



## **“ANTÍDOTO CONTRA EL MIEDO”**

Tesis Curso Terapeuta Transpersonal

M<sup>a</sup> Eugenia González Aguilar

## **INDICE**

- **Orígenes del Miedo**
- **Neurología del Miedo**
- **Cronología Histórica del Miedo**
- **Vulnerabilidad personal al Miedo**
- **Antídotos al Miedo**

## ➤ Orígenes del Miedo

Los humanos nadamos atrapados entre dos poderosas redes; el pasado cargado de recuerdos y el futuro repleto de imaginación. Las leyendas y mitos nacidos de la ignorancia y el desconocimiento del medio, todavía hoy recorren nuestra mente. Ese temor que debió tener el hombre a ser devorado por algún animal más fuerte, el miedo profundo al hambre, al abandono, a sentirse perdido en mitad de un desierto. Mucho hemos cambiado desde aquel primitivo ser que pasaba el día buscando recursos para poder comer, pero en nuestro cerebro ha quedado como una impronta, el terror a ciertas debilidades de nuestra raza que transporta miedos innatos que son tenaces y universales, pero no podemos olvidar que gran parte de nuestros miedos son adquiridos.

Transitar por la geografía del miedo es un viaje subterráneo a través de la biología y la historia que nos desvela la oculta fábrica de los espantos, como el esclavo de la caverna platónica que se escapa para ver la luz.

Asociado con la necesidad de seguridad como requisito de la vida, el miedo apunta a la inseguridad asociada con la muerte. Biológicamente es una muralla esencial frente al peligro, un reflejo que permite al organismo escapar a la muerte. Los antiguos lo veían como castigo de los dioses. El dios "Phobos" del miedo, luego daría nombre a las fobias tan familiares a los consultores de apaciguar cuerpos y almas y a los traumas y terrores inconscientes del psicoanálisis. Las máscaras aterradoras, ejemplifican la presencia del miedo en la conducta de los grupos humanos, usadas en las ceremonias desde los pueblos llamados primitivos hasta nuestros modernos carnavales. La humanidad en su evolución ha vivido o vive a escala geográfica oscuros periodos de

demonizar a la mujer, convertida incluso en la mitad subversiva y provocar su caza (caza de brujas) o su ocultación (burka), estos miedos sociales se pueden considerar patológicos ya que corresponden a generar una alarma desmesurada, tanto en la activación como en su regulación, exageraciones de un sistema defensivo que los convierte en tóxicos y perjudiciales para la propia supervivencia de los organismos sociales.

En el organismo del individuo, el miedo es una emoción precedida de sorpresa, provocada por la conciencia de un peligro que amenaza nuestra conservación: acelera los movimientos del corazón, hace rápida o lenta la respiración, contrae o dilata los vasos sanguíneos, cambia la secreción glandular, provoca males estomacales y diarrea, y hace el comportamiento paralizante o violento.

En la multitud, colectivamente el miedo se propaga por el fenómeno de la influenciabilidad, la desaparición de la responsabilidad personal, el carácter absoluto de los juicios, la rapidez del contagio, la pérdida del espíritu crítico, subestimación de la fuerza del adversario, paso del horror al entusiasmo y de la aclamación a la amenaza de muerte. La suma de estas condiciones crea el clima de miedo.

### ➤ **Neurología del Miedo**

La humanidad, para la moderna neurobiología es un proyecto de liberación que brota de los mecanismos neuronales, Paul McLean, observó que tal como un árbol con el tiempo añade capa sobre capa de corteza, el cerebro ha ido añadiendo capas a lo largo de la evolución

desde los reptiles hasta el ser humano y desarrolló su Modelo del cerebro trino, a partir de el estudio de las circunstancias evolutivas del Homo Sapiens, nos acerca lúcidamente al conocimiento de las funciones cerebrales y su desarrollo desde el nacimiento hasta la madurez, y a los mecanismos neurobiológicos macro y micromoleculares implicados en la conducta.

