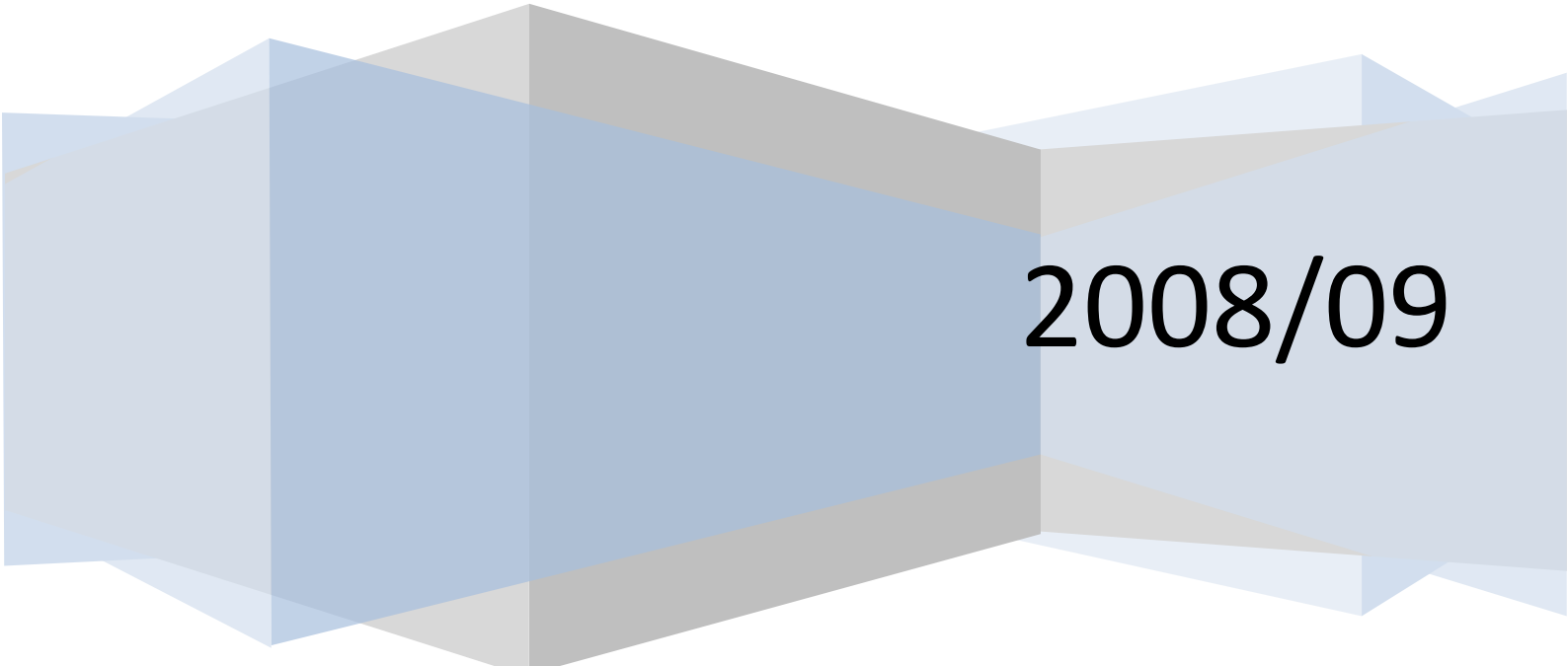


Escuela Española de Psicología Transpersonal

LOS MIEDOS COMO MENSAJEROS DE LA CONSCIENCIA

HELENA RAMOS MIRA



2008/09

1. INTRODUCCIÓN.

La idea y el título para esta tesis, me surgió tras venir a mi mente esa conocida frase que dice algo así como “no mates al mensajero”.

En ese instante conecte la idea del mensajero con los miedos, y entonces pensé “¿por qué nos empeñamos en deshacernos de los miedos?”.

Cuando conectamos con algún tipo de temor o miedo, cuando un miedo se presenta ante nosotros y nos hace vibrar, sentir y encogernos. Lo primero que deseamos es eliminarlo, que se vaya por favor, acabemos con él. No queremos sufrir y no nos gusta para nada ese desequilibrio interno que nos causa.

Como seres humanos que somos, nos gusta tener todo contralado y saber qué se está moviendo dentro de nosotros en cada momento, por lo tanto, cuando empezamos a sentir algo que no sabemos de qué se trata y no conocemos, nos crea una gran inseguridad.

Pero ante esta idea, yo me planteo, ¿y si en vez de tratar de eliminar el miedo como hemos ido haciendo hasta ahora, intentamos entender que mensaje nos está transmitiendo?, ¿qué nos quiere hacer llegar?

El miedo se presenta ante nosotros, y se presenta por alguna razón, pero el problema reside en que no sabemos entender su lenguaje.

Entiendo los miedos, como un mensaje que llega a tus manos, en otro código el cual no entendemos. Se dice que para que haya comunicación tiene que existir un emisor, un receptor, un mensaje, un canal y un código.

Pues bien, todos esos elementos los tenemos presentes. Pero nos encontramos ante una dificultad. El código que utiliza nuestro inconsciente para transmitirnos la información, es un código que

desconocemos, por lo tanto, tenemos la responsabilidad y labor de descodificar ese código y pasarlo a nuestro lenguaje.

Los miedos se expresan mediante el código que conocen, al igual que nos pasa con los sueños. En muchas ocasiones, los sueños nos transmiten mensajes desde lo más profundo de nuestra alma, pero nos supone un reto analizarlos y entender que nos está queriendo transmitir.

Por lo tanto, a lo largo de este trabajo, vamos a intentar ver a los miedos como mensajeros de consciencia. Los miedos nos avisan, nos dan la voz de alarma, nos tratan de transmitir una enseñanza, tratan de conectarnos con una parte de nosotros mismos, que en muchas ocasiones se encuentra dormida u oculta. Pero el miedo no sabe cómo expresárnoslo, por lo tanto, lo hace mediante la forma que el conoce, el lenguaje de los miedos.

Nosotros como tales, deberemos realizar la tarea de reconocer esos miedos y evaluarlos, para ver que hay en el fondo de ellos, observemos que fibra nos tocan, que mueven en nuestro interior, qué hacen sentir a nuestro corazón.

¡Atrevámonos a sentir el miedo! ¡Hablemos con él! ¡Hagámoslo nuestro mejor aliado!

“Cuando tengas miedo, ¡asústate! ¿Para qué crear una dualidad? Cuando se presente la ocasión de tener miedo, ten miedo, tiembla de miedo y deja que el miedo se apodere de ti.

Cuando aparezca el miedo, tiembla como una hoja agitada por el viento. Y será maravilloso. Cuando haya pasado, te sentirás tan sereno y tranquilo como cuando se aleja una fuerte tormenta dejándolo todo tras ella tranquilo y sosegado. ¿Por qué andar luchando siempre contra algo? El miedo aparece, pero es natural,

completamente natural. Es imposible imaginar un hombre que no tenga miedo; estaría muerto.

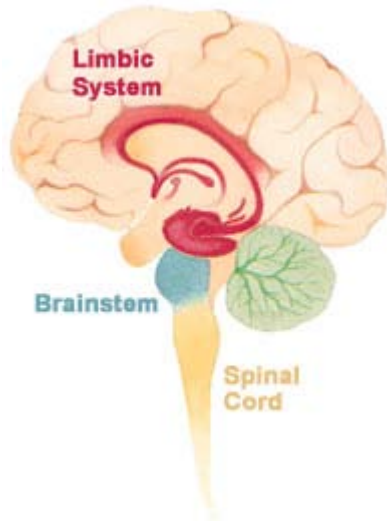
El miedo forma parte de tu inteligencia, no hay nada malo en ello. El miedo demuestra simplemente que la muerte existe y que los seres humanos pasan aquí unos instantes. El temblor indica que no vamos a quedarnos aquí para siempre, que no nos vamos a quedar eternamente; apenas unos días y ya nos habremos marchado.

