

¿CONVIENE VIVIR SIN MIEDO?

POR MARÍA E. LOZANO

Consciente o inconscientemente, las mujeres tenemos no temer porque si somos fuertes, si cedemos a nuestra debilidad, tendríamos que trabajarle y movernos mucho! ¿A quién demandaríamos que nos hiciera todo? ¿Dejar de ser flojas sería horrible! Si pensamos positivamente ¡ya no habría emoción ni adrenalina! ¿Conviene estar instaladas en el drama?

Existe un miedo que equilibra y es maravilloso porque se asocia a la prudencia, así nos cuidamos, prevenimos, pensamos, etc. Pero ¡aguas!, si prolongamos mucho este "equilibrio" nos intoxicaríamos con un veneno llamado "pavor".

El miedo es en realidad un sentimiento con el que nacemos y lo vamos graduando según el entorno. Sentimos miedo de perder lo que se ama, puede ser una persona, una cosa o una idea. Es creer que no seríamos capaces de controlar lo desconocido, lo verdadero... ¿Sabías que al sentir pánico nuestro cuerpo sufre transformaciones? La adrenalina y corticoides (la hormona del miedo) aparecen palpitantes y éstas impiden que pensemos con claridad, que seamos creativos, que estemos atentas y ¡nos paralizamos!

Hay que poner a nuestro servicio el terror que estemos experimentando y dejar la mala publicidad que han hecho de esta emoción, ya que puede estar indicando algo importante. Siendo sinceras, hay dos grandes grupos de miedos: "El de verdad" y "el de mentiras". Para acabar pronto, si nosotras tenemos un miedo real, éste nos sirve para equilibrar y defendernos.



¡AL INTERIOR DE UN HIJO!

Por medio de las redes sociales invité a estudiantes a extemar los miedos de mamá, lo que están absorbiendo nuestros hijos es:

- Se pone insoportable cuando salga y más si está foviendo.
- Es horrible que piense que a cada momento aparecerá un ratón.
- No te puedes contar algo porque todo lo hace mil veces más grande, saca su tarot y te vaticina lo peor.
- Que mi papá no dé dinero.
- Hacerse vieja, gorda, fea, enferma incurable e inútil.
- Que me vuelva gay, drogadicto, alcohólico o un ¡bueno para nada!
- Tiene miedo de mis amistades, que tumbe, me talúe o me haga piercing.
- De mi forma de vestir.
- Que le corran del trabajo.

Por ejemplo, cuando vemos un animal horrible, nos desmayamos o lo matamos levantando un sillón nosotras solitas. Al miedo real se le toma de la mano y se camina con él porque no hay de otra. Pero el miedo irreal es el que hace que seamos todas unas histéricas, es decir, ¡histrónicas! Además de anidar pensamientos-parásitos.



- Le dan pavor los robos, secuestros, violaciones.
- Horror de tener que cuidar y hacerse cargo - ella sola- de mis abuelitos.
- ¡A todo le tiene miedo! (lo que más confestaron)

Nuestras fantasías catastróficas relativas a la soledad, a la pobreza, a la enfermedad, a la discapacidad, al rechazo, al cambio, a no ser buenas madres, a la tecnología y tantas otras, hacen que de momento nos sintamos un tanto entretenidas; sin embargo, el letargo y la baja de energía nos apagaría y nos alejaría del entusiasmo de buscar objetivos y maneras viables de

1. Pongámonos un filtro al proceder buscando nuestro bienestar en lugar de estarle echando frutita a la piñata, para luego a palazo limpio tratar de remediarla.
2. Ya con el filtro puesto, pongámonos en el aquí y ahora, no en el pasado, no en el futuro, aceptando nuestros límites y condición personal.
3. Identifica a qué le temes y en seguida conféstale: ¿Para qué siento esto? ¿Para qué me sirve? ¿Para qué vivía sin este miedo? Dijo el escritor británico William Shakespeare: "De lo que tengo miedo es de tu miedo". Entonces, libérenos evocar en nuestra familia, amigos o compañeros ¡el pavor de aproximarse!

satisfacer nuestras necesidades. Tanto la ignorancia como la sobreinformación hacen que de repente nos desorganicemos y que este juego del teléfono descompuesto evite contactemos con nuestro interior.

www.madrehoy.com