Nuestro cerebro actual es el resultado de múltiples adaptaciones al medio ambiente geopsicosocial, en un planeta históricamente hostil por sus movimientos telúricos y oceánicos, reiteradamente volcánico, y de animales gigantes, salvajes y peligrosos. Y Le Douarin descubrió que parte de nuestra memoria de los miedos se conserva en la amígdala y no se borra con el tiempo...ambos observan que el cerebro límbico tiene un papel clave en la regulación de las emociones del cuerpo humano.

La inteligencia libera y a su vez nos atrapa, ya que nos permite anticipar lo que va a suceder, nos aporta un mecanismo de defensa muy útil al aportarnos una información clave para la supervivencia, pero que si toma posesión de nuestras emociones y se enrocan pueden provocar por exceso esas patologías de la anticipación que tan bien conocen los psiquiatras. Vivimos entre el recuerdo y la imaginación, entre nuestros fantasmas del pasado y los del futuro, reavivando peligros caducos impregnados en nuestras engramas e inventando nuevas amenazas, un entramado neuronal que confunde realidad e irrealidad, además de sentir el dolor reflexionamos sobre las sensaciones producidas con lo que acabamos en un círculo del miedo, de ecos y direcciones infinitas sin fronteras.

El miedo pertenece al sistema defensivo de la naturaleza, este repertorio defensivo constituye un sistema tan necesario para la supervivencia como pueda serlo el sistema digestivo o el cardiovascular, el problema es que tome un protagonismo exacerbado, el miedo como sentimiento comparte rasgos comunes con otras emociones, nos aportan un balance de la situación, son experiencias cifradas.

Las emociones auténticas, serían el dolor y el placer y de estas podrían considerarse como derivadas el miedo, la angustia, el odio, la rabia, la tristeza...y la alegría, el afecto, la querencia, el amor. Y es precisamente en el cerebro límbico donde se gestan las emociones más intensas y primitivas (privativas de los mamíferos), a las cuales Berne llamaría "emociones del niño natural". Y es en la parte más primitiva de éste, la corteza olfatoria, donde se localiza gran parte de nuestra capacidad de retención y evocación del pasado, así como nuestra capacidad para el aprendizaje.

James Papez, ya en 1937, había descrito un circuito neuronal entre el Hipotálamo y la corteza arcaica olfatoria, relacionado con las emociones. Hoy a éste circuito que engloba aprendizaje, memoria y emociones, se lo conoce como circuito de Papez. Los elementos encefálicos que forman parte del cerebro límbico son: el hipotálamo (que en el hombre gobierna el sistema endocrino y casi con certeza el sistema inmune) el complejo amigdalino (relacionado con los impulsos agresivos y el temor), el hipocampo, el fórnix, los tubérculos mamilares, el tálamo, el área cingular, la región septal y basal, y la corteza infratemporal. La glándula pineal también participaría, responsable de la secreción de melatonina, un regulador cronobiológico, y a ella, ya Descartes la llamó "sede del Alma". El hipotálamo es el centro de la auto-regulación

biológica por excelencia. Tiene a su cargo la regulación de la temperatura, de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la presión sanguínea, de la ingestión de agua y alimentos, de los ritmos circadianos como el del sueño o la menstruación, por lo que hoy se le puede considerar como la sede de generación y gobierno supremo de las hormonas y la defensa inmunológica.

Tomando en cuenta lo antedicho, y pensando que es el hipotálamo un elemento importante en el circuito de Papes, podemos comenzar a responder ciertas preguntas centrales acerca de las mal llamadas "enfermedades psicosomáticas" (aunque cualquier enfermedad es policausal). También podemos explicar de como a un estímulo, ya sea que provenga éste del campo biológico /psicológico/social puede seguirle varias respuestas relacionadas con cualquiera de éstas variables. El complejo amigdalino es asiento de asociaciones estímulo-refuerzo y reconoce el valor "hedónico" de un estímulo. La primera emoción evocada ante el estímulo eléctrico aplicado a cualquier sector encefálico, es el miedo, en especial en lóbulos temporales e hipocampo.

