

Rehenes del miedo

Autor

Guillermo Rojas Quiceno

2012



È

Colección Léeme

Léeme

Instituto Internacional del Saber
Fundación Naturaleza, Planeta y Vida
Primera edición: Diciembre de 2012
España-Colombia
ISBN: 978-1-291-22062-9

“Rehenes del miedo”

Colección Léeme

Directora: Eugenia Trigo

Consejo editorial y científico:

Magnolia Aristizábal (Colombia), Harvey Montoya (Colombia), Guillermo Rojas (Colombia), Helena Gil da Costa (Portugal), José María Pazos (España), Sergio Toro (Chile), Ernesto Jacob Keim (Brasil), Katia Brandão (Brasil), Anna Feitosa (Portugal), Teresa Ríos (Chile), Jesús Aparicio (España)

Diseño, diagramación, impresión y prensa digital:
iisaber

Imagen de portada: Guillermo Rojas Quiceno.

El conocimiento es un bien de la humanidad. Todos los seres humanos deben acceder al saber. Cultivarlo es responsabilidad de todos.

Se permite la copia, de uno o más artículos completos de esta obra o del conjunto de la edición, en cualquier formato, mecánico o digital, siempre y cuando no se modifique el contenido de los textos, se respete su autoría y esta nota se mantenga.

A mi madre y mi padre,
quienes me enseñaron a amar

ÍNDICE

Prólogo	9
Rehenes del miedo	11
Miedo a:	
al pasado	20
a ser feliz	23
a ser cariñoso	28
a equivocarse	31
a decir “no”	35
al sufrimiento	38
a arriesgar	42
a ser criticado	45
a la comunicación y el diálogo	49
a proponerse metas	52
a los cambios	55
a los desaciertos	58
a los recuerdos	61
a vivir	63
a la miseria	66
al afecto	69
de sí mismo	71
a merecer	74
a hablar con la verdad	77

a entregar afecto	81
de nosotros mismos	84
a la pérdida de una relación	87
al futuro	91
a la muerte	94
a la enfermedad	98
a ser sincero	102
al qué dirán	106
a ver la realidad	108
a disfrutar lo que hago	112
a hablar	115
a la represalia	119
a fracasar	122
al domingo	125
a lo espiritual	129
a comenzar	131
a Dios	134
a ser diferente	138
a la desilusión	141
a finalizar algo	144
a no tener tiempo	147
a invertir en el amor	150
a saber quien soy	153
Referencias bibliográficas	157
Evaluaciones comité editor ...	161
Notas sobre el autor	165

PRÓLOGO

Cuando Guillermo me manifestó que escribiría un libro sobre los miedos, me impactó dado que las patologías o enfermedades y el ser humano tienen una relación directa. Me sorprenden las múltiples formas en que las personas manejan los miedos, pero debo precisar que cada paciente enfrenta al miedo con diversas técnicas, aunque existe un factor común en ellos: “la enfermedad genera miedo”.

El miedo, como estado patológico, parece ser común en las personas que acuden a la consulta médica, hay quienes se les dificulta despojarse de él, pero da gusto ver valientes enfrentando y derrotando esta emoción. En las interpretaciones de cada categoría que se describe, es interesante sentir miedo, dado que se despiertan las acciones y miradas objetivas y subjetivas de la persona,

provocando alternativas en la conjugación de la emoción, el consciente y subconsciente siempre y cuando sea para una vida mejor y se vea a éste como aprendizaje.

Coincido con Guillermo en manifestar que las personas tienen la capacidad de decidir el rumbo de sus vidas, somos los arquitectos de nuestra existencia y debemos hacer frente a la realidad. Cada ser debe asumir su posición en el mundo planetario y forjar caminos a la esperanza en el amor a Dios y el amor a la existencia. La vida debe ser para algo bueno, fijar dependencias para la felicidad, obstruye los caminos del amor como también de la emoción, y vienen grandes obstáculos o cargas con las cuales no es fácil hacer camino al andar. Reflexionar cada categoría para el crecimiento espiritual permite la alegría de una vida sana, amorosa, placentera fortalecida en la voluntad y actitud como nos invita el autor.

Siento placer al leer este libro, porque conozco a este ser que creyó erróneamente que el suicidio era la

dosis perfecta para vencer el miedo a vivir, este valiente investigador ha logrado transformar y vencer las creencias propias de la humanidad para fortalecer las razones de vivir bajo la influencia del buen vivir.

Jorge Enrique Rojas Quiceno,
Médico

Rehenes del miedo

REHENES DEL MIEDO

Guillermo Rojas Quiceno

Fue en momentos de desesperación y angustia que algo raro pasó en mi vida. Ahora veo que se trató de la pérdida del control de mi existencia, pues no lograba mantener en equilibrio mis sentidos ni alcanzar los objetivos personales para seguir viviendo. Se trataba, lo entiendo así, de la pérdida de subjetividad y consciencia; por entonces escuché una suave voz que me incitaba al suicidio. Por suerte, ahora veo todo aquello con extrañeza, lejano, pues ya he fijado mis ojos en la felicidad de buscar el camino a Dios y tengo conmigo una gran espiritualidad que alimenta el deseo a la existencia.

Suicidarme, por supuesto, no era el camino, pues estos actos generan a nivel familiar y social un gran caos, además que la intranquilidad humana perdura en el tiempo. Ésta fue al menos la reflexión que hice para reiniciar mi vida con una nueva actitud y esperanza. Empecé entonces ese juego de voluntad invencible que rompe con paradigmas y me llevó a investigar sobre los motivos que conllevan al suicidio.

Para ello inicié con el libro “La vida y sus encrucijadas” (2010), pero además encontré el camino para tratar los miedos, aquellos temores que nos alejan de ciertas realidades y que para algunos son como motor de vida para la superación personal de muchos conflictos y problemas. Esos miedos que tanto nos frenan, nos bloquean y nos acorralan, los cuales es necesario vencer.

Cierto día me pregunté por qué nos da miedo enfrentar realidades, por eso inicié una investigación basada en la pedagogía para la vida, desde dos perspectivas: una inmerso en el camino del suicidio y la otra amando la vida con todos sus encantos. Pude notar que la vida se ama en las dos direcciones antes mencionadas, pero en el primero caso los miedos están fundamentados en creencias y por eso es que le damos mayor importancia, esto nos hace dudar de la misma existencia.

Es entonces cuando logro percibir que estamos siendo rehenes del miedo y encuentro la oportunidad de

plasmarse las razones para vivir con encanto, todo ello soportado en un marco teórico y en mi experiencia. De este modo es que propongo alternativas de vida para fundamentar la importancia de aprender a vivir mejor cada día, comprendiendo los miedos desde las perspectivas planteadas.

Esos miedos que enfrentamos, sabemos que existen, comprendemos su origen, pero que nos acobardan y nos aíslan de buscar un Buen Vivir, son los que quiero compartir con ustedes, tratando de hacer interpretaciones diversas para posibilitar caminos que guarden nuestra existencia en un mundo confundido.

El miedo hace alusión a diversos sentimientos y emociones que inquietan como: el pánico, las fobias, el terror, susto, amenaza, angustia, pavor, perturbación, horror, lo anterior lleva a las personas a un estado de inseguridad o reflexión. Al tener esos sentimientos nuestra mente y nuestro cuerpo se convierten en rehenes, aún cuando cada ser humano está provisto de mecanismos de so-

brevivencia y estructuración. Así, la persona rehén del miedo, tiende a no liberar la mente y el cuerpo hasta llegar a la timidez, pena, impotencia y hasta odio. Factores que imposibilitan una vida con serenidad, viene la vergüenza, la compasión, culpa, espanto y desprecio, cuyo producto es la ineficiencia en los resultados propuestos de una vida normal. De allí que Paulo Freire (Freire 1972) considere que liberarse es acción y reflexión en el mundo para que el ser humano logre ser más en la humanización.

El no buscar liberación conduce a una falta de seguridad de saber enfrentar la vida, lo cual podría llevar a la destrucción. Esos miedos ya bien sean patológicos, normales, innatos, adquiridos, y que son individuales tal como los ha denominado María Helena Gil (Gil da Costa 2008), son también el complemento de aquellos miedos culturales, naturales, físicos, psicológicos que ponen en alerta el estado emocional de una persona hasta llevarla a la pérdida de autoesti-

ma y a aislarla del mundo social y colectivo.

El miedo, por tanto, es una respuesta reflexiva a una acción y un comportamiento social que hace al ser humano perder la identidad y debilita sus sentimientos hasta llevarlo al estado de incapacidad en la búsqueda de resultados. Aquello es reflejado en el sufrimiento, en el sentimiento de culpa, en la imposibilidad de la consciencización, incapacidad en la ejecución y evadir responsabilidades hasta llevar a la persona a somatizar en una enfermedad.

El miedo es una de las emociones del ser humano que se tipifica como motor de vida, pues genera expectativas para la existencia. Las personas sienten miedo de muchas cosas, cada uno se enfrenta a realidades que hacen reflexionar sobre por qué los seres humanos sentimos temor por la vida, la realidad, los acontecimientos, el pasado, el presente, el futuro, lo incierto, lo cierto, la escuela, lo que sucedió, aquello que viven los

demás, lo espiritual, el trabajo, los cambios de vida, etc.

Todo ello porque la vida parece enfrentarnos contra un gran monstruo y nos convertimos en rehenes del miedo. De hecho, como lo describe Paulo Freire (Freire 1970), somos seres inconclusos e inacabados y desde la juventud combatimos el miedo, a veces perdiendo la esperanza, las ilusiones y la actitud estructurada, lo cual lleva a una forma de vida cuya emoción básica es la inseguridad del ser.

Y es que el miedo, según Helena Gil (2011), se torna crítico al afectar nuestra salud, la capacidad de desenvolvimiento y el crecimiento personal. Tal temor, además, parece ser un estado “natural” de las personas a través del cual hablan, actúan, lloran, sienten y manifiestan sus sentimientos y emociones. Miedos que hacen olvidar el verdadero sentido del reír y vivir como el águila en las alturas y no como gallina aprisionada en su gallinero (Boff 2000). Así las cosas, vemos que en el miedo no cabe el amor; en

cambio la espiritualidad da seguridad, por eso en la medida que descubramos quienes somos, lograremos ahuyentar ese monstruo o sombra llamado miedo.

Para Fromm (Fromm 1983), “el hombre posee inteligencia, es dotado de razón para llegar a la verdad”. Si es así, ¿por qué entonces el miedo?, ¿acaso ese miedo se provoca por la ambición, inseguridad, quizá por la envidia, celos, odio, rencor? Fromm afirma que el amor a la vida ha descendido a su nivel más bajo y quizás allí esté la causa del fin de los propósitos del ser humano, por cuanto estos temores se salen del esquema del amor a la vida.

Las personas tienen una personalidad, la cual deja ver su forma de ser y actuar frente al mundo que abre y cierra puertas en los procesos sociales y culturales de cada uno. Para (Bally 1972) en la vida, todos nuestros pensamientos tienden hacia la acción. Entonces cada ser debe buscar la felicidad a través de la voluntad y acto de amar, esto contribuye a neutralizar el

miedo y reforzarse con buenos pensamientos y una decidida acción.

A continuación expongo cuarenta y dos tipos de miedo que he identificado en mi experiencia de vivir y reflexionar.

MIEDO AL PASADO

El pasado de los seres humanos forma parte de lo vivido, ese tiempo personal contiene experiencias de vida que contribuyeron a nuestra formación y van en pro de la estructuración de unas bases y valores como personas. De hecho, ese pasado no se puede borrar con un nuevo actuar o la facilidad del olvido cotidiano. Somos vivencias y éstas no se borran, perduran en nuestro ser.

En el recorrido de la vida sucede algo muy particular y es que no recordamos muchas cosas que necesitamos para desarrollarnos como seres humanos, incluso con dificultad recordamos momentos que nos hicieron felices, que disfrutamos y reímos

con la familia y amigos, aquellas frases picaronas de los tres o cuatro años de los hijos, o también en el colegio cuando hacíamos bromas o teníamos algunos amores. Al contrario, muchas veces nos quedan gravados momentos difíciles que debimos olvidar y con los cuales hemos crecido. Ese *crecer*, a través de estas tristes escenas, son las que nos hacen rehenes y se necesita valentía para propiciar cambios, por tanto, se debe tratar de un aprendizaje. La cuestión compleja es que el ser humano por naturaleza olvida una cosa esencial: “romper las cadenas”, aquellos lazos que nos ligan al pasado de temor y miedo y eso es un aspecto negativo de la vida.

Las personas suelen vivir atadas al pasado y proyectan sus vidas con base a ese tiempo pretérito; encontrando que al conversar con ellos resulta una tragedia y narran sus calamidades e insisten en vivir en esos recuerdos, pues no perciben que la vida es una constante evolución, que quien nace debe morir, que la vida es felici-

dad en la medida que uno quiera, si se decide que sea así.

Pero si cada ser humano se propone superar los recuerdos negativos, lo primero que debe hacer es reconocerse como persona única en el mundo y amarse sin condición; luego tratar de olvidar el pasado negativo y mirarlo como una experiencia de la cual aprendemos y enseña pero no ata. Vivir con esas ataduras no permite hacer cambios y mudanzas, pues se vive arrastrando las cadenas, aspecto que se resuelve con voluntad y decisión.

La posibilidad para alcanzar la felicidad es ver el pasado como algo que sucedió y pasó, tomar esa experiencia negativa como un aprendizaje y por lo tanto no debe ser una fijación, mucho menos un recuerdo desagradable. Cada persona debe hacer un alto en el camino y recapacitar sobre el estilo de vida que lleva y qué tipo de vida quiere vivir. Planteado de otra manera significa que la alegría que le dé a mi vida será influenciada por las personas con que interactúo y

quienes me rodean. El miedo al pasado es dañino porque las personas se deterioran, se les refleja en su rostro ese terror y no logran estabilizar sus emociones.

En el pasado se construyó nuestra forma de pensar y actuar; y muchas veces y a muchas personas se les enseña a ser y a superarse, lo cual consiste en asumir lo bueno y dejar atrás el resto. Cuando los seres llevan en su mente permanentemente el pasado, sólo les basta mirar a un lado para hacer de cada día una tragedia.

Deshacernos del pasado no es fácil, por ello es necesario enfrentarlo para superarlo y lograr tranquilidad y descanso. No se trata de ignorarlo, es la oportunidad de constatar para qué puede ser útil. La tarea consiste en perdonarnos y perdonar para dejar esa carga.

MIEDO A SER FELIZ

Encontrar la felicidad parece ser uno de los mayores propósitos de los

seres humanos. Ser feliz es la manera de sentirse bien ante cada acontecimiento y cada vivencia, es explorar caminos para el disfrute de lo objetivo y subjetivo de la existencia.

La banalidad de la vida es confundir el placer con la felicidad, creer que reímos bajo la satisfacción material de nuestro ego, que estamos inmersos en la verdadera felicidad y no es así. Para Bertrand Russell (Russell 2007) el placer es un instante de la felicidad, un simple goce con dependencia material que crea choques espirituales y manipula la alegría y el estado emocional. La confusión entre placer y felicidad, lleva entonces a que existan personas que directa o indirectamente se niegan la oportunidad de ser felices por el miedo de lo pasado, miedo de lo futuro, incluso, miedo de lo que está pasando.

En mi caso particular cuando viví momentos de tristeza, aquellos donde mi corazón vistió de luto, traté de entender mi vida bajo la melancolía. Recuerdo que cada día sentía miedo a recuperar la felicidad perdida, me

parecía que debía guardar el luto sin risas, sin emociones, sin esperanza, pues consideraba que era la manera de respetar al ser que ya no vivía. Cierta día comprendí que no podía hacer de mi vida un acto de miedo a la felicidad, entendí que esa felicidad se trataba de un derecho y un estado del cual yo era responsable.

