

# **EL MIEDO**

## **CÓMO NACE Y CÓMO SE TRASCIENDE**

Escuela Española de Desarrollo Transpersonal  
Curso 2010-2011

Malena Zaccagnini Galland

# ÍNDICE

---

1. INTRODUCCIÓN
2. DEFINICIONES
  - ❖ Fisiología, psicología y Bioquímica del miedo
  - ❖ Diferencia entre miedo y susto
  - ❖ Miedo sano y miedo tóxico
3. EL MIEDO TÓXICO
  - ❖ Ideas acerca del miedo
    - ¿Cómo superar el miedo?
    - El miedo señala el camino
    - El miedo se puede desaprender
    - El miedo es solo una vibración
    - El miedo y el sentimiento de “separatidad”
    - El miedo como generador de enfermedades físicas
4. MIEDO, AUTOESTIMA, APEGO Y AUTOEXIGENCIA
  - ❖ Miedo y autoestima
  - ❖ Miedo y apego
  - ❖ Miedo y autoexigencia
5. HABLAN DEL MIEDO...
  - ❖ Osho
  - ❖ Eckhart Tolle
6. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS “ALTERNATIVAS” PARA TRABAJAR EL MIEDO
  - ❖ EFT – Técnica para la Liberación Emocional
  - ❖ Reiki
  - ❖ Flores de Bach
7. TERAPIA TRANSPERSONAL
  - ❖ Meditación y Atención Plena
8. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES
9. BIBLIOGRAFÍA

# 1. INTRODUCCIÓN

---

*“No puedes ayudar a otro antes que a ti mismo”*

El miedo ha estado muy presente en mi vida y me he dado cuenta que ha sido tremendamente limitador. No me refiero a miedos concretos o respecto de cosas concretas, sino a un miedo más profundo, más difuso, pero que lo tiñe todo de inseguridad y sufrimiento.

El miedo que siento ahora es más que un miedo limitante, es un miedo paralizante que me bloquea, me impide avanzar. Pero soy conciente de ello y sufro. Intento analizarlo... ¿a qué le tengo tanto miedo? A no ser capaz, a no poder hacer una buena tesis, a no encontrar trabajo, a que cuando lo encuentre no me guste, a no hacerlo bien, al ridículo, a la crítica, al rechazo, al sufrimiento físico y emocional, a no cumplir con las expectativas de los otros y con las mías propias. Pero el miedo no se queda ahí, es más profundo, me inunda, me paraliza. Al intentar ponerlo en palabras parece que se desvaneciera... pero no, ahí está.

Quiero superar este sentimiento tan desbordante, o mejor dicho, trascenderlo, y a la vez tengo miedo de no poder hacerlo. Siento al miedo como un gran bloqueo interno que me genera sentimientos de inseguridad e incapacidad. Pero también sé que no son reales.

Y si no son reales, ¿de dónde vienen?, ¿cómo nacieron?, ¿por qué existen?, ¿qué los alimenta?

Buscar respuesta a estas preguntas, investigar qué se sabe acerca del miedo, es el primer paso para poder afrontarlo.

Como esta es mi primera investigación sobre el miedo, y siendo que el tema es tan amplio y puede ser abordado desde muchas perspectivas, empezaré haciendo una recopilación de ideas y textos. Luego profundizaré algunas terapias y por último vincularé la idea del miedo a lo transpersonal

*“El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma.”*  
*Aldous Huxley*

## 2. DEFINICIONES

---

La palabra *miedo* proviene del latín *metus*.

El miedo es definido clínicamente como una perturbación angustiosa del ánimo debido a un riesgo o daño real o imaginario. Es también un recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza.

- Desde el punto de vista biológico, el miedo es un esquema adaptativo, y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa, surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia. En ese sentido, es normal y beneficioso para el individuo y para su especie.
- Desde el punto de vista neurológico es una forma común de organización del cerebro primario de los seres vivos, y esencialmente consiste en la activación de la amígdala cerebral, situada en el lóbulo temporal.
- Desde el punto de vista psicológico, es un estado afectivo y emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia en la persona.
- Desde el punto de vista social y cultural, el miedo puede formar parte del carácter de la persona o de la organización social. Se puede por tanto aprender a temer objetos o contextos, y también se puede aprender a no temerlos; se relaciona de manera compleja con otros sentimientos (miedo al miedo, miedo al amor, miedo a la muerte, miedo al ridículo) y guarda estrecha relación con los distintos elementos de la cultura.
- Desde una perspectiva más holística y transpersonal, y refiriéndonos no al miedo sano sino al tóxico, el miedo no guarda ninguna relación fisiológica (como reacción de alerta), sino que es un producto de la mente y por tanto aprendido. Este miedo solo existe en nuestra mente, en nuestro imaginario y es alimentado por él.

### **Fisiología, psicología y bioquímica del miedo**

El miedo es un producto emocional del cerebro. El mecanismo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, en el sistema límbico del cerebro, que es el encargado de regular las emociones, la lucha, la huida y la evitación del dolor, y en general de todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. Este sistema revisa de manera constante (incluso durante el sueño) toda la información que se recibe a través de los sentidos, y lo hace mediante la estructura llamada amígdala cerebral, que controla las emociones básicas, como el miedo y el afecto, y se encarga de localizar la fuente del peligro. Cuando la amígdala se activa se desencadena la sensación de miedo y ansiedad, y su

respuesta puede ser la huida, el enfrentamiento o la paralización. Es interesante señalar que el miedo al daño físico provoca la misma reacción que el temor a un dolor psíquico.

La extirpación de la amígdala parece eliminar el miedo en animales, pero tal cosa no sucede en humanos (que a lo sumo, cambian su personalidad y se hacen más calmados), en los que el mecanismo del miedo y la agresividad es más complejo e interactúa con la corteza cerebral y otras partes del sistema límbico.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunitario se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen importantes modificaciones faciales: agrandamiento de los ojos para mejorar la visión, dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga y los labios se estiran horizontalmente. (Estos efectos no tienen por qué darse siempre ni ser los mismos siempre, eso varía en cada persona y momento.)

## **Diferencia ente miedo y susto**

El susto es la respuesta de la mente y el cuerpo a un estímulo repentino e inesperado, es un reflejo. Esta es la primera respuesta ante el estímulo y es percibida por sentidos, una respuesta sensorial. En cambio el miedo, que es posterior al susto, entra por los pensamientos ya que son construcciones mental. Ambos, susto y miedo, son emociones reales, se sienten, aunque el estímulo que provocó el susto no sea peligroso y el origen del miedo sea imaginario. La diferencia es que el susto es una respuesta automática ante un estímulo concreto, no se piensa, solo se siente desde la parte más animal y solo por un determinado período de tiempo. Luego, cuando la mente empieza a pensar sobre lo que pasó y sobre lo que pudo pasar y no pasó o lo asocia con algún otro acontecimiento del pasado, es cuando entra el miedo, produciendo una sucesión encadenada de pensamientos negativos que pueden llegar a ser altamente tóxicos.

El susto es entonces un reflejo natural que nace en la parte más primitiva del cerebro, tanto de seres humanos como de animales, para alertar de un peligro (que puede ser real o no); en cambio el miedo es un proceso mental y aprendido. No nacemos con miedos, sino que los aprendemos, es por tanto un sentimiento propiamente humano.

