

ALIA TE CON EL MIEDO

¿Cuántos de nosotros a diario nos encontramos con un sin fin de obstáculos para la realización de nuestros sueños, obstáculos que son creados por nuestra mente, en donde albergamos los miedos, las ideas irracionales, patrones erráticos de familia y demás, que garantizan nuestro fracaso?

El miedo es la emoción que, de manera inconsciente, nos lleva a caminar justo hacia donde más tememos. Pero el miedo como emoción, no es mala, como todos creen, nos ayuda a protegernos de todas aquellas experiencias que decidimos en algún momento de nuestras vidas, que debíamos evitar. Estas decisiones irracionales están demarcadas por experiencias de familia, temores de nuestros padres o simplemente situaciones desafortunadas en las que nos sentimos ridiculizados, burlados o descalificados cuando éramos chicos.

Nos enseñaron desde chicos que el miedo debía ignorarse, evadirse o negarse, pues desde toda óptica era considerado limitante, vergonzoso y propio de los débiles. Lo que jamás nos dijeron es que...

1. Si lo ignoramos, asumimos condiciones que nos rompen internamente, causándonos huellas irreparables, que atentan incluso contra nuestra integridad. Un ejemplo de ello es el chico que teniendo pánico al agua y a las alturas, en el paseo de la escuela, es el primero que se bota, para que nadie note su sentir, llegando a desgarrarse interiormente sin que nadie imagine el precio que pago por su osadía.
2. Si lo evadimos, es decir, nos aseguramos de no experimentarlo, también estaremos evadiendo la vida misma, pues cada experiencia propia del crecimiento, la evolución y la maduración del ser lleva, implícita toda una escalada de pruebas que cada vez implican un mayor riesgo. Aquí tendremos a las personas que prefieren renunciar a vivir, antes que tomarse el riesgo. Son personas que al anularse se llenan de resentimiento, frustración y sus vidas carecen de sentido, llegando a invertir su energía en la envidia, los celos y la amargura que le significa ver hacer a los demás lo que jamás se atrevió a experimentar.
3. Si lo negamos, porque hace parte de una manifestación de debilidad, como ocurre con la exigencia que se hace a los hijos varones, entonces la energía

del miedo busca manifestarse a través de otras emociones o sentimientos, más aceptados, pero de forma exacerbada, inasertiva e improductiva. Como ocurre, especialmente con los hombres, que se muestran furiosos, amenazadores y peligrosos, con el ánimo de encubrir el miedo que experimentan. De esta forma generan en los demás una barrera que impide los acercamientos y por ende llevan al rechazo, al abandono, a la incompreensión y ruptura de relaciones.

Lo paradójico del miedo, es que sólo cuando aceptamos la posibilidad de que esa emoción ocurra en nuestras vidas, es cuando le quitamos poder y desaparece.

Con el miedo vale la pena aliarse, crear entre ese miedo y yo, toda una serie de alternativas y opciones que me brinden la oportunidad de arriesgarme a la vida, teniendo contempladas todas las posibilidades de resultados, con lo cual, ninguna de las consecuencias, de mi experiencia, serian una sorpresa para mí.

Vamos a hacerlo más sencillo. Imaginemos que vamos en una moto a gran velocidad y vemos que delante de nosotros hay un abismo y cuando intentamos frenar, notamos que hemos perdido los frenos. ¿Qué crees que pasa contigo cuando no conoces que hay en ese abismo? Pues la respuesta mas común, es cerrar los ojos y al cerrarlos, estamos arriesgando en gran medida nuestra vida. ¿Pero si sabemos que allí hay una gran laguna? Quizás nos dejemos caer en ella, con la tranquilidad de que el agua nos ayudara a sobrellevar la caída sin mayores riesgos. ¿Pero si sabemos que hay grandes rocas en punta, allá abajo? Pues quizás sea mejor botarse de la moto antes de caer en el abismo, probablemente nos ganemos una o dos fracturas, pero garantizamos nuestra vida. Esa es la diferencia entre conocer y no conocer el abismo. Desafortunadamente estamos entrenados en cerrar los ojos.

Es muy frecuente encontrarme en consulta con expresiones tales como... no, no, yo prefiero no hablar de eso... o ... Yo se que Dios me va a salvar de esta... o no... yo no quiero ser pesimista... o No, yo se que eso no va a pasar... y pasa que es lo peor, pero cuando pasa... como dice el dicho popular... nos coge sin calzones, sin haber contemplado ninguna opción como salida. Es allí cuando se hace presente la desesperanza, las decisiones y actos impulsivos e inasertivos y la manifestación de conductas que tienden a complicar o empeorar más, la situación.

Entonces vamos a jugar... vamos a aliarnos con el miedo y vamos a observar como esta experiencia nos fortalece, nos habilita y nos brinda recursos para superar cualquier evento natural de la vida.

Comencemos entonces por identificar cual es mi verdadero miedo, a que es en realidad, a lo que yo tanto temo...

Es importante asumir que en ningún caso el miedo se evidencia en el primer impacto. Siempre está cubierto de muchas capas, que, al ser retiradas, como lo harías con la cebolla cabezona, descubres el corazón de tal temor.

1. Pregúntate entonces... ¿Qué es eso tan horrible que podría pasarme, en la vida, en el proyecto, en la relación, en la universidad, en el trabajo, etc., frente a lo cual no soportaría ni la idea de experimentar?...

Pueden venir muchas respuestas, como por ejemplo... el fracaso, el rechazo, la perdida, la vergüenza, la infidelidad, el abandono, etc.

2. Frente a esa respuesta que has encontrado pregúntate ahora, ... ¿y de eso que tanto temo, que es realmente lo que me preocupa?

Aquí las respuestas van cambiando... podrían ser algo así como... ¿cómo me sostendría?, ¿cómo viviría?, ¿qué diría papa?, ¿a qué me dedicaría?, etc.

3. Toma esas respuestas que salieron y quítales, una, dos, tres capas más, hasta que sientas que llegaste al corazón. Eso lo sabrás cuando todo confluya en la misma respuesta.

Observa como quito las capas a una sola respuesta...perder el trabajo...no tener como sostenerme... que crean que soy un inútil... tener que depender de mis padres otra vez... volver a someterme... perder mi libertad... y aquí esta el corazón... el verdadero miedo de perder el trabajo, para esta persona, era perder su libertad. ¿ahora está mejor?

4. Ahora que has descubierto el corazón de tu miedo, juega con este descubrimiento, buscando múltiples formas, diferentes de completar la frase... **Si comienzo a notar que puedo perder mi libertad, entonces yo podría...** y deja que toda una lluvia de ideas se manifieste en tu conciencia.

Continuemos con el juego... si comienzo a notar que puedo perder mi libertad, entonces yo podría...pedir ayuda, conciliar, cambiar de actividad, imponerla, defenderla, no dejarlo avanzar, no obligarme a nada que no quiera, liberarme del sometimiento, hacer cosas de forma independiente... o incluso... aceptarlo y dejar que me atiendan... todo es posible, todo es factible, todas son opciones...lo importante es que hagas conciencia de cada una de ellas.

Al final del ejercicio notarás, que nada es tan terrible como lo veías, que puedes desde ya, hacer todas las cosas que consideraste como opción y ello hará que la situación deje de asustarte. Que ese monstruo horrible de grandes colmillos y afiladas uñas no era más que un tierno osito de peluche...
Juega, descubrirás grandes tesoros como recursos.

Y si lo que quieres es, hacer del miedo tu principal recurso, pues bien vamos...
¡abre tus alas! ... Vuela.



Abre tus alas