Tener esa felicidad es entender, además, que el miedo a la felicidad nos lleva a ser tristes y contagiar a quienes nos rodean. También conduce a generar desencantos en el amor, ya que el triste quiere vivir inmerso en esa angustia que la hace persona desagradable, de allí que la tristeza contagie y aburra.

Por lo anterior, es necesario reconocer que la tristeza no es un camino de vida, pues se trata de una postura de desencanto depresiva, rechazo y melancolía que en ningún momento se debe ver como propósito de vida. Y aunque a veces pasemos por episodios de tristeza, no hay que olvidar que tales episodios sólo son pasajeros, no podemos dejarnos absorber por

ellos dado que esas tristezas nos conducen a la enfermedad.

Cierto día una amiga me narró una historia conmovedora. Se trataba de una señora que era su propia jefa, vivía en Estados Unidos y tenía cinco empleados. Aun siendo feliz en su matrimonio el esposo le pidió el divorcio. Ella no lo podía creer, se trataba de algo insólito y terrible. La mujer buscó la tranquilidad perdida en el cigarrillo y el alcohol. Ésa era para ella la única forma de ver pasar los días y ocultar la realidad. Al notar su dolor, los empleados de la señora le suplicaban que dejara los dos vicios adquiridos, pues le causarían mucho mal. Ella los escuchó, pero era tarde, ese choque sentimental le produjo cáncer de seno, la depresión fue la responsable de dicha enfermedad.

Pero, ¿cómo superar la tristeza? Simplemente dejando el miedo a ser feliz a través del amor, amando la vida, lo que hacemos, compartiendo con nuestros seres queridos, gozando cada instante de la vida, compartiendo nuestras tristezas y alegrías, amando y

dejándonos amar. Los acontecimientos de la vida que nos provocan tristeza son choques tan fuertes espiritualmente que parece que no pudiéramos salir de ellos, de hecho nos dejan huellas no solo en el rostro, sino en el cuerpo y en el alma, aunque cada uno de nosotros creamos ser capaces de ocultar la tristeza. Hay ocasiones, incluso, en que algunos tratan de compensar ese miedo a ser felices con licor y otros con drogas, lo cual agrava el problema hasta llevar al ser a una situación sin salida.

Superar tristezas y melancolías, por supuesto, no es nada fácil, y estar preparados para las sorpresas de la vida menos, pero una cosa debe estar clara en los corazones de los seres humanos: el valor y sentido de compartir, reír, disfrutar y gozar, es la mejor terapia que una persona puede buscar, con seguridad que si lo hace saldrá del problema que se encuentre; en esencia es dar y recibir amor con los demás. Todo esto es maravilloso, pero la felicidad no puede estar sujeta

simplemente a lo externo, cada uno es responsable de su felicidad.

Romper el miedo a ser felices es un proceso que inicia en el momento que logramos comprender nuestra existencia como seres individuales y colectivos. El paso a seguir es continuar por el camino donde entendemos realidades como la muerte, la separación, el desamor, el desencanto o la desilusión para ver con nuestros propios ojos que la vida no es fantasía ni fábula, que no hay príncipes azules y que el amor no es una tarjeta de crédito. Entender esto nos permite vivir en comunidad sin dependencias ni ataduras, reconociendo con humildad las grandes cualidades que cada persona tiene; es decir, viendo y sintiendo la autoestima que lleva a ser sujeto activo de la vida.

MIEDO A SER CARIÑOSO

Cuando expresamos el cariño a otra persona, bien sea un amor, familia, amigo o allegado, queda para al-

gunos una inquietud: ¿quién le enseñó a ser cariñoso? La extrañeza ante las expresiones cariñosas viene dada porque, en algunos casos, nuestras madres y nuestros padres fueron temerosos a ser y enseñar a ser cariñosos a sus hijos. Esto por el prejuicio del machismo, pues en el caso de los hijos varones lo que primaba era “levantar machos”, y en cuanto a las hijas se trataba de inculcar un respeto masculino para no perder el control ni la autoridad familiar. Por el contrario, Luis Carlos Restrepo (Restrepo 1994), en su libro “El derecho a la ternura”, afirma que quien es capaz de expresar también es capaz de vivir con felicidad y alegría; las personas expresivas logran mantener en su corazón la dicha de romper con el esquema de los miedos.

No significa lo anterior que las personas no cariñosas sean anormales o con problemas, simplemente presentan algunas dificultades por formación o convivencia. La pregunta que cabe en este punto es: ¿cómo ser expresivo y cariñoso si nunca lo fue-

ron quienes convivieron con nosotros? Aunque no es algo sencillo, sí es importante aprender a “cambiar”, se trata entonces de hacer mudanzas. De esa forma, dando y recibiendo cariño, es posible también ayudar a quienes a nuestro alrededor les cuesta ser expresivos y cariñosos por miedo. Es necesario, enseñar a través del ejemplo, pues los ejercicios repetitivos se aprenden con facilidad. Para Luis Carlos Restrepo (1994) “el tema de la afectividad es una magnífica puerta de entrada para emprender una reflexión sobre el maltrato y la intolerancia”.

Si el miedo sigue predominando es porque no es más que un monstruo imaginario, todos creemos que realmente existe pero es sólo una figura de las fábulas, de las historietas; se trata de una prefiguración social que imposibilita la expresión individual. El temor, según Luis Carlos Restrepo (Restrepo 1989), es la trampa de la razón. Cuando las personas se atreven a ser cariñosos logran cultivar confianza en su personalidad. Para Russell (Russell 2007) “impedir el cariño

es un mal grave que el mundo ha padecido siempre y sigue padeciendo, pues persiste el miedo a equivocarse, a ser rechazado”.

El miedo a ser cariñoso, entonces, es un obstáculo al diálogo y la comunicación, lo cual rompe las posibilidades del amor, la ternura, la comprensión y hasta la convivencia. Al respecto Paulo Freire (Freire 1971) dice: “si no amo el mundo, si no amo la vida, si no amo a los hombres, no me es posible el diálogo”. Ese miedo al cariño impide a los seres humanos recrearse y hace ver, en apariencia, a estas personas como arrogantes y carentes de humildad. Por esto el cambio social no teme a la libertad como lo dice Freire, y el ser humano debe permanecer en constante cambio en pro de alcanzar libertad y amor.

MIEDO A EQUIVOCARSE

Equivocarse parece ser otro de los problemas de la humanidad hoy

en día, pues es visto como un fracaso inminente de las personas, una caída donde la credibilidad personal está en manos de quienes juzgan por siempre. Pero el acto de equivocarse no es más que el miedo a presentar disculpas, a no quedar en ridículo, es como si el orgullo, que quiere hacernos sentir superiores, no le tuviera permitido a las personas recurrir a las excusas formales. Se trata de la eterna disputa entre el orgullo y la humildad.

Intentar lograr ciertas cosas o metas es una virtud de los que enfrentan la vida con seguridad, en ello equivocarse debe ser la parte jocosa que permite lograr un crecimiento como seres humanos. De esta acción, la de equivocarnos, aprendemos con mayor sensibilidad, tal como lo menciona Darío Botero (Botero 2006) en su “Teoría de la no Razón”. La vida no se construye ni se recorre con parámetros, cada día nos ofrece las cosas simples y complejas para acercarnos a la realidad y facilitarnos entablar un diálogo sin temor o miedo a equivocarnos.

Existen personas en la tierra incapaces de equivocarse, dado que no se arriesgan ni se atreven, se trata de personas que aparentando estar bien, deambulan por las calles como muertos, son las únicas que aun equivocándose no se dan cuenta de lo sucedido y tampoco son capaces de presentar disculpas o dar un simple perdón por el error.

El miedo a equivocarnos, crea una inseguridad que cultivamos desde la escuela, luego en el colegio y la universidad, es la falta de carácter y entereza de aceptar los errores, la cual debe ser predispuesta a cambios espirituales para ver la vida. Para Boff (Boff 2001) “la espiritualidad vive de gratitud y disponibilidad, vive de capacidad de enternecimiento y de compasión, vive de honradez en la fase de la realidad y de la escucha del mensaje que viene permanentemente de esta realidad”.

La vida es un aprendizaje que no corresponde al aula, no se aprende ni se enseña, sólo se vive. La vida debe ser la oportunidad para aprender

y enseñar a abrir los ojos y ver realidades, mostrando el mundo tal y cual es. Pese al miedo, como un fenómeno natural en las personas, debe existir suficiente voluntad, entereza para controlarlo y una actitud positiva para enfrentarlo.

Cuando el hombre y la mujer se liberan mentalmente logran una libertad que es un momento histórico. Esta experiencia para Paulo Freire (Freire 1965) la define como “en la teoría dialógica de la acción, los sujetos se encuentran para la transformación del mundo en colaboración”. Y esa transformación es la manera simple de vencer el miedo a equivocarnos.

En las etapas o procesos de la vida los seres humanos hacemos camino al andar, exploramos y observamos testimonios de vida auténticos y hasta los vemos con sentido crítico. Esos seres evolucionados que logran la osadía de atravesar riesgos comprenden que no siempre, pese al liderazgo, se logran las metas u objetivos propuestos, son ellos quienes ven la

equivocación como algo más que pasa por la vida y no permanecen en el tiempo pensando en aquello que pudo ser. El auténtico líder no se entristece, busca, piensa, intenta y lucha, aprende de cada equivocación, pero siempre ríe, goza. El líder tiene actitud a vencer los miedos y conquistar el mundo con amor y humildad.

MIEDO A DECIR “NO”

Una palabra simple que en ocasiones parece arriesgada es el "NO". Un NO produce choques y disgustos, pero que en un momento oportuno puede acompañar y ayudar a forjar carácter y responsabilidad. Cada persona debe lograr usar en el momento justo ese NO que le ayudará a dar tranquilidad y le permitirá conciliar el sueño, pues queda con su consciencia tranquila.

Xavier Quinzá (Quinzá 2009) considera que “lo que suele estar casi siempre en juego en el disfrute humano es el saber elegir lo mejor, preferir

en suma unas disposiciones a otras, unos placeres a otros”. El reto consiste en concebir la voluntad de cada acción, pues las culturas latinas tenemos particularidades de insistir y en hacer las cosas aún en contra de la voluntad; es decir, muchas de las acciones son realizadas bajo el recuerdo de mortificarse y luego preguntándose ¿por qué no dije NO?

Cuando se hacen las cosas pensando en que no debieron hacerse, se siente excitabilidad, irritabilidad y se pierde sentido de la proporción. No se puede actuar para el gusto de otro, por obligación, pues luego viene la necesidad de superar un acontecimiento que puede cambiar la vida de una persona para siempre, por no haber dicho en su momento que “no”.

¿Cómo lograr decir NO? Rompiendo el miedo a decir “no”, conscientizándose de lo que puede suceder y evitando tener que arrepentirse. Ésta quizás sea la palabra más compleja de manifestar y que luego da lugar a preguntarse “¿por qué no le

dije que NO?”. Y si a esto se le suma millones de personas que cada día dicen con tristeza esta frase, estamos ante un gran dilema social.

Socialmente el “NO” rotundo no requiere de explicaciones, disculpas y pretextos, es un NO y punto. Eso se hace cuando se logra perder el miedo a decir NO. Pues se suele reemplazar el NO por la mentira, es muy común y viene la explicación como si se tratara de actos obligatorios y responsabilidades inexcusables.

Nuestras acciones deben ser voluntarias y encaminadas a la satisfacción personal con alegría, por lo cual decir NO tampoco implica el final de la vida. Ese miedo a decir NO es considerado en algunos medios como la forma de arriesgar o perder algo, también es visto con temor debido a la reacción que existe por parte de los demás y es un arma psicológica y represiva que suelen utilizar, en algunos casos, aquellos que no logran las cosas a través del amor.

Cuando el ser humano comprende y logre perder el miedo a decir

NO habrá alcanzado a liberarse de preconceptos que impiden un desarrollo feliz y andará con la verdad, entonces podrá vivir la vida a su gusto.

MIEDO AL SUFRIMIENTO

Los seres humanos enfrentamos episodios de la vida que son vivencias de otras personas como “espejo”. El sufrimiento parece ser el espanto de la vida, al cual no se desea llegar bajo ninguna circunstancia; el padecimiento de un dolor o una angustia prolongada que nos lleva a doblegarnos ante la impotencia de ese suceso.

Sabemos bien que todo acontecimiento, sea positivo o negativo, hace parte fundamental de la existencia de cada individuo. Para Víctor Frankl (Frankl 1957) la vida humana no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo, pues es parte de la experiencia del ser humano. Al respecto es necesario ser

claro: el sufrimiento no es un camino para enfrentar la vida, es algo circunstancial que parece llamar a la reflexión, a las preguntas de ¿por qué y para qué me suceden las cosas?

El sufrimiento no debe ser visto ni analizado como un vacío de la vida, no vivir este fenómeno trae sus ventajas emocionales, pero vivirlo parece ser la forma de sensibilizarnos en el camino de la humanización y reflexionar con nuestro dolor para entender y pensar en el sufrimiento de otras personas; es decir, abrir la mente para comprender que el sufrimiento ajeno puede ser también mi sufrimiento, el camino aquel que nunca pensé tendría que recorrer.

El sufrimiento no consiste sólo en comprender o interpretar el axioma: si yo sufro, yo maduro. No, cuando yo sufro simplemente razono sobre lo sensible y frágil que es la vida, pienso en la existencia como una hermosa porcelana, y es justo allí el momento donde se desarrolla una comprensión real de la vida que permite obtener más beneficios del sufrir

que del triunfar, esto como herramienta útil para enfrentar la vida.

En este tema no puedo desconocer mi propia historia de vida, pues el sufrimiento me generó desencantos por la vida, fue un sentimiento que produjo choques y rupturas sin reflexión, dejando en el pasado lo feliz que pude ser. De tal forma, me negaba cada nuevo día la dicha y el goce de vivir, hasta que me llegó el momento de superar ese sufrimiento y vencerlo con una actitud positiva sólida y amorosa. Es cuando recuerdo a Víctor Frankl (2005) quien dice que la ausencia de placer es capaz de privar a la vida de sentido. Eso es justo lo que nos lleva al sufrimiento, cuando nos negamos a reflexionar.

Ahora bien, existen caminos para superar el sufrimiento, lo primero es entender o diferenciar entre lo que es y lo que creemos que debe ser el dolor. Lo segundo es no perder la razón de ser. El tercero es tratar de no desesperar. El cuarto consiste en conservar el deber ser con el fin de afrontar cada dificultad. El quinto es armo-

nizar las fuerzas internas y los sentidos para lograr percibir las maravillas de la creación a través del amor, recordando que la paz y serenidad es lo que nos permite observar esa creación divina, es decir, lograr ánimo y espiritualidad bajo la premisa de que la vida es una ocasión siempre propicia para emprender algo.

Alguien puede preguntarse, sin embargo ¿por qué existe gente sumida en el sufrimiento? Cuestión difícil de responder pero que puede ejemplificarse: cierto día un hombre que vivía en el campo frente a una hermosa cascada le preguntaron qué era lo más hermoso de aquella caída de agua y él respondió “no lo sé, porque nunca me he fijado en ella”. Igual sucede en muchos casos con nuestras familias: tengo mi esposa y no la extraño, no la tengo y me hace falta. Quienes sufren permanentemente están desaprovechando la ocasión de buscar la felicidad y la esperanza como elementos generadores de alegría y vida. Para Viktor Frankl (Frankl 1979) el hombre que no comprende el sentido pe-

culiar de su propia existencia singular se sentirá necesariamente paralizado ante las situaciones difíciles de la vida.

MIEDO A ARRIESGAR

Las acciones son propias de las personas y las reacciones son respuestas de las emociones, voluntarias o involuntarias. Esa acción no se encuentra en algunas personas que sienten miedo de arriesgar, pues en ellos cada acto se trata de un peligro. Se arriesga en el actuar cuando las personas anteponen algo material, pero la condición humana ha demostrado que las metas son riesgos por correr, que los logros de la vida han sido superados con riesgos de por medio y aquellos quienes han triunfado en la existencia es porque se han atrevido a arriesgar.