El sistema de Placer se asienta en Hipotálamo lateral y en la amígdala. El área septal también está implicada en la ira, y en la motivación y su relación con las emociones de placer, secretando sustancias llamadas endorfinas. El duelo, la tristeza, están relacionadas con el área septal. McLean cree encontrar relación entre estas emociones y el instinto de conservación de la especie. Charles Darwin habló de la función de supervivencia de las emociones, ya que ayudan a generar las respuestas de "emergencia" adecuadas a cada variación del entorno. Mc Lean nos cuenta su experiencia en la investigación con monos, a los cuales cuando se los estimula en la zona del cíngulo, emiten vocalizaciones

similares a las que el animal produce en el momento de la separación de la madre y su cría. Es la "llamada de separación". La supresión de éstas se produce gracias a la secreción de sustancias similares a la morfina, que, metafóricamente hablando, alivian el dolor de tal pérdida.

Después de esta breve cartografía del cerebro límbico, sede de las emociones, ya sabemos que somos desde la biología seres racionales con un cerebro emocional antiquísimo, que evolucionó con enorme lentitud, esta teoría parecía explicar las incoherencias del alma humana, la velocidad con que podemos cambiar nuestros conocimientos y la lentitud con que podemos alterar nuestros afectos. Pasamos a abordar el cerebro más nuevo evolutivamente hablando: El neocerebro, o neocórtex. Es aquí donde residen las funciones intelectuales superiores, las funciones cerebrales más particulares de nuestra especie, es aquí donde se realiza el ajuste social de las emociones. Las regiones pre-frontal, para-límbica y la corteza orbito-frontal son las encargadas de corregir las respuestas emocionales y modificar la conducta de acuerdo a la variación del entorno. Estas serían las encargadas de transformar emociones naturales del ser humano en falsas emociones sustitutivas, bajo presión de los mandatos argumentales familiares y socio-culturales. La moderna neurobiología considera que el cerebro es plástico en sus aprendizajes y defiende una integración de sus sistemas, incluso lo consideran como toda un área límbica son los defensores del cerebro emocional.

## ➤ Cronología Histórica del Miedo

Más allá del plano de la neurobiología y la cartografía inconsciente del miedo tendríamos que adentrarnos en el plano de la historia "reciente" de los últimos milenios.

De las muchas utilizaciones que se han realizado con las emociones, el Miedo ha ejercido como emoción casi religiosa, está en el origen de las religiones, que prometen proteger contra él, a la vez que lo utilizan sin decoro...los griegos divinizaron al Miedo por duplicado: Deimos y Phobos, los romanos les siguieron el ejemplo: Pallor y Pavor, y hasta en la idílica Arcadia, habitaba el dios Pan, que dio origen a la palabra pánico, el terror provocado por la presencia de la divinidad.

El arte religioso occidental nos muestra como popularizaron los refinamientos crueles de la flagelación y la agonía de Jesús, la degollación del Bautista, la lapidación San Esteban, la muerte de San Sebastián a flechazos y de San Lorenzo asado en una parrilla. En las iglesias, las escenas de los martirios crearon un gusto por la sangre y la violencia. Las escenas expresan un discurso de violencia sufrida y venganza soñada o temida ha quedado impregnada en la retina y las engramas de millones de personas y muchas generaciones.

De todos es conocido el recurso del temor como resorte del poder político. Tácito fue el primero en reconocer el papel eminentemente político del miedo en el despotismo imperial y Maquiavelo en el siglo XV manifestaba que el príncipe debía de ser temido y amado pero mejor

temido...hacerse amar es difícil e incierto, en cambio hacerse temer es muy fácil. Hobbes legitimó el miedo en política como un sentimiento civilizador muy profundo, un miedo madurado en razón es el mejor fundamento del Estado civil, ya que un miedo no razonado es el terror que dispersa a los hombres en vez de unirlos; una conocida ley sociológica considera que el miedo y el odio son rápidos cementos y existen modernos ejemplos que ante las amenazas estamos dispuestos a cambiar libertad por seguridad frente a terroristas que se sienten puros y justicieros y que al infundir miedo se consideran virtuosos.

El miedo a la violencia, hace que el espectador, en vez de luchar o rehuir la violencia, se satisfaga con mirarla desde fuera y desde lejos. Asiste con pasión a las corridas de toros, a las carreras peligrosas, a los combates de boxeo y se sienta frente a las pantallas del cine o de la televisión a disfrutar de lo que lo horroriza. Algunos miedos han sido permanentes, como el miedo al mar, a las estrellas, a los presagios, a los aparecidos, a la peste o la hambruna. Otros miedos se han alojado en algunas sociedades bajo ciertas coyunturas históricas.