Admite el miedo. Solo debes tener en cuenta una cosa: cuando admitas el miedo y tiembles, obsérvalo y disfrútalo, pues observándolo lo trascenderás. Veras que el cuerpo está temblando y que la mente está temblando, pero descubrirás n punto en tu interior, un centro profundo, que permanece indiferente.

La tormenta se aleja, pero en lo más profundo de ti queda un centro inalterado; es el ojo del huracán" (OSHO)

2. DIFERENTES ENFOQUES DEL MIEDO.

1. Miedo fisiológico. Miedo adaptativo.



El miedo es un producto emocional del cerebro. Esquema del sistema límbico del cerebro humano.

El mecanismo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, en el cerebro, concretamente en el sistema límbico, 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, que controla las emociones básicas, como el miedo o 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, la pelea o la rendición.

Recientemente se ha encontrado que la sensación de miedo está mediada por la producción o actuación en la amígdala cerebral de la hormona vasopresina mientras que la sensación contraria lo está a la de la hormona oxitocina, también en la amígdala. Es de destacar que

el etanol inhibe la producción de vasopresina. 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 inmunológico 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.

¿Dónde está el miedo?

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



El hipotálamo es una región clave para funciones básicas como el sueño y la alimentación.

Redacción Internacional. - El **miedo a un ataque físico** nace en una pequeña área del **hipotálamo**, una región primitiva del cerebro, según una investigación publicada hoy en la revista "**Proceedings of the National Academy of Sciences**".

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

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

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

En lugar de adoptar una actitud pasiva, el intruso se mantuvo en posición vertical y luchó con el individuo dominante, una acción que repetía incluso cuando había perdido el combate. "Es increíble que estas lesiones desactiven las **respuestas innatas del miedo**", explica Swanson.

El mismo **circuito básico** se encuentra en **primates y personas**. Hasta ahora, se pensaba que las respuestas fundamentales del miedo dependían de la **amígdala**. Sin embargo, la mayoría de los estudios

de la amígdala se han centrado en un tipo distinto de miedo, que es más bien **prudencia o aversión** al riesgo.

En esas investigaciones los animales recibían **descargas eléctricas** en sus pies y cuando volvían al lugar donde habían sufrido ese estímulo se ponía en marcha un **mecanismo de precaución** y aumentaba la actividad en la amígdala.

2. El miedo como construcción cultural

Catherine Lutz , ha estudiado la variabilidad cultural del miedo. Según sus averiguaciones, la comunidad *ifaluk* considera positiva la cobardía, y por tanto para ellos es bueno confesar el miedo pues es prueba de ser persona inofensiva y temerosa de las leyes del grupo.

La sociedad colabora con el miedo, al magnificar la información alarmista de los medios de comunicación.

Joanna Bourke, autora de *Fear: a Cultural History* (El miedo: una historia cultural) revela que el miedo, como un sentimiento colectivo e individual, varía con las épocas y los contextos históricos.

Durante el siglo XIX, los temores relacionados con la muerte inminente estaban estrechamente vinculados a los miedos acerca de cualquier tipo de vida después de la muerte eventual, así como relacionados con la inquietud sobre el diagnóstico correcto del deceso (o dicho de otra manera: que condujera a un entierro prematuro). En nuestro tiempo, por el contrario, tendemos a preocuparnos mucho más sobre el hecho que nos obliguen a permanecer vivos más de lo debido (denegándonos la oportunidad de ´morir con dignidad´). Es el personal médico, en vez de los clérigos, el que preside cada vez más sobre el terror a la muerte. Los debates actuales sobre la eutanasia y la muerte asistida están relacionados con estos cambios

Esta investigadora sostiene que el principal transmisor actual del miedo son los medios de comunicación de masas, pero en todo caso se precisa de la credulidad de la sociedad para que el pánico estalle. Tras estudiar los archivos históricos, la autora muestra cómo entre 1947 y 1954 estalló un pánico colectivo ante el abuso sexual de niños, pese a que los periódicos llevaban años publicando ese tipo de noticias. Otro caso estudiado por la autora es el pánico colectivo desatado por la retransmisión de La guerra de los mundos por Orson Welles en 1938, cuando una ficción radiada sobre un ataque alienígena a la tierra desató la alarma entre los estadounidenses. La autora recuerda que el precedente de ese experimento (una emisión equivalente de la BBC realizada por K. Fox en 1926, con idénticos resultados de miedo colectivo en el Reino Unido) fue olvidado, tal vez por un posterior sentimiento de vergüenza colectiva.

La autora concluye que el miedo es también un arma de dominación política y de control social. Son diversos los autores que denuncian el uso político del miedo como forma de control de la población, haciéndose hincapié en la creación de falsos escenarios de inseguridad ciudadana.

A lo largo de la historia ha habido todo tipo de movimientos sociales y culturales fundamentados en el miedo a algo: el milenarismo, en miedo al efecto 2000 o los movimientos apocalípticos. El miedo es también un arma de guerra, empleada con asiduidad en la guerra moderna gracias al desarrollo de la aviación

3. El miedo en la sociedad

El miedo es desde antiguo un pilar fundamental de toda la organización social. El hombre por naturaleza nace valiente, un bebé es capaz de mantener el tipo aún teniendo delante de sí al monstruo de las galletas e, incluso, devolverle una encantadora sonrisa como respuesta, sin embargo los organizadores de la sociedad ven útil la propagación del miedo para reducir a los individuos a su seno 'protector', así la cultura y la educación se ocupan de este propósito mediante la enseñanza de historias a la medida y la muestra constante de los horrores de la actualidad.

El miedo es una característica inherente a la sociedad humana: está en la base de su sistema educativo (que, como expuso de manera radical Skinner, en buena medida se define por el esquema básico del premio y del castigo) y es un pilar del proceso socializador Buena parte del sistema normativo se fundamenta en el miedo, como muestra el Derecho Penal.

Desde el ámbito de la ciencia política y la filosofía el miedo se ha identificado como una de las características de la sociedad postmoderna. Ulrich Beck la denomina *risikogesellschaft* (sociedad del riesgo) en la medida en que es ahora el momento en que por primera vez la especie humana se enfrenta a la posibilidad de su propia destrucción y extinción.

4. Miedo y religión

El miedo a la enfermedad, a la pobreza, a la guerra y a la muerte está presentes en la iconografía apocalíptica tradicional.

La Biblia cristiana hace mención al miedo en su primer libro. En concreto, el miedo se convierte en atributo humano por causa del pecado original:

“Y llamó Jehová Dios al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve **miedo**, porque estaba desnudo; y escondíme. (Génesis, 3,9)

Las religiones monoteístas evidencian un tipo de miedo religioso, el temor de Dios y cada una, desde el judaísmo hasta el islam han desarrollado su particular teología al respecto. Es de destacar que ciertas religiones recurren a adoctrinar en el periodo de aprendizaje infantil con amenazas de sufrimiento infinito y eterno si no se cree en sus postulados y si no se cumplen sus normas. Otras religiones, como el budismo, se fundamentan directamente en la necesidad de evitar el dolor, y por tanto, de manera indirecta, tienen una especial relación con el miedo.

3. INTIMANDO CON TU MIEDO.

¿A qué tienes miedo? , ¿miedo a crecer?, ¿miedo a sentir?, ¿miedo a aceptar responsabilidades?, ¿miedo a abrirte?, ¿miedo a la soledad?, ¿miedo a ser tú mismo?

Todas las personas escondemos algún resquicio de miedo el fondo de nuestro interior. Unas veces lo tenemos detectado, lo vemos claramente y sabemos ponerle un nombre. Pero en otras tantas ocasiones, tan sólo contamos con una sensación que nos produce malestar e incomodidad, pero que no sabemos como llamar.