La mayoría de nosotros ve la vida como un riesgo, la existencia como un reto a superar que se tiene que sobreponer a los peligros de vivir para superar los temores frente a

aquello que nos suceda. Pero, en tal dirección, ¿qué tipo de vida estamos viviendo? Paulo Freire (1971) cree que el ser humano logra la humanización cuando opta por una consciencia de la libertad. A su vez, Eugenia Trigo (2007) afirma que la vida deja de ser riesgo cuando la persona logra divertirse con todo aquello que haga. Enfrentar la vida con seguridad y firmeza posibilita una consciencia de ser, que a la vez logra y permite cualificar la condición humana. No se trata de verlo todo bajo la figura del riesgo, debe haber un propósito fortalecido en la esperanza, proyectando ideales sin anteponer obstáculos. Fromm (1947) sostiene, en ese sentido, que “lo más bello que hay en la vida es exteriorizar las propias fuerzas y no para un determinado fin, sino por el acto mismo”. Bertrand (Russell 2007) considera además que “una persona que haya percibido lo que es la grandeza del alma, aunque sea temporal y brevemente, ya no puede ser feliz si se deja convertir en un ser mezquino, egoísta, atormentado por molestias

triviales, con miedo a lo que pueda deparar el destino”.

Así las cosas, actuar no es arriesgar; sin embargo, en el momento de arriesgar, el ser humano actúa tratando de alcanzar los objetivos que le posibiliten herramientas para salir airoso del riesgo para superar un obstáculo, logrando confirmar aquella frase de Fromm que dice: “los pasos hacia la meta sólo puede darlos uno mismo”.

Seguir caminos de vida ya trazados o copiar acciones hace que la persona evada el camino del riesgo, vía que, por supuesto, lleva al miedo e imposibilita cumplir con los proyectos de vida. Mas ¿qué hacer cuando se debe correr algún riesgo? La idea es enfrentar todo con serenidad, seguridad, objetividad y consciencia. Darío Botero (Botero 2006) manifiesta que la no razón es el complemento de la razón. Y esa emoción que produce el riesgo debe ir acompañada de esa razón y no razón o del inconsciente para afrontar los resultados, de lo contrario se estará siempre evadiendo

el riesgo por pánico, terror y dudas. Es precisamente allí cuando es necesaria una mejor actitud y carácter para asumir el riesgo, pero ante todo se requiere seguridad para armonizar las fuerzas objeto de un resultado que se obtenga ya sea positivo o negativo.

MIEDO A SER CRITICADO

Los seres humanos hemos desarrollado ciertas actitudes y hay una especial que distrae a las personas de las cosas importantes de la vida. Es la actitud para identificar las debilidades y logros de los demás, olvidando vivir con plenitud la propia existencia. Esto ha provocado socialmente uno de los miedos cotidianos: el terror a ser criticado, a equivocarse. Quizá la calificación pública o el mero temor nos ha llevado a actuar, no como autores de nuestra propia vida, sino mediante escenas para satisfacer a quienes nos rodean y comparten nuestras vidas. Es así como el gusto por algunos de-

talles lo fijamos de acuerdo al sentido crítico de los demás.

Son muchos los miedos que se albergan frente la crítica: miedo a vestir, comer, caminar, bailar, responder, estudiar, seleccionar pareja, reír o llorar. Esos miedos parecen ser una enorme influencia de la sociedad presta y dispuesta a ver en los demás su forma de actuar. Todo lo cual se trata de una cultura o una cosmovisión y en sí de una formación directa o indirecta del Estado a través de modelos educativos que van haciendo a una sociedad determinada en la que vivimos inmersos.

Una opinión es diferente a una crítica y una crítica constructiva no deja de ser una crítica, aunque algunos dicen que “el tono de voz hace la diferencia”. Lo cierto es que la crítica genera miedo y es un obstáculo para actuar con tranquilidad, siendo natural y espontaneo. Otra cosa son los aportes constructivos que se constituyen en el crecimiento humano y social para el engrandecimiento del ser.

El miedo a ser criticado debe ser derrotado a través de una actitud propositiva que venza esos temores, así las personas van madurando como seres cambiantes y asumiendo posturas positivas y maduras ante las críticas, convirtiéndolas en comentarios que se asumen o rechazan sin temor al qué dirán. Todo hace parte del crecimiento espiritual del ser, lo que lleva a la humanización, a la sensibilización y a la comprensión de la vida, no como un fin específico, sino con propósitos alegres, pues al decir de Leonardo Boff (Boff 2002), “la vida se torna leve, se transforma en encanto y en poesía”.

Existe dentro de este tema otro elemento importante: el juicio. Hay quienes pasan la vida criticando los actos, las acciones, las omisiones y hasta se critican a sí mismos, es su alimento y su forma de respirar. De este modo la vida se desperdicia y cuando se reacciona ya es tarde, el tren ha partido. Este resultado viene del mal uso de la crítica, todo porque se ha negado la felicidad de disfrutar

las cosas simples. Quienes sólo critican parecen disfrutar de un placer nocivo, pues confunden la alegría y no ven en su actitud un sentimiento negativo. Las críticas, los comentarios, el juicio y el señalamiento, crecen como una bola de nieve y pasa de generación tras generación, en pro de la pérdida de valores, lo que además inicia a una temprana edad y contamina de manera insensible la formación social.

La crítica ha sido factor de desestabilización emocional en las dos direcciones, tanto de quien crítica como de la persona que es criticada. Esto traza un camino que va de la deformación de la serenidad y la tranquilidad a la desarmonización de las energías, provocando choques y conflictos sociales.

El miedo a la crítica puede tener un principio básico y es descubrir qué es lo que nos da miedo y en qué nos afecta, para así asumir con responsabilidad una postura en nuestras vidas sin ver afectados nuestros sentimientos, nuestra tranquilidad y alegría, que

son nuestros máximos compañeros sentimentales.

MIEDO A LA COMUNICACIÓN Y AL DIÁLOGO

Cierto día un ingeniero manifestaba de manera traumática la dificultad que tenía para hablar con su jefe, lo describía como una persona dominante, insoportable, imponente y soberbia. Este pasaje de la vida es algo común, pues encontramos en este corto sueño llamado vida, personas con las cuáles hablar y expresar provoca miedo. Es claro, sin embargo, que estos episodios del miedo no sólo se viven en la oficina, también se dan en el hogar, en el juego, en el colegio y en la vida en general. Parece tratarse de encuentros con pequeños faraones que resuelven cada acto rompiendo el diálogo, la comunicación y tratando de delimitar el “poder” o espacio de los demás como lo hace el Rey de la Selva.

Sentir miedo al hablar o dialogar en esas circunstancias produce resentimiento, conduce al odio y al desprecio por aquella persona que lo provoca. Se trata, al parecer, ese acto reprochable, de una actitud de refugio en esas acciones, que lleva al desamor por el trabajo, el hogar, la escuela, la pareja y cuanto sitio frecuentamos. Los jóvenes, por ejemplo, consideran una verdadera pesadilla asistir a una asignatura particular por la ausencia de diálogo con el profesor, pues sienten miedo a expresar y comunicar lo que piensan.

Cabe preguntarse aquí por qué razón los amigos de los hijos saben más cosas personales de ellos que los mismos padres. La razón es que aquellos amigos dan la confianza para hablar y expresar lo sentido entre pares, se da una comunicación horizontal. De allí que la comunicación y el diálogo sean el camino para fortalecer las relaciones laborales, académicas, personales, familiares, sentimentales, el amor, además facilitar la comunicación es provocar sentidos a la amistad,

ganar aprecio y respeto. Hace poco escuché a una médica decir: “decidí que mi madre sea mi mejor amiga”, aspecto que demuestra que el miedo a la comunicación es el responsable de que el amor parezca no existir.

Dentro de ese miedo a expresar, a hablar, a comunicar, se clasifican aquellas personas tímidas, incluso aisladas del mundo que buscan un refugio donde evitar conversaciones. Aquellas personas se niegan oportunidades al creer que los demás sólo buscan hacer daño o sacar partido en beneficio propio, hasta se sienten indignos de participar del diálogo. Esto hace, por tanto, primero que la timidez venza y la arrogancia rechace, y segundo que definitivamente no logremos brindarnos confianza en la condición humana.

En una conversación alguien me agradecía de forma respetuosa por escucharla y aceptar su comunicación. Lo que no sabía ella era que yo me sentía más feliz, pues me sensibilizó, me hizo reflexionar y reconsiderar mi estilo de vida. Esto significa que es

necesario romper las barreras que impiden el diálogo y la comunicación para acercarnos a las personas y hacer más ameno y agradable el paso por la vida. El desamor llega a nuestras vidas no porque la pareja se ausenta sino por falta de comunicación y diálogo, que son elementos complementarios del amor.

MIEDO A PROPONERSE METAS

Las metas son propósitos motivados y creados a la medida de cada uno y se realizan para buscar objetivos que permitan a ese ser un sentido en la vida. Se trata de fines idealizados de acuerdo a su condición de vida, la historicidad y el grado de persistencia para lograrlo. Ese esfuerzo se mide en cada persona conforme a las fuerzas que disponga para sobreponerse a los obstáculos que la misma vida nos presenta por propia naturaleza.

Existen casos particulares donde las metas son simples factores que

distraen de un mejor propósito de vida, siendo éstas obsesiones creadas por la persona de forma consciente o inconsciente bajo la persistencia y desespero de lograr algo. En este caso es cuando el ser olvida el recorrido por la vida, olvida a qué vino al mundo y su papel en la tierra.

Pero la situación particular de tener miedo a lograr metas lleva al sujeto a un estado de baja autoestima; es decir, conduce a sentir rabia, odio, tristeza y aislamiento del mundo. Es por esto que las metas deben ser trazados teniendo siempre un plan alterno, una opción que refuerce, pero ante todo, no dirigir el camino de esa meta olvidando la vida, distrayéndose de la misma, de la naturaleza o la comunidad.

Los proyectos del ser humano deben ser opciones de vida, como lo refiere Frankl (Frankl 1979), pues “la consciencia y la responsabilidad constituyen dos hechos fundamentales de la existencia humana”. Esa existencia debe ser un objetivo de vida o una meta permanente con consciencia

plena de actuar y buscar la felicidad apoyados en la propia alegría. Entonces las metas no deben ser dependencia de la felicidad, de la alegría, de la satisfacción, por cuanto son ingredientes para la vida y el vivir libres. Por esto se debe vencer el miedo a ellas asumiendo propósitos libres.

El hombre o mujer que siente miedo de lograr metas para su vida, se deja vencer, acorralar y distraer fácilmente de sus ideales, es la tipificación del ser que buscando algo lo logra y luego se pregunta para qué lo hice. En otras palabras, es la persona confundida que pierde su rumbo buscando lo que desea.

Es común encontrar personas que viven su día a día sin esperanza y sin fe, personas que creen que no existen ideales y metas y por ello actúan frente a la vida como autómatas, creen que todo es coincidencia y suerte o que las cosas llegan si han de convenir solas, sin esfuerzo alguno. Para ellos el miedo a proponerse logros es equivalente a una lucha, guerra o batalla y ven más la posibilidad de

ser derrotados que resultar vencedores, por ello se detienen y siguen con la lentitud típica de quienes creen engañar a la vida.

El miedo a proponerse metas debe ser un acto reemplazado por la construcción de utopías personales, viviendo cada acción con propuestas alegres y compartidas, pero siempre provocando una labor positiva que ayude a lograr los sueños.

MIEDO A LOS CAMBIOS

Los seres humanos vivimos permanentemente experimentando cambios que unos generan alegrías y otros que provocan tristezas, pero esas transformaciones siguen siendo parte del proceso de hallar sentido a la vida. Los cambios son motivados por fuerzas diversas del ser humano como las circunstancias económicas, sociales, políticas o bien producidos por las acciones espirituales.

Cambiar los hábitos de vida con actitud positiva nos brinda alegría,

ejemplo de ello es usar un vestuario colorido, tomar otra forma de ser, compartir con amistades, provocar seguridad, tranquilidad. Esos cambios dejan recuerdos de su historicidad para enfrentar nuevas realidades. Es necesario por ello planear cambios permanentes para el reconocimiento de nuestras propias acciones.

Generar transformaciones en las personas provoca incertidumbre y miedo por lo que se deja, temores que no son más que ideas de la imaginación o bien creencias erradas que atan a la rutina. Aunque también suele suceder que aquellos cambios radicales lleguen acompañados de bienestar, lo que da firmeza a la decisión tomada. No obstante en estos casos donde no se puede incurrir en el riesgo de olvidar la realidad de la vida, pues puede tratarse de un cambio hacia un mundo de fantasía, universo irreal, sólo de sueño que hace olvidar que somos seres en evolución y no seres gloriosos. En ocasiones los cambios aparentan choques emocionales que con el tiempo se solidifican como

cambios positivos para alegrar nuestras vidas.

Por lo anterior, no es bueno borrar nuestra historia, pues ella nos indica de dónde provenimos; ignorarlo podría ser un choque de realidades que nos llevaría al complejo de ocultar el origen y la identidad que nos constituyen como personas. De tal suerte, entendemos que los cambios normalmente son circunstanciales y temporales, la vida está construida con esas bases sólidas e imborrables de la historicidad de nuestra proveniencia y lo más importante de los logros: es lo que soy y no lo que fui.

En ocasiones los seres humanos quieren ser lores y hasta omnipotentes o, al menos, lo aparentan, pero culturalmente la esencia es imborrable, duradera y la memoria histórica es imposible hacerla desaparecer. No significa lo anterior que el recuerdo sea permanente, quiere decir que esos cambios provocados en la vida deben ser la esencia del crecimiento como persona sensible.

Las mudanzas requieren de humildad y sabiduría para fortalecer su estilo de vida a través de rupturas para ser mejor humano, por cuanto el miedo a esos cambios puede convertirse en la debilidad de aprender a distinguir lo esencial y lo que no debe ser, tal y como bien lo describe Viktor Frankl (Frankl 1994) en “El hombre doliente”.

No deseo terminar esta reflexión sin antes recordar que los cambios son posibles en la medida que seamos capaces de superar creencias y temores para lograr ese descanso propio que da goce, reanima en la actitud y provoca entusiasmo.

MIEDO A LOS DESACIERTOS

La vida como experiencia e interpretación tiene diversos significados. Los acontecimientos son episodios en tiempo real que resulta necesario vivirlos y es imposible evitarlos. Dentro de esos acontecimientos se encuentran los aciertos y los desacier-

tos. Estos últimos tienen interpretaciones diversas, pues para algunos se trata de una forma de errar en un procedimiento, para otros es una prueba a la perseverancia. Afrontar las consecuencias conduce a un aprendizaje de la vida con actitud positiva.

En ocasiones, algunas personas califican su vida como un desacierto, otras piensan de los demás como otro desacierto. En ese sentido, los seres humanos valoran sólo ciertos actos, acontecimientos, circunstancias y unos más que otras lo hacen día a día. De todo ello es posible observar que cuando una persona da el calificativo de desacierto, refiriéndose a él o a un asunto en particular, lo que hace es calificar de acuerdo con la emoción de esperar algún resultado de conveniencia. Esto significa que cuando alguien quiere que un acto sea de su gusto lo aprueba, pero cuando el resultado no es de su agrado lo califica como un error.

Un desacierto es un intento por hacer algo que no llega a lograrse, pero con la enorme satisfacción de

intentarlo, de tal suerte que un desacierto puede llegar a verse como aquello que quisiera lograr bajo mi perspectiva y no fue; de hecho escuchamos a algunas personas decir “gracias a Dios no se me dieron las cosas”, y seguido dicen: “¡qué tall!”.

La vida con aciertos o desaciertos no debe ser una condición para juzgar, menos debe convertirse en lugar de choques espirituales o emocionales, tampoco debe generar conflictos familiares o sociales. El miedo a los desaciertos deberá excluir el que dirán y los malos recuerdos para así suprimir el miedo a vivir.