El miedo a la muerte, a Satán y a quienes los representaban, percibidos como enemigos de la sociedad, hicieron surgir listas de los males que podían provocar y de los agentes que se encargarían de perpetrar esos males. Los directores de conciencia sustituyeron la pesada angustia colectiva resultante del estrés acumulado, por los miedos teológicos al fuego eterno condujeron a la mentalidad de asedio, a la sensación de estar en estado de sitio permanente y de esperar más horrores tras la vida. Los caminos utilizados para salir del miedo, los olvidos, los remedios y las audacias, incluyeron países de jauja y utopías, fervores místicos, ángeles de la guarda, santos de la buena muerte, y todo lo

que pudiera crear un universo tranquilizador, donde el ser humano se libera del miedo y se abre a la alegría y a la paz espiritual, pero siempre más allá no aquí y ahora.

La ansiedad, la angustia, el temor revelan nuestra vulnerabilidad, hemos tenido que aprender a soportarlos y convivir cotidianamente con ellos, pero la rebelde naturaleza humana rechaza esa táctica apaciguadora, no le ha bastado al hombre con protegerse, resignarse al miedo o con ejecutar, como los animales, las respuestas biológicas al temor prefijadas como automatismos por la naturaleza: huida, ataque, inmovilidad, sumisión...y a través de sus conquistas sociales ha tratado de sobreponerse al temor, y estos son innumerables.

Podríamos realizar una verdadera cartografía al hablar de repertorios clásicos tanto en miedos sociales como familiares e incluso de contagios emocionales en aquellos ámbitos en los que se fomente el debilitamiento o escasa práctica del espíritu crítico así como de ausencia de programas vigentes y operativos de ejercer una responsabilidad personal, pues como ya sabemos además de ser una cuestión de neuronas y hormonas el miedo es una cuestión de culturas y lenguajes formales y corporales.

### ➤ **Vulnerabilidad personal al Miedo**

El miedo nace de la memoria individual del dolor y brota en *racimos de pensamiento* conectados al recuerdo. Se trata de ideas neuro-asociadas que conforman la creencia de que aquello que uno rechaza, puede

volver a suceder. El mismo sentimiento se vive colectivamente, y al adentrarse en nuestra cotidianidad se enmascara de mil maneras y se difumina y hace que se diluya conceptualmente.

Así como durante la evolución de nuestra especie tuvimos que adaptarnos psicológica y físicamente al medio circundante para sobrevivir, así un niño lo hace en el transcurso de su viaje hacia la vida adulta, a través de la educación y formación que padres y sociedad le aportan. Utilizando su intuición de "pequeño profesor", adscribe al argumento o patrón familiar para ser aceptado y sobrevivir en su medio. En el camino, irá olvidando algunas capacidades de niño, y las cambiará por nuevos recursos. A veces más, y otras veces menos útiles.

La capacidad plena, espontánea y honesta de conocer, sentir y expresar emociones, gracias a nuestra adaptación social "frontal" y el desuso adaptativo de nuestro "límbico", tal vez sea una de las cosas infantiles máspreciadas que perdamos en dicho camino....pero todo queda en las engramas...siempre podremos rescatar al niño interno que permanece registrado en nuestro inconsciente.

Miedos repetidos crean una inadaptación profunda y conduce al malestar profundo que gesta la angustia, esa característica de la condición humana, el oscuro recinto psíquico donde se crea sin cesar el propio ser. Cuando esta angustia es culpable, el sujeto vuelve contra sí las fuerzas que deberían movilizarse contra las agresiones exteriores y se convierte así mismo en su principal objeto de temor. Si la naturaleza social del ser humano se hunde en el hecho biológico de la dependencia emocional del bebe respecto de su madre, sería en la vinculación social

donde se hunden las raíces de su afectividad. Para Cloninger los rasgos distintivos de los distintos temperamentos dependen del nivel de un transmisor particular. La serotonina determina la evitación del dolor o del peligro. La noradrenalina, la necesidad de recompensa. La dopamina, la búsqueda de la novedad. Pero al mismo tiempo otros investigadores creen que la afectividad negativa depende un cincuenta por ciento de la herencia y otro cincuenta por ciento del aprendizaje, en especial del modo en que el niño aprende a regular y gestionar sus emociones, y en los últimos años se viene dando un mayor protagonismo a la capacidad de soportar tensiones, al nivel de resiliencia de un niño.

