumir a llevar el timón de nuestra vida, y lanzarnos a ella siendo valientes y con los inconvenientes que hubieran que saltar y afrontar, deberíamos saber que lo inevitable a veces sucede, por lo tanto, es preciso tener disciplina y paciencia para superarlo.

LECTURA PARA REFLEXIONAR

... En una tierra en guerra, había un rey que causaba espanto. Cuando hacia prisioneros, no los mataba, los llevaba a una sala donde había un grupo de arqueros de un lado y una inmensa puerta de hierro del otro, sobre el cual, se veían figuras grabadas de calaveras cubiertas con sangre. En esta sala , el rey los hacia formar en círculos y les decía entonces..." ustedes pueden elegir entre morir atravesados por las flechas de mis arqueros o pasar por esa puerta misteriosa".

...Todos eligieron ser muertos por los arqueros. Al terminar la guerra, un soldado que por mucho tiempo sirvió al rey, se dirigió al soberano y le dijo...

-Señor, puedo hacerle una pregunta?

-Dime soldado, le respondió el rey.

-¿Qué hay detrás de esa horrorosa puerta?

- Ve i mira, le respondió el rey.

...El soldado entonces, abrió temerosamente la puerta, y, a medida que lo hacia, rayos de sol entraron y aclararon el ambiente...finalmente descubrió, sorprendido, que la puerta se abrió sobre un camino que conducía a la libertad.

El soldado admirado, solo miro a su rey que le decía...

-Yo daba a ellos la elección, pero preferían morir ante que arriesgarse a abrir la puerta...

¿Cuántas puertas dejamos de abrir por el miedo a arriesgarnos?

¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro?

Simplemente por sentir miedo a atravesar la puerta de nuestros sueños.

3) Miedo a la responsabilidad

¿Nos cuesta responsabilizarnos de nuestros actos? ¿Y de nuestra vida?

Parece que aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es un tema que nos cuesta esfuerzo, y nos queda grande. Pero resulta, que cuando nos damos cuenta que somos responsables (no culpables), pero si responsables de nuestra vida y de nuestra felicidad, comenzamos a construir esa fuerza interna que necesitamos para hacer las elecciones y las acciones de nuestra vida y caminar con seguridad por el sendero.

Responsabilidad significa por lo tanto, saber responder de muchas formas ante la vida; significa hacernos cargo de nuestra propia vida y de nuestras decisiones ¿tenemos miedo de hacernos cargo de nuestras decisiones? Creo que de lo que tenemos miedo es de equivocarnos, de errar, de la emoción de culpa que nos queda, tenemos miedo de fallar a los demás, y de fallarnos a nosotros mismos. Ser adulto significa dárnoslo desde el interior, enfocarnos hacia adentro y dejar de buscar que nuestros problemas y nuestras carencias se resuelvan desde afuera. Ser adulto nos podría dar miedo, porque creemos que nos van a dejar de cuidar y de darnos atenciones. ¿Y si probamos a proporcionarnos nosotros mismos esas necesidades que tenemos?

Podríamos tomar la responsabilidad como un Don, como un regalo que se le da al adulto, es la alegría de vivir sin la emoción de culpas, es la alegría de tomar cada error como forma de aprendizaje.

Entiendo que el camino puede ser complicado, a veces me da la sensación de que en este proceso ando dos pasos y retrocedo uno. No se trata de aquí tirar la toalla, podríamos hacernos conscientes en ese momento de que tras el esfuerzo y aun con el retroceso, estamos más avanzados en el sendero del descubrimiento que cuando empezamos. Y, ahí es donde reside la victoria, en esos pasos avanzados, no en los que nos llevaron hacia atrás, que como todo en esta vida, tiene su función. Un paso hacia atrás significa tomar otra perspectiva, revisar lo andado, desde otro punto de vista.

Se podría decir entonces, que andamos con conciencia, ese paso que volvemos a caminar, es un paso donde la conciencia se expresa, pues, vemos donde estuvo el fallo y como podemos solucionarlo.