Si la vida tiene como fin la felicidad y la alegría, para qué empañarla con tristeza, dolor y frustración por un simple desacierto. Esas equivocaciones no deben mirarse como frustraciones que opacan los acontecimientos positivos que tanto fortalecen la vida.

Quizá si nos diéramos la oportunidad de reflexionar, hacer un alto en el camino para evaluar las cosas que hacemos o dejamos de hacer,

lograríamos la evolución humana para una relación amorosa y una mejor convivencia.

EL MIEDO A LOS RECUERDOS

Dicen que recordar es vivir, entonces recordar es traer al presente aquellos momentos que han marcado con algo especial nuestras vidas. Es traer a la memoria, ya sea visual, olfativa, auditiva, gustativa o táctil, un episodio significativo que marcó momentos alegres o tristes. Los recuerdos son parte esencial y fundamental de la construcción de los caminos de cada ser; es aquello que permite tomar decisiones.

Cuando alguien marca su vida y la proyecta de acuerdo a los recuerdos, está provocando una dependencia que no permite la libertad de actuar, de ser y pensar. Los recuerdos deben ser episodios pasados con influencias positivas emocionalmente en lo que se vive, pues la vida no es para

focalizarla en lo que pudo haber sido y no fue o en lo que se tuvo y se perdió. Recordar es dar miradas al pasado que facilitan observar adelante y vivir el presente; es ocupar el tiempo y el espacio que se tienen para el goce y disfrute de la vida, no es vivir inmersos en el recuerdo y la lamentación, ya que todo se trata de un aprendizaje.

Asumir un recuerdo debe implicar la toma de posturas en pro del ser que lo vivió, debe fortalecer el espíritu humano. De tal suerte, la vida no debe ser la ocasión para llevar cargas emocionales, sino un aprendizaje continuo que parte de los recuerdos más entrañables para dar fuerza a nuestra actitud. Una joven de diez y ocho años me manifestaba que a su padre lo asesinaron ocho años antes y desde ese momento se negó a vivir, fueron ocho años donde sólo tenía espacio en su memoria para pensar en su padre y en quienes le quitaron la alegría. Un día tomó la decisión de perdonar a quienes lo hicieron, seguido a esto reconoció sus dones y virtudes para así reiniciar una vida con

alegría. En ese caso no fue necesario olvidar a su padre, ni temer recordarlo, al contrario le fue posible visualizarlo con actitud alegre y en los momentos de felicidad que compartieron.

De acuerdo con lo dicho, el miedo a los recuerdos puede ser una barrera a los logros, pues entre otras cosas genera tensiones entre el ser y el deber ser, por esto cada acontecimiento de la vida se debe enfrentar y liquidar sin dejar nada pendiente, así cuando vengan los recuerdos se puede tener una posición segura frente al pasado para afirmar el presente.

MIEDO A VIVIR

Vivir la vida no debe ser una intención aplazada o negada, debe ser voluntad generada por el ser humano con la fuerza del corazón, debe ser una acción de amor que motive e incentive vivir a plenitud. Sin embargo, muchas veces las personas juzgan y se desencantan por las dificultades y

otros sucesos diarios, confundiendo así la vida con todo lo malo que sucede y provocando también miedo de vivir. Vale recordar ahora la frase de Frankl (2005), cuando afirma que “la vida no es algo, sino que es siempre, simplemente, la ocasión para algo”. De allí que la voluntad de vivir sea algo intencional de la persona que no está sujeta a actos materiales sino espirituales para realizar una vida plena y consciente de los dilemas registrados a cada instante.

El acto de vivir, entonces, no está relacionado directamente con la capacidad de adquirir lo material, es la capacidad de sobrevivir ante las vicisitudes, pues quien ama la vida ve en ella un camino con opciones, con esperanza y agrado, provoca ilusiones y ve las frustraciones y crisis como oportunidades nuevas de aprender y mejorar. Mientras el miedo a vivir genere incertidumbre y desasosiego las personas tenderán siempre al encierro, a la soledad y a ver pasar los días sin propósitos, contando con angustia los segundos para ver finali-

zada cada jornada y desaprovechando oportunidades.

Pero ¿qué nos lleva a sentir ese miedo? Quizá enfrentar nuevas realidades, junto al temor de confiar, compartir y, ante todo, el rechazo de los demás. Todos llegamos a una edad mayor donde posiblemente los miedos aumentan, los temores y la sensibilidad a todo va en incremento. Sin embargo no nos preocupamos por evitar ser cascarrabias, por controlar el mal genio o dejar los caprichos y llegar a un estado de tranquilidad, paz, humildad, amor y comprensión para ser queridos. El miedo a vivir no es más que un reflejo de nuestra actitud egoísta y personalista frente a la sociedad que juzga y castiga.

A veces ese miedo se traduce en el temor que sucedan cosas no deseadas, pero ¿por qué no programar aspectos positivos en la vida? Allí está la manera de potenciar capacidades y virtudes humanas por desarrollar.

MIEDO A LA MISERIA

Existen dos tipos de miseria: la material y la espiritual, ambas encarnadas en la actitud y forma de ser, propia de la condición humana. La miseria económica es una posición que le correspondió vivir a una gran mayoría de personas por destino, en otras por falta de oportunidades, de apoyo y confianza para demostrar lo que saben y pueden hacer.

Esa etapa o proceso vividos en la miseria genera sentimientos encontrados que hace que la persona cuestione su existencia y sienta odio y resentimiento por un Estado que no brinda oportunidades, por una sociedad que rechaza a quien está en condición de desigualdad social. Ese tipo de miseria es un factor de violencia, maltrato, guerras y otros conflictos.

Dentro de ese panorama el padre de familia tiene la responsabilidad de velar económicamente por sus hijos mientras los educa y puedan valerse por sí mismos y también tiene la obligación de brindar apoyo a una

causa recursiva que permita vencer los obstáculos propios que tiene la vida. El miedo a la miseria es uno de esos problemas que parece atrapar el sentido mismo de la vida. Por tanto, los padres debemos ser un apoyo sentimental para mostrar a los hijos la vida tal y como es, pues el niño o el joven toman consciencia de realidades al enfrentar situaciones ajenas o propias concernientes a la miseria.

Hoy el planeta está habitado por una extensa población que vive en la pobreza, sin contar con esa otra gran parte de población que ejerce la miseria de su pensamiento y la miseria espiritual. Tal miseria viene dada cuando los niños, jóvenes y adultos son criados en un confort que les impide saber hacer algo, se quedan por ello sin ejercer absolutamente nada y se vuelven personas incapaces de sobrevivir por sí mismas.

Por ello es normal encontrar a padres que gozan de una muy buena condición económica quejándose de sus hijos por ser personas con miseria espiritual, olvidando que ese es el

resultado de lo que han hecho con sus propias manos. Pero también encontramos niños en la miseria económica, aun teniendo posibilidades sus padres. Se trata de una confusión social, una suerte de crisis de sentido y valores.

Casos como el de una niña de unos quince años que vende su cuerpo, demuestran que la sobreprotección y el brindar todo a los hijos sin permitirles un crecimiento espiritual y un esfuerzo por la consecución de metas, son igual de dañinos que el no ofrecerles absolutamente nada y abandonarlos, pues nada de eso lleva a la felicidad. Se hace entendible que aquella chica afirme entonces que si su padre viviera seguramente no estaría llevando esta vida.

La vida es tan corta y simple de vivir que, partiendo de la premisa que nada nos llevamos, deberíamos tomar actitudes de mayor desapego, pero ante todo re-educar y formar a los hijos en el camino de la espiritualidad y el amor a Dios para vencer barreras y obstáculos y con humildad lograr

salir del estado de temor que produce la miseria.

MIEDO AL AFECTO

El afecto es la forma de expresar un sentimiento, también es la manera de reconocerse como un ser que comparte y recibe. El afecto tiene un poder emocional que da al otro una sensación de alegría y agrado, mas esa sensación genera en quien ejerce ese afecto un síntoma mayor: la satisfacción de saber que tiene la gran virtud de expresar su sentir y sus emociones. Esa virtud es un don especial que tiene una persona con capacidades espirituales, es la condición que sólo se logra con la humanización del ser.

Ahora bien, la ausencia de afecto en los seres humanos produce dolor espiritual, convierte toda riqueza en rutina, la vida se hace pasiva y triste, es como si le faltara sentido a la existencia. Si la vida es una, todas las personas deberían liberar su niño interno para explotar el afecto, pues una

sola palabra sincera y calificativa alegre y da vida a cualquier ser. El afecto es el mejor medicamento, pues es un energético activador de la alegría y la risa; en fin, es vida para compartir.

Por el contrario, la ausencia de afecto hace perder el encanto, la dulzura y ternura en la simplicidad con que manifestamos algo. Así que sentir miedo al afecto es cohibirnos de un sentimiento y una alegría que equilibran la vida. Ese miedo es propiciado por muchas razones que no permiten la liberación de la mente y espíritu, quizá sea el producto de lo que enseñamos a nuestros hijos en la conquista de la autonomía. La disposición afectiva es para Luis Carlos Restrepo (1994) una actitud de gozo, por lo tanto un ser afectivo tiene suficientes medios para ser feliz y liberarse del miedo a comunicarse y vivir.

Pero ¿por qué el afecto es mal interpretado? Yo diría que no es mal interpretado, sencillamente hay quienes consideran que lo material hace parte de una manifestación afectiva y que ésta puede llenar el espíritu de los

demás de alegría, pero la realidad es otra; lo material no dejará de ser algo simple y poco relacionado con los afectos.

MIEDO DE SÍ MISMO

El miedo que creamos en nuestra mente es tan fuerte que hasta llegamos a sentir temor de nosotros mismos. Algunos han denominado ese temor como inseguridad, desconfianza o cobardía, lo cual quiere decir que siendo rehenes del miedo nos dejamos arrinconar o nos dejamos acercar a la orilla de un gran abismo y sólo logramos ver un gran desierto de tristezas y melancolía, una vida sin propósitos, sin metas y por supuesto sin logros.

Lo cierto es que necesitamos generar o autogeneramos un ambiente social que nos permita liberarnos de esas fuerzas negativas producto de nuestra mente, pues ¿cómo puede vivir una persona rodeada de miedo? Es algo involuntario, es como si la

costumbre fuera más fuerte que la misma vida, lo que nos arrastra o nos empuja y actuamos inmersos en el pasado con miedo a la autoevaluación, a la autocrítica.

Por lo anterior, hacer un alto en la vida y repensar nuestro modo de vivir es una necesidad, puesto que allí está la base de la comprensión para interpretar qué camino nos estamos forjando. De tal suerte, analizar la vida desde los choques emocionales se convierte en la plataforma para vencer los miedos. Desde ese punto es posible preguntarnos: ¿vivir con felicidad o con miedo? Cuando se siente miedo de sí mismo prevalece la duda, la inseguridad, es pensar siempre que puede suceder algo malo, ya que el miedo genera inseguridad y actuar de esa manera sólo produce resultados negativos, lo cual confirma que el miedo puede ser más fuerte en la acción humana. Así las cosas, sentir miedo de sí mismo es negarse la oportunidad de explorarse y entender que el propósito de la vida debe ser la

misma vida, es perder la esperanza, es impedir estar listo para actuar.

Ahora bien, cada uno debe encontrar propósitos permanentes a través del amor de Dios, no importa que sienta miedo de sí mismo, lo más importante es percibirlo, y buscar alternativas que propicien cambios. El valiente es aquel que reconoce el estado emocional en que se encuentra para buscar salidas que le permitan una esperanza de vida con felicidad, se trata de enfrentar con coraje, tenacidad e ilusión, cada episodio de miedo. De esa forma no llegaremos a arrepentirnos de nuestros actos y quizás no nos veamos como el hombre de noventa años de edad arrepentido de dos cosas en la vida: aquello que dejó de hacer y haber sentido miedo de sí mismo.

Con todo, entendemos que la vida es aquello que vivimos, no lo que dejamos de vivir, es asumir con responsabilidad cada pasaje y circunstancia que se nos presentan en la vida, pero el ser humano debe aprender a perdonarse y pedir perdón para pisar

firme en los propósitos de despojarse de aquel miedo que nos persigue, pues la vida requiere carácter para lograr vencer el miedo.

MIEDO A MERECEER

Es necesario, en primera instancia, diferenciar lo que es merecer y querer, lo que se ha ganado y lo que se anhela tener. Para ello, es preciso tener en cuenta que hemos convertido la vida en trabajos y miedos, por eso en el momento de pensar en nosotros tratamos de evadirlo bajo la consideración irrespetuosa de creer que podemos esperar para obtener o merecer y luego lograrlo; en otras palabras, cuando llega el momento de repartir, no pensamos en nosotros.

Cuando uno quiere algo, el sentimiento por lo general dice “alcáncela”, la consciencia recuerda que se la merece, pero el corazón manifiesta “espere, para otro día”. Cada día que termino la jornada laboral con gusto y agrado, me digo, soy merecedor de

cuantas cosas quiero y todos los días aplazo el momento de adquirirlo. Pero lo curioso es que continúo cada día anhelando trabajar para lograr cosas materiales y mi corazón, me susurra al oído: “no, después las adquiere”.

Es así como la vida continúa en la persistencia de trabajar e inconscientemente aumentar el miedo a merecer, pero llegan momentos de reflexión donde nos damos cuenta que somos como un retrato, la misma imagen, igual ropa de hace diez años, los mismos zapatos y hasta igual peinado. Arribamos así a un momento inesperado pero oportuno, aquellas palabras que duelen: “me cansé de usted, siempre el mismo o la misma desde que lo o la conocí”.

Llegó el momento de pensar por qué se ha sufrido de ese terrible miedo a merecer y nos cuestionamos frente a la razón de no preocuparnos por nosotros mismos en la dirección de merecer. Es complejo, pues la forma de actuar es por lo general castigadora. Pero, ¿cuándo nos damos cuenta del miedo a merecer? Cuando

nos sacuden las circunstancias de la vida, la relación sentimental o una enfermedad, pues llegan los recuerdos y la pregunta es siempre: ¿qué hice por mí?

El cambio que experimenta una persona parece estar relacionado con una reacción que nos hace conscientizar del estado monótono de nuestras vidas y el darnos cuenta, además, que el sentimiento del miedo a merecer no permite que pensemos en nosotros mismos y tampoco pensamos en nuestra pareja pero sí en los demás. El amor y el valorarnos surge entonces desde el mismo instante de mirarnos al espejo antes de salir de casa, tener una camisa y un pantalón bonito que permita alegría, tener unos zapatos limpios y una sonrisa contagiadora de felicidad que provenga del corazón, es decir nos damos la oportunidad de merecer algo.

Pero ese amor por mí, que permite valorarme y por lo tanto merecerme hace cambiar de mentalidad y actuar no es precisamente una nueva relación, es la reconquista de ese amor

existente que requiere cambios, es dejarnos sorprender e impresionar al permitirnos entender y comprender que somos dignos a merecer, querernos, cuidarnos, valorarnos, premiarnos, reconocer que somos importantes en nuestras propias vidas y somos capaces de despertar nuevamente.

Aplazar las cosas para nuestro beneficio y pensar que "ya habrá tiempo para mí", es entonces la posición común en tanto vivimos guardando y esperando ocasiones especiales, así sacrificamos y olvidamos que la mayoría de las veces no se repiten las oportunidades, es propender por vivir una vida plena, llena de amor, alegría consigo mismo, con las personas que se ama, con nuestro entorno; es reconocer y demostrar que he perdido el miedo a merecer.

MIEDO A HABLAR CON LA VERDAD

La vida nos enfrenta a situaciones que hacemos complejas con nues-

tro actuar, especialmente cuando le tenemos miedo a la verdad, o miedo a enfrentar a los demás, tipificado muchas veces por no saber decir “no”, o por no herir susceptibilidades, o encontrar algún rechazo. Pero también encontramos personas con carácter que se divierten anteponiendo la verdad a cada acto con una personalidad demarcada y una forma de vida transparente.