Un exceso de protección o asegurarle a un niño plena seguridad en su entorno impide al niño sentir que controla el mundo, que podamos confiar en el mundo o que el mundo sea una selva llena de trampas y amenazas va a depender en gran parte de esas exposiciones a gran variedad de experiencias.

¿Cómo se aprende a ser miedoso? Asentarse en el vivir asustado, a sentirse víctima de grandes miedos es un camino conocido por muchos que se enrocan en su vulnerabilidad. Existen cuatro pilares o aprendizajes que asiduamente se instalan en nosotros.

1. Los sucesos traumáticos: un accidente, una separación dolorosa, una violación, un fracaso amoroso.
2. Sucesos de la vida penosos y repetidos: sufrir pequeños traumas de manera regular, humillaciones, agresiones, sin posibilidad de control o defensa que erosionan los recursos de una persona

3. Aprendizaje social, por imitación de modelos
4. La asimilación de mensajes alarmante., la repetición de estos en un entorno familiar o educativo vulnerable incluso en entornos familiares tranquilos, no violentos, por medio de procedimientos sutiles e indirectos que con frecuencia no resultan conscientes.

La vulnerabilidad y el temor se gestan con frecuencia con los padres o educadores que protegen o desprotegen en exceso y pintan el mundo como un lugar peligroso, en familia se aprenden los procesos afrontativos y sobre todo el aprendizaje de la desconfianza en uno mismo y hacia los demás.

En la lista de los pavores más frecuentes entre la mayoría de la gente figuran desde el miedo a envejecer, quedarse solo o sufrir un revés económico, hasta la indecisión a la hora de tomar una decisión, efectuar un cambio, o llevar una vida independiente. Incluso hay quienes se paralizan ante las perspectivas del amor y la felicidad. Para cada temor hay un antídoto mental eficaz.

### ➤ **Antídotos al Miedo**

No podemos disolver las pasiones, pero si comprenderlas, analizarlas, diseccionarlas, penetrar en ellas y contribuir a mitigar sus excesos, rebajarlas hasta su transmutación y conseguir que pasen de ser pasiones a ser afectos, al entender sus causas podremos disminuir la tiranía de sus efectos ya que son energías naturales a disposición de quien sepa educarlas. Para Spinoza, el miedo es malo porque anula el

poder creador del hombre, que es el poder que lleva al bien y consideraba que una pasión sólo puede ser educada por otra pasión más fuerte todavía, que para él consistía en la "ciencia intuitiva" un conocimiento de la "energía del existir" presente en las cosas singulares.

En mi imaginario personal visualizo un escenario en el que por fin podamos disponer de un antídoto perfecto para neutralizar los tremendos efectos que nos produce ir con este permanente acompañante y es precisamente la idea de considerar al Miedo como nuestro gran aliado, considerar que el Miedo es el verdadero antídoto contra él mismo...tal como decía Emerson..."Disolvemos nuestro temor...Haciendo lo que tememos".

En el microcosmos del miedo podemos cartografiar un triple estrechamiento de la conciencia:

- Corporal: Sólo se experimenta el cuerpo como una vivencia opresiva, imposibilidad de respirar con amplitud.
- Psicológico: El mundo sólo se ve como un lugar de amenazas, se da una visión en túnel, una esclavitud de la atención, esperando la amenaza.
- Conductual: Todas las energías se concentran en un único objetivo, la alerta máxima, la huida o realizar rituales de liberación momentánea de la angustia.

Esta engañosa y tremenda eficacia los hace especialmente peligrosos, por que acudimos a estos rituales y acaban siendo adictivos por el

alivio que producen, como si de una droga se tratara, además no resuelven el problema sólo disminuyen la emoción.