4) MIEDO AL ABANDONO

¿Qué es lo que nos lleva a sufrir cuando sentimos que una persona se aleja de nuestra vida? ¿De que tenemos miedo?

Muchos hemos sentido y conectado alguna vez con ese gran dolor y desgarramiento que se produce en nuestro interior, cuando sentimos que un ser amado se aleja de nuestra vida. En muchas ocasiones, no es necesario que se aleje de veras para sentir ese dolor, si no que con el simple hecho de imaginarlo, notamos que algo se está desgarrando en nuestro interior.

¿Qué ocurre en estas situaciones? ¿Por qué sentimos ese miedo y ese dolor? Parece ser que pensamos, que si esa persona nos abandona, nos deja; se va a ir con ella la gran cantidad de afecto, de atención y de amor que nos daba; sentimos que no vamos a poder vivir si su amor, que nuestras necesidades ya no se van a ver cubiertas.

Nos sentimos solos, desamparados, con carencia total de amor. No somos capaces de mirar más allá en ese momento, y no sabemos de donde vamos a poder sacar ahora en adelante esa fuente de amor.

¿Y si en vez de buscar esa fuente de amor limitado, buscamos un amor ilimitado e incondicional? Parece maravilloso, verdad? De hecho, de este modo podríamos acabar con gran parte de nuestros miedos. ¿Y si en vez de enfocar ese amor hacia el exterior y esperar que vengan de afuera hacia adentro, lo enfocamos desde el interior hacia el interior? Podríamos conectar con ese manantial de amor incondicional que cada uno tiene en su interior para atravesar el temor al abandono.

CONECTEMOS CON NUESTRO INTERIOR.

En este ejercicio nos vamos a permitir algo que pocas veces nos damos el permiso de hacer ¿de qué se trata? Se trata de sentir.

Dejemos de pensar, callemos las conversaciones, respiremos profundo, es solo una conversación. Se trata de sentir.

Nos vamos a concentrar en nosotros mismos y vamos a dar permiso a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestras emociones, para que se expresen con toda y absoluta libertad.

Paso 1:

A esta técnica, se la conoce como la técnica de las 40 respiraciones; nos va a ayudar a concentrarnos con nuestro centro y con nuestro cuerpo, a que podamos relajarnos y desestresarnos, para permitirnos sentir en toda su expresión, todas sus sensaciones, sentimientos y recuerdos que lleguen a nosotros.

Nos acostamos en un lugar cómodamente, puede ser la cama o el sofá, si no te es posible, realízalo en una silla en la que estés cómodo y con la espalda pegada en el respaldo.

Para realizar este ejercicio, vamos a proceder a contar 40 respiraciones.

La secuencia es la siguiente: cogemos el aire por la nariz, de forma lenta y gradual, notamos como al inspirar hinchamos el abdomen, realizando así una respiración

diafragmática, y sin retener el aire, procedemos a soltarlo, también expirando por la nariz mientras mentalmente decimos... unooooooooo.

Co cada respiración que hagamos, iremos notando como se relentizan las respiraciones, siendo cada una de ellas más largas y graduales.

Mientras vas realizando las respiraciones, puede ser que lleguen a tu mente recuerdos, pensamientos, imágenes; no te preocupes, Tu dales cabida, pero sin desconectarte de tus respiraciones, iras notando como tu cuerpo se relaja y se destensa, como tu abdomen se hincha cada vez un poco mas.

Notas como entra ese aire que te purifica, llenándote de vitalidad y sacas al exterior todo el aire viciado de las tensiones que habías acumulado a lo largo del día. Cuando llegues a las 40 respiraciones, quédate tranquilo, sereno, sin moverte del lugar donde te encuentras. Tan solo dedícate a sentir.

Paso 2:

Sintamos nuestro interior.

Durante nuestra vida, aprendemos a utilizar la tensión como escudo para protegernos. Por lo tanto, ahora que hemos conseguido bajar nuestro escudo protector, podemos colarnos por esa ranura y tratar de investigar que se encuentra dentro de el.