Percepción → Susto  
Imaginación → Miedo

## **Miedo sano y miedo tóxico**

Llamamos comúnmente miedo a las maneras normales que tenemos para responder hacia peligros que percibimos, ya sean éstos reales o imaginados. Pero miedo y peligro son cosas diferentes. Hablamos de peligro cuando existe un riesgo real para la salud física o mental, para las relaciones, las finanzas o el entorno. En cambio, miedo (en su nivel tóxico) tiene que ver con esa sensación paralizante que nos bloquea, que inhibe nuestras capacidades físicas o psicológicas y nos impide disfrutar de la vida. A algunas personas les da miedo por ejemplo, hablar en público, conducir, conocer gente nueva, la oscuridad, las arañas, decir “te quiero” o la

intimidad. Ninguna de estas cosas suponen un peligro real. Estas emociones tan fuertes de miedo que se producen ante hechos que no son peligrosos, son miedos irracionales que se han ido aprendiendo a lo largo de la vida y que nos alejan de la felicidad y del bienestar y limitan nuestra vida.

Freud hablaba de dos tipos de miedo, el miedo real y el miedo neurótico. En el primero existe un peligro real, verdadero, ante el cual corre riesgo la integridad de la persona. Podemos decir que es un miedo racional, de alerta. El otro miedo, el neurótico, es irracional. No hay peligro real que pueda suponer una amenaza para la vida sino que se siente ante algo que no existe, es un miedo que nace de la imaginación y se traduce en sensaciones y sentimientos que paralizan o impiden tomar acciones concretas. En el fondo, en el miedo neurótico, a lo que se tiene miedo es a uno mismo.

Según Jorge Bucay “el miedo es causa y consecuencia de la conducta neurótica, y hasta cierto punto es también su definición, porque el miedo condiciona, limita, restringe, empequeñece y distorsiona.”

También señala que ambos miedos, el sano y el tóxico son inventos del pensamiento, ideas imaginarias y desagradables de algo que podría llegar a suceder en el futuro y que no se desea que suceda. Pero mientras uno nos ayuda, nos protege y nos conduce a la reflexión el otro nos enferma, nos limita y nos conduce a la parálisis.

Hay entonces muchos ‘grados’ de miedos que conforman una amplia gama de emociones que van desde una leve sensación de alerta y precaución, pasando por la incomodidad, la resistencia y el respeto, hasta llegar al terror y a miedos irracionales, limitantes y paralizantes que pueden desencadenar fobias y ataques de pánico o ansiedad.

### 3. EL MIEDO TÓXICO

---

El miedo que me interesa investigar y al que me referiré a partir de ahora es el miedo tóxico, esos miedos irracionales que nacen y crecen como fantasmas en nuestra mente limitándonos y condicionándonos.

Llegamos a este mundo vibrando con el Amor, sin miedos. Los miedos los vamos aprendiendo. Nuestra sociedad es tremendamente represora, el miedo está presente en todas las instituciones: Estado, familia, sistema educativo, religión, etc. Algunas instituciones como el Estado y la religión funcionan con el miedo y sobreviven gracias al temor que infunden. Se nos enseña a tener “respeto” a nuestros superiores, y el respeto es solo otra manera de nombrar al miedo, es una variante del miedo.

Hay teorías que hablan de una “memoria celular”, de información que traemos en nuestros genes al momento de nacer y en la que pueden venir “programas de miedos”. En estos casos la persona tiene más predisposición a sentir miedo y vivir con ellos, pero estos son siempre aprendidos.

Los primeros en transmitirnos miedo son nuestros padres ya que son los primeros seres con los que nos relacionamos. No son conscientes que nos están enseñando a tener miedo, lo hacen así porque es lo que han aprendido. Y al enseñarnos a tener miedo no nos están enseñando a amar. Aunque parece que lo que hacen lo hacen por amor, en realidad es por todos los miedos que ellos también tienen. El más grande de esos miedos es el de la pérdida del ser querido, lo que lleva a querer proteger y cuidar del hijo para que nada le suceda. Ideas muy repetidas como “ten cuidado” “no hagas esto que podría sucederte aquello” más que proteger van creando sensaciones de inseguridad y peligro en nuestro subconsciente, que deriva luego en miedos irracionales.

El miedo es como un fantasma que vive en nuestra mente y es alimentado por nuestros pensamientos, cuanto más pensamos más miedo sentimos, más monstruos vemos y más limitaciones tenemos.

Como dice Enrique Barrios en *Ami, el niño de las estrellas*, “la imaginación sin control puede matar de terror, es capaz de inventar un demonio donde solo hay un buen amigo, pero solo se trata de nuestras pesadillas, porque la realidad es sencilla y hermosa, es simple...”

#### Ideas acerca del miedo

##### ➤ ¿Cómo superar el miedo?

Con la toma de conciencia y la acción. Primero hay que darse cuenta que se tiene miedo y aceptarlo. Luego actuar.

*“Si tienes miedo, hazlo igualmente” Susan Jeffers*

Jorge Bucay dice que “el miedo es un dragón que tiene en la espalda un escudo blindado impenetrable. Al miedo se lo vence de frente”. Y agrega, “el miedo es lo opuesto a la acción:

cuando aparece el miedo no nos deja actuar, nos paraliza. El iniciar una acción, aunque no sea la mejor, ni la más efectiva, el miedo tiende a desaparecer. (...) El miedo se vence actuando y no hay otro camino. (...) Cuando finalmente nos decidimos a actuar, puede ser que nos asustemos ante la idea de lo que vamos a hacer, pero ya no vamos a tener miedo. Es imprescindible tomar una decisión para salirse del miedo. Si se logra transformar la indecisión, la parálisis, la ansiedad y la angustia en una decisión, esta decisión nos elevará hasta la acción y el miedo habrá naufragado en la excitación de hacer lo decidido.”

*“Haciendo lo que tememos, disolvemos nuestro temor” Emerson*

#### ➤ **El miedo señala el camino**

El miedo es un recurso muy positivo, incluso “un maestro” si tenemos la mente lo suficientemente abierta para escuchar y aprender. Podemos ver al miedo como una brújula que nos señala la dirección de nuestro crecimiento, hacia dónde tenemos que dirigirnos. Si me da miedo cambiar de trabajo, seguramente haya llegado el momento de empezar a buscar otro. Si me da miedo hablar con mi pareja, mi jefe o mi hijo, es una señal infalible de que tengo que hacerlo. Si me da miedo alejarme de mi familia y mis amigos, vivir en otro lugar, empezar una nueva vida, es que con certeza tengo que hacerlo. Cuando cruzamos la “cortina de humo” del miedo, al otro lado está la libertad. Cada vez que hago algo que previamente temía, después me siento más seguro. Puedo equivocarme, las cosas tal vez no salgan como tenía previsto, pero seguir el camino del miedo me da la oportunidad de superarme, de aprender y de creer.

#### ➤ **El miedo se puede desaprender**

Los miedos (y también otras emociones que van de la mano, como la baja autoestima y el apego) son construcciones mentales que hacemos a partir de lo que hemos aprendido, por lo tanto podemos desaprenderlos y re-programar nuestra mente a través de un proceso que requiere todo nuestro compromiso.

*“Los miedos sólo son pensamientos y los pensamientos se pueden cambiar”  
Louise L. Hay*

Este proceso comienza con un “darse cuenta” y una firme decisión de querer enfrentarnos a esas sombras para iluminarlas, y continúa con una atenta auto observación compasiva. Al principio, ese fantasma que es el miedo va a sentir que empieza a perder fuerza, que ya no lo tomamos muy en cuenta y entonces hará intentos desesperados por volver a recuperar su lugar. Este fantasma tiene un lugar muy importante en la sociedad y en nosotros mismos y por eso se siente fuerte, pero sabe que, así como la oscuridad se desvanece con una chispa de luz, él se desvanece con la conciencia.