Y vemos el caso de otras con un verdadero nido de enredos y complejidades, gustosos mintiendo y evadiendo responsabilidades, por eso llegan al punto de tenerle miedo a decir la verdad. (Fromm 2006) dice que “el modo de ser tiene como requisitos previos la independencia, la libertad y la presencia de la razón crítica”, pues es la manera de reafirmar una presencia social acorde a valores, aplicando la sinceridad, honestidad y valentía de actuar con la verdad.

En ese sentido, no es la vida quien nos enreda las cosas, no son las circunstancias las que nos hacen ac-

tuar indebidamente, es cada ser que basado en conveniencias toma rumbos de vida que lo llevan a generar miedos, pánicos y terrores. Entendemos por ello que las mentiras piadosas son la manera de justificar una acción, de permitirse y tolerar actos repetitivos que conquistan un estilo de vida no digno, lo cual se ve reflejado en aquellos que, por ejemplo, evitan dar la cara en sitios públicos y viven en constantes choques de miedo a la verdad, por lo que esos impactos frente a la realidad los lleva a vivir en la sociedad con temores.

Asumir posturas tiene sin duda un costo para enfrentarse a una realidad, pues en ella finalmente somos nosotros quienes nos juzgamos bajo el efecto de la reflexión y por ello debemos saber que nuestro corazón es el altar que cada mañana y cada noche nos habla al oído, no es necesario que alguien nos haga reconocer el miedo a la verdad, es nuestra conciencia la encargada de un juicio día a día. Cada uno podría engañar a otras personas, pero no engañar nuestra

propia razón y corazón, somos actores y observadores en el camino de la vida y esas dificultades que construimos temiendo a la verdad sólo logran un desgaste físico y mental, además de problemas familiares, sociales y económicos.

El miedo a la verdad, entonces, nos hace creer que la opción es la mentira y empezamos a creer en ella como aliada. Recuerdo con ello que en mi niñez narré una historia de mentiras a un adulto amigo de la familia. En esa ocasión quedé firmemente convencido de que aquella persona había creído absolutamente todo lo que le dije y pensé que él era torpe por creerme. Con el tiempo me di cuenta que fui yo quien creyó la historia, mis propias mentiras y no él. Otro ejemplo de mentiras de la infancia lo vemos cuando tratamos de mentirle a nuestros padres, los únicos que finalmente con tacto y seriedad podían sorprendernos en la mentira para hacernos narrar la verdad, labor que con sus enseñanzas nos ayudan a aprender a decir la verdad a cualquier

costo. Todo ello muestra que el miedo a la verdad debe romperse a través de procedimientos diarios para lograr seguridad en el actuar y serenidad en su espíritu.

MIEDO A ENTREGAR AFECTO

Muchas veces, confiar resulta ser un caos, una preocupación, una zozobra y una angustia, pues las personas parecen tener miedo a entregar y me refiero especialmente a dar afecto, cariño, amor; es decir, hay miedo a abrir el corazón. El miedo a entregar es la inseguridad creada al considerar que todo lo que tenemos por dar no está en mejores manos que en las nuestras, pensamos que nuestros sentimientos pueden ser vulnerados u objeto de burla.

Hoy cada acción de la condición humana está ligada a los miedos, por eso no logramos estar convencidos del respeto y la seguridad necesarios para romper con ellos. En tal

sentido existe temor y resistencia a entregar, dar y compartir; es el pánico a que nos fallen en el sentimiento y en la reciprocidad lo que más intimida. También es normal escuchar cada día acerca de los grandes desengaños y la enorme prevención a compartir; aspecto que se ve en ambos géneros. Estamos ante la necesidad de adquirir valores y comprensión afectiva para no hacernos daño y hacer daño a las demás personas.

Es sorprendente ver parejas con varios años de convivencia, llenos de temores y miedos a entregar cariño, amor y a compartir frases cariñosas. En esos casos no se logra confianza a través de las pequeñas cosas, de allí también que los padres sean fríos afectivamente con sus hijos. Todo se trata de miedos que impiden construir alternativas de una mejor vida, pues despertar las curiosidades provee el interés por el otro, preferiblemente sin perjuicio de fortalecer el amor, aquel que el ser humano destruye con su egoísmo lentamente.

¿Cómo destruir esa confianza a entregar? Sencillo, si poco a poco con nuestras actuaciones conscientes o inconscientes vamos haciendo daño y rompiendo esas ilusiones propias de quienes sueñan con un mundo de alegría y hasta de fantasía. Aquellos que construyen ideales a través del amor requieren de nuestro apoyo afectivo. Es cuando debemos abrir el corazón en procura de más comprensión, interpretación y expresión para darnos otra oportunidad, sentir y vivir esas encrucijadas no como el fin de la vida, sino como la oportunidad a aprender de ellas, tal como lo manifiesta el padre Efraín Castaño (conversatorio Manizales, 2010). En la vida no tenemos sólo triunfos o fracasos, tenemos experiencias de vida que tratamos de no repetir, es la manera de adquirirlas a través del dolor, la angustia y las malas situaciones, pero el miedo a entregar no puede ser una constante humana, debe verse como la manera de cristalizar, entregar, dar y compartir hasta lograr la confianza en lo que se hace.

Asimismo la inseguridad y timidez son factores del temor a entregar afecto, a ser rechazados, también el orgullo es un obstáculo que imposibilita liberar la expresión y el sentimiento y se convierte en un gran contradictor de las emociones. El ser humano que no es capaz de liberarse del miedo a entregar afecto reprime sus acciones, limitando su vida a la carencia de afecto, de alegría y felicidad.

MIEDO DE NOSOTROS MISMOS

En ocasiones sentimos pena de nosotros mismos, de lo que hicimos, aunque también de lo que dejamos de hacer. La intimidad es la oportunidad y la opción de autoevaluarnos, de cuestionarnos y ver realidades, es esa la forma de buscar espacios y tiempo para nosotros mismos. Es por eso necesario preguntarse ¿qué tiempo se emplea a la semana para esos momentos mágicos que requiere la intimidad? Vale dedicar espacio para pensar so-

bre sí, recapacitar, reflexionar y proponer metas que conduzcan a la esperanza e ilusión de una vida más rica en conocimiento personal y una vida agradable.

Son realmente muchas las personas que sienten temor y pánico a buscar esos momentos de intimidad, pues darnos cuenta de realidades interiores es como descubrir verdades ocultas en nuestro corazón. Cuando se hace este ejercicio de reflexionar en la intimidad por lo general hay miedo y pena, una mezcla pavorosa de sentimientos encontrados. El miedo y la pena consisten en reconocer que lo que hice o dije fueron actos inadecuados o hasta impertinentes, y es allí donde debemos decir: es mejor pensar antes de actuar, ya que herimos sentimientos, golpeamos corazones y creemos ser sabios. Lo anterior no significa que todo lo que se hace sea malo, significa que la prudencia es la que hace verdaderos sabios, de tal suerte que la intimidad no debe ser la forma de enmendar errores, debe ser una oportunidad para pensar con

calma aquello que nos satisface pero que agrade a quienes nos rodean; es decir, lograr actos productivos que fortalezcan nuestras relaciones.

El silencio de la intimidad es alimento espiritual para el crecimiento humano de las personas, en éste es posible la reflexión para lograr cambios que solidifiquen las relaciones. Cuando las personas por cosa del destino se alejan de su familia, es en la distancia, la soledad y la intimidad, que logran valorar y reconocer la importancia de tenerlos, es precisamente a esto a lo que se pretende llegar: el resultado de quebrantar el miedo a la intimidad trae cosas positivas para el reconocimiento como ser vivo que habita en la tierra.

Caigo en cuenta entonces de la importancia de pensar en mí para compartir con los otros, y lograr ser más humano a través de interpretarme, entenderme, comprender quién soy en la intimidad y guiarme por la vida sin miedo. Aquellas personas que tienen la virtud de dedicar tiempo a la reflexión y a hacer oración, han per-

dido el miedo a ellos mismos, a la vida, al pasado y lo hacen bajo la esencia de ser mejores personas. Cierta día respecto al tema me decía una señora, "yo no sería capaz de perder tiempo sentada pensando en mí". Esas palabras me hicieron ver en la señora que la vida parece una competencia de obstáculos y no una ocasión para algo mejor. Fue cuando recordé aquella canción de John Lennon (Beautiful boy) que dice en un aparte: "la vida es lo que te pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes".

MIEDO A LA PÉRDIDA DE UNA RELACIÓN

Si pensamos que las cosas malas sucederán, las contemplamos en nuestros propósitos y nos invade el terror, el miedo y la inseguridad. Lo mismo sucede con las relaciones sentimentales, pues las construimos enamorados y creemos fortalecerlas a través de los detalles, la comunicación y, especialmente, la expresión. Mas, cuando la

hemos logrado, la convertimos en pasiones que producen sufrimiento, como lo describe Fromm (2006). Es así cómo nace el miedo a la pérdida de una relación. Esa inseguridad, producto de nuestro actuar incierto, desvirtúa los significados y el sentido mismo de esa relación, lo cual crea la indisposición y lleva a la persona a confundir el amor con la pasión.

Se gestan así relaciones enfermizas, aquellas que creemos son la expresión del fortalecimiento de uno mismo, pero se convierten en relaciones obsesivas, sin diálogo ni comprensión, son actos imaginarios que confundimos con el verdadero amor. Entonces, ¿por qué el miedo a la pérdida de una relación? Todos hemos pensado que cuando logramos iniciar una relación y se está bien, automáticamente pensamos que todos estamos bien. Esa creencia se aumenta en la medida que el tiempo pasa y estamos aún más seguros que cada momento es la manera de fortalecerla, pero nunca nos preguntamos si esa persona con la que se comparten los

días y afectos está siendo feliz verdaderamente. Es en ese momento donde creemos ser felices y creemos hacer felices a otros, pero si hay dudas e inquietudes éstas se convierten en miedos.

El miedo a la pérdida de un amor es como lo describe Fromm (2006): “la alegría es un producto de la razón, y el abatimiento o la depresión una consecuencia de una falsa manera de vivir”. Puede tratarse ese miedo del resultado de nuestro actuar quizás de forma equivocada, insegura o en la idealización de una relación imposible, lo cierto es que la condición humana y las circunstancias sociales parecen ponernos frente a realidades de desconfianza y temores como en el caso particular de Job (Sagrada escritura, Job), quien decía: “lo que temía que sucedería, sucedió”.

Ese miedo debe tener un origen, no se trata de algo que surge de la nada, quizá sea el producto de nuestro propio actuar, por eso siempre es necesario mirar en dos sentidos: una de autoevaluación sobre mi

forma de ser en el mundo y una segunda con mi pareja, la cual, en múltiples casos, es el reflejo de uno mismo, pues ella es lo que yo he tallado a través de mi forma de ser y pensar, es mi propio espejo. El miedo a la pérdida de una relación cuando existe amor, por tanto, es el llamado a recuperar la estabilidad emocional sin dependencias, sin frustraciones, sin angustias, pero convencido de encontrar la felicidad mutua por medio del diálogo y la comunicación.

El miedo a la pérdida de una relación es el producto de la sumatoria de mi actuar, de mi forma de pensar, de la inter-relación complementaria de pareja más la manera de pensar de mi pareja. Cuando se trata de la imposición del carácter de uno de los dos o que juntos asumen y hace ver que todo marcha bien, bajo el concepto erróneo de creer es mejor callar para evitar molestias, se incurre en el error de no tomar acciones a tiempo. En este sentido vale la pena traer aquella frase popular sabia "las cosas se dañan

para mejorar", me refiero a retomar el rumbo perdido.

MIEDO AL FUTURO

El futuro es aquel tiempo que creemos vamos a tener para deleitarnos, disfrutar, pero ante todo, vivir la vida aplazada. Es el espacio que preparamos para nosotros donde podría haber tiempo para cumplir cada sueño en el reconocimiento espiritual. Sin embargo, siendo este tiempo incierto comienzan las dudas existenciales, dudas convertidas en miedos. El miedo al futuro se da en las personas que su vida ha sido un revés, piensan que seguirá siendo y por eso ese miedo a continuar.

Es así como surge la primera pregunta: ¿habrá futuro? Y seguida a ésta: ¿cómo será? Y habrá quien definitivamente marque ese futuro con una frase "¡Qué miedo!". Ese temor al futuro es aquello que nos conduce a la pérdida estructural del ser y ocasiona trastornos en los propósitos de felici-

dad, al convertirlo en una relación directa desde nuestra forma de ser y hacer en el mundo, entre futuro y condición económica, entonces la vida se convierte en preocupación, angustia y pérdida de sentido, lo cual significa para Fromm (1947) no vivir la vida, sino un acto marcado por la desesperación.

La gente trabaja arduamente pensando en el futuro y un futuro mejor a la vida actual, pero pocas veces aprovechan el presente y se divierten en lo que hacen, su oficio cotidiano, tampoco el trabajo parece ser una proyección de un mejor mañana que logre bienestar. Así que fijamos obsesiones desvirtuando una vida digna, aplazamos la felicidad para el mañana porque el tiempo es escaso en el presente, dadas las ocupaciones nos convertimos en verdaderas máquinas productivas reduciendo espacios vitales a la alegría de estar en el mundo.

El miedo al futuro, sin duda, tiene una relación con mi actuar en el presente, con la consciencia y la pro-

yección que dé a la vida, pero nos asiste el miedo de cómo serán esos años dorados, cómo será la muerte. Es esto a lo que llamo fijaciones, aquellos pensamientos responsables de los miedos que desvirtúan el sentido de vivir.

Viktor Frankl (2005) habla de la autogestión negativa provocada por el escepticismo de las personas y que se manifiesta como temor. De esa forma los seres van tomando posturas negativas como expresión del miedo en que habitan. Es entonces cuando la inseguridad en los actos provocan incertidumbres, dudas, desesperanzas y ansiedad frente a no saber lo que vendrá, incluso no falta quien quiera que la vida pase rápidamente para descubrir ese futuro incierto. Parece tratarse de descubrir secretos, es como aquel ejemplo del niño que no logra esperar a destapar el regalo de navidad. Por lo tanto se podría decir que no vivimos bien el presente porque tampoco se logra proyectar un mejor futuro.

Lo importante es comprender que vivir debe ser sencillo, vivir es la forma simple de proyectar la vida, con horizontes claros y dispuestos a la mudanza, pues el ser humano en un ser en devenir de cara al buen vivir, como lo sugiere Alberto Acosta (Acosta 2008). El miedo al futuro no es más que otra forma de inseguridad e incertidumbre, que rompe la armonización de la energía.

Un amigo nos decía con mucha felicidad, "yo tengo asegurado mi futuro", ¿qué quería decir con ello?; no lo sé, pero cuando él falleció le dije a mi hermano Jahir "cuál era el futuro asegurado". La mejor forma de proyectar el tiempo venidero es vivir el hoy con plenitud.

MIEDO A LA MUERTE

Cierta vez una pareja de padres que recibieron a su primer hijo con amor y grandes deseos de darle una buena crianza, me contaban sobre su miedo a viajar y salir a otras ciudades.

Al preguntar ¿por qué?, respondieron: “Nos da miedo que la muerte nos sorprenda y tememos dejar a nuestro hijo sin padres”. Con este ejemplo vemos que la muerte se manifiesta como desprendimiento de lo material, lo cual significa un trance difícil. Sin negar el temor de llegar a esta situación y mucho más miedo al ver partir a nuestros amigos, a nuestros seres queridos, la muerte no puede ser una negación de la realidad a la cual no quisiéramos ver a los ojos, máxime en condiciones normales de afecto a la vida.