En esta práctica tan solo nos vamos a dedicar a sentir, a observar que tipo de emociones y de sentimientos llegan a nosotros y en que zona de nuestro cuerpo se manifiestan. Quizás sintamos que hay lugares de nuestro cuerpo que no se expanden y no se destensan. En esas ocasiones, con suavidad dirige la inspiración hacia esos lugares para sentir de forma mas intensa que se esconde detrás de ellos. Por lo tanto, , ahora que ya estamos relajados y tranquilos ha llegado el momento que conectemos con nuestro miedo o nuestros miedos.

Podemos tratar de conectar con un miedo que tenemos detectado y reconocerlo, o simplemente dejar que afloren nuestros miedos sin ningún tipo de guía preestablecida.

Piensa en esos miedos, siente esos miedos, esos miedos que te causan malestar e insatisfacción y conecta con ellos. Realiza las siguientes preguntas poderosas:

- a- ¿Qué sientes? No tengas miedo, ahora estas aquí, por lo tanto, permítete sentir.*
- b- ¿Qué emociones te provoca?*
- c- ¿Qué sentimientos llegan hacia ti?*
- d- ¿Se expande de la misma forma en todas las zonas de tu cuerpo?*
- e- ¿Hay lugares de tu cuerpo que sientas esas emociones con mayor intensidad?*
- f- Tan solo permítete sentir.*
- g- ¿Qué ocurre en tu cuerpo?*
- h- ¿Qué quiere ser dicho, oído o hecho?*

Quédate tranquilamente conectado con esas emociones y sentimientos que llegan a ti, que hoy decides expresar en ti, porque tu le has otorgado la libertad para que hablen, para dejarse ser, porque hoy tu has decidido escucharlos. Tomate el tiempo que necesites conectando con tu cuerpo.

Paso 3:

Redacta esas emociones y sentimientos.

Tras haberte permitido entrar en tus sentimientos y emociones con libertad, tras haber dejado hablar a tu cuerpo y a tu corazón, ahora toca que recopiles la información que te ha llegado a ti, como ha sido su transcurso y su intensidad, si se expresaban de igual manera en todas las zonas de tu cuerpo.

Habla también en tu cuaderno de los sentimientos que has ido teniendo a lo largo de la conexión. ¿Qué te provocaba esos sentimientos? ¿Cómo te hacían sentir? ¿Te conectaban con recuerdos o hechos pasados? ¿Llegaba a tu mente alguna imagen? Escríbelo todo, con absoluto detalle, para poder recordar y conectar con ello, cuando necesites indagar un poco más.

EL MIEDO Y EL AMOR

El miedo es la otra cara del amor, si verdaderamente amas, el miedo desaparece. En un profundo momento de amor, la existencia se convierte en un hogar, no eres un extraño, eres aceptado; incluso, aunque solamente seas aceptado por un solo ser humano, algo en tu interior se abre, como una flor abriéndose en tu ser más interno.

Si en tu vida no hay amor, quizás tengas miedo; entonces el miedo aparece por todas partes y toda la existencia parece ser ajena a ti. Si en tu interior se produce un florecimiento tan tremendo al amar a un solo ser humano; ¿Qué sentir cuando sientes que EL TODO te ama? Y si en tu vida no existe el amor, aparecen los miedos; de modo que el miedo puede ser la ausencia del amor, y si el miedo es un problema para ti, indica que lo puedes estar mirando de un lado equivocado. El amor debería ser el problema, no el miedo.

Si el miedo es el problema, podrías ser más amoroso, podrías estar más abierto al amor.

Tomemos un ejemplo: Si tu casa esta a oscuras y yo hablo de la luz y tu me dices.... Tu hablas de la luz, sería mejor si hablas de la oscuridad, porque la oscuridad sería el problema ; si la casa esta llena de oscuridad, la luz es nuestro problema; si la oscuridad es tu problema , no hay nada que puedas hacer directamente con la oscuridad. No puedes expulsarla, no puedes hacerla desaparecer. La oscuridad es una ausencia. Si puedes hacer algo, haz de hacerlo con la luz, no con la oscuridad. Presta más atención a la luz, a como descubrir la luz, a como crear la luz, entonces de repente, la oscuridad desaparecerá.

