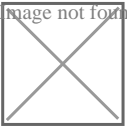


image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Amor y miedo. Autor: Juventud Rebelde Publicado: 21/09/2017 | 05:58 pm**

## Amor y miedo

Cuando se aman los desafíos, estos se empequeñecen. La fuerza restada al miedo se convierte en luz y ayuda a ver cómo aquello que se temía es resultado de una particular interpretación que cada persona realiza de los hechos

**Publicado: Viernes 14 noviembre 2014 | 11:04:54 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

*Si crees que puedes o crees  
que no puedes, estás en lo cierto.*

**Henry Ford**

Según la enseñanza de los ishayas\*, el amor y el miedo son las raíces principales de nuestras emociones. El primero es el estado natural de la vida y el segundo es instrumento del ego para tratar de controlar y poseer al mundo.

Como el amor es una energía universal que se da libremente, cuando las personas sintonizan con ese estado superior son más lúcidas, felices y solidarias. Pero el ego, alimentado por siglos de civilización hegemónica, insiste en limitarnos a ciertos seres u objetos «oportunos», según dictados externos de cuándo, dónde, cómo y con quién manifestar nuestro apego.

El miedo se nutre de esas tradiciones. La gente teme —y mucho— que las circunstancias ideales nunca lleguen a su vida, o perderlas si ya las tienen, porque en el fondo no se sienten merecedoras de estas. Así nacen los celos, la inseguridad, el egoísmo, las restricciones que empobrecen las relaciones.

Teme una madre que su adolescente deje de quererla cuando se enamore. Teme un joven que su pareja acepte requiebros ajenos. Se llega a la adultez temiendo que el matrimonio vaya a pique cuando el cuerpo pierda lozanía o el sexo no logre el encanto de los primeros años.

Lo curioso es que esos recelos se justifican con amor y se emplean como permiso para martirizar al ser amado. Un ego temeroso impide ver entereza en los demás y siembra dudas sobre la capacidad de ser fieles en un vínculo que se eligió libremente.

## No te juzgues

A veces las personas aceptan que sufren de inseguridad y pretenden honestamente esconderla, por miedo a que el miedo domine su existencia. En este punto el mensaje de los ishayas es diáfano: Si tratas de forzar los sentimientos para que cambien, difícilmente cambiarán.

Las emociones son naturales y hay que aceptarlas en pos de que evolucionen. El camino para dejar de temer es no juzgar lo que sientes ni calificar como amenaza o regalo lo que ocurre en tu vida ahora mismo y lo que tal suceso despierta en tu corazón.

Cuando amas los desafíos, estos se empequeñecen. La fuerza restada al miedo se convierte en luz y te ayuda a ver cómo aquello que temías es resultado de tu particular interpretación de los hechos. Dicen los ishayas: A medida que la conciencia crece, aprendemos que todo lo que viene a nosotros es nuestra propia creación, no la de otros, y ese conocimiento debe llevarnos a redirigir la energía para no desgastarnos en resistir lo que está dentro nuestro.

He aquí un ejemplo: si tienes miedo de que tu pareja te abandone, ya estás sufriendo ese abandono mucho antes de que suceda. Ese dolor te llena de suspicacia y te lleva a decir necesidades que harán sentir a la otra persona culpable de tu sufrimiento, no por lo que haya hecho, sino por cómo tomarás cada decisión o gesto suyo.

A la larga tal actitud le empujará lejos de ti, porque al amar con madurez no se disfruta ver sufrir, y quien tiene amor propio no se queda mucho tiempo al lado de alguien que solo se enfoca en lo peor de lo posible dentro de esa relación.

Lo que temías se hace realidad, pero no porque lo sabías, sino porque lo creaste. Si a partir de esa experiencia eliges dar más crédito al miedo que al amor, perderás el control de tu vida y atraerás nuevos fracasos en lugar de aprendizaje valioso.

**\* Ishaya es una palabra que proviene del sánscrito. Se refiere a una tradición milenaria de autosanación basada en la meditación. Su práctica en Occidente se ha extendido desde finales del siglo pasado.**

## Decide ganar

El doctor Oscar Ojeda, psiquiatra, conferencista en temas de autoayuda y colega de Radio Taíno, nos facilitó un

material excelente para enfrentar el miedo. Vale para acercarnos a la persona que nos interesa o para permanecer a su lado todo el tiempo que sea bueno para ambos. Aquí les van, muy resumidas, las ocho sugerencias para tomar el control y manejar los cambios en la vida.

1. En vez de resistir, acepto. Hay circunstancias que no puedo cambiar por más que me esfuerce, al menos no tan rápido como me gustaría. Al resistir le doy poder a aquello que estoy resistiendo. Al aceptar recupero poder y me siento mejor para enfocarme en lo que sí puedo manejar en este momento.
2. En vez de resignarme, aprovecho. Aprovecho lo que sí está en mis manos hacer y sí puedo controlar. Cuando identifico mis oportunidades y actúo para aprovecharlas, me alejo de la ansiedad que genera esa sensación de estar fuera de control. Dejo de sentir el efecto para experimentar ser la causa.
3. En vez de evadir, asumo. Cuando las cosas no son como quisiéramos es muy fácil apuntar hacia fuera en busca de un culpable. El reto y la esencia de la madurez están en asumir la forma en que yo he contribuido a lo que hoy sucede y cuál es mi oportunidad para cambiarlo. Si evado responsabilidad, niego mi poder para tomar conciencia de lo que debo aprender y mejorar.
4. En vez de solo desear, me comprometo. La única forma de obtener resultados diferentes, es haciendo cosas diferentes. Desear algo mejor es necesario, pero el deseo debo acompañarlo con el compromiso de hacer lo que haga falta para mejorar las circunstancias. Hábitos cotidianos pueden reforzar mi energía y debilitar el estrés negativo. Cambios simples pueden hacer una gran diferencia.
5. En vez de preocuparme, me ocupo. Si un problema me preocupa y está en mis manos hacer algo al respecto, me pongo en acción. De lo contrario acepto que escapa a mi esfera de influencia y decido soltarlo, porque al cambiar de actitud puedo ocuparme de las oportunidades que sí tengo.
6. En vez de olvidar, agradezco. Cuando aumenta el estrés es normal que pierda perspectivas y me desconecte de lo que hoy llena mi vida. La gratitud es un excelente antídoto ante las sensaciones de desesperanza, porque me permite enfocarme en lo que ya tengo para continuar avanzando. Así los miedos se desvanecen y me veo que he recibido más de lo que creía: experiencia, amistades, amores, aprendizajes, momentos, oportunidades, talentos, fortalezas, conocimientos...
7. En vez de desconfiar, confío. ¿Estoy eligiendo creer que mis problemas son más grandes que yo, o soy más grande que ellos? ¿Veo las circunstancias negativas como permanentes, o sabiamente elijo ver que todo se mueve en ciclos? ¿Pienso que estoy al efecto de las circunstancias o tengo el control y puedo salir adelante? ¿No me siento seguro de quienes me acompañan, o decido confiar en su carácter y capacidad?
8. En vez de visualizar en negativo, apuesto a ganar. El miedo se alimenta de una proyección mental catastrófica de lo que puede suceder. Esa energía y talento para visualizar lo malo, puedo enfocarla en lo que realmente deseo: el éxito. No es pretender ingenuamente que todo va a salir bien por un simple pensamiento positivo, sino emprender las acciones que se desprenden de las siete decisiones restantes, y, de corazón, apostar a ganar.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2014-11-14/amor-y-miedo>