Y si alguien nos pregunta, "¿pero qué es lo que te pasa?", decimos "no sé, pero estoy raro, hay algo dentro de mí que me produce una sensación bastante incómoda, estoy intranquilo, como tenso, asustado, pero en realidad, no se lo que es".

Como hemos dicho algunos miedos los tenemos a flor de piel y se encuentran en la superficie, ya los conocemos de sobra, son como amigos nuestros que nos acompañan durante prácticamente toda la vida.

Pero otras veces nuestro miedo se encuentra soterrado, escondido bajo capas y capas, que hemos ido colocando encima de él, muchas veces de forma inconsciente, para taparlo y que no nos haga daño.

Nosotros lo enterramos en lo mas hondo de nuestro SER, como si al dejarlo allí guardadito, ya no nos fuéramos a acordar de que existe y ya no nos fuera a molestar más. Pero aún encontrándose en las aguas del olvido, flotando a la deriva, ese miedo está presente y tiene algo que decirnos.

Tiene algo que contar, acerca de nosotros mismos, acerca de nuestras inquietudes, de nuestras inseguridades. Puede ser que nos

cuenta algo sobre nuestra vida, sobre algún hecho pasado que dejó una huella profunda en nosotros, y nos hemos dedicado a ignorar.

Pero nuestro miedo, no se olvida de esos hechos, porque los sigue teniendo presente, porque nos sigue causando malestar. Y él quiere que los identifiques, que los reconozcas y los saques al exterior para poder luz en ellos y poder sanarlos y sanarte a ti mismo.

Ejercicio: Conectemos con nuestros miedos.

En este ejercicio, nos vamos a permitir hacer algo que ya pocas veces nos damos el permiso de hacer. ¿De qué se trata? Pues se trata de SENTIR.

Si, así es, nos vamos a concentrar en nosotros mismos y vamos a dar permiso a nuestro cuerpo, a nuestra mente, y a nuestras emociones, para que se expresen con total y absoluta libertad.

Paso 1: A esta técnica se la conoce como “la Técnica de las 40 respiraciones”

Nos va a ayudar a conectarnos con nuestro centro y con nuestro cuerpo, a que podamos relajarnos y destensarnos, para permitirnos sentir en toda su expresión todas las sensaciones, recuerdos y sentimientos que lleguen a nosotros.

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

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

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

procedemos a soltarlo también expirando por la nariz, mientras mentalmente decimos "unoooo".

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

Mientras vas realizando las respiraciones, puede ser que lleguen a tu mente, recuerdos, pensamientos, imágenes, no te preocupes, tú dales cabida, pero sin desconectarte de tus respiraciones.

Irás notando como todo tu cuerpo se relaja y se destensa. Como tu abdomen cada vez se hincha un poco más.

Notas como entra ese aire que te purifica, llenándote de vitalidad y sacas al exterior todo el aire viciado de las tensiones que habías ido acumulando a lo largo del día.

Cuando llegues a las 40 respiraciones, quédate tranquilo, sereno, sin moverte del lugar donde te encuentras. Tan sólo dedícate a sentir.

Paso 2: Sintamos nuestro interior.

Durante nuestra vida, aprendemos a utilizar la tensión como escudo para protegernos.

Por lo tanto, ahora que hemos conseguido bajar nuestro escudo protector, podemos colarnos por esa ranura y tratar de investigar que se encuentra dentro de él.

En esta práctica, tan sólo nos vamos a dedicar a sentir, a observar que tipo de emociones y de sentimientos llegan a nosotros y en qué zonas de nuestro cuerpo se manifiestan.

Quizás sintamos que hay lugares de nuestro cuerpo, que no se expanden y no se destensan. En esas ocasiones con suavidad, dirige

la inspiración hacia esos lugares para sentir de forma más intensa que se esconde dentro de ellos.

Por lo tanto, ahora que ya estamos relajados y tranquilos, ha llegado el momento de que conectemos con nuestro miedo o miedos.

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

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

- ¿Qué sientes? No tengas miedo, ahora estás a salvo, por lo tanto permítete sentir.
- ¿Qué emociones te provoca?
- ¿Qué sentimientos llegan a ti?
- ¿Se expande de la misma forma en todas las zonas de tu cuerpo?
- ¿Hay lugares de tu cuerpo donde sientes esas emociones o sensaciones con mayor intensidad? ¿o de distinta forma?
- Tan solo, permítete sentir.
- ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- ¿Qué quiere ser dicho, oído o hecho?

Quédate tranquilamente conectando con esas emociones y sentimientos que llegan a ti, que hoy deciden expresarse en ti, porque tu les has otorgado la libertad para que hablen, para dejarse ser, porque hoy tú has decidido escucharles.

Tómate el tiempo que necesites. Conectando con tu cuerpo.

Paso 3: Redacta esas emociones y sentimientos.

Tras haberte permitido entrar en tu sentimientos y emociones con libertad.

Tras haber dejado hablar a tu cuerpo y corazón.

Ahora toca que recopiles la información que te ha llegado.

Redacta en tu cuaderno, las emociones que han ido llegando a ti, cómo ha sido su transcurso y su intensidad, si se expresaban de igual forma en todas las zonas de tu cuerpo.

Habla también en tu cuaderno, de los sentimientos que has ido teniendo a lo largo de la conexión. ¿Qué te provocaban esos sentimientos? ¿Cómo te hacían sentir? ¿Te conectaban con recuerdos o hechos pasados? ¿Llegaba a tu mente alguna imagen?

Escríbelo todo, con absoluto detalle, para poder recordar y conectar con ello, cuando necesites indagar un poco más.

4. MIEDOS EN EL DESARROLLO PERSONAL.

1. Miedo a ser uno mismo.

¿Qué ocurre con nosotros?, ¿por qué nos cuesta tanto sufrimiento y trabajo ser lo que somos?

En muchas ocasiones, nos ponemos trabas y nos faltamos el respeto a nosotros mismos, considerando que no somos válidos.

A veces, decidimos no hablar y mantener la boca callada, porque tenemos miedo de que la gente no comparta lo que decimos, de que nos vean como a una persona poco inteligente, o simplemente no agradamos a la gente que se encuentra a nuestro alrededor.

Pero nosotros, somos un compuesto de luces y sombras. Hay partes de nosotros de las que nos sentimos orgullosos, y las cuales nos encanta sacar a la luz, para poder presumir de ellas y que la gente se de cuenta de los maravillosos que somos.

¿Pero qué ocurre con las otras partes? Esas de las cuales no presumimos tanto, ¿por qué nos empeñamos en esconderlas?

Resulta que nuestras sombras, esas sombras que tanto nos molestan y consideramos desagradables (hasta el punto de que muchas veces no las queremos ni ver), esas zonas nuestras, se pueden transformar en un diamante si nos permitimos sacarlas a luz y trabajar con ellas.

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

Por lo tanto, se trata de ponernos en pie, sacar todo nuestro valor y coraje (que tenemos de sobra), y subir todas nuestras partes a la superficie, tanto las que nos gustan más como las que nos gustan menos. Las que menos nos agradan, se irán modificando o limando con el tiempo, el transcurso de las situaciones y del día a día, hará

que cada cosa se coloque en su lugar. Y si una vez que hemos sacado a luz esas sombras, decidimos deshacernos de ellas, pues estupendo y para delante con ello.

Pero debemos de reconocer a esa zonas oscuras de nosotros mismos, para darle la oportunidad de expresarse y de ver qué escondemos tras de ella. Es de agradecer, cuando nos encontramos con una persona auténtica, la cual no tiene miedo en expresarse tal y como es.