Recuerda: El amor es un problema, nunca el miedo; recuerda siempre que no puedes hacer de una ausencia el problema, porque con ella no puedes hacer nada; solo de una presencia puedes hacer el problema, porque entonces puedes hacer algo por ella y el problema puede ser el resultado.

Si el miedo es tu problema, entonces medita sobre tu personalidad, obsérvala.

Debes haber cerrado tus puertas al amor, eso es todo.

Abre esas puertas; es mejor equivocarse que no moverse, da la espalda al miedo y avanza hacia el amor.

EL MIEDO Y EL FUTURO

Hablando con un grupo de amigos y buscando juicios sobre el miedo y a que le temen, la mayoría me dijo que le tiene miedo al futuro.

El futuro es presente, desde un punto de vista netamente humano.

El futuro se crea a partir de una actitud que siembro en este instante y ahora, actitud que engendra un pensamiento, pensamiento que genera una emoción, emoción que genera una acción observable, acción observable que repetida forja un hábito, hábito que construye un carácter, carácter que condiciona un destino... Es decir, miedo al futuro? Si el futuro lo construimos nosotros; el futuro nace de la actitud que yo tomo aquí y ahora; postulando esta reflexión, el miedo ya no tiene lugar en el futuro.

No estamos aquí por casualidad, esta iniciativa es el resultado de actitudes, pensamientos, emociones, hábitos, y aquí estamos. Por lo tanto, si queremos un futuro sin miedos, creemos la mejor actitud en el presente.

Podríamos perderle el miedo al miedo y atravesar los obstáculos... ¿Cómo?

Siembra una actitud y recoge un pensamiento, siembra un pensamiento y recoge una emoción, siembra una emoción y recoge una acción, siembra una acción y forja un hábito, siembra un hábito y recoge un carácter, forja un carácter y recoge un destino; el destino y el futuro es la actitud en este instante.

Cuando hay un cambio transformador y consentido, el miedo, la pereza y la inercia desaparecen, y dan lugar a la voluntad, al coraje, a la iniciativa, al propósito y al entusiasmo; porque sabemos que hay algo que nos trasciende.

*Les dejo una invitación; empecemos a pensar en el **para qué** y verán ustedes como el proceso del pensamiento convoca al corazón y los lleva a conclusiones distintas; muy distintas a las que si empezamos con **el qué**.*

Veamos los obstáculos como retos, atravesemos el miedo, con autoconfianza, con amor incondicional. Si amamos lo que hacemos y respetamos la dignidad de la gente que nos rodea, en el sentido de cuidar, de convocar lo mejor del otro, tratar al otro como puede llegar a ser, atravesaríamos los miedos; sentir miedo es por falta de amor; amar es aceptar al otro como legítimo otro y aceptarnos nosotros mismos; si amamos a la vida y a nosotros mismos, tal vez, el miedo desaparezca.

El miedo que se acepta se convierte en libertad, el miedo que se niega, que se rechaza, que se condena; se convierte en culpabilidad.

Otra de las formas de atravesar los miedos podría ser aceptándolo; entonces, la energía que se desprende, se convierte en libertad.

7 CONSEJOS PARA ATRAVESAR LOS MIEDOS

*Quizás en mas de una ocasión te has quedado clavado sin saber que hacer, sin poder pensar, sin reaccionar... y luego has maldecido no mover un músculo, lamentando que tus sueños se escapen; y es que al final, **lo único que te separa de tus logros, eres tu mismo.***

*Somos especialistas en crear excusas, en autoconvencernos de que no importa, en retrasar soluciones un día más; **ya lo haré mañana... y el mañana nunca llega.***

Somos especialistas en fracasar, en justificar nuestros fracasos quitándole importancia en lugar de atravesar nuestros miedos.