*“La conciencia es liberadora. Es el mayor agente de cambio que existe.”*

La reprogramación de nuestros modelos mentales se logra a través de un profundo trabajo interior que nos lleve al despertar de la conciencia. En este camino es muy importante mantener una atención constante, observar y observarnos, para entender y conocer las

maniobras de nuestro ego y para poder aceptarnos tal como somos y ser compasivos con nosotros mismos, sin negar ninguno de nuestros aspectos ni buscar la perfección. La toma de conciencia es lo que nos permite empezar a dejar atrás todos los miedos arrastrados desde la infancia, que distorsionan nuestra forma de ver la realidad. De lo que se trata es de entrenar a la mente para crear una mente feliz.

### ➤ **El miedo es solo una vibración**

Pero, ¿qué es el miedo en realidad?

El miedo es solo una vibración. El miedo no existe. Todo en el universo es energía vibrando de distinta forma. El Amor es la energía más pura, más rápida, más alta. Mientras que el miedo es una vibración densa y lenta.

*“El miedo engaña, confunde, infringe, resiste, desiste... pero no existe.”*

*“Donde hay amor no puede haber miedo, y donde hay miedo no hay amor”*

### ➤ **EL miedo y el sentimiento de “separatidad”**

Erich Fromm, en su libro *El arte de amar* habla del sentimiento de “separatidad” o estado de separación como la causa fundamental de todas las angustias del hombre. Este sentimiento es “la conciencia de sí mismo como entidad separada y desunida” que lleva a vivir en una “insostenible prisión”. Dice entonces que “la necesidad más profunda del hombre es la necesidad de abandonar la prisión de su soledad”

Yo creo que el miedo profundo que se siente, no frente a un objeto o situación en particular, sino frente a ... ¿la existencia? surge también de este sentimiento de “separatidad”, de sentirnos diferentes y separado del Todo. Nos sentimos solos, desvalidos y faltos de confianza, y eso nos lleva a sentir miedo. Cuando recordamos y tomamos conciencia de que todos somos lo mismo, que todos estamos interconectados, que todos somos en última instancia energía o Amor, el miedo empieza a desvanecerse y empezamos a sentir confianza en la vida y en el Universo.

### ➤ **El miedo como generador de enfermedades físicas**

El miedo, en todas sus manifestaciones (temores, pánico, fobias, terror) afecta al cuerpo físico y altera la existencia. Cuando el miedo comienza a crecer en nuestra mente y llega a ocupar todos nuestros pensamientos, cambia nuestros ritmos biológicos, nuestro sueño, nuestra digestión, y llega a dañar nuestro cuerpo de mil modos posibles a través de lo que llamamos enfermedades.

Louise Hay, en la lista de enfermedades físicas que hace en su libro *Usted puede sanar su vida* identifica como causa de la mayoría de ellas, algún tipo de miedo.

## 4. MIEDO, AUTOESTIMA, APEGO Y AUTOEXIGENCIA

---

### Miedo y autoestima

La autoestima es la percepción evaluativa que cada uno tiene de sí mismo. Esta percepción está determinada por un conjunto complejo de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y creencias acerca de qué y quiénes somos y del lugar que ocupamos en el mundo. Esta forma de vernos a nosotros mismos determina la manera de estar y actuar en el mundo y la forma en que nos relacionamos con los demás.



Como dice José María Doria, “la autoestima es el valor que nos atribuimos y el respeto que sentimos por nosotros mismos. Las personas con mayor nivel de autoestima tienen mayor capacidad, incluso para el amor. Por el contrario las personas con bajo nivel de autoestima, no prestan atención a las necesidades personales y con frecuencia se humillan.”

La falta de amor hacia uno mismo y la no aceptación de uno mismo es lo que genera una baja autoestima y con ella sentimientos de inferioridad, inseguridad y miedo.

Una autoestima sana, en cambio, brinda bienestar y felicidad, hace que nos sintamos más seguros de nosotros mismos y por tanto que afrontemos la vida de una forma más positiva.

El miedo esta directamente relacionado con una baja autoestima. Ambos son productos de la ausencia de amor, y ambos son aprendidos. No nacemos con miedos ni con sentimientos de inferioridad ni con falta de amor hacia nosotros mismos, sino que los vamos incorporando a nuestra personalidad a partir de modelos mentales y creencias que nos son transmitidas, muchas veces con la mejor intención. Creamos nuestra realidad y nuestra percepción de nosotros mismos a partir de esas creencias.

Una baja autoestima genera inevitablemente una gran cantidad de miedos tóxicos que limitan y a la vez siguen alimentando esa baja autoestima. Se tiene miedo, por ejemplo, a no ser capaz, al rechazo, al ridículo, a no ser aceptados, a expresar los gustos u opiniones, al fracaso, en fin, miedos y miedos que frenan e impiden hacer aquello que se quiere hacer. Pero es precisamente el atreverse el que hará desaparecer el miedo y recuperar la autoestima.

Desde la perspectiva de la autoestima el miedo es varias cosas:<sup>1</sup>

“-Es un indicador de baja autoestima. Aparece cuando no estoy conmigo, cuando me olvido de que en mi vida yo soy lo más importante o simplemente me critico, me juzgo o me comporto como una víctima. El miedo va ganando espacio. El miedo lo va tiñendo todo con tonos amenazantes e inseguros. El miedo es la ausencia del amor y cuando no me amo ese espacio se llena de temor, de torpeza y yo me siento desvalido.

-Es la distancia entre quien Soy y el personaje social que represento. Todos representamos diferentes personajes en el día a día, pero generalmente confundimos esos personajes con lo que verdaderamente somos. Cuando estoy pendiente de la aprobación de mi “público imaginario”, cuando intento “cumplir con mi papel” y me olvido de vivir mi vida, cuando me alejo de mis deseos y lo que realmente quiero, amo y soy..., el miedo crece. Como todos los fantasmas, el miedo se alimenta de lo imaginario, el miedo lo siente mi personaje, pero yo no

---

<sup>1</sup> Del blog [www.parentepsis.com/wordpresspgt](http://www.parentepsis.com/wordpresspgt), artículo “El miedo”, entrada 24.07.08

soy ese miedo. Cuando vivo mi vida desde lo que verdaderamente Soy y dejo a un lado a mi personaje y a mi público imaginario, el miedo sencillamente se diluye, no existe. Y vivo desde la conciencia, la seguridad y el amor.

-Es lo que no es. Nos produce miedo aquello que no es en el momento presente. Me da miedo perder el trabajo, cuando tengo un trabajo. Que me abandone mi pareja, cuando vivo en pareja. Arruinarme, cuando tengo dinero. Enfermar, cuando estoy sano. Morir, cuando estoy vivo. El miedo es la fantasía anticipatoria de algo que no es real en mi momento actual. Cuando esas situaciones se hacen reales y pierdo el trabajo, me quedo solo, sin dinero o enfermo; ya no siento miedo, tendré otras emociones, pero no miedo. Naturalmente, cuando esté realmente muerto, creo que no habrá tiempo para sentir miedo. ¿Por qué perder el momento presente por algo que no es?"

Entonces, una forma muy efectiva de superar los miedos es trabajar nuestra autoestima y aprender a amarnos a nosotros mismos.