Por lo tanto, atrevamos a ser auténticos, y lo que tengamos que ir variando a lo largo del camino, lo haremos pasito a paso y sin preocuparnos de los pasos que nos quedan por recorrer, sino con plena consciencia del aquí y del ahora. Sintiendo cada emoción y sentimiento tal como viene, precisamente en el justo momento que les corresponde, que es ni más ni menos, en el momento que aparecen haciendo acto de presencia y queriéndose dejar sentir y ser.

Lectura para reflexionar:

“Muchos quieren cambiar el mundo, que el mundo cambie. Pero no empiezan por donde únicamente pueden empezar: cambiarse a sí mismos. Es el único camino. Los demás caminos son evasiones de ese reto que tenemos todos de ser hoy mejores que ayer para que el mundo también mejore. (...) Ser uno mismo es el mayor reto que tenemos en nuestra vida. Tenemos dos opciones: o vivir como personas con libertad interior o vivir manipulados, ajenos a nosotros mismos. (...) ¿Eres por lo menos consciente que estás amenazado constantemente por los condicionamientos de tu educación, propaganda, creencias, tradiciones, ideologías...? (...) No seas como un conjunto de espejos que reflejan lo que los demás esperan de ti para recibir el aplauso y la satisfacción de verte bien aceptado por los

demás. Sé tú mismo. (...) ¿Cómo pretendes decir que conoces a tu familia y a la gente si no te conoces a ti? Si te conoces superficialmente, también superficialmente conocerás a tu familia y a los demás. Y los problemas también los conocerás en la superficie y las soluciones también serán superficiales. Y el mal permanecerá sin resolver y sin cambiar en el fondo. (...) En tu interior hay desorden, quizás. Pero ningún monstruo. No tengas miedo a entrar dentro de ti. No tengas miedo de conocerte. (...) Lo primero es conocerte, comprenderte, aceptarte y amarte. Si no te aceptas tú, ¿quién te va a aceptar? Si no te aceptas a ti, ¿a quién aceptarás? Si no te amas tú, ¿quién te amará? Si no te amas a ti, ¿a quién amarás?"

La alegría de ser tú mismo, de Darío Lostado

2. Miedo a la Libertad.

¿Por qué nos da tanto miedo el ser libres?, ¿Por qué nos cuesta un esfuerzo dejarnos llevar por nosotros mismos?

Es curioso como siempre estamos demandando el hecho de ser libres, nos encanta hablar de la palabra "libertad", y decir que el ser humano es un ser libre.

¿Pero qué ocurre con esa libertad?, parece que esa libertad que tanto anhelamos y deseamos, es la misma libertad que nos causa temor y nos cuesta asumir.

Nos supone un gran reto, el decidirnos a tomar esa libertad por la mano y adentrarnos en ella, ¿qué sería lo peor que podría pasar si lo hiciéramos?

¿Qué sería lo peor que nos podría ocurrir al ser libres?, nos tocaría asumir el llevar el timón de vuestra vida, y lanzarnos a ella siendo valientes y con los inconvenientes que hubiera que saltar.

Debemos de saber, que lo inevitable siempre sucede. Por lo tanto, es preciso tener disciplina y paciencia para superarlo.

Lectura para reflexionar:

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

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

- Señor, ¿puedo hacerle una pregunta?, - y le responde el rey: Dime soldado.

- ¿Qué había detrás de la horrorosa puerta?

- Ve y mira tú mismo.- respondió el rey.

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

El soldado admirado sólo miro a su rey que le decía...

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

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

¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro,

solamente

por sentir miedo de abrir la puerta de nuestros sueños?

Colaboración: Carmen Sarandria

3. **Miedo a la Responsabilidad.**

¿Por qué nos cuesta responsabilizarnos de nuestros actos? ¿Y de nuestra vida?

Parece que aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es un tema que nos cuesta esfuerzo, y nos queda grande.

Pero resulta, que cuando nos damos cuenta de que somos responsables (no culpables), pero si responsables de nuestra propia vida y felicidad, comenzamos a construir esa fuerza interna que necesitamos para hacer las elecciones de nuestra vida, y caminar con seguridad por el sendero.

Responsabilidad significa por lo tanto, saber responder de muchas maneras ante la vida. Significa hacernos cargo de nuestra propia vida y de nuestras decisiones. ¿Por qué tenemos tanto miedo de hacernos cargo de nuestras decisiones? De lo que tenemos miedo es de equivocarnos, de errar, de la culpa que cae sobre nosotros cuando esto ocurre, tenemos miedo de fallar a los demás o de fallarnos a nosotros mismos.

El concepto responsabilidad, está unido al de madurar, a veces nos da miedo ese proceso, nos da miedo llegar a ser maduros y responsables. Pues puede parecer, que al crecer, al ser maduros y responsables, somos capaces de gestionar nuestra vida y no necesitamos que nadie la gestione por nosotros. Somos capaces de

tomar nuestras decisiones, de equivocarnos si es necesario y sobre todo de darnos el cariño que merecemos de nosotros mismos. Madurar significa dárnoslo desde el interior, enfocarnos hacia dentro y dejar de buscar que nuestros problemas y nuestras carencias se resuelvan desde fuera. Madurar nos da miedo, porque creemos que nos van a dejar de cuidar y de darnos atenciones, ¿pero y si probamos a proporcionarnos nosotros mismos esas necesidades que tenemos?

Tomemos la responsabilidad como un don, como un regalo que se la al adulto, es la alegría de vivir sin culpa. Es la alegría de tomar cada error como una forma de aprendizaje.

Entendamos que el camino es complicado, a veces nos da la sensación de que en este proceso andamos dos pasos y retrocedemos uno. Pero no se trata aquí de tirar la toalla, pues debemos de hacernos conscientes en ese momento de que, tras el esfuerzo y aún con el retroceso, estamos más avanzados en el sendero del descubrimiento que cuando empezamos. Y es ahí donde reside la victoria, en esos pasos avanzados, no en los que nos llevaron hacia atrás, que como todo en esta vida tiene su función. Un paso hacia atrás, significa tomar otra perspectiva, revisar lo andado, pero desde otro punto de vista, se podría decir que entonces andamos con conciencia, ese paso que volvemos a caminar es un paso donde la conciencia se expresa, pues vemos dónde estuvo el fallo y cómo podemos solucionarlo.

“Tú vida es tu responsabilidad. Hay muchas cosas sobre las que no tenemos control y por las cuales no somos responsables, pero si lo eres por la forma en la que respondes a esas circunstancias. Y tu sola respuesta determina si éstas se resuelven positivamente. Necesitamos tomar la responsabilidad de tratar las viejas heridas y elegir la manera de sanarlas” (Sue Patton Thoele)

4. Miedo al Abandono.

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

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

¿Pero qué ocurre en estas situaciones?, ¿Por qué sentimos ese miedo al abandono?, ¿y ese dolor?

Parece ser que pensamos, que si esa persona nos abandona, nos deja, se va a ir con ella la gran cantidad de afecto, de atención y de amor que nos daba. Sentimos que no vamos a poder vivir sin su amor, que nuestras necesidades ya no se van a ver cubiertas.

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

Pero... ¿y si en vez de buscar una fuente de amor limitado, buscamos un amor ilimitado e incondicional?, ¿parece maravilloso, verdad? De hecho, de este modo acabaríamos con gran parte de nuestro sufrimiento.

¿Y si en vez de enfocar ese amor hacia el exterior y esperar que venga de fuera hacia dentro, lo enfocamos del interior hacia el interior?, ¿qué tal si nos proporcionamos nosotros mismos ese amor?, ¿qué tal si nos hacemos responsables nosotros de nuestra propia felicidad?

¿Por qué no probamos a conectar con ese manantial de amor incondicional que cada uno tiene en su interior?

Ejercicio: Conexión con nuestro niño interior.

Todos tenemos un niño interior, que tiene unas necesidades y pide una constante bocanada de atención y de amor.