Al final, nosotros mismos justificamos nuestra actitud, nuestros fracasos. Buscamos el camino que más duele: la comodidad. Hablamos con los demás y esperamos que nos digan que tenemos razón.

Y el tiempo pasa;

Y tu vida se escapa;

Y tus sueños nunca llegan.

Hasta cuando???

- 1) Decidir:** *Debes tomar una decisión, aunque no sea la mejor. Si quieres resolver algo, conseguir algo, debes declarar que quieres eso y que vas a hacer todo lo que necesites para conseguirlo. Exactamente, ¿Qué quieres conseguir? ¿para que? ¿Qué vas a ganar cuando lo tengas? Todo esto debe estar claro en tu mente. Esta es tu decisión y es totalmente inamovible.*
- 2) Es posible tener miedo:** *Si, es así; el miedo es una reacción normal (normal? Para quien? Acá tal vez elegiría el miedo es una reacción biológica, por ejemplo) ante algo que puede hacernos daño. Puede ser un daño físico o un daño psicológico. Todos tenemos miedo,*
- 3) Carta de compromisos:** *Para poder atravesar los miedos , podríamos utilizar una carta de compromisos; puede ser tan simple como ir a una tienda o tan complicada como emigrar a otro país en busca de trabajo, pero necesitas un plan, uno detallado, estructurado, con todas las acciones bien pensadas, que te permita seguirlos y que te guíen en tu camino. Y una vez que tengas tu carta de compromisos, por supuesto, tendrás un paso que dar .Podríamos crear una carta de compromisos poniendo cual es nuestro objetivo, para que lo busquemos, en que dominio, que estamos dispuestos a atravesar para lograrlo, que acciones poner en marcha, con que frecuencia, los recursos humanos que tenemos, los recursos financieros, la fecha de inicio y la fecha de finalización.*

- 4) **Actúa:** *Da tu primer paso, no pienses, Hazlo. Si, tienes miedo, puede salir mal, puedes fracasar, es una posibilidad. Tú hazlo, y luego, si no funciona, ya veremos que pasa...porque ahora ya sabes por donde no es y puedes diseñar nuevas maneras de actuar...*
- 5) **Fracasa y vencerás:** *Nos enseñaron de pequeños que fracasar es el fin de nuestros planes, pero en verdad... **El fracaso es el principio del aprendizaje.** Es el principio del camino hacia tu superación, hacia tu destino. Cada vez que fracasas estas adquiriendo nuevos conocimientos, nuevas experiencias, y eso te servirá en el futuro para enfocar objetivos de otra forma. **Fracasar es vivir.***
- 6) **Si ellos pueden, tu también:** *¿Te has parado a pensar alguna vez que los demás pueden tener los mismos miedos e inseguridades que ti? Es posible no saber hacer muchas cosas, no saber salir de muchas situaciones, no sentirse capaz muchas veces. Hay que saber asumir limitaciones, tus defectos, tus miedos, hay que saber como comunicarlos a los demás para que puedan aconsejarnos. Aprovecha la experiencia de los demás a tu favor, de sus aciertos, de sus grandes éxitos.*
- 7) **Toma las riendas de tu vida:** *Recuerda que el único responsable de tus decisiones, y por lo tanto de tu vida, eres tu. Ni la tele, ni la sociedad, ni tus padres, ni tus amigos, ni lo injusto que es el mundo. Debes tomar tus decisiones y hacer lo mejor de ti, aunque te equivoques. Da el primer paso ya, no esperes.*

EL MIEDO, UN MENSAJERO ALIADO

Para no quedarnos inmobilizados y vivir la vida que merecemos vivir, la única alternativa válida es atravesar la puerta que nos permita salir a jugar el juego que deseamos jugar. Tomando conciencia del miedo, reconociéndolo, aceptándolo y abrazándolo, como un mensajero aliado que nos trae una carta esperada y observando las explicaciones que le estamos dando a esa emoción, podremos continuar con el siguiente paso; afrontar las circunstancias, canalizar ese miedo en acciones concretas que nos llevan por el camino acertado, al lugar elegido, aun corriendo riesgos.