La verdad es que no hay nada más cierto que nuestra condición de morir, es un proceso biológico ineludible que nos permite muchísimas veces preguntarnos ¿por qué miedo a la muerte? Y la respuesta es compleja, pues la cuestión está en que ¡le tenemos miedo a la vida cómo no a la muerte! Para Leonardo Boff (2.003: 64), de hecho, “la muerte se presenta como una situación privilegiada por excelencia en la vida, en la cual el hombre irrumpe en una entera madu-

ración espiritual, donde la inteligencia, la voluntad, la sensibilidad y la libertad se pueden, por primera vez, ejercer en su plena espontaneidad, sin los condicionamientos exteriores y las limitaciones inherentes a nuestra situación en el mundo".

La muerte es una realidad y sin miedo es posible verla de otra forma. Un ejemplo de ello lo sentí en el año 1973, pues, en medio de lágrimas, pensé que la muerte vendría por mí, sin embargo nada sucedió. Entonces pensé en las opciones que tenía: seguir preocupado como estaba o liberarme para disfrutar del mundo, familia y amigos. Igual sucede en nuestras vidas, el miedo a la muerte nos pone en un dilema y en ese mar de confusiones dejamos pasar lo más hermoso de nuestras vidas.

Temer a morir es una preocupación propia de los humanos, temer a lo que sucederá puede ser un acto que nos lleva a creer que somos los únicos capaces de resolver situaciones en la vida, ya que hemos creído que sin nosotros el mundo fallará, pero no

es así. Somos importantes para la familia, el hogar, los amigos, pero no imprescindibles, no se puede ser tan ingenuo de pensar que solo nosotros resolveremos las cosas del devenir. De otro lado, temer a la muerte es distraerse de las tareas importantes, apartarse de los momentos que pueden ser alegres, es poner una gran cortina de miedo en los ojos que no dejan apreciar las bellezas del mundo, esa situación nos pone en la lista de cobardes al momento de enfrentar nuevos retos.

Encontrar personas tristes, deprimidas y angustiadas proyectando su vida, siempre con la opción de la muerte consigo, es real. Cuando se los trata es como intentar hablar con muertos, pues se siente el frío de la tumba sobre ellos, llevan un rostro pálido y un ropaje inadecuado, es decir se ven, se sienten y se comportan como cadáveres ambulantes. Ellos necesitan re-contextualizar sus vidas, apartar el pensamiento de la muerte para asumir cambios positivos, necesitan ropaje colorido, armonía y risa en

su rostro y otra actitud y sentido para vivir mejor cada día, años o décadas que les faltan.

En este sentido se puede reafirmar que el amor sí existe y la vida con amor es la que da inspiración a ese difícil vivir, da fuerza, ánimo, encanto para dejarnos sorprender cuando se abren las puertas del corazón en busca de la felicidad. Quien dedica tiempo importante de la vida a pensar en la muerte, simplemente está tan apegado a esa vida que no tiene tiempo para el disfrute, ha cerrado las puertas de la razón, la emoción y de la espiritualidad. Se distrae y no enfrenta el miedo a la muerte, aquel que queriendo ser feliz se convierte en rehén de los miedos y deja pasar un mundo de alegría.

MIEDO A LA ENFERMEDAD

¿Es un estado normal temer a la enfermedad?, ¿o es que el temor proviene de los síntomas que en ocasiones nos afectan? Cuando gozamos de

salud nos sentimos plenos, derrochamos y hasta abusamos del cuerpo; sin embargo, es común escuchar aquella frase de cajón: “lo importante en la vida es tener salud”. Evidentemente, la enfermedad vista de cerca o lejos provoca pánico, el hecho de pensar en las consecuencias de cualquier enfermedad nos lleva al desvelo y con temor de no saber cómo serán los años futuros.

Gozar de salud debe ser la manera práctica de apreciarla, pero cuando somos conscientes de ello, la ausencia de una condición física nos conduce a miles y miles de preguntas, inclusive llegando a contemplar la muerte como único horizonte. Se trata pues de otro factor que condiciona la vida llamado miedo a la enfermedad.

A través de la experiencia he conocido casos de personas que entran en pánico respecto a su salud, evitan salir de sus casas, se refugian en cuatro paredes por temor a enfermar, pero también casos de quienes no tienen otra salida social que aparentar

miedo a la enfermedad para lograr compañía. En este sentido Fromm (2006) considera que “toda actividad externa sólo adquiere significado y dignidad en la medida en que favorezca los fines de la vida”.

Es por esto que debemos considerar que los fines de la vida no es la enfermedad, sino el bienestar para lograr la esperanza de vida y proyectarla en el encanto por vivir.

Cada uno es esclavo de sus propios miedos o logra la libertad de pensamiento para actuar, lo cual significa, al decir de Fromm (Fromm 1983), que “otros modos de paralizar la capacidad de pensar críticamente los hallamos en la destrucción de toda imagen estructurada del mundo”. Cuando desvirtúo mis deseos con los temores estoy provocando que se rompa o quebrante la libertad y es cuando la vida pierde sentido. De allí que el ser humano deba lograr programar el desarrollo de su plan de vida con libertad, es necesario excluir el temor a la enfermedad, el cual actuando como un imán atrae conse-

cuencias nefastas. La enfermedad no es sólo la patología, es también la compulsión por no enfermarse que se da de manera cotidiana en el vivir.

Un compañero de estudio y amigo me narró esta historia de miedo a la enfermedad: “visité a un médico creyendo tener una enfermedad grave. Y él pensaba en caso de que fuera afirmativo ya mi mente estaba preparando todo para el suicidio, cuando el médico me aseguró no ser una enfermedad, inmediatamente el síntoma desapareció”. Cuando se piensa de manera recurrente que tenemos una enfermedad, el cuerpo la somatiza, se sienten todos los síntomas de la misma, hasta enfermarnos y si no sabemos salir de ella hasta morimos.

Es preciso señalar también que muchas personas han salido bien libradas de la enfermedad para construir caminos de encanto por la vida. Estas personas analizan las vivencias sobre los temores de otras personas para con estos ejemplos afrontar sin miedos cada segundo de sus vidas. Esos temores que no nos han permi-

tido disfrutar el día a día, esos miedos que no son más que la imaginación actuando de manera despiadada, recurrente en cada ser y que acobardan pero que también los podemos vencer con la fe y esperanza.

MIEDO A SER SINCERO

En nuestra sociedad nos cuestionamos con frecuencia por los principios y valores humanos inculcados a nuestros hijos. Consideramos en ellos la forma de expresar y manifestar las cosas tal y como las percibimos, no como las imaginamos. Significa lo anterior que una persona sincera es aquella capaz de manifestar con sutileza y amor los actos y actuaciones sociales y familiares; dicho de otra forma, una persona sincera puede ayudar a ver a los demás la realidad de sus actos.

En nuestra sociedad hay personas sinceras que evitan herir susceptibilidades de otras personas, consideramos que al decirles las cosas como

las percibimos, no resistirán y una gran mayoría prefiere hacer sentir bien a la gente expresándole agrado por la acción sin importar ocultar la verdad de esa realidad.

Con lo anterior vemos que el primer problema del temor a ser sincero es creer que por hacer un comentario a la otra persona con la verdad ella o él se disgustarán, se enojarán o tomarán una reacción brusca. Esto se refleja también en las relaciones de pareja, allí uno de los problemas centrales es el eterno debate de quien tiene la razón, pero ante todo “el tono” o la “forma” de decirlo. Paulo Freire (1975) considera al respecto que el diálogo crítico es liberador. Por tanto la reflexión debe ser el ejercicio permanente para lograr la práctica, esa que vence el temor a la sinceridad. En efecto cuando los humanos buscan la humanización permiten el diálogo de forma pedagógica con la esperanza a ser mejores.

Veamos ahora el miedo a ser sinceros desde el otro lado; es decir, desde quien recibe los comentarios:

¿existe miedo a que nos digan la verdad? Depende, primero de quien lo diga y, segundo, la forma. Es cierto que muchas cosas nos llevan a la reflexión y nos pone a pensar ya sea con rabia, enojo o agrado, pues al final algún provecho sacaremos.

Hay en la vida oficios que nos impiden ver con objetividad las cosas, en esos escenarios no faltan los aduladores o quienes quieren agraciarse al otro con falsos conceptos, darnos cuenta de ello tarda tiempo. Por lo anterior es necesario abrir la mente con humildad, como caracteriza a los seres grandes, nobles y generosos.

Temer a ser sinceros es asustarse de la verdad; es negarse a ser un verdadero amigo franco, honesto; es privarse de la satisfacción y la alegría de ayudar al otro, de aportarle con sentido constructivo para mejorar la vida. Educar para la vida es mostrar realidades, de allí que cada acto que venza el miedo a la sinceridad es una oportunidad que nos damos para aceptar el mundo, tal y como lo relaciona (Boff 2001): “el momento de

nuestra consciencia que nos abre la percepción para lograr un estado a la espiritualidad”. Esa espiritualidad es la que nos conduce a proyectarnos con sinceridad.

Pensar que ser sincero nos trae problemas es bueno, entonces bienvenidos los problemas de la sinceridad. Tratándose de acciones, efecto espejo donde yo estoy sirviendo de retrovisor a un amigo, le estoy indicando que se observe y reflexione para recapacitar antes de que sea tarde. La sutileza seguirá siendo el bálsamo del diálogo, pero la dureza en contraste ayudará a despertar a la realidad.

Decíamos que quien esté sintiendo miedo a ser sincero se niega a aceptar verdades, se niega a hacer cambios y asume posturas ambiguas, no honestas ni éticas, de creer tener siempre la razón. Por tal motivo la sinceridad se convierte en un arte para constituirse en una virtud propia de seres sabios.

MIEDO AL QUE DIRÁN

En una reunión de amigos asistió un hombre al que nunca había visto. Él lucía de blue jean, camisa a cuadros y una corbata, no en el cuello de la camisa, la lucía en la frente. Se trataba de un hombre impresionantemente feliz, jocoso, sonriente y amistoso. Observé a este hombre durante toda la reunión, mostraba ser una persona con corazón de niño, de pronto alguien me dijo: “él siempre es así, vive todo el tiempo riendo”. Allí me acordé y entendí las palabras de Frankl (2005): “la vida no es algo, sino que es siempre, simplemente la ocasión para algo”. Fue entonces cuando me pregunté ¿por qué el miedo a lo que dirán de mí? Sin duda se trata de la ausencia de libertad en nuestra mente, de mantenernos auto-controlados y dentro de parámetros sociales rígidos, que no permiten que haga el oso y que los otros hablen de mí, es como si viviéramos en una dureza, es un control total de nuestro yo inconsciente que nos impide actuar y pensar

en qué dirán, pero que en muchos, una vez se desinhiben por los efectos del alcohol, se muestran realmente como son. Vivimos en una sociedad que juzga, señala y culpa, mas por eso no se puede perder autonomía; al respecto dice Paulo Freire (1971) “si la vocación ontológica del hombre es la de ser sujeto y no objeto, sólo podrá desarrollarla en la medida en que, reflexionando sobre sus condiciones tempoespaciales, se inserte en ellas, críticamente”.

Si el ser humano participa críticamente en su mundo estará despojándose de los temores al juicio, al que dirán y hasta del miedo a actuar. Se trata entonces de una forma propia de “vivir”, de lograr la espontaneidad, romper frustraciones, divertirse abriendo la mente. Ese sentimiento se manifiesta, por ejemplo, cuando se le dice a un amigo cuánto se le quiere. Alguna vez lo dije porque así lo sentía, porque quería que un amigo lo supiera y porque me nació del corazón decirlo; mi esposa se rió muchísimo y asintió de verdad que lo que-

remos. Inmediatamente me pregunté por qué razón lo queríamos y me dio mucha risa, creo, porque es un hombre sincero, alegre y libre de todo prejuicio.

La vida se hace feliz en aquellos momentos que nos rodeamos de gente feliz, la alegría es el producto del amor, quien no ama es como quien se niega a observar lo bello de la vida, quien no libera su corazón por temor a ser juzgado es como aquel potro salvaje cercado en un corral. Es importante no olvidar que los humanos tenemos la razón y la emoción de dar alegría y felicidad sin estar sujetos al miedo.

MIEDO A VER LA REALIDAD

Algunas cualidades del ser humano son ver, apreciar y observar. Lo hacemos desde varias ópticas, según nuestra conveniencia: Una como quisiéramos que fuera y otra como podrían verlo otras personas. En estos casos de pronto surge lo inespe-

rado: el miedo a ver, algo así como esa función de nuestros sentidos pero bajo la influencia imperiosa del miedo. Entonces, tememos a ver las cosas, nos da miedo apreciar la vida, sentimos pánico de la realidad y nos negamos a ver los caminos de la felicidad, de tal suerte que nos ocultamos en nosotros mismos con sentimientos de culpabilidad.

Le pregunté a un amigo cómo le pareció una zona de recreación y esto me respondió: “me pareció horrible, mucha gente, el ruido de los carros es maluco y las calles sucias”. Esta persona se dejó influenciar de sus sentimientos y le impidió apreciar los grandes paisajes, los lagos, los árboles y la variedad de culturas en ese entorno. El ver requiere de ánimo para observar esas bellezas que sobresalen al factor negativo del miedo que asumimos. El humano está dotado de cualidades que son transformadas en aspectos negativos por temor, de allí que las personas observadoras, calmadas y analíticas estén provistas no sólo de nuestras mismas capacidades

sino que tienen la cualidad de ver sin temores la vida.

Temer a la lluvia, a viajar en avión o creer algo que va a suceder, puede llevarnos a pensar que la ceguera es el camino para perder el miedo, pero las personas no deben cerrar los ojos a la realidad y a la libertad. Allí, precisamente, es donde los ojos deben estar más abiertos para ver con sentido lo que está sucediendo y aquello que estoy haciendo y viviendo con agrado.

El miedo a ver distorsiona la realidad de las cosas y el sujeto termina sin objetividad ni subjetividad y sólo dando interpretaciones aparentes, desubicadas de la realidad alejadas de la verdad. Pero acontece otra particularidad, aquella persona que por temor a conocer la verdad se niega a ver lo que está sucediendo, lo hace con la esperanza de ver únicamente lo que desearía vivir. Se trata, pues, de un conflicto interior donde el miedo a la realidad avanza y la persona entra en una incertidumbre hasta el grado de perder las ganas de vivir.

En esos casos es interesante vivenciar la función del amor en el conflicto de la razón y la “lógica”. Se trata de dirimir un conflicto entre la razón y la realidad, entre aquello que es y lo que me imagino que debo ver. El miedo a ver nos lleva a la reflexión, en acuerdo con Fromm (1999:30) cuando señala que “en el ejercicio de un afecto activo, el hombre es libre, es el amor de su afecto; en el afecto pasivo, el hombre se ve impulsado, es objeto de motivaciones de las que no se percatá”. Por tanto, el ser humano de manera libre debe buscar la forma de ver las cosas bajo los principios y valores, con la serenidad que provee el amor y la calma forjada en la reflexión, para tomar sus decisiones.

Me sigo cuestionando por qué razón un grupo de observadores de un objeto cualquiera ven u observan diferentes cosas en el mismo instante y desde el mismo ángulo, el motivo puede ser uno: se trata de aquello que cada uno quiere ver, lo cual nos lleva a considerar que la realidad tiene dife-

rentes significados, dependiendo del preconcepto de quien lo mira.

MIEDO A DISFRUTAR LO QUE HAGO

Uno de los propósitos que traza el ser humano en los caminos de la vida es buscar la felicidad, ése al menos debería ser el sentido siempre en pro de alcanzar aquello que viene con la vida y que debo realizarlo.

Tardamos años estructurando nuestras vidas y forjando aquello que nos fortalecerá en el camino hacia la felicidad, de pronto sucede que “nuestro intelecto es lúcido, razona, conoce, propone, pero la voluntad que carece de conocimiento decide” (Botero, 2006:45). En manos de los seres humanos esa voluntad con frecuencia distorsiona los propósitos de la vida, ya que queremos hacer algo pero nos llenamos de miedo, esos temores y emociones son los que doblegan la voluntad, carecen de conocimiento y me hacen decidir. La voluntad es un

acto consciente, me permite analizar, pensar, actuar y tomar decisiones, me esfuerza, me obliga, por lo tanto está ligada al conocimiento. Lo anterior se explica mejor cuando en la adolescencia elegimos una profesión y cada vez que debemos cumplir con las responsabilidades cambia el disfrute por el dolor, aparece el miedo de nuevo.