Nuestro niño interior necesita sentirse protegido y amado en todo momento. Es por esto, que cuando él se siente en peligro, o que va a estar falto de esas atenciones, causa un gran revuelo en nuestro interior, conectándonos con un miedo y un desgarramiento profundo, debido a que este niño se siente profundamente herido.

Durante mucho tiempo, hemos esperado que la gente de nuestro entorno, llenara las expectativas de amor de nuestro niño, que los demás le dieran las atenciones, el cariño y el amor que este pequeño necesitaba. Al enfocar esta demanda de amor hacia el exterior, en muchas ocasiones este niño se sentía contento y amado, ¿pero qué ocurría con las veces que esto no era así?, ¿qué ocurría cuando se sentía frustrado?

Si esperamos que este amor, nos llegue del exterior, seremos felices y estaremos gozosos en muchas situaciones, pero también nos sentiremos dolidos y desamparados en muchas otras.

En vez de dejarlo en manos del destino, y del mundo exterior, el cual es imprevisible y no podemos controlar, atrevámonos a darnoslo nosotros mismos. Atrevámonos a darle nosotros ese gran amor a nuestro niño. Nosotros, si podemos darle el amor y el afecto, cada vez que lo demande, nosotros si podemos protegerlo en cualquier circunstancia, nosotros si podemos hacer que se sienta querido y a salvo en cualquier situación, momento y lugar.

Paso 1: Conectemos con nuestro manantial de amor incondicional.

Para realizar esta práctica, te vas a sentar cómodamente en una silla con la espalda apoyada en el respaldo, los pies en contacto con el suelo y los brazos y manos reposando sobre las piernas, o bien te vas a acostar en una cama o sofá.

Ahora, empieza a relajarte, inspirando lentamente por la nariz y soltando el aire lentamente también por la nariz, siente como tu respiración se va haciendo cada vez más lenta y profunda, siente como cada vez tu abdomen se hincha más con cada inspiración.

Siente como todo tu cuerpo se destensa y se relaja, como inunda en ti una gran sensación de paz.

Realiza diez respiraciones profundas.

Vamos a conectar con esa fuente de amor. Focaliza tu atención en el pecho, trata de notar los latidos de tu corazón, siente el calor que se emana de tu pecho, siente ese cómodo calor, siente esa paz que inunda todo tu ser.

Imagínate que en tu pecho hay un gran manantial de aguas serenas y cálidas. Atrévete a zambullirte en ese manantial, permítete nadar en él, permítete flotar y descansar en ese precioso manantial.

Siente la paz y el amor que te produce el estar allí en contacto con él, el bañarte en él, el sentir tu cuerpo rodeado, acariciado y mecido por esas aguas de amor.

Siente ese amor que es tuyo, ese amor incondicional, que sólo tú te puedes regalar, que sólo tú te puedes proporcionar, porque ese amor nace de ti para ti mismo, y nadie te lo puede arrebatar. Es tu regalo, es tu manantial.

Permaneces acariciado por esas suaves olas de amor, afecto y comprensión. Disfruta de este precioso regalo que has descubierto, disfruta de esta maravilla de la naturaleza.

Quédate sintiendo tu propio amor, el cual te parece más bello y cálido que ningún otro amor que hayas conocido a lo largo de tu vida.

Paso 2: Amemos a nuestro niño interior.

Ahora que ya has sentido ese amor incondicional, ahora que ya sabes dónde reside ese manantial de amor puro y ternura, ahora estás preparado para proporcionárselo a tu niño interior.

Aprovechando esta situación de calma y paz en la que nos encontramos, vamos ahora conectar con nuestro niño interior.

Imagina que se abre una puerta en tu interior, y apareces tú con siete añitos de edad.

¿Cómo vas vestido?, Recuerdas esa ropa?

¿Cómo tienes el pelo?

¿Cómo es tu cara?, ¿Estas contento?, ¿triste?, ¿desamparado?

¿Te dice algo tu niño interior?, ¿te cuenta o te trasmite algo?

Acércate a tú niño interior, y abrázalo, rodéalo con tus brazos y mécelo suavemente, como si estuvieras bailando lentamente con él. Permanece durante un tiempo así, mientras vas sintiendo como tu niño se calma y se relaja, puedes cantarle algo que sepas que a ti te gustaba escuchar de pequeño, o decirle palabras de amor y afecto.

Pídele disculpas por el daño que le puedas haber hecho, por no haberle dado todo el amor y la comprensión que requería. Por haberle fallado o abandono, en ocasiones que él te necesitaba.

Dile que esto no va a volver a ocurrir, que ya no tiene que sentir miedo, pues ahora te tiene a ti para darle todo ese amor. Te tiene a ti para cubrir todas sus necesidades, para protegerlo y para darle la atención y el amor que sabes que ha necesitado.

Despídete de tu niño con gran ternura, y recuérdale que siempre te tiene ahí para amarlo, que cuando se sienta nervioso o sienta malestar, tú vas a estar con él para abrazarlo con gran amor. Que le prometes que le vas a proporcionar ese amor.

Este ejercicio, puedes practicarlo en cualquier momento en el que no te sientas bien, en el que conectes con la sensación de abandono, de miedo o de malestar.

También puedes practicarlo cada noche antes de dormir. Haz las paces con tu niño interior y logra que se sienta querido y protegido.

5. LOS MIEDOS QUE SE ESCONDEN TRAS TU PERSONAJE

Desde que nacemos vamos pasando por diferentes circunstancias y situaciones a lo largo de nuestra vida que nos van marcando un carácter.

Se dice que parte de nuestra personalidad es intrínseca, viene impregnada junto a nuestro SER, pero la otra gran parte de nuestra compleja personalidad, la vamos formando a cada paso que damos, en cada situación por la que pasamos y con cada una de las personas que nos encontramos en el camino.

Ese personaje que representamos en el teatro de nuestra vida, lo solemos usar como un gran mecanismo de defensa y de evita sufrimientos, hemos aprendido a comportarnos de dicha forma, utilizando esa máscara como un potente escudo, a través del cual no pueda entrar esas emociones que nos hacen daño, nos dan miedo y nos perturban. Pero resulta, que en ese potente escudo, se van haciendo grietas con el paso de los años y que como es normal se oxida y empieza a pesarnos y a molestarnos, se puede decir que se vuelve muy rígido y ya no nos sentimos tan cómodos ni tan a salvo con él.

Esa máscara que antes nos mantenía en el anonimato y nos permitía no dar la cara, empieza a molestar en nuestro bello rostro.

Todas las personas llevamos esa máscara puesta, ese escudo protector, intentando aparentar un personaje o personajes, ocultando el ser que en realidad somos.

A veces, ocultamos esas partes de nosotros porque no disgustan, por miedos, o simplemente, porque no están bien vistas a los ojos de los demás.

Pero sucede, que cuando nos miramos al espejo y no reconocemos nuestro rostro, surge en nosotros la tristeza, el desaliento y el sentimiento de que no estamos en nuestro lugar.

Entonces, surge en nosotros la duda, esa duda de plantearnos que habrá detrás de esa máscara, "¿cómo será ese rostro que hemos ocultado durante tantos años?". Ya no nos compensa estar a salvo o cómodos (como creíamos), pues sentimos que hay algo grande detrás de ella, que hay algo precioso, latente, esperando a ser descubierto por nosotros mismos. Tenemos un SER lleno de vida, que quiere salir a la luz y que ya no aguanta más.

A este SER, ya no lo convencemos, ni lo contenemos mediante nuestros argumentos.