*El mejor desafío, atravesar los miedos para transformarlos en experiencias positivas de vida. En definitiva... **ATREVERNOS A SER...** así, con mayúsculas.*

CONCLUSION

El miedo:

Muchas veces tenemos miedo; miedo de lo que podríamos no ser capaces de hacer, miedo de lo que podríamos pensar si lo intentamos. Dejamos que nuestros temores se apoderen de nuestras esperanzas. Decimos que no, cuando queremos decir que si; decimos que si, cuando queremos decir que no; nos callamos cuando queremos gritar, y gritamos con todo cuando deberíamos

cerrar la boca. ¿Por qué? Después de todo, solo vivimos una vez, no hay tiempo de tener miedo.

Entonces basta!!! Haz algo... **Atrévete!**

Olvídate que te están mirando, intenta la jugada imposible, corre el riesgo, no te preocupes por ser aceptado, no te conformes con ser uno mas, nadie te ata, nadie te obliga.

Se tu mismo, no tienes nada que perder, y todo, todo, todo, por ganar; muchas veces creemos en el destino; rezamos, esperamos que las cosas pasen y nos olvidamos de lo mas importante. **¡¡ Creer en nosotros mismos!!**

Nos resignamos en vez de arriesgarnos, sin pensar que cada día que pasa no volverá. De esa fuerza que nos sale desde adentro; de decir...**SI PUEDO**, a cada desafío.

Tenemos el poder, cuando estamos decididos; cuando estamos convencidos; cuando de verdad queremos algo, no hay obstáculo capaz de imponerse; si queremos podemos llegar bien alto, hacer lo que sea, solo debemos declararlo. Si sueñas con los aplausos, si sueñas con ganar campeonatos; **DESPIERTATE!!** Dentro de ti hay 206 huesos, mas de 70 músculos esperando; solo falta tu decisión, tus ganas de jugar como nunca; enfréntate a tu destino, atraviesa tus miedos, no seas solo un espectador, pide la pelota y créete su dueño, exígete mas y mas, vive sin domingos, corre cada día un poco mas lejos, salta cada día un poco mas alto, conviértete en tu propio ídolo, súmate a dar vuelta el marcador.

Cuando no esperes nada de los demás, cuando sientas que cada tanto depende de ti; se fortalecerá tu espíritu, y poco a poco, las voces se convertirán en ovación, tus respiros se llenaran de logros , y tu vida, un sentido.

Están los que usan siempre la misma ropa, están los que llevan amuletos, los que hacen promesas, los que imploran mirando al cielo, los que creen en supersticiones...

Y esta los que siguen corriendo cuando les tiemblan las piernas, los que siguen jugando cuando se les acaba el aire, los que siguen luchando cuando todo parece perdido, como si cada vez fuera la ultima, convencidos que la vida misma es un desafío.

Sufren pero no se quejan; porque saben que el dolor pasa, el sudor se seca, el cansancio termina; pero hay algo que nunca desaparecerá... **la satisfacción de haberlo logrado.**

En sus cuerpos corre la misma sangre, lo que los hace diferentes son sus espíritus, sus acciones, la determinación de llegar a la cima; una cima que no se llega superando a los demás, sino, superándose a uno mismo.

Solo lo lograremos...**ATRAVESANDO LOS MIEDOS.**

Somos lenguaje, somos acción...

BIBLIOGRAFIAPaginas webs.

Ontología del Lenguaje “Rafael Echeverría”

<http://es.wikipedia.org/wiki/miedo>

<http://servicios.elcorreodigital.com/auladelectura/pilarjerico1html>

<http://diarios.izcallibur.com/siquelboim/2005/08/el miedo-swam.html>

<http://gaceta.es/10-03->

[2009+dondeestamiedo,noticia1img,13,13,49917](http://gaceta.es/10-03-2009+dondeestamiedo,noticia1img,13,13,49917)