Igual sentido produce la vida laboral, dejamos de sentir placer al tomar excesivamente la responsabilidad de hacer los deberes sin satisfacción, por sólo cumplir. Entonces surgen algunas preguntas: ¿nos gusta lo que hacemos?, ¿ser o hacer? Es aquí donde tenemos una gran responsabilidad desde la formación, pues se trata de educar para disfrutar de la vida.

Se entiende que el querer hacer algo es para la satisfacción y el agrado personal, no para el dolor, pero es común ver seres en grandes conflictos emocionales, cuya disputa entre razón y voluntad parece una acción descoordinada y contradictoria, inarmónica.

Disfrutar para sentirse bien es lograr la paz en las acciones, es una

manifestación de amor y alegría y no la búsqueda de resultados temerosos. Lo anterior resulta totalmente diferente a un resultado no logrado de acuerdo a los propósitos personales, ya que si todo lo que hacemos es con el temor a los resultados, entonces interpondremos siempre el miedo a cada acto, lo cual afecta la satisfacción e impide disfrutar de las metas alcanzadas o aquellas por alcanzar.

El miedo a hacer produce miedo en el ser, Darío Botero (2004:105) sostiene que “vivir lúdicamente es tener una alta consciencia de nuestro ser orgánico, histórico, social, cultural e intelectual, pero también del deseo de la afectividad y de la proyección pulsional en nuestra vida”. Ese deseo y afectividad debe ser el antídoto contra el miedo para que cada uno logre disfrutar la vida sin temores.

Me sigo cuestionando por qué la gente siente miedo de hacer lo que le gusta, o mejor ¿por qué se llena de miedo al hacer lo que le agrada?, acaso seguimos llevando nuestras vidas sujetas sólo a resultados, tal y cual he

planeado, o cómo me digan mi empleador o bien cómo estimen mis maestros o amigos de la universidad, etc.

Quizás hemos centrado nuestras vidas en aceptar una vida lineal que fija las acciones a una voluntad específica, lo cierto también es que cada persona logra con el tiempo analizar resultados, posibilitando ajustar los acontecimientos a la calma y ver desde otras perspectivas el beneficio para disfrutar bien de la vida. Es decir, quien quiere ser feliz en los propósitos, toma el riesgo y hace algo fructífero de cada acción de la vida.

MIEDO A HABLAR

Cuando una persona siente miedo de algo, ésta debe enfrentar su temor para superarlo. Muchas personas se dejan acobardar y se encierran en un mundo reducido y sin espacio para intentar soluciones positivas. Por cuanto saber hablar tiene su dificultad como gracia y encanto, estos elemen-

tos van aumentando en la medida que pasan los años. Al paso del tiempo quedan algunas cosas claras de la vida, una de ellas es sentir que los días aparentemente son más largos y es justo allí donde se hace necesario estar acompañado de una o un buen conversador. Hablar es una expresión propia del ser humano, una forma de aprender a convivir y a compartir desde la comunicación con agrado, es la posibilidad de darse a entender y facilitar diálogos.

Iniciar una conversación y romper el hielo, interpretado éste como el silencio, en ocasiones resultar algo complejo, de allí que hablar es un arte donde cada una de las personas lo utiliza para algo productivo y agradable como es el conocimiento de sí mismo y de los otros. En nuestro medio se habla del poder de la palabra como el mecanismo para lograr estabilizar o desestabilizar a las personas, como la forma de instaurar parámetros para mejorar la autoestima y mantener activo el diálogo con la vida. Mas ahora viene un fenómeno parti-

cular, se trata del miedo a hablar o a expresar, ese temor que califica a algunos como persona tímida o miedosa.

Lo anterior ocurre porque el miedo a hablar lleva a las personas a aislarse, a tomar distancia del medio social, se encierran hasta convertirse en personas solas, individualistas e incluso egoístas. Cuando me pregunto por qué nos da miedo a hablar, creo que es una mezcla de pena personal y temor social, de timidez hacia alguien que nos escucha y temor a lo que soy o estoy diciendo.

Lo contrario ocurre cuando tomo tiempo para observar a quienes hablan con seguridad, siento agrado y placer. Al respecto Leonardo Boff (2003) sostiene que “todo está aún abierto, porque es el tiempo del riesgo, del libre albedrío para el bien o para el mal de la conversación”. Lo anterior permite concluir que hablar es un acto de expresar aquello que sentimos y se razona de acuerdo a la propia experiencia; hacerlo es un acto de liberación de la mente a través del

habla, para lograrlo debemos vencer el miedo. Como antes se anotó, cuando enfrento el miedo a hablar tengo la opción de vencerlo a través de la palabra, hago el ejercicio de mirarme al espejo y hablarme a mí mismo como si se tratase de un público.

En parte ese miedo proviene de pensar que hablar puede ser de poca importancia, que quienes nos rodean se reirán de mis ideas u opiniones y que no lograré hacer aportes, pero sucede también que quienes participan con éxito comunicativo en actos sociales, reuniones o en asuntos cotidianos son idealizados como personas de poder, olvidando que todos tenemos las mismas potencialidades expresivas. Al respecto, debo reconocer que en mi juventud sentía miedo y pánico de hablar en público, mi rostro se sonrojaba y temblaba, mi madre siempre me puso un ejemplo- pregunta, "¿no cree que a la otra persona con la que usted está hablando siente igual miedo?". Aquellas palabras repetitivas me permitieron romper ese temor y expresar con sentimiento.

El miedo a hablar no es más que la falta de confianza. Hacerlo en público, enfrentarnos al diálogo social, es un ejercicio provechoso para aprender a mirar a los ojos de la realidad y mantener la frente alta y la actitud de seguridad; todo de manera humilde rompiendo los esquemas del miedo.

MIEDO A LA REPRESALIA

Otro de los miedos frecuentes es creer que ante cualquier acto o expresión nuestra no faltará quien tome represalias, lo cual significa una indisposición frente a quien nos vea o escucha, pensando que éste va a tomar una actitud en contra por lo hecho o dicho. Con ello vivimos la vida en un constante temor a las reacciones públicas.

Sin lugar a dudas, es por temor a ser criticados o aislados que dejamos muchas cosas por hacer o decir. Sin embargo, hay quienes valoramos a las personas sinceras que son capaces de

decir las cosas así duelan. Las personas que se expresan con facilidad obtienen mejores resultados, tienen más tranquilidad en la vida y las decisiones que toman, por lo general, no afectan sus sentimientos en el tiempo.

Asimismo, son muchas las personas que se abstienen de expresar el cariño, afecto, satisfacción y ternura, esto sólo por el hecho de pensar en que dirá la otra persona o la gente, viven así la vida con temor a verse ridiculizado o minimizado por los comentarios. Lo propio sucede en la vida cotidiana, en lo laboral y en lo académico. En cualquiera de los casos, el silencio se convierte en un factor común y crece el miedo a la represalia.

Cuando estos temores se adquieren las personas son vistas como vacías, frías, sin sentimientos, mas puede existir la posibilidad que esta actitud sea parcial o se manifieste sólo con algunas personas. Éste es el momento indicado para una reflexión: ¿quién debe cambiar?, ¿aquella perso-

na que siente miedo a la represalia o quien quizá no lo deje expresar?

No debemos esperar para expresar, pues ni el sentimiento ni el tiempo nos da segunda oportunidad y el amor debe ser retroalimentado. Esto debe servirnos para brindar confianza, seguridad y afecto. Por ejemplo, creemos que por tener relaciones largas todo se sobrentiende, o bien creemos tener una relación objetiva pero sentimos miedo de decir algo, tenemos temores y lo raro es que esto se vuelve común en las parejas, familias y la vida laboral.

Hemos dicho que las personas conscientes o inconscientemente generamos barreras y obstáculos al diálogo que pronto se convierten en miedos a la represalia de la sensación física o simbólica del grito, la ofensa, la incomprensión y, en consecuencia, llegar a la tristeza y el desconsuelo.

Pensar que mis acciones pueden provocar represalias es configurar en mi mente aquellas frases que dicen, por caso común, “siempre la embarro”, “es mejor no hablar”, “cada que

digo algo, hiero al otro”, “es mejor quedarme callado”. Pero estas frases surgen dado que decimos algo y nos auto-juzgamos y siempre lo hacemos con juicios duros en nuestra contra. Con este prejuicio viene otro factor negativo, por orgullo o temor nos da mucho trabajo decir que nos perdonen.

Reflexionar antes de decir las cosas contribuye a manifestar nuestros pensamientos y sentimientos con mayor claridad y sinceridad, siempre buscando la tranquilidad y felicidad de cada acto, pues no se trata de hacer sentir mal a las personas; por el contrario, se procura ayudar a la armonía y fortalecer amistades que faciliten conversaciones para desarmar nuestras mentes y corazones del miedo, el resentimiento y el odio.

MIEDO A FRACASAR

Uno de los tantos temores del ser humano es fracasar, esto es como la forma de tratar o intentar algo y no

lograrlo, es haber superado obstáculos en la vida y recaer por y en las condiciones sociales en que cada uno vive. Es como si las personas se preocuparan más por aquello que podría suceder que por las mismas acciones que están ejecutando, lo cual significa que antes de buscar estrategias para continuar superando una condición (alcohol, droga, tristeza, depresión), piensan en la recaída, incluso visualizan la opción de caer en otra mala forma de vida.

Cuando alguien logra potenciar su experiencia, conocimiento, emoción, razón y vivencias para buscar un buen vivir, seguramente ni el medio social ni el tiempo serán una opción para pensar en caer. Los prejuicios y pre conceptos serán opacados por la felicidad y por la facilidad a olvidar aquello que fue y no puede, ni debe regresar.

La confianza debe ser otro de los objetivos de la condición humana, pues el temor e inseguridad conducen a la persona a una incertidumbre que lo lleva directamente a tener miedo al

fracaso y con él se reducen las posibilidades de lograr una meta. Los seres humanos tenemos objetivos personales, pero también estamos en los colectivos por lo tanto no es ajeno al miedo el fracaso social, por lo que es necesario asumir un rol social donde permitamos y nos posibilitemos compartir espiritual y materialmente con otros para contribuir a mantener una autoestima y energías a mi favor y en pro del bien social.

La condición humana sugiere superación, por lo tanto el apoyo en otras personas puede tener sentido en la alegría a no caer en las dificultades de la vida. Sin embargo, el miedo a caer o recaer produce zozobra y desesperanza, pero no es posible desconocer que cada caída trae un aprendizaje para enfrentar la vida con experiencia y sabiduría.

Algún día le pregunté a un amigo ¿Por qué no dejar la droga? Y la respuesta fue: “ésta es la vida que he escogido y donde me encuentro feliz”. Igual sucede en otros muchos casos donde nos negamos a cambiar

de actitud, donde sabiendo estar equivocados, seguimos pensando que es el estado ideal del ser, asumimos nuestra razón.

El miedo a que una persona caiga en desgracia no es sólo el miedo del sujeto, es el miedo de todos los que lo rodean, en ocasiones creemos que no es importante nuestra vida para los demás, pero el sentimiento y dolor de familia y amigos es tan grande, que al no constituir objetivos con nuestras vidas, destruimos la tranquilidad y la felicidad de otras personas. De allí la importancia de que el miedo a caer se pueda conformar en la manera o forma prudente de actuar en la vida, conservando los valores y límites, pero sin ser un obstáculo a vivir.

MIEDO AL DOMINGO

Es impresionante y tenebroso pensar que un ser humano pueda sentir miedo o temor por la llegada de un día: ese domingo calmado, pasivo y tranquilo, aquel día de la semana dise-

ñado para el descanso, la reflexión y compartir en familia. Ese mal llamado “fatídico domingo”, se supone ha sido el día destinado para realizar tareas de la escuela, aprender las lecciones e ir a misa, visitar a la abuela o a los enfermos. Por eso el aburrimiento y la tristeza suele comenzar el sábado a las 9:00 de la noche y la frase común escuchada es desde siempre: “Qué pereza, ya mañana domingo”. Pero pasado el domingo, vuelve la actividad en la escuela, colegio o trabajo, el jugar, hablar con los amigos y familia, etc, por lo que el tiempo alcanza para pocas acciones y en la noche llega el descanso placentero.

Es difícil comprender si el miedo al día domingo ha consistido en el hecho de mantener muy ocupados los otros días de la semana con nuestra agenda apretada o el saber que ese domingo puede usarse para uno mismo. En mi caso, debo reconocer que ese miedo me acompañó hasta hace muy poco tiempo, justo cuando descubrí que en la vida yo era muy importante y debía dedicarme tiempo.

Se trataba de un acto egoísta y en ocasiones trato de entender que desconocía que yo era el dueño de las fuerzas y no el esclavo, tal como lo referencia Fromm (2005). Por supuesto olvidé aprender algo fundamental: la necesidad de reflexionar. Pensé, a través de la vida, que no era merecedor al descanso, que no debía perder tiempo durmiendo, que mi vida la debía centrar en el estudio, lectura, tareas, oficio y eso era lo importante en el momento de sumar los tiempos optimizados al final del día domingo.

Es entonces cuando descubro que la vida es importante en la medida en que comprendo que yo soy el actor principal y mis acciones deben ser placenteras. Comprendí que el domingo era el espacio y tiempo para aprender, reír y gozar. Ése era mi propio tiempo, no el tiempo del jefe, no el tiempo para obligaciones, se trataba del tiempo para la felicidad a través de mis actos. Interpreto desde esta perspectiva que las múltiples ocupaciones nos han llevado a una vida tan acelerada que mecánicamente

queremos vivir inmersos en ella, no quisiéramos detenernos, pues se prefiriera tomar el dinero a tomar días de descanso o vacaciones.

Pero ¿por qué la gente lleva trabajo para su casa?, ¿por qué en su tiempo de descanso retoman las tareas? Al parecer es una necesidad la que nos impulsa a vivir inmersos en las actividades. Un amigo cercano, laboró para una compañía durante quince años, en ese tiempo su trabajo fue magnífico, trabajaba catorce horas diarias, más domingos y festivos, estuvo bien remunerado. No obstante, sin darse cuenta sus hijos crecieron, ya eran jóvenes que resentían la ausencia de la figura paterna y su hogar estaba destruido.

Ello nos muestra que no logramos diferenciar prioridades como tampoco le damos el verdadero sentido a nuestras vidas. De allí la necesidad de tomar tiempo para hacer los cambios humanos y espirituales y en ese asunto el domingo calmado es el escenario preciso para compartir y

proyectar nuestras vidas con tranquilidad y agrado.

MIEDO A LO ESPIRITUAL

Siempre que se habla del tema espiritual viene a la mente la religión, posiciones ideológicas y al tiempo se generan miedos, temores, respeto y hasta el fundamentalismo brota como defensa de posiciones. Mucha gente ha creído que buscar lo espiritual le resta jerarquía, poder y lo puede llevar por el camino de la docilidad. Lo espiritual no debe verse desde la perspectiva religiosa, lo espiritual es el camino a la humanización y reconocimiento de sus actos y proyecciones, sin una influencia social, académica o religiosa, se trata del fortalecimiento de los principios fundamentales de la vida con valores éticos y morales para un mundo mejor.

Para Boff (2006) la espiritualidad es la capacidad de realizar cambios permanentes para una vida y un mundo en paz. El Dalai Lama (2010)

manifestaba que "lo espiritual está en el corazón de cada hombre en busca del bien y el amor". Es así como lo espiritual toma fuerza en cada proyecto de vida.

Tener una actitud espiritual no es tarea sencilla dado que el orgullo es intocable, la rutina es otro obstáculo que acompañados del rencor, odio, envidia y una sociedad esclavista donde no permite tiempo y espacio para la reflexión, no hay cabida para lograr reflexión y calma.

