

¡Miedo

QUE ATASCA O SOCORRE!

AL INTERIOR DE UN HIJO

Cuando era pequeña mi papá me decía que como yo era la hija mayor tenía que ser un buen ejemplo para mis hermanitos, desde ese entonces le tengo un miedo enorme a que de alguna forma yo lo decepcione y que no sea una buena hermana, es por eso que siempre trato de ser la mejor persona del planeta, sacando buenas notas y siendo muy respetuosa para que mis hermanos vean y quieran hacer lo mismo. También los ayudo con tareas o, incluso, con cualquier problema que tengan y les hago saber que cuentan conmigo todo el tiempo, asimismo trato de ayudar a otras personas, ya que sin duda eso es lo que más sé hacer, aunque mi mayor miedo es casarme y tener hijos

2010 GUACÍA, M. UVA

POR MARÍA E. LOZANO

No hay peor susto que el que uno mismo se fabrica. La palabra miedo viene del latín metus = alteración del ánimo, pero habría que checar si este estado de perturbación es real o ficticio. Si es imaginación nuestra, querrá decir que tenemos pavor de doblegar nuestra voluntad, ¡qué auto-sabotaje!

En un principio sería como sentir un trastorno de emociones pero ¿sabes qué es lo único que varía cuando se siente miedo? ¡Su intensidad y duración! Un ejemplo es el mismísimo "Juan Sin Miedo" que no le temía a nada en tanto se enamora y empieza a experimentar el terror de perder a su amada, entonces sus emociones, su actitud y su vida ¡cambian! hasta que finalmente conoce el auténtico miedo.

¿Te has fijado cómo se transforma tu cuerpo espantado? El corazón late

más rápido, la adrenalina surge y los corticoides se elevan. Dichos corticoides ¡son las hormonas del miedo! Y si están mal, impide que seamos creativos y ¡nos paralizamos de verdad! Además de volverse imposible identificar si el miedo es de verdad o de mentiras, como el miedo al rechazo, al cambio, al fracaso, a ya no postergar, a cualquier enfermedad, a la falta de dinero, al retiro, etc.

Sin embargo, hay miedos que ayudan y que se ligan a la "prudencia" en el caso de lo intangible, pero si tenemos una situación física importante como ver inesperadamente un animal peligroso, nuestro organismo generaría una fuerza extraordinaria para matarlo, huir o caer desmayadas creando así un balance orgánico para ¡no morir!

Tener miedo es algo con lo que nacimos, sólo que lo vamos modulando por nuestras experiencias y ya sea que sintamos miedo que atasca o que socorre, ¡cuidado! si es que alargas mucho ese equilibrio porque entonces el sentimiento se vuelve nocivo!

- **IDENTIFICA** a qué le temes (si es cierto o te lo inventaste)
- **MANTENTE BAJO CONTROL** haciendo las cosas de manera diferente. Busca alternativas pero ¡no te detengas! Tienes derecho a equivocarte y volverlo a intentar.
- **SAL VOLUNTARIAMENTE** de tus pensamientos negativos.
- **RECUERDA QUE EL MIEDO REAL** es una respuesta instintiva ante un peligro verdadero, pero si éste no existe y no necesitamos el miedo para prever, entonces ¡felicidades! ya tienes neurosis.
- **QUITA EL FRENO** de los temores, no pierdas oportunidades, protégete pero ¡crece!
- **ENFRÉNTATE Y DA PASITOS**, verás las horizontes que encuentras.
- **SI TU PAVOR ES SUPREMO**, busca ayuda profesional.
- **NO FILTRES**, entiéndete y analiza si tus miedos salen de experiencias pasadas, asuntos inconclusos o creencias inyectadas. Vive el momento poderoso del aquí y el ahora.

Si quieres repetirte todo el día "frases-corticoides" como: Tengo miedo de pedir trabajo, tengo miedo de acercarme, tengo miedo a la vejez, etc., ¡garantizada está la aparición de tu barda alta, sólida y gris que finalmente obstaculizará caminos! ¿Te gustan los resultados que has obtenido hasta ahora en todos tus entornos? ¿Te parecen buenos los pretextos que te has impuesto? La buena noticia es que "hoy" es el gran día para destruir el miedo tóxico y construir tu potencial con un propósito, con metas... ¡del tamaño que sean!