Nuestro personaje le dice, "quédate donde estás si estás muy cómodo", "si total, ya todo es familiar para ti", "si, es cierto podría haber algo bueno esperándote, pero.....y si no es así... ¿y si resulta que sólo encuentras dolor y sufrimiento?", "¿y si resulta que las expectativas que te has formado de una vida mejor son una quimera?" "más vale quedarse en casita, en tu sofá, cómodo y calentito...ya lo dice el refrán: *"Más vale malo conocido, que bueno por conocer"*

Hasta ahora, esos argumentos los habíamos cogido como propios y válidos. Como unas excusas muy racionales y fundamentadas de porque nos teníamos que quedar donde estamos y no intentar avanzar. Nuestro personaje, nos dice "amigo que si andas por esa senda te puedes caer y hacerte mucho daño, que es un senda peligrosa y misteriosa, que no la conoces...".

Pero llegamos a este punto, en el que nuestro SER está tan ansioso , tan confiado y con tantas ganas de salir a la luz, que tira por tierras

esos razonamientos, considerados ahora por él como no válidos y estúpidos.

Nuestro SER, no es ningún cobarde, para tener que quedarse en casa refugiado ya aguardando el final. No, de ninguna manera, él piensa salir a explorar y se enfrentará a todos esos dragones que tenga que vencer.

¿Y cómo piensa vencer nuestro valiente SER a esos dragones? ¿Cortándoles la cabeza con su gran espada? No, todo lo contrario, se sentará con esos dragones y hablará con ellos, les escuchará desde el corazón, con todo su amor y toda su ternura, dejará que se expresen, los tratará con el cariño que trataría a su mejor amigo, los comprenderá. Así actuará nuestro valiente caballero. Poniendo luz y amor en las sombras.

Porque estamos encerrados en lo que creemos ser, prisioneros de nuestra propia imagen, con nuestro SER queriendo expandirse, ¿Por lo tanto cómo podemos salir de ahí?

Llegó el momento de sacar esa espada de luz y comprensión, de amor, de puro entendimiento.

Hasta este momento, es como si hubiéramos estado de viaje con un desconocido, por lo tanto, llegó el momento de conversar con él, de intimar con él, para ello debemos observar sus movimientos, sus deseos, sus necesidades, sus ideales....Y sobre todo, de sus miedos, hablemos con ese gran desconocido, sentémonos a su lado, apoyemos su cabeza en nuestro hombro y dejémosle llorar todo lo que tenga que llorar, que nos saque a relucir sus más íntimos miedos, que nos cuente por qué actúa así, qué es lo que le lleva a esconderse de esa manera, qué es lo que le asusta, hablemos con él.

Identificar Nuestro personaje.

Está claro que no respondemos a un personaje cerrado, ni somos iguales unos a los otros, cada uno de nosotros, es un SER único, y por lo tanto única también es nuestra máscara y nuestro personajes.

Hay un sinfín de clasificaciones de estos personajes. Yo he seleccionado la que he considerado más adecuado y más me ha agradado. La clasificación es la siguiente:

1. Realizador.

Recibió cariño por sobresalir y se entrenó para rendir. El rendimiento era la condición para obtener amor y reconocimiento. Siempre intenta colocarse a la altura de la expectativa de los demás. No tolera la debilidad o la estupidez en si misma o en otros. Se considera impulsado a la acción y el logro.

Puede ser muy dependiente de personas y posiciones, ya que su motivación soterrada es miedo al rechazo y/o al abandono.

2. Crítico.

Está obsesionada por encontrar, señalar y comentar faltas en los demás. Le encanta censurar a quienes tiene alrededor. Posiblemente odia una parte de si mismo y proyecta esa cualidad en otros. Siempre que siente miedo a ser juzgado reacciona con una sarta de juicios, a menudo sarcásticos. La defensa es la ofensa crítica.

El crítico se afana en cambiar y criticar a los demás como una tentativa inconsciente de cambiarse a si mismo. Alivia su propia sensación de insuficiencia poniendo de relieve los defectos de los demás.

3. El justiciero/ salvador.

Esta persona se ha tomado en serio la obligación de "enseñar" al mundo lo que "debe de ser". Está en posesión de la verdad moral y juzga duramente aquellas personas o situaciones que no se ajustan a lo "bueno". Es capaz de tomarse molestias para "deshacer entuertos" al más puro estilo quijotesco, de destapar, ridiculizar e incluso humillar a aquella persona que ha sido descubierta cometiendo maldades. Es una especialización del crítico.

Estas personas suelen hacer hermosos discursos sobre la belleza y la bondad, sobre las virtudes del mundo, pero igualmente castigan y se consideran obligados a liquidar lo malo, lo feo e inadmisibile. Por dentro, tienen acumulada rabia y rencor contra todas esas partes que ve fuera y que no termina de aceptar de si mismos. Cree que hace algo al luchar contra el exterior, pero desatiende su propio trabajo personal.

4. El manipulador.

Esta persona considera que lo mejor es que hagan a toda consta lo que el cree que es más conveniente. Por esta causa, no escatima esfuerzos ni estratagemas para que otra persona haga lo que él quiere. Puede usar la culpa, el enfado, el chantaje (emocional o no), normalmente el miedo es su preferido...Sus estrategias son variadas, pero disfruta cuando tiene controlada la situación y los demás hacen lo que el pretende. Se siente querido así, y retira su amor o castiga cuando no se le atiende o se pone en duda.

Probablemente se crió con personas que mantenían su sensación de seguridad con estas estrategias, padres le enseñaron todas estas técnicas de control "por su bien". Esto ha producido una profunda inseguridad en su interior que no puede reconocer.

Íntimamente no confía en absoluto en la vida ni en las decisiones de los demás, está lleno de miedo al destino, y prefiere controlar cada detalle. Constantemente llega a la frustración, ya que la vida es cambio y finalmente no puede controlar nada. Las personas de su entorno se vuelven coléricas contra él en cuanto sienten herida su libertad y autoestima.

5. Jactancioso.

Esta persona compensa la escasa estimación que tiene de si misma con la exageración de la verdad y la presunción. Cuando crecía aprendió que para llamar la atención tenía que dramatizar para agrandar la verdad. No miente de una manera deliberada, sino instintivamente. Aunque la propia realidad fuera suficiente, ha de exagerarla.

En el fondo de si mismo, el jactancioso considera que no tiene talla suficiente para merecer el cariño y la atención. No puede confiar en el amor de los demás, porque sabe que en el fondo está mintiendo. Cuanto más se le acercan otros, más reservado y defensivo se muestra. Cuanto más se jacta, menos confía en la atención y el aprecio que obtiene.

6. La víctima.

Esta persona por lo general, sufrió un daño a edad temprana y obtuvo una extraordinaria simpatía. La víctima se considera indigna de amor y aceptación si antes no ha sufrido un revés o una tragedia considerables. Cuando consiga amor, atención y simpatía, reforzará la pauta de obtener el amor a través de la experimentación del dolor y el sufrimiento. Y si su historia ya está pasada, creará una tragedia nueva y grande. Es posible que incluso enferme para obtener más cariño.

La víctima se siente impotente e incapaz en la vida, trata de dominar a los demás haciendo que se sientan culpables. Se niega a asumir la responsabilidad en su vida.

7. El encantador.

Siempre de buen humor, cordial, solícito. Aprendió cuando era niño que la sumisión aporta recompensa. Siempre hace lo que debe hacer mostrándose dispuesto a complacer a cualquiera y diciendo "sí" a todo el mundo. La persona encantadora jamás se enfada; se adapta a la situación.

Aparentemente es feliz y se halla satisfecha de formar parte del grupo, pero íntimamente se siente vacía y solitaria. Tiene miedo de ser ella misma, porque correría el riesgo de ser rechazada. En consecuencia ha perdido el contacto con lo que realmente quiere y lo que en verdad es. Lo ha hecho todo bien, pero por dentro se siente controlada, burlada, inerte y aburrida.

Se encuentra atrapada: no puede abrirse bastante a los demás, porque descubrirían que no es en realidad tan encantadora. Al proceder de este modo, ha suprimido su propia y especial singularidad, convirtiéndose en una persona inexistente.