*"El Amor es la fuerza de sanación más poderosa que existe"  
Louise L. Hay*

*"Cualquiera que sea el problema, siempre trabajo una cosa con todo el mundo: amarse a si mismo. El amor es la cura milagrosa. Amarse a uno mismo ¡hace milagros! Amarnos significa sentir un gran respeto por nosotros mismos y quienes somos."  
Louise L. Hay*

## **Miedo y apego**

En el origen del apego está el miedo, y el miedo, además, alimenta y hace permanecer al apego.

El apego es una forma de relacionarnos con el mundo, con las personas, con las cosas y con las ideas. Es un proceso mental y por lo tanto, aprendido, que lucha contra la natural transitoriedad de todas las cosas. Tenemos una predisposición aprendida a apegarnos a todas las cosas, no solo a cosas materiales como puede ser un objeto querido, una casa, una joya, un coche, sino también a relaciones, a personas y a sentimientos; nos apegamos al trabajo, a una pareja, a un amigo, a los padres, al éxito, al poder, al dinero, a las sensaciones y emociones que producen ciertas cosas. Ese apego lleva al miedo a perder y al sufrimiento. Sabemos que todo cambia constantemente, pero aún así la pérdida o el cambio nos produce miedo.

Vivir con apegos nos hace dependientes y prisioneros del exterior porque identifica la autoestima y la razón de vivir con algo que no soy yo; da el poder sobre nosotros mismos a otras personas, cosas o a las circunstancias, desplazando el centro de uno mismo al afuera. Vivir sin apegos nos hace libres y nos da poder sobre nosotros mismos. Si soltamos el apego, a pesar del miedo, descubriremos el gran gozo de ser auténticamente nosotros mismos y de amar verdaderamente.

Como lo explica el monje Swami Tilak, "todo envejece, todo muere, todo es efímero. Por ello el apego es un resultado de la ignorancia, mientras que el desapego es el resultado del conocimiento de la verdad. El miedo también es el resultado de la ignorancia. Porque cuando tenemos apego por una cosa y el deseo de obtenerla, entonces surge la posibilidad del miedo de no conseguirla. También, porque no queremos perder lo que tenemos, inmediatamente

tenemos miedo. Dado que de cualquier modo, lo que tenemos tiene que perderse, entonces se desencadena el miedo. Surge ante la posibilidad de poder perderlo. El deseo de conseguir algo crea en nosotros la impaciencia y el temor de no conseguirlo, el miedo.”

## **Miedo y autoexigencia**

El miedo también puede ser el resultado de una excesiva autoexigencia, sobre todo cuando el miedo es respecto a los resultados obtenidos por alguna actividad que se realice o respecto a la evaluación que los demás puedan hacer de nosotros mismos. Esta autoexigencia está muy relacionada con las expectativas que tenemos de nosotros mismos, de los demás y sobre todo con las expectativas que la sociedad en general tiene de nosotros. Identificamos el éxito con esas expectativas, con el logro de cosas externas como el poder y el dinero; cosas que no nos conectan con nuestra verdadera esencia y felicidad. De esa identificación nace el sufrimiento, y también el miedo, miedo a no cumplir con las expectativas y cuando éstas se alcanzan, el miedo a la pérdida; o aparece la ansiedad-miedo por lograr más.

La autoexigencia bien conducida nos lleva a la superación de nuestros propios límites, a la ampliación de nuestro grado de conciencia, pero mal conducida nos lleva directamente al pozo de las frustraciones y los miedos.

*"El miedo aparece cuando tienes la sensación de que estás siendo castigado... que lo que te pasa es un castigo... Pero esa idea es una ilusión. No serás castigado por nadie, a menos que hayas decidido castigarte a ti mismo, en lugar de aceptar todo el amor que hay alrededor de ti"*  
*Krishnamurti*

## 5. HABLAN DEL MIEDO...

---

### Osho

Osho dedica un libro al miedo, *El miedo. Cómo comprender y aceptar las incertidumbres de la vida*, en el que explica con gran claridad el origen del miedo y asegura que la forma de superarlo es aceptarlo sin reprimirlo y avanzar con él. Dice que todos los seres humanos sentimos miedo porque no vivimos conectados con nuestra esencia, con la vida misma, en cambio, vivimos distraídos con el mundo exterior. Cuando aprendamos a vivir en el ahora y a disfrutar conscientemente de cada instante el miedo desaparece. También habla sobre la importancia del amor a uno mismo para liberarnos del miedo.

Comparto fragmentos de su libro que me han resultado interesantes y útiles.

"El miedo se asienta cuando no disfrutamos la vida. Si gozas la vida, el miedo desaparecerá. Por tanto, sé positivo y goza más, riéte más, baila, canta. Mira las cosas pequeñas cada vez con más alegría y entusiasmo. La vida está hecha de detalles y si logras dotar de alegría todas esas cosas, la suma total será colosal. (...)

Hay muchas personas en el mundo que se pierden la vida por estar a la espera de algún suceso extraordinario, el cual no podrá suceder de la nada. Solamente sucede a través de las cosas ordinarias como comer, desayunar, caminar, tomar un baño, conversar con un amigo, sentarse a contemplar el cielo o quedarse en cama haciendo nada. La vida está hecha de esas minucias. Son la esencia de la vida. (...) Por lo tanto, hagan todo con alegría y entusiasmo, y cada cosa será una oración. (...) No te preocupes por los lados negativos. Si enciendes una vela, la oscuridad se disipará por sí sola. No trates de luchar contra la oscuridad. No podrás sencillamente porque la oscuridad no existe. ¿Cómo pelear contra algo que no existe? Simplemente enciende una vela. Olvida la oscuridad, olvida el miedo, olvida todas esas cosas negativas que normalmente acechan a la mente humana. Sencillamente enciende una vela de entusiasmo...."

#### *Donde hay vida, siempre hay miedo*

"Hay dos cosas que debes recordar: los dos extremos. O bien la persona comienza a reprimir su miedo y a tratar de cubrirse de valentía y bravura, las cuales terminan siendo falsas porque el miedo está debajo; o bien se acrecienta hasta tal punto el miedo que la persona se paraliza y el miedo termina convirtiéndose en obstáculo. De ambas formas, la persona queda atrapada en el miedo. Lo correcto es aceptar el miedo para que no haya necesidad de reprimirlo. Hay que aceptarlo como algo natural, que es como es. Acepta la realidad del miedo pero sigue adelante. No lo reprimas y no permitas que se convierta en obstáculo. Continúa avanzando a pesar de él, aunque sea temblando de pies a cabeza, pero no te detengas. Continúa avanzando hacia el abismo aunque tiembles. (...) No te impongas la valentía, porque la valentía impuesta es falsa, no tiene valor. Sencillamente, sé natural, auténtico y sincero. Toma nota de que el miedo está allí, y sigue adelante. A eso me refiero cuando digo que sigas avanzando a pesar del miedo. No importa si tiembles; no importa si trepidas. Tiembla como un retoño tierno sacudido por la fuerza del viento. (...) ¿Has visto la fuerza de un retoño nuevo? Tan frágil, tan débil, y aún así tan fuerte. En medio de la tormenta, el retoño tiembla pero no pierde su inmensa belleza. El miedo está allí, porque donde hay vida, siempre hay miedo. Solamente lo que está muerto desconoce el miedo. El miedo está presente, la tormenta arrecia y el retoño pequeño, delicado, tierno y blando se estremece. Podría ser aplastado fácilmente, pero, ¿has visto su fuerza? No cesa de danzar y cantar, entregado con toda confianza a la vida. (...) Por tanto, sé tierno, blando y delicado. Siente el miedo pero no lo reprimas ni permitas que se convierta en obstáculo. Acepta

las limitaciones humanas pero continúa avanzando hasta dejarlas atrás. Es así como crece el ser humano".