La lucha contra un miedo exagerado o excesivo pasará por ampliar estas tres visiones en túnel, corporal, psicológica, conductual. Consiste en desatar con una herramienta siempre a nuestra mano: la respiración, ese "nudo" en el estómago, en la mente, la Atención Plena y Ser Testigo observador sin identificarte... son tan básicas herramientas que nos presenta la psicología Transpersonal como antídotos que amplían el poder liberador y evolutivo de nuestra consciencia.

El miedo es una forma de percibir el mundo, y la humanidad es un proyecto de liberación que brota de unos mecanismos neuronales pero ahí está también la memoria de las estrellas... La capacidad de interpretar la realidad, esto es, la consciencia articulada de los seres humanos o sea las visiones del mundo han seguido un proceso evolutivo a lo largo de la historia, y en nuestras sociedades occidentales de comienzos del XXI... millones de personas emergen deseosos de romper sus ataduras a esta sensación tan paralizante que les puede interferir en sus propósitos de autorrealización y búsqueda de plenitud en sus vidas...cada vez somos más en esta disponibilidad de incorporar herramientas de reestructuración cognitiva y ampliación de consciencia.

Cuanto más veloces huimos del miedo, más grande se hace éste y más fuerte es su hechizo sobre el alma. Para librarnos de tal poder, conviene mirar de frente su paralizador influjo, y discernir si nos está protegiendo de un peligro o simplemente es un **virus mental que nos inquieta**.

Williams James en su Tratado de Psicología allá por 1890 nos describió una sorprendente intuición sobre el alma humana, con la misma profundidad que lo haría antes Shakespeare, sobre la naturaleza de la emoción y del sentimiento...“Si experimentamos alguna emoción fuerte y después intentamos abstraer de nuestra consciencia todos los sentimientos de sus síntomas corporales, encontraremos que atrás no hemos dejado nada, ningún “material mental” del que pueda constituirse la emoción, y que todo lo que queda es un estado frío y neutro de percepción intelectual... sigue así...”Para mí es imposible pensar qué tipo de emoción de miedo quedaría si no estuvieran presentes la sensación de labios temblorosos o de piernas debilitadas, ni de carne de gallina o de retortijones de tripa...¿Puede alguien imaginarse el estado de ira sin sentir que el pecho estalla, la cara se ruboriza, los orificios nasales se dilatan los dientes, se aprietan sin notar el impulso hacia la acción vigorosa? ¿Puede alguien sentir rabia en cambio con los músculos relajados, la respiración calmada y una cara plácida? En estas palabras captó el mecanismo esencial para la comprensión de la emoción y el sentimiento, claro que llegó a descarnar la emoción del cuerpo y no propuso ningún mecanismo alternativo o suplementario para generar el sentimiento que corresponde a un cuerpo excitado por la emoción...

Siguiendo herramientas aportadas por la Psicología Transpersonal nos indica Jose María Doria...”Conviene mirar al miedo de frente y preguntar, ¿qué temo en realidad?, ¿qué sería lo peor que podría pasar? Al observar y concretar con precisión lo que uno teme, ya se puede respirar a fondo lo temido y *crear nuevas opciones* más deseadas. Al

pronto, sucede que el gran gigante ilusorio que tan sólo puede habitar en las sombras, se esfuma disuelto a la luz de la consciencia.

Allí donde veamos una conducta exagerada, se revela la sombra que oculta viejas heridas y, que nos demanda sin demora, un *drenaje emocional* del alma. Allí donde, por ejemplo, veamos la mentira en sus diferentes grados ¡Atención!, no hay maldad o estupidez, hay tan sólo una mente que se siente amenazada.

La sensación de confianza y seguridad no sólo brota como consecuencia de la memoria del propio éxito, sino que también es una cualidad que nuestra inteligencia emocional desarrolla. Confiar es una elección que podemos optar por cultivar y reforzar, mientras se comprueba que tras los problemas aparecen las soluciones y que toda dificultad fortalece y enseña.

La confianza también brota desde la facultad intuitiva, desde ese insólito *Ser* que somos y que detrás, escondido y sabio, se revela y expresa. La confianza es un *estado de conciencia*, un plano mental de vida que abre a la Paz y a la Templanza. Pero, ¿de dónde brota?, ¿acaso es una protección mágica que opera desde las estrellas? Al tratar de responder, la razón tal vez dude, pero todos sabemos que no estamos solos. La Historia y el Misterio así lo avalan. El Universo nos apoya al encarar el miedo mientras hacemos con inteligencia lo que debemos, aunque se sienta inseguridad y amenaza.