8. El impostor.

Esta persona ha interpretado tantos papeles que ya no sabe ni quien es. Tras cada máscara hay otra. Actúa siempre en función de cómo le acogerán los demás. No se arriesga a la controversia. Impresiona a los demás para agradarles, y de esta manera se convierte en un hipócrita y un farsante.

Probablemente, cuando crecía nunca se sintió apreciado cuando era él mismo, así que decidió esta estrategia, ser otra persona para lograr cariño. Pero jamás puede confiar en el amor de nadie,

porque en el fondo sabe que es un impostor y que los demás ignoran en realidad quién es en realidad.

9. El infalible.

Esta persona aprendió que si se equivoca, la gente no le querrá. Para lograr amor, trata de acertar a cualquier precio. Jamás puede reconocer que se ha equivocado, se arriesgaría a perder la consideración y cariño de la otra persona. A menudo intenta denunciar un fallo en los demás y proclamar que acierta. Dispone de una excusa racional para todo lo que realiza, le dará una conferencia para explicarle porque usted se equivoca y él no.

10.El colérico.

Siempre dispuesto al enfado. Para esta persona la ira es una protección contra la adversidad. Siente una íntima discapacidad y trata de protegerse. Para compensar esa sensación de insuficiencia, se niega a considerarse satisfecho con nada del mundo exterior. Nada puede complacerle, proyecta hacia todas partes su propia incapacidad, la ve en todos partes y se revela frustrado y amargado.

El iracundo se siente estafado por la vida y trata continuamente de vengarse. Se irrita al instante y recuerda cada injusticia que haya vivido. Le complacen los errores de los demás y se muestra muy competitivo.

Se halla anclado en sus sentimientos de rabia y censura para disimular la sensación de incapacidad y agravio (dolor) que experimenta.

10. El creyente.

Esta persona depende tanto de los otros en lo que respecta a la verdad, que ha perdido el contacto con sus propios sentimientos y ya no cree en si mismo. Desde pequeño aprendió que recibía cariño cuando creía y aceptaba lo que otros le decían, y que aquello que él creía no era fiable.

Si compartes con él una opinión será tu amigo. Si le contradices, será tu enemigo. En vez de asumir su poder y su responsabilidad, el creyente confía en que le quiera por que él cree en usted y le idealiza. Si defrauda las expectativas carentes de realismo del creyente, le retirará su cariño y respaldo. Nunca ha superado el hecho de que sus padres no fueran perfectos. Siempre genera grandes esperanzas, pero inevitablemente se siente defraudado por los demás, y así seguirá sucediendo hasta que comience a creer en si mismo.

11. El tímido.

Su reacción básica ante las personas es el miedo. Teme a las críticas, teme que le consideren un fracasado y teme el rechazo definitivo. No confía en resultar interesante. Le han enseñado que la gente solo le aceptará en determinadas condiciones (en aquellas que él domine a la perfección), pero cuando falten sentirá miedo al rechazo. En escena (actor o músico) se puede desenvolver estupendamente, pero fuera del escenario se mostrará tímido e inseguro.

12. El Fantoche.

Esta persona cree que lo que hace o lo que tiene compensará el fallo de no ser él mismo. Trata de equilibrar su carencia de auto estima con las propiedades, confiando que así conseguirá la

atención y el reconocimiento que necesita desesperadamente. No consigue compartir directamente sus sentimientos, y solo lo expresa con la entrega/negación de regalos y posesiones materiales.

Pero el fantoche no se siente merecedor del cariño que recibe, porque sabe que se le quiere por sus logros y posesiones, no por ser él mismo. Con frecuencia se siente explotado y desestimado.

13. El Solitario.

Está siempre demostrando que no necesita a los demás. Cuando era niño, en algún momento no obtuvo el cariño y el reconocimiento que deseaba, y en consecuencia decidió que no le hacían falta. Ha aprendido a bastarse a si mismo. Es muy sensible y atento y ha sido agraviado demasiadas veces. Ha aprendido a despreocuparse para quedarse al margen de sus sentimientos, que los considera demasiado dolorosos.

Se siente culpable de requerir tanto amor, y por tanto rechaza sus necesidades. "Puedo arreglármelas solo", "no me haces falta". Como no expresa sus necesidades se encuentra continuamente decepcionado y herido en sus relaciones. Al rechazar sus necesidades, le duele tener que ocuparse de las de los demás. Para el solitario las necesidades son debilidades. Su posición más sencilla es evitar las relaciones y vivir sin nadie. Cuanto más sienta sus necesidades, más se aislará, rechazando así el mismo amor que tan desesperadamente requiere.

14. El Héroe.

Esta persona ha aceptado una carga demasiado grande y se encuentra atrapado intentando demostrarse a si mismo lo bueno y especial que es. Por ejemplo, está cuidando a alguien enfermo, o

mantiene una relación insoportable o abusiva pensando que es imprescindible, o tal vez necesita realizar verdaderas hazañas humanitarias, aunque le cueste demasiado y sufra tremendamente en este proceso. No lo puede hacer de corazón, sino que lo hace para obtener reconocimiento e identidad. Necesita justificar con estos actos tan bien reconocidos su existencia. Necesita sentirse bueno de una manera evidente, y posiblemente se siente culpable por algo que no ha sabido perdonarse. A la vez, la hazaña es un castigo y una búsqueda de auto aprobación.

El héroe se siente agobiado, atrapado internamente, perdido hacia ninguna parte.

15. El Sacrificado.

Esta persona piensa que amar significa sacrificarse o renunciar para otra persona.

Probablemente sus padres no dejaron de mostrarle su propio sacrificio y cómo esperaban lo mismo de él. Para el sacrificado, amar es fatigoso, ya que para manifestar su amor ha de hacer siempre lo que preferiría no hacer o renunciar a lo que desea.

Tampoco puede ser lo que querría, ya que eso sería "demasiado egoísta". Además, se sacrifica con la clara expectativa de que los demás harán lo mismo por él, ya que eso es amar, al menos con tanto dolor y/o trabajo como el lo ha hecho. "Sufrí por ti, así que has de sufrir por mi". Para él, el padecimiento es una virtud, un símbolo verdadero de amor.

Ejercicio: charla con tu compañero de viaje.

Tras leer la serie de personajes con los que nos podemos encontrar. Vamos a realizar los siguientes pasos:

Paso 1: Escoge de la lista el personaje o personajes (pueden ser 2 o 3), ya que en ocasiones no te sienten identificados tan sólo con uno de ellos, sino que se pueden dar combinaciones, por ejemplo la víctima más el manipulador.

Paso 2: Bien, una vez seleccionado a nuestro personaje personajes. Nos vamos a sentar relajadamente en una silla con una libreta y un bolígrafo.

Vamos a imaginar que nos sentamos en el tren, y a nuestro lado hay una persona, nuestro compañero de viaje en esta ocasión. Pues en este ejercicio lo que vamos a hacer, es sacarle toda la información que podamos a esa persona de su vida, desde la infancia.

Para ello, vamos a empezar relajándonos y respirando profundamente, con cuatro respiraciones, inspirando y soltando el aire por la nariz, una vez nos hemos relajado y destensado, procedemos a preguntar a ese gran desconocido, ese compañero de viaje.

En cada una de las preguntas que realicemos a nuestro personaje, tenemos que dejarnos sentir esa respuesta. Por lo tanto, realizamos la pregunta, esperamos unos segundos, la sentimos y procedemos a contestarla, apuntándola así en nuestro cuaderno.

Preguntas de poder:

- ¿Cómo ha sido tu infancia?
- ¿Te consideraste un niño feliz?
- ¿Podías expresarte con libertad en casa?