*El valiente avanza a pesar del miedo, mientras que el cobarde se paraliza a causa del miedo*

"La diferencia entre un valiente y un cobarde no está en que el primero sea intrépido y el segundo miedoso. No, esa no es la diferencia. Los dos sienten miedo en la misma proporción. Entonces, ¿dónde está la diferencia? Está en que el valiente avanza a pesar del miedo, mientras que el cobarde se paraliza a causa del miedo. ¡Ambos temen!

¿Cómo poder decir que una persona valiente no tiene miedo? Sería una máquina, no un ser humano...

Ser valiente significa sencillamente poder actuar a pesar del miedo. Aunque la persona tiemble y trepide, no por ello se detiene, sino que utiliza el miedo como puente. Aunque temblorosa y amedrentada, no se detiene en su marcha hacia lo desconocido.

En todos los seres humanos conviven las dos posibilidades: la valentía y el miedo. Todo depende de cuál de las dos escojan. Nunca elijan el miedo porque mutila y paraliza; destruye sin permitir la más mínima posibilidad de resurrección. Aunque la valentía también puede destruir -destruir la forma que tienen ahora- es una forma creadora de destrucción puesto que abre la posibilidad de renacer.

Tanto el miedo como la valentía destruyen, pero el miedo simplemente destruye. La semilla se pudre. Cuando se siembra en el suelo la semilla de la valentía, aunque también muere, no se pudre. Muere para convertirse en un nuevo fenómeno: el retoño.

La valentía mata tanto como el miedo; pero el miedo mata sin proporcionar una nueva vida. La valentía brinda una vida nueva. Elijan ser valientes siempre.

Si bien es duro, también es toda una aventura. Si bien es difícil, incómodo e inconveniente, trae consigo un gran éxtasis. Y ese éxtasis tiene su precio".

"El miedo más grande del hombre está en conocerse a si mismo. El cúmulo de condenaciones que a lo largo de tu vida has recibido de tus padres, de la escuela, de tus relaciones pasadas, de la sociedad, de tu religión, hace que desees esconderte de ti mismo, por tanta basura acumulada en tu interior. (...) Por eso evitas estar solo y tratas de llenarte de cosas externas, de innumerables pasatiempos y distracciones, o estás en el otro extremo ocupado con trabajos y carreras alocadas, de gente dispar, viviendo en angustia, impaciencia y apuros, haciéndote dependiente de tus seres y objetos queridos, viviendo dormido como drogado por todo lo externo a ti. (...) Esa manera de vida te lleva a no estar a solas contigo mismo en silencio. Y mientras más te alejas de tu propio centro, mientras más evades tu propia esencia, más te creas tensión, sufrimiento y miseria, cayendo en un círculo vicioso en el que crees que necesitas de más estímulos externos, que a su vez te irán alejando más de tu propia naturaleza interior. (...) Acéptate a ti mismo, como tu eres, y esa es una de las cosas más difíciles del mundo, porque va contra tu entrenamiento, tu educación, tu cultura. Desde el inicio te fueron diciendo como tenias que ser, nadie nunca te dijo que tu eras bueno como tu eres. No seas obsesionado contigo mismo, pero un amor propio natural es imprescindible, es una condición básica por la cual puedes entonces amar a otros. Acéptate a ti mismo, ámate a ti mismo. Ninguna otra persona ha sido jamás como tú y nadie más será como tú. Tú eres simplemente único, incomparable, acepta esto, ama esto, celebra esto, y en esa misma celebración comenzarás a ver la singularidad de los demás, la incomparable belleza de los otros. El amor es solo posible cuando hay una profunda aceptación de uno mismo, del otro, del mundo. Aceptar es el elemento clave en el cual crece el amor, en el cual florece el amor."

## Eckhart Tolle

En su famoso libro *El Poder del Ahora*, Tolle habla del miedo y dice que es el resultado de no vivir en el presente y de identificarnos con nuestra mente que vive en el pasado o en el futuro. Lo explica así:

“La razón por la que usted no pone la mano en el fuego no es por miedo, es porque sabe que se quemará. No necesita al miedo para evitar el peligro innecesario, sólo un mínimo de inteligencia y de sentido común. Para estos asuntos prácticos es útil aplicar las lecciones aprendidas en el pasado. Ahora bien, si alguien lo amenazara con fuego o con violencia física, podría experimentar algo parecido al miedo. Se trata de un retirarse instintivo del peligro, pero no es la condición psicológica del miedo de la que estamos hablando aquí. La condición psicológica del miedo está divorciada de cualquier peligro inmediato concreto y verdadero. Se presenta de muchas formas: incomodidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, temor, fobia, etcétera. Este tipo de miedo psicológico se refiere siempre a algo que podría pasar, no a algo que está ocurriendo ahora. Usted está en el aquí y ahora mientras que su mente está en el futuro. Esto crea una brecha de ansiedad. Y si usted está identificado con su mente y ha perdido el contacto con el poder y la simplicidad del Ahora, esta brecha de ansiedad será su compañera constante. Usted puede siempre hacer frente al momento presente, pero no puede manejar algo que es sólo una proyección de la mente, usted no puede hacerle frente al futuro.

Por otra parte, mientras esté identificado con su mente, el ego gobernará su vida, como he señalado antes. Por su naturaleza fantasmal, y a pesar de los elaborados mecanismos de defensa, el ego es muy vulnerable e inseguro, y se ve a sí mismo constantemente amenazado. Ese, a propósito, es el caso incluso si el ego exteriormente aparece muy seguro de sí mismo. Ahora bien, recuerde que una emoción es la reacción del cuerpo a su mente. ¿Qué mensaje del ego está recibiendo el cuerpo continuamente, el falso ser elaborado por la mente? Peligro, estoy amenazado. ¿Y cuál es la emoción que genera este mensaje continuo? Miedo, por supuesto. El miedo parece tener muchas causas. Miedo a una pérdida, miedo al fracaso, miedo a ser herido, etcétera, pero en últimas el miedo es el miedo del ego a la muerte, a la aniquilación. Para el ego, la muerte está siempre a la vuelta de la esquina. En este estado de identificación con la mente, el miedo a la muerte afecta todos los aspectos de su vida. Por ejemplo, incluso algo aparentemente tan trivial y "normal" como la necesidad compulsiva de tener razón en una discusión y hacer ver que el otro está equivocado -defendiendo la posición mental con la que usted se ha identificado- se debe al miedo a la muerte. Si usted se identifica con una posición mental, en el caso de estar equivocado, su sentido de sí mismo basado en la mente se siente seriamente amenazado con la aniquilación. Así que usted, como el ego, no puede estar equivocado. Estar equivocado es morir. Se han hecho guerras por esto e innumerables relaciones se han roto.

Una vez que usted ha dejado de identificarse con su mente, que tenga o no tenga razón no influye en su sentido de usted mismo para nada, así que la necesidad forzosamente compulsiva y profundamente inconsciente de tener la razón, que es una forma de violencia, no aparecerá. Usted puede establecer clara y firmemente cómo se siente o qué piensa, pero no habrá agresividad o actitud defensiva en ello.