Si uno se da cuenta de hasta qué punto el miedo está interfiriendo en su vida, el problema es más fácil de enfrentar. Haciendo lo que tememos, disolvemos nuestro temor, porque el miedo aumenta si se mantiene acechando en las oscuridades de la mente pero se evapora cuando se lo saca a la luz y se lo mira de frente expandiendo la consciencia. Aquella amenaza de perder lo lleno y soltar lo que uno tiene aunque sea en la cabeza, ha dejado de amenazarnos y nos ha permitido expandir la consciencia. Aquel temor al vacío, una vez anclado en él y saboreado como plenitud y vibración resonante del no miedo- del amor...han dejado paso al anhelo de espacios desde donde se manifiesta esa serenidad y paz profunda que late tras la ingente e imparable corriente y flujo de ideas.

Cuando uno se vea enfrentado al miedo conviene que se detenga unos instantes, y le contemplemos...funciona siempre que nos habituemos a realizar ciertos pasos que en su repetición configurarán nuevas avenidas neuronales que terminaran disolviendo los mecanismos instaurados por años en cada uno de nosotros... dice Doria "Conviene que se respire profundamente, distanciándose del escenario mientras se deja atravesar por la *columna de luz*, que penetra por lo más alto de su cabeza. Más tarde, la sencillez suavizará lo que uno teme y la sobriedad será nuestra aliada. No hay temor agudo que sobreviva si uno lo respira de forma consciente y continuada. Sólo hay que detenerse y observar sin eludir ningún aspecto y sin tapar ninguna de las caras. Desde el Silencio Consciente, de pronto, la mejor opción brota y la vida, de nuevo, tiene sentido mientras uno, a sí mismo, se reinventa. Ya todo está en su sitio. Uno sabe a qué atenerse y vuelve a fluir *centrado* en el núcleo de la confianza", en pocas palabras cabe un valioso y poderoso antídoto...

*En realidad la clave es seguir el mandato de nuestra evolución desplegando nuestra creatividad... conseguir la conquista de mirar nuestra vida desde una lupa, que ilumina, más allá del escalón del homo sapiens y acceder al evolucionado homo lucens, pura vibración transpersonal, permite anclarte en la no identificación, de pensamientos y obras, sólo siendo observador, Testigo...instaurar esta dinámica en los rituales cotidianos nos permite observar que el espacio vacío se hace cada día más presente para aquella mente suficientemente observada, sobre todo cuando éste aparece nítido y silencioso "entre pensamiento y pensamiento" de tantas neuronas permanentemente atestiguadas. Y sucede que conforme la capacidad de observación se hace más amplia, uno siente que el espacio vacío es precisamente el más fértil y radiante de las hondas moradas de la conciencia. Uno no tarda en sentir la certeza de que lo Nuevo tan solo brota del vacío, un vacío que se vivencia más allá de la mente pensante...dejando atrás los recónditos circuitos desplegados en nuestro fluir creativo... salir y desprendernos de esa crisálida que quedará como el espacio que albergó y generó los ropajes tejidos de miedos que nos impedían continuar con nuestra especial evolución plena de fluir energético ...*

**Haciendo lo que tememos, disolvemos nuestro temor.** Emerson

## **B i b l i o g r a f í a**

**Luis Lopez Pascuali "El Cerebro Arcaico". Peñafiel**

**Joseph LeDoux. "El cerebro emocional"– Ed. Planeta**

**Jean Delumeau "El miedo en Occidente" Ed. Taurus**

**Jose Antonio Marina . "Anatomía del Miedo" – Ed. Anagrama**

**Ulrich Beck "*La sociedad del riesgo*" Ed. Paidós**

**Antonio Damasio " El Error de Descartes". Ed. Drakontos**

**Jose María Doria "Inteligencia del Alma" Ed. Gaia**

**Feldenkrais, M. "La dificultad de ver lo obvio" Ed. Paidós**

**Edward O.Wilson. "Consilience. La Unidad del Conocimiento" Ed. Galaxia Gutemberg**