- ¿Viste frustrados tus sueños alguna vez cuando eras niño? ¿cual recuerdas con especial intensidad?
- ¿Cómo era la casa donde creciste?
- ¿Cómo eran tus padres?
- ¿Que esperaban tus padres de ti?, ¿se cumplieron sus expectativas?
- ¿Qué era realmente importante para tus padres?
- ¿Tenías hermanos? ¿Cómo era tu relación con ellos?
- ¿Te sentías querido en casa?
- ¿Y en la Escuela?
- ¿Cómo te comportabas con tus amigos?
- ¿Qué es lo que más te gustaba hacer cuando eras niño?
- ¿Qué te producía incomodidad o desagrado cuando eras pequeño?
- ¿Cómo fue tu adolescencia?
- ¿Cómo fue el contacto con el sexo opuesto?
- ¿Qué dragones te tocó vencer en aquella época?
- ¿Te quemaste con alguna llama del dragón durante el aprendizaje?, ¿Qué aprendiste en esa vivencia?
- ¿Qué exiges de ti mismo hoy en día?
- ¿Qué añoras hoy en día? ¿Qué deseas?
- ¿Qué rechazas de tu vida? ¿y en ti mismo?
- ¿Qué sueño crees que te queda por cumplir?

- ¿En que crees que has fallado a tu niño interior? ¿Esperaba él la vida de adulto de esta manera?

Puedes seguir preguntando cualquier pregunta que te venga a la mente y te apetezca saber de tu compañero de viaje.

Paso 3: Intima con tu compañero de viaje.

Tras haberte contado toda su historia, te ha abierto su corazón, por lo tanto ahora podemos profundizar en sus miedos.

Quédate en una postura relajada, acostado o sentado, como tú prefieras. Y vamos a conectar con ese personaje, con ese compañero que nos ha acompañado durante todo este tiempo.

Primero le vamos a tranquilizar, y le vamos a explicar que estamos con él, que no está solo. Sabemos y valoramos el gran trabajo que ha hecho a lo largo de nuestra vida. Le agradecemos que nos haya cuidado y protegido de esta manera.

Pero queremos entenderle y comprenderle, queremos darle todo nuestro amor y nuestro cariño.

Habla con tu compañero, que te explique por qué actuaba así, qué miedos habían detrás de esa máscara, qué le causaba inestabilidad, qué le producía inseguridad.

Asegúrale que estamos en un espacio seguro y que puede hablar con total libertad, que las cosas que le hicieron daño en ese momento, ya no pueden hacerle daño hoy en día.

Deje que se exprese, deja que llore, deja que saque sus más íntimos secretos, sus miedos más profundos. Tú estás con él, y está a salvo a tú lado.

Ahora quédate un tiempo, sintiendo lo que tu compañero te saca desde su alma, lo que te expresa. Tomate el tiempo que ambos necesitáis.

Ahora que tu compañero ya te ha abierto su corazón y te ha dejado ver todo lo que se había quedado anclado en él. Comunícale que quieres empezar a andar por la vida, sin máscaras, que le agradeces su función, que te cuidó de maravilla y que lo amas con todo tu corazón.

Pero que tú ya no quieres esconderte más detrás de tu escudo, quieres salir a la luz, quiere atreverte, enfrentarte. Quieres salir al mundo y mirar lo que hay en él, abrazarlo con todo tu SER.

Si te caes en el camino, te levantarás con más fuerza y sabiduría cada vez. Cada caída será un aprendizaje, costoso pero preciosa a su vez.

Despídete de tu personaje con todo tu amor. Asegúrale que vas a estar bien.

Tú personaje ya se puede relajar, ya puede descansar, ha hecho un trabajo fabuloso este tiempo a tú lado. Se merece unas largas vacaciones.

LECTURA FINAL

El miedo

Muchas veces tenemos miedo... Miedo de lo que podríamos no ser capaces de hacer. Miedo de lo que podrían pensar si lo intentamos. Dejamos que nuestros temores se apoderen de nuestras esperanzas. Decimos que no, cuando queremos decir que sí. Nos callamos cuando queremos gritar y gritamos con todos cuando deberíamos cerrar la boca.

¿Por que? Después de todo sólo vivimos una vez. No hay tiempo de tener miedo. Entonces basta. Haz algo que nunca hiciste. Atrévete.

Olvidate que te están mirando. Intenta la jugada imposible. Corre el riesgo. No te preocupes por ser aceptado. No te conformes con ser uno más. Nadie te ata. Nadie te obliga. Sé tú mismo. No tienes nada que perder y todo, todo, todo por ganar. Muchas veces creemos en el destino. Rezamos, esperamos que las cosas pasen y nos olvidamos de lo más importante. ¡Crear en nosotros mismos!

Nos conformamos en vez de arriesgarnos. Sin pensar que cada día que pasa nunca volverá. Nada está escrito. Nada está hecho. Ni siquiera lo imposible. Todo depende de nuestra voluntad. De esa fuerza que nos sale de adentro. De decir "si puedo" a cada desafío. Tenemos el poder. Cuando estamos decididos. Cuando estamos convencidos, cuando de verdad queremos algo, no hay obstáculo capaz de imponerse Si queremos podemos llegar alto, hacer lo que sea... Sólo hay que proponérselo. Si sueñas con ser el mejor del mundo... Si sueñas con los aplausos... Si sueñas con ganar campeonatos... Despiértate!

Dentro de ti hay 206 huesos y más de 700 músculos esperando. Sólo falta tu decisión. Tus ganas de jugar como nunca. Enfrentate a tu destino. No seas solo un espectador. Pide la pelota y créete su dueño. Exígete más y más. Vive sin domingos. Corre cada día un poco más lejos. Salta cada día un poco más alto. Conviértete en tu propio ídolo. Súmate a dar vuelta el marcador. Cuando no esperes nada de los demás. Cuando sientas que cada tanto depende de ti, se fortalecerá tu espíritu.

Y poco a poco, las voces se convertirán en ovación. Tus respiros se llenarán de logros, y tu vida de sentido. Están los que usan siempre la misma ropa. Están los que llevan amuletos, los que hacen promesas, los que imploran mirando al cielo, los que creen en supersticiones.

Y están los que siguen corriendo cuando le tiemblan las piernas. Los que siguen jugando cuando se les acaba el aire. Los que siguen

luchando cuando todo parece perdido. Como si cada vez fuera la última. Convencidos que la vida misma es un desafío. Sufren pero no se quejan. Porque saben que el dolor pasa. El sudor se seca. El cansancio termina. Pero hay algo que nunca desaparecerá, la satisfacción de haberlo logrado.

En sus cuerpos corre la misma sangre. Lo que los hace diferentes es su espíritu. La determinación de alcanzar la cima. Una cima a la que no se llega superando a los demás. Sino superándose a uno mismo.

Swami Kurmarajadasa

BIBLIOGRAFIA.

- El ABC de la Iluminación. Un diccionario espiritual para el aquí y el ahora. Osho. Editorial Debolsillo.
- El Coraje de Ser Tú Misma. Una guía para superar tu dependencia emocional y crecer interiormente. Sue Patton Thoele. Editorial EDAF.
- ¿Quién se ha llevado mi Queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio. Spencer Johnson, M.D. Empresa Activa.
- El Juego de la Atención. Descubrir nuestro propio yo. Marly Kuenerz. Editorial Libsa.
- La sabiduría del Eneagrama. Don Richard Riso; Russ Hudson. Editorial Urano.
- Diez herramientas esenciales en la terapia del perdón. Escuela del perdón. Asociación Conciencia para el Crecimiento Humano.
- Técnicas Terapéuticas. Escuela Española de Psicología Transpersonal.

Páginas webs:

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Miedo>
- http://servicios.elcorreodigital.com/auladecultura/pilar_jerico1.html
- http://www.gaceta.es/10-03-2009+donde_esta_miedo,noticia_1img,13,13,49917
- http://diarios.izcallibur.com/siguelboim/2005/08/el_miedo_-_swam.html