Su sentido de sí mismo se derivará entonces de un lugar más auténtico y profundo dentro de usted mismo, no de la mente. Preste atención a cualquier tipo de actitud defensiva en usted. ¿Qué está defendiendo? Una identidad ilusoria, una imagen de su mente, una entidad ficticia. Al hacer consciente ese patrón, al ser testigo de él, usted deja de identificarse con él. Bajo la luz de su conciencia, el patrón inconsciente se disolverá rápidamente. Este es el final de todas las disputas y los juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. El verdadero poder está dentro, y está disponible para usted ahora.

Así que cualquiera que esté identificado con su mente y, por tanto, desconectado de su verdadero poder, de su ser más profundo que se arraiga en el Ser, tendrá al miedo como su compañero constante.

El número de personas que han ido más allá de la mente es todavía extremadamente pequeño, así que usted puede asumir que prácticamente todos los que usted conozca o se encuentre viven en un estado de miedo. Lo único que varía es la intensidad del mismo. Fluctúa entre la ansiedad y el terror en un extremo de la escala y una vaga incomodidad y una sensación distante de amenaza en el otro. La mayoría de las personas se hacen conscientes de él sólo cuando adquiere una de sus formas más agudas.”

*“¿Cuál es el mayor obstáculo para experimentar esta realidad?”*

La identificación con la mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. Ser incapaz de dejar de pensar es una enfermedad terrible, pero no nos damos cuenta de ella porque casi todo el mundo la sufre y se considera algo normal. Este ruido mental incesante te impide encontrar el reino de la quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso yo fabricado por la mente que lanza una sombra de miedo y sufrimiento.

La identificación con la mente crea una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquean toda verdadera relación. Esa pantalla se interpone entre tú y tú mismo, entre tú y tu prójimo, entre tú y la naturaleza, entre tú y Dios; crea la ilusión de separación, la ilusión de que tú y “el otro” estas totalmente separados.”

## 6. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS “ALTERNATIVAS” PARA TRABAJAR EL MIEDO

---

Existe una gran variedad de técnicas, popularmente conocidas como "técnicas o terapias alternativas", que trabajan a nivel energético, tratando al paciente (y su energía) y no a la enfermedad misma. Todas parten de la base de que lo que causa la enfermedad, y podemos incluir aquí al miedo patológico, ya que es una emoción tóxica y generadora de enfermedades, es un desequilibrio energético.

Es importante saber que ninguna de estas técnicas es la mejor o la más efectiva. Cada uno tiene que buscar la que más le resuene, la que sienta que es apropiado para él en ese momento.

Sin embargo, ninguna técnica será totalmente efectiva por sí sola. Todas tienen que acompañarse de un trabajo interno profundo, constante y conciente que lleve a un verdadero cambio de actitud mental. Lo importante y lo que es realmente sanador es el tomar conciencia y a partir de ahí observar para entender, aceptar y trascender. Todas las técnicas son entonces ayudas que sirven cuando acompañan un proceso de crecimiento personal.

Aunque todas estas técnicas trabajan con los miedos, mencionaré brevemente solo 3 de ellas, las que más interesantes y que parece que están resultando muy eficaces para resolver problemas de miedo.



### EFT - Técnica para la Liberación Emocional

EFT (por su sigla en inglés: Emotional Freedom Techniques) es, dicho de modo sencillo, “una técnica moderna de acupuntura sin agujas. Se trata de estimular con golpecitos en ciertos puntos del cuerpo que corresponden con los meridianos energéticos y así liberar la energía estancada y densa que es la que provoca un malestar; cuando esa energía fluye libremente se produce un equilibrio y bienestar.”

Las raíces de EFT están en la antigua medicina china y en la Kinesiología aplicada. Su creador, Gary Craig, se basó en los trabajos del Dr. Callahan, creador de la TFT (Thought Field Therapy o terapia del campo de pensamiento), y en los años 80 simplificó y protocolizó un método eficaz y fácilmente accesible a cualquiera, al que denominó EFT.

Gary Craig describe EFT como “una versión emocional de la acupuntura, excepto que no se requieren agujas, sino que en su lugar usted estimula en su cuerpo ciertos puntos meridianos de energía bien establecidos, al golpearlos suavemente con las puntas de sus dedos (hacer tapping).”

El postulado fundamental en el que Craig basa esta técnica es:

“La causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo.”

“Y puesto que nuestras enfermedades y dolores físicos están conectados tan obviamente con nuestras emociones, también el siguiente enunciado ha demostrado ser verdadero:

"Las principales colaboradoras de la mayoría de las enfermedades y dolores físicos son nuestras emociones negativas no resueltas."

"Este enfoque con sentido común deriva su fuerza de (1) los ancestrales descubrimientos orientales de gran reputación que han perdurado por más de 5,000 años y (2) Albert Einstein, quien desde la década de 1920 nos dijo que todo (incluyendo nuestros cuerpos) se compone de energía. Estas ideas han sido excesivamente ignoradas por las prácticas de curación occidentales."

EFT es una técnica que sirve para eliminar, con sorprendente rapidez, problemas emocionales y físicos al reequilibrar el sistema energético del cuerpo.

Lo interesante de EFT es que puede ser fácilmente aprendida y utilizada por todos ya que Craig creó un manual de utilización de EFT con los pasos a seguir y lo hizo público y gratuito. Es también muy útil para usarla en terapia al trabajar aspectos emocionales con resultados rápidos y eficaces. "Lo fundamental es estar enfocado en la emoción o asunto a tratar al hacer el *tapping* (golpecitos suaves con la yema de los dedos), y así se neutraliza la emoción negativa y se activan de forma natural los mecanismos autocurativos y regeneradores del cuerpo."

EFT se utiliza mucho para tratar casos de miedos, fobias, depresiones y ansiedad con excelentes resultados, a veces casi milagrosos e inmediatos.



## Reiki

Reiki es una palabra japonesa compuesta por 2 vocablos: "REI" que significa "energía del universo" y "KI" que quiere decir "energía vital".

Todos los seres estamos conectados a la energía del universo y cuando fluye libremente a través de nosotros, produce salud y bienestar. La energía vital circula dentro del organismo de los seres vivos y su calidad difieren de

un ser a otro.

Reiki es una técnica de canalización consciente e intencionada de la "Energía Vital Universal" a través de la imposición de manos para armonizar y equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu.

El Reiki tiene raíces milenarias en China, India, Egipto y Japón. Como técnica fue redescubierta a fines del siglo XIX en Japón por el monje y doctor Mikao Usui (1865-1926).

Con el Reiki más que trabajar directamente con los miedos, se busca encontrar un equilibrio energético, lo que conlleva a una mente más sana y que, por tanto, no produce miedos tóxicos. Los bloqueos, que pueden ser causados por miedos, nos desconectan del flujo constante de la vida; los traumas generan mecanismos de defensa o falsas personalidades que nos desvirtúan de nuestro destino. Reiki consiste en desbloquear emocional, mental y energéticamente para volver a ser un canal reconectado con el flujo de la vida. Y cuando esto ocurre ya no existe el miedo tóxico.

## Flores de Bach

Las Flores de Bach es un método simple y natural de sanar a través del uso de treinta y ocho esencias derivadas de flores, que inciden sobre las vibraciones energéticas más sutiles del hombre.



Estas esencias fueron descubiertas por el médico inglés Edward Bach en los años 30. Tras muchos años de práctica en medicina convencional y en homeopatía, Bach llegó a tomar conciencia de que lo que caracteriza los problemas físicos en las personas no es tanto los muchos tipos de enfermedad existentes, sino las condiciones psicológicas que las generan. Por eso sus remedios tratan más los desórdenes de personalidad que la condición física de la persona. Todos los remedios los encontró en las flores y en los árboles de los bosques, es decir, en el poder sanador que brinda la naturaleza. Sin embargo, no utiliza la materia física de la flor sino la energía esencial que ella contiene. Con esa esencia se trata la causa de la enfermedad a un nivel sutil, entendiendo que el malestar físico no es lo más importante, es el estado psicológico lo que debe ser tratado.



Bach consideraba que estas flores pertenecen a un “orden superior”, por cuanto cada una de ellas canaliza una vibración energética que responde perfectamente a determinadas características del ánimo humano. Las treinta y ocho flores, por tanto, se relacionan con la persona en función de un intercambio energético que podría definirse como “chispa divina”, o también como “potencial espiritual”. Cuando un obstáculo se interpone entre nuestra personalidad y nuestro potencial espiritual, nuestro campo energético produce una vibración distorsionada que, con el tiempo, puede degenerar y activar un malestar de tipo físico.

El objetivo de las flores es el de relacionarse con nuestras características básicas, para devolverlas a su primitivo equilibrio y, por consiguiente, y a través de su vibración energética beneficiosa, recordarnos quiénes somos y cuáles son nuestras auténticas potencialidades.

Bach clasificó las Flores en 7 grupos, según las emociones que se pueden abordar y la aplicación de las mismas. Uno de esos grupos trata específicamente los temores.

Si los miedos son sentimientos o emociones creadas por la mente a partir de creencias aprendidas o circunstancias externas y que no forman parte de nuestra esencia, sabemos que podemos liberarnos de ellos. Las flores van poco a poco restableciendo la vibración normal energética, limpiando el campo energético de cualquier influencia externa que se pueda haber instalado en él. Así, de a poco va resurgiendo la paz interior a medida que reaparece la fuerza que había quedado “tapada” dentro del ser por este sentimiento de temor.

## 7. TERAPIA TRANSPERSONAL

---

En el ámbito de la psicoterapia, la Terapia Transpersonal representa una nueva fuerza que podríamos decir que es la espiritualización de la psicoterapia, integrando elementos de la psicología tradicional con la práctica espiritual.

Como el término Transpersonal lo indica, el objetivo de esta terapia es trascender al ego para llegar a nuestra identidad esencial, para conectar con nuestro verdadero Ser. Es un proceso de apertura que nos lleva a ver más allá de la pura realidad física y de los “personajes” creados por nuestra mente, para poder desidentificarnos de nuestros procesos mentales y emocionales y acercarnos a una conciencia mayor, a una conciencia de unidad, a una conciencia en progresiva expansión. Esta conciencia es la que realmente sana ya que el ser conciente de algo permite observarlo, aceptarlo, transformarlo y trascenderlo.

Pablo Leonardi, psicoterapeuta transpersonal explica: “quién se decide por una experiencia transpersonal, se abre a la posibilidad de vivir estados no ordinarios de conciencia para cambiar su personalidad, para percibirse desde una nueva dimensión, para modificar su realidad venciendo obstáculos –que por intangibles no dejan de ser reales. La Psicología Transpersonal permite que la persona se aparte de la individualidad y se identifique momentáneamente con otras realidades del yo interno. El análisis transpersonal desliza al ego de su estancamiento aparente, para unirlo con el absoluto, con la conciencia cósmica, con la unidad.” Y desde ahí trascender “con su psique el tiempo y el espacio en búsqueda de respuestas. En este estado especial, el yo adquiere una dimensión intensa que lo potencia y le permite dilucidar sentidos, para co-crear un nuevo destino.

La Terapia Transpersonal acompaña procesos de crecimiento personal que, como he dicho, es la base de todo trabajo para superar los miedos. Este camino de progresivo “darse cuenta”, de “atención plena” y observación compasiva de nuestro ego, es el que nos lleva a desidentificarnos con nuestros pensamientos, que son los creadores de los miedos. La aceptación de uno mismo, el amor hacia uno mismo, hacia todos y hacia todo y la conciencia de Amor con mayúsculas son los antídotos por excelencia de esos miedos tóxicos y aprendidos.

Éste es un trabajo personal e individual, sin embargo tienen también importantes beneficios a nivel de sociedad o colectividad. Cuantos más seamos los que emprendemos este viajes conciente de desaprender para volver a aprender, más débil se hará el miedo como sombra colectiva y más fuerte el Amor como Ley Fundamental del Universo.

### **Meditación y Atención Plena**

Las herramientas fundamentales en las que se basa la Terapia Transpersonal y todo trabajo de desarrollo personal, son la meditación, la observación y la atención plena. Éstas son práctica ineludible en el camino hacia la trascendencia del yo-persona y para vivir en el AHORA.



La meditación es la herramienta fundamental para acallar la mente, trascender el ego y la realidad dual en la que vivimos y llegar a conectar con el Ser esencial que somos. Es un trabajo constante de observación y atención que conducen al camino del despertar, la lucidez y la

expansión de la consciencia. Es una práctica que limpia la conciencia y purifica la mente liberándola de los pensamientos basura que generan los miedos tóxicos, disolviendo tanto estos pensamientos como las emociones que generan (ansiedad, angustia, indecisión, ira, rabia, sufrimiento, etc.) y proporciona un mayor control sobre uno mismo.

Como dice José María Doria, “la meditación drena el inconsciente y limpia la conciencia de contenidos conflictivos, desarrollando un enriquecedor factor de observación que disminuye el egocentrismo y da al meditador una mayor independencia”. Además “el ejercicio meditacional constituye un sistema de entrenamiento excelente para afrontar el sufrimiento mental, las frustraciones del presente y las preocupaciones del pasado”.

Vivir en Atención Plena es vivir la vida conscientemente, manteniendo un constante estado de atención y presencia en el AHORA; es desactivar el piloto automático de nuestra mente, que vive en el pasado y en el futuro si no la observamos continuamente, y aprender a vivir despiertos en todo momento. Es un trabajo de auto observación continuo y de observación consciente del mundo que nos rodea. No se trata de rechazar ni de controlar los pensamientos, sino de ser consciente de ellos, y así el tóxico monologo interior se irá acallando.

La Atención Plena es una forma de vivir que lleva a encontrar estados de serenidad y relajación más profundos y ahorra mucha energía, generando grandes beneficios tanto para la salud física como para la mental y espiritual. Su práctica lleva al conocimiento profundo de uno mismo y a la autocomprensión; al entrar en contacto con uno mismo, nos conectamos con nuestra fuerza y recursos internos para afrontar las experiencias de una forma más consciente.

*“La meditación es la gran transformación, es el camino que te lleva desde el lugar donde ahora estás, al lugar a donde deberías estar, ese lugar que añoras desde el fondo de tu ser, ese lugar donde mora la plena armonía y celebración contigo mismo y con la vida. La meditación te lleva a percatarte de tu propia perfección tal cual eres; a recordar y recuperar tu estado original de pureza cuando naciste, y que fuiste perdiendo a medida que fuiste entrenado y programado para ser un engranaje, un simple apéndice de la sociedad en la que creciste. Para meditar con efectividad, tienes que partir de la base de que eres consciente de amarte a ti mismo. Sin este prerequisite, la meditación no dará sus frutos, ya que meditación es simplemente estar en un estado de dicha contigo mismo, con tu propia presencia. ¿Y cómo te amas a ti mismo? Aceptándote y queriéndote tal cual eres, sin juicio, conectado con tus cualidades innatas, que son únicas, individuales, irrepetibles; recuperando tu autoestima, tu respeto y dignidad por ti mismo; renunciando a tu pasado oscuro para volver a estar fresco, como recién nacido en la inocencia y pureza de tu esencia.”*

Osho

## 8. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES

---

El miedo es una emoción con la que todos los seres humanos hemos aprendido a vivir, pero no pertenece a nuestra esencia. Nuestro verdadero Ser no sabe lo que es el miedo porque el Ser es Amor, y donde hay Amor no puede haber miedo.

Vivimos con el miedo porque hemos olvidado quienes somos y por lo tanto no vivimos conectados con nuestra verdadera esencia ni con la vida misma, que es el ahora; nuestra mente vive en el pasado y en el futuro y se olvida del momento presente. El miedo no tiene cabida en el ahora, cuando empezamos a vivir conscientemente cada instante el miedo desaparece.

El miedo, a la vez que nace de la desconexión con nuestra esencia, es quien nos impide ser verdaderamente quienes somos. El miedo nos condiciona, nos limita, nos engaña, nos restringe, nos confunde, nos empequeñece y nos distorsiona, y así no podemos experimentar lo que verdaderamente somos, ni podemos desarrollar todas nuestras potencialidades; cuando el miedo nos inunda no podemos ser inteligentes, valientes, creativos, bondadosos, solidarios ni, por supuesto, experimentar la paz y la felicidad.

Nuestro mayor problema, que deriva de la desconexión esencial y es lo que alimenta al miedo, es que nos terminamos creyendo todos esos miedos porque nos identificamos con nuestro ego, con nuestra mente y con nuestros pensamientos. Esto puede ser fácil de entender, pero llevarlo a la práctica requiere de mucho trabajo de observación, atención, meditación, disciplina y compasión. Comprender esto es muy importante, es el primer paso en el eterno camino de "vuelta a casa", pero solo cuando lo experimentemos es cuando nos liberamos y sanamos. Como dice Eckhart Tolle: "Puedes 'creer' que es verdad, pero ya no 'sabes' que es verdad. Y una creencia puede ser reconfortante, pero sólo cuando la experimentas llega a ser liberadora"

Por eso el miedo, más allá de cualquier técnica o terapia que nos pueda ayudar, solo se trasciende a través de un trabajo individual, interior y profundo que comienza con la decisión y el compromiso de vivir cada instante conscientemente, de vivir en el AHORA. Es esta forma de vida la que nos hará conectar poco a poco con nuestra verdadera esencia, con el Amor. Y en este camino hay que ser compasivos y comprensivos con nosotros mismos, y sobre todo ser pacientes.

Esta investigación me ha servido para empezar a ver el miedo desde otra perspectiva, con más distancia. Compartiendo mis sentimientos de miedo con amigos y compañeros he observado que todos sienten miedos, no es que creyera que era la única que los sentía, claro que no, pero creía que yo los sentía aún más; y puede ser que así sea, pero creo que el problema es que yo me identifico demasiado con el miedo, cuando estoy dentro del miedo no veo nada más y me ahogo en él. He descubierto que no solo tengo miedo sino también apego al miedo. Cuando me siento bien, tranquila, feliz, o sea cuando no hay miedo, escucho la voz de mi fantasma miedo diciéndome que no me alegre tanto, que ese estado no durará mucho y que volveré con él. Sin embargo, esto no me pasa cuando estoy en el miedo, en esos momentos no me recuerdo a mi misma que eso también pasará y lo vivo mucho más intensamente. Siendo consciente de esto, voy a empezar a ver al miedo como un estado o emoción más y ya no como el estado o la emoción que creía que era. A partir de ahora no me voy a tomar el miedo tan en serio.

Me he dado cuenta también que el miedo ha moldeado mi personalidad, me ha hecho creer que soy de un manera y no de otra, pero ahora veo que lo que soy y no soy esta muy condicionado por el miedo. Viéndolo de esa forma puedo replantearme muchas cosas. Por ejemplo, creía que

la creatividad no es una de mis cualidades, pero ahora me doy cuenta que no soy creativa por miedo, por autoexigencia y por compararme con los demás. No quiere decir que a partir de hoy sea creativa, pero si puedo cuestionarme esa creencia sobre mi misma.

Si los miedos son aprendidos me sigo preguntando, ¿de qué experiencias arrastro tanto miedo, tanta inseguridad, tanto sentimiento de no ser capaz? No recuerdo ninguna experiencia tan traumática que me haya dejado huellas tan profundas, mis padres no me enseñaron a tener miedo, más de lo que normal e inconcientemente se hace, no me decían todo el tiempo que el mundo es peligroso, que lo hacía mal o que no era capaz. Tampoco tuve una educación muy estricta en la que se me transmitiese miedo. Sigo sin encontrar una respuesta a esta pregunta, pero ya no pienso que sea tan importante encontrarla. Hay muchos otros factores que influyen en la conformación de los miedos y están también los programas o información genética con la que se nace. Lo importante es haberme dado cuenta de lo mucho que me he identificado con el miedo y poder verlo desde otro lugar para empezar a trabajarlo desde una perspectiva transpersonal y con herramientas como la meditación, la atención plena y la auto observación, que son las que nos ayudan a vivir el en el ahora, a desidentificarnos de nuestra mente y conectar con nuestra verdadera esencia.

### **Me quedo con algunas ‘verdades’ sobre el miedo:**

- El miedo solo existe en nuestros pensamientos.
- El miedo es la ausencia de amor.
- El miedo no existe, solo es una vibración.
- El miedo desaparece cuando nos atrevemos a hacer lo que tememos.
- El miedo causa bloqueos y desequilibrios energéticos y éstos, a su vez, nos mantienen en el miedo.
- El antídoto del miedo es el amor: donde hay miedo no hay amor, y donde hay amor no hay miedo.
- El miedo nace por una desconexión con nuestra verdadera esencia
- Sentimos miedo porque no vivimos en el AHORA.
- El miedo crece y persiste porque nos identificamos con los pensamientos y sentimientos que genera. Pero nosotros no somos esos pensamientos ni esos sentimientos, no somos nuestro ego ni los personajes que él crea.

*“Un día el Miedo llamó a la puerta. Abrió el Amor, y fuera ya no había nadie.”*

## 9. BIBLIOGRAFÍA

---

- BARRIOS, Enrique. “Ami”; Editorial Errepar, 1991.
- BUCAY, Jorge. “De la Autoestima al Egoísmo”; Editorial Integral, 2006.
- DORIA, José María. Material proporcionado por la Escuela Española de Terapia Transpersonal; 2010-2011.
- FROM, Erich. “El arte de Amar”; Editorial Paidos, 2007.
- HAY, Louise L. “Usted puede sanar su vida”, Editorial Urano, 2008.
- OSHO. “El miedo. Cómo comprender y aceptar las incertidumbres de la vida”
- TOLLE, Eckhart. “El poder del Ahora”; Editorial Gaia, 2001.

### PÁGINAS WEB

- <http://es.wikipedia.org>
- <http://www.efeteando.com/index.html>
- <http://www.eftmx.com/>
- <http://www.senderoreiki.com/>
- <http://www.reikienmadrid.es/>
- <http://www.floresdebach.info/index.htm>
- <http://www.esenciasflorales.net>
- <http://www.parentepsis.com>
- [www.Elobservadorenlínea.com](http://www.Elobservadorenlínea.com)
- <http://www.psicologorosario.com>