Un amigo, con lágrimas en sus mejillas, me decía: "esta enfermedad me tiene doblegado, derrotado, humillado, pero he aprendido algo valioso, amor a la vida y siento vergüenza con quienes he sido arrogante". Las cosas generalmente suceden para bien y no debemos preguntarnos ¿por qué?, sino ¿para qué?

Admiro y respeto a aquellos que en medio del dolor logran ver y sentir su corazón, hacen del dolor una hermosa melodía espiritual para así entender sus actos y provocar cambios que fortalecen y lo dignifican espiri-

tualmente. Aprender de las experiencias es una oportunidad para desarrollar la inteligencia, pero mejor aun quien aprende de la experiencia de los demás. Así las cosas, "la espiritualidad es el estado alegre del ser para realizar interpretaciones, acciones sanas y humildes para lograr sonreír y no llorar, sino tratar de entender" (Boff, 2003).

MIEDO A COMENZAR

Es costumbre pensar que los comienzos son difíciles, pues cada inicio genera miedo a lo que sucederá, además, creemos que todo lo que iniciamos debe ser un proyecto para muchísimos años y hasta creemos que no habrá tiempo para ejecutarlos o disfrutarlos. En otro sentido, hemos prefigurado acciones donde forzamos el destino para demostrarnos a nosotros mismos la capacidad y la intención de aquello que podemos hacer, el decir de Fromm (1983), "todos somos

conscientes de nuestros deseos, pero no del motivo de nuestros deseos".

De acuerdo con ello, es necesario entender que comenzar debe ser una acción de libertad que inicia rompiendo cadenas para proyectar con acción y optimismo un recorrido en el presente. Esto significa redescubrir dones y virtudes para generar cambios con estrategias y procedimientos, centrando la mirada en este comienzo, en esta nueva etapa de la vida.

Es importante, entonces, establecer prioridades, de lo contrario la vida nos lleva como pasajeros de un barco sin timón o como integrantes de una sinfónica sin violines. Por esto comenzar de nuevo no es perder el tiempo, más bien se trata de la ocasión para potenciar y renovar la vida a través de la experiencia positiva y organizar su propia casa, su ser. Volver a empezar significa reevaluar lo anterior y, como aquellas tiendas o almacenes que cambian su imagen para crear impacto visual, cambiemos, proyectemos algo nuevo desde nuestro corazón.

Querer es poder, intentarlo sin pensar o proyectar el fracaso es emerger al mundo de la transformación y la oportunidad humana a un nuevo proyecto. Comenzar es vivir, es sentir la necesidad del hoy y del mañana, es el sentimiento a redescubrirse y emerger a una vida con sentido, ya que “toda actividad externa solo adquiere significado y dignidad en la medida en que favorezca los fines de la vida” (Fromm, 2005).

Hemos condicionado la acción de comenzar algo en nuestras vidas a dos cosas: la primera en la necesidad de tener dinero y la segunda en que el resultado tiene que ser exitoso. Esto es una creencia limitante que no permite a la persona actuar. El mundo parece dominar. Es así que vemos que Latinoamérica es un grupo de países donde las oportunidades laborales, sociales, lúdicas y escolares son pocas, la formación no ha sido óptima desde el aspecto de entregar herramientas a los jóvenes para la vida y las familias son carentes de la fundamentación en el ejemplo para los hijos por las mis-

mas circunstancias que ella demanda. ¿Cómo en estas condiciones liberarnos para comenzar?

El miedo a comenzar debe ser partiendo de la esencia por lo que se hace y fortalecer el sentido por la vida con valor, perseverancia, pero ante todo agrado por lo planeado. Temer al fracaso es desde ya la forma de proyectarlo, es fundamental los propósitos de nuestras acciones y conocernos a nosotros mismos para no cejar en nuestros propósitos y propender por lograr una vida mejor.

EL MIEDO A DIOS

Son muchas las personas que no creen en Dios por tradición o por experiencias de la vida. Cierta día un amigo, joven residente en Miami, me hablaba imitando a un adulto: “La ciencia es más importante y acertada que Dios, la ciencia se demuestra y no se equivoca, en cambio ¿quién ha visto a Dios?”. Me sorprendí y traté de explicarle mi punto de vista sin

debatir, quise que escuchara mi posición desde la espiritualidad, pero no hubo eco.

Son muchas personas que temen creer en Dios, porque otros han desvirtuado el sentido del poder divino con sus actos a través del engaño y la mentira. Esos seres engañados y confundidos relacionan a Dios con la religión y juzgan basados en lo acontecido en sus vidas, se trata de una concepción del mundo acompañada de creencias. En estos casos se trata de personas que llevan una vida reflejo del pensamiento.

Cuando hablo de Dios no me refiero a religiones, actos humanos y fundamentalismos, sino a un ser divino el cual genera confianza, provee amor, paz, energía y nos permite la espiritualidad para el fortalecimiento de principios y valores humanos. Cuando dialogo con alguien y me dice sentir miedo de Dios o miedo aceptar a Dios en su corazón, pienso en lo material como primer obstáculo para lograr una relación y lo hago dado que ese aspecto material en ocasiones se

convierte en un factor de desorden o en el motivo de choque en el acto espiritual. Ello, porque marcamos propósitos en la vida donde dedicamos nuestro tiempo a fijaciones económicas, materiales, sexuales, nos volvemos esclavos de algo y olvidamos vernos con un corazón humilde en el reconocimiento de nuestros actos para aceptar esa enorme tranquilidad que provee la presencia de Dios.

Leonardo Boff (2009) manifiesta que el cerebro humano en descanso tiene una frecuencia de ocho ciclos por segundo, donde la paz y la serenidad es el factor predominante, ése es el estado de Dios, el hombre en el reflejo de Dios. De allí la importancia de la reflexión, la oración y el ayuno para lograr una tranquilidad sublime, donde desechemos la necesidad de un Dios proveedor y prefiramos un Dios espiritual, bueno, generoso y amoroso. Hay quienes nos acordamos de él cuando estamos en dificultades y ése no es el camino, se necesita de Dios en cada acto de fe, de vida, de convi-

vencia, de nuestras acciones en el trasegar de la vida, conmigo mismo, con el otro, con los otros y con el cosmos.

Quienes hemos tenido la gran fortuna de compartir con nuestros padres, aprendimos la importancia del hogar y seguimos viendo a nuestros padres ya no como ídolos, sino como seres amorosos y facilitadores en las dificultades propias de la vida. Me parece escuchar a Roberto Carlos (en Leidy Laura), quien canta a su madre en el reflejo de las dificultades “abrázame fuerte Leidy Laura y cuéntame un cuento...”, es exactamente aquello que logramos en los momentos más duros, cuando rompemos el miedo a recibir a Dios.

Así pues, las creencias y los miedos se potencializan o los convertimos en actos destructivos. Para Frankl (2005), quien se forma en el camino a Dios, sus propósitos son de mayor alegría y felicidad. Es por tanto, la opción que tienen los seres humanos para el rencuentro del senti-

do de la vida marcados en sus actos y vivencias.

MIEDO A SER DIFERENTE

La humanidad parece ser una especie de acople social que pretende ser uniforme y no marcar diferencias. Es como si se tratara de miedo a pensar, actuar y manifestar de manera autónoma; es decir, miedo a tomar posturas de identidad y reconocimiento como alguien diferente, como un ser autónomo y no como persona condicionada al medio.

Muchas personas por temor, miedo o susto llevan una vida de lamentaciones al no tomar acciones que le posibiliten ser ellos mismos. No quiero con lo anterior indicar que debemos conducirnos por el camino de la rebeldía, simplemente es darnos la opción de pensar y actuar por nosotros mismos a gusto. Dice al respecto Paulo Freire (1971) en su libro *conciencia crítica y liberación* “¿cómo puedo dialogar si temo la superación?, ¿y si

sólo al pensar en ella, sufro y languidezco?”.

Es relevante mencionar la diferencia entre ser diferente y ser auto-suficiente, puesto que lo segundo nos lleva a una incompatibilidad en el diálogo. Ser diferente implica que las personas sean capaces de crear y confiar en su vocación para avanzar y transformar. Cuando fui a la escuela recuerdo una autoridad escolar, era el profesor quien tenía el conocimiento y la razón, al menos ésta era la creencia y se nos negaba pensar y a ser diferentes; era una educación bancaria, como la llama Paulo Freire, en la cual los profesores depositaban conocimiento en sus alumnos y estos a la vez recitaban lo aprendido. No se trataba de una alfabetización real.

Generación tras generación nos liberamos de este modelo educativo y nos preocupamos por provocar cambios en niños y jóvenes y así lograr que fuéramos diferentes. Manifestar lo que pensamos fuera de los parámetros sociales, familiares y académicos, siempre fue un gran problema, hoy el

miedo a ser diferente se ha roto, en cierta medida, y se posibilitan oportunidades y opciones a estos jóvenes.

Sin embargo, permanecen grupos sociales que asombradas por los avances cognitivos de las personas, se niegan a aceptar que ellos tratan de vencer el miedo a ser diferentes, es decir quieren ser diferentes, interpretado como la manera de recontextualizar y repensar nuestras culturas bajo acciones diversas. Para otras personas este cambio que demarca la diferencia es vista como una utopía, pero es justo allí donde debemos abrir la mente para comprender que los cambios no son imposibles de lograr, pero sí marcan identidad en las acciones humanas.

Ser diferente ha sido la forma de actuar libre y consciente y sirve como ejemplo para quienes están a nuestro lado, comprender que los cambios provocan agrado y entusiasmo de emprender nuevos propósitos y desafíos para el fortalecimiento de la autoestima lo cual debe también ser un objetivo de la vida.

MIEDO A LA DESILUSIÓN

Tener ilusiones en la vida es marcar caminos de esperanza y de fe, recargarnos de ánimo y fortalezas para enfrentar la vida con sus altibajos. Las ilusiones son propósitos, anhelos que motiva nuestro ser. Son muchas las ilusiones que tienen las personas, unas fáciles de alcanzar, otras con alto grado de dificultad y algunas más que parecen utopías, difíciles pero alcanzables.

No obstante, a veces pesa más el miedo a la desilusión que la alegría de cumplirlas. Existen muchas causas del miedo a la desilusión, una de ellas es que no nos importa forzar el destino y centramos toda la fuerza de la vida en una sola acción. El día miércoles 14 de septiembre del 2012, mientras realizaba un programa de televisión en Telecafé sobre el suicidio, recibimos una llamada de Medellín donde un hombre de 41 años manifestaba que hacía 18 años mataron a su hermano y él aún no se ponía de ese dolor-trauma. Ante esa

situación me preguntaba sobre las ilusiones de este hombre, quizás descubrir quién lo mató o por qué lo mataron, pues estos 18 años los ha pasado mirando al retrovisor, pensando siempre una sola cosa, aquello que pasó.

El otro motivo de la desilusión es provocado por los miedos con que conducimos la vida, nos da temor proponernos objetivos por creer que podemos perder, no nos atrevemos y dejamos pasar muchas oportunidades de la vida, quizás irrepetibles y únicas. También el suponer o creer que podemos ser burlados o motivo de engaño es un temor constante. De hecho, los seres humanos quisiéramos evitar momentos difíciles desde lo amoroso, sentimental, laboral, social, familiar y en sí de la vida, por eso evadimos problemas, pues consideramos que podemos obviar un mal momento. Y aunque existen esos momentos y desilusiones, lo importante es saber controlar una situación, ya que la vida no es para vivirla bajo el reflejo de aquellos sucesos difíciles,

sino que es necesario romper cadenas con el pasado y evitar acciones que provoquen de nuestra parte desilusiones a otros.

Esto porque sabemos y aprendimos a mirar aquellas desilusiones provocadas por otras personas, pero no pensamos o reconocemos que nuestras acciones afectan a otros. Es así como debemos evitar ser esclavos de las ilusiones y tratar de no forzar el destino, por cuanto las ilusiones son el arte de recrear y buscar sentido de vida y dar esencia a cada segundo vivido. El agrado manifestado es el resultado de las experiencias que propicia en el ser nuevos descubrimientos.

Me he propuesto metas basados en ilusiones, sin miedos y fijaciones, esto significa la forma de entender la vida disfrutando, gozando y aprendiendo, pero ante todo no asumo mi vida, ni mis actos dificultosos o duros, como desilusión, siento la vida tal como es y aplico aquella frase de Fromm (2005) en el *miedo a la libertad*: “lo que es cierto para el pensamiento

y la emoción vale también para la voluntad". Justo es mi forma actual de ser, evito el miedo a la desilusión por medio de mi pensamiento, emoción y voluntad, sobreponiéndome así a las creencias que he configurado.

MIEDO A FINALIZAR ALGO

Siempre me cuestiono por qué no queremos terminar las relaciones, por qué nos encanta arrastrar con cadenas, mantener recuerdos y guardar aquello que nunca usaremos. Cuando mi madre falleció sentí un dolor en mi corazón, en mi alma y mi cuerpo, dado que construí ilusiones e ideales en torno a ella y ella forjó en sus hijos un profundo respeto a Dios, a la vida y a la familia. No lo concebía, pero sabía que terminaba algo importante de mi existencia y, aunque no quería, ésa era la realidad; por mucho que luchara en contra no podría cambiar el destino. Entonces acepté continuar mi vida con esa realidad, manteniendo el más sublime de los re-

cuerdos, alegría e importancia de lo que fue su existencia.

Una amiga me decía: “no puedo vivir sin mi madre, no quisiera levantarme, tampoco salir de mi casa”. Ella se entregó de tal forma al dolor que por estas razones o coincidencias le generó problemas de salud delicados. Por eso la necesidad de finalizar las cosas, lo cual no significa necesariamente sacarlas de los recuerdos, sino asumir realidades y despojarse de los duros recuerdos o lo que creemos no hicimos a satisfacción. Otra amiga me decía: “estoy pagando un mal, porque nunca le obedecí a mi madre cuando me pedía que fuera a la cama temprano”. Me pregunto con ello: ¿en verdad está pagando un mal? o se trata más bien de una fijación, de una forma de auto-castigarse, puesto que en este caso la razón nos dice que esa persona podría tener voluntad y actitud para superar esos recuerdos y creencias, en vez de buscar misericordia y compasión. La emoción, por su parte, nos indica la necesidad de trabajar, producir y emplear tiempo para

sí misma. En todo caso, mi amiga, sabe que su actuar no es el más indicado, pero finalmente es la emoción-sentir la que define que supere esta situación.

Un ejercicio para cerrar etapas, es por ejemplo seleccionar lo que no se usa o no se necesita, con ello se despoja con sentimiento-dolor de las cosas pero libera la mente. En mi caso, solía mantener un gran inventario de objetos, por lo que mi mente permanecía atada pensando en banalidades; sin embargo, un día me levanté y regalé todas esas cosas viejas que no usaba, finalicé así una larga etapa de la vida liberando mi mente de recuerdos para vivir en la realidad. La idea es dejar de ser compulsivos, guardando elementos que nos aferran al pasado y nos obstruyen la mirada al presente.

Lo propio sucede con una mala relación ¿por qué mantenerla si sabemos que nos hace mal?, eso es querer forzar las situaciones. Es necesario, más bien, refrescarnos con un cambio de vida, cambio en la forma de pen-

sar, en la forma de comportarnos, pues solemos decir: “así soy y no tengo por qué cambiar”.

Para dar fin a las cosas iniciadas, estén o no terminadas y que nos ocupan tiempo y espacio sin llevarnos a algún sitio, debemos terminarlas, es la manera de liberar la mente y cuerpo de cargas en contra de la serenidad y amor por la vida. Nuestro entorno no debe ser problemático, debe ser estimulante a los constantes cambios.

MIEDO A NO TENER TIEMPO

Me encontraba dictando una conferencia sobre el suicidio (Rojas Quiceno 2011) y le decía al auditorio que imaginaran estar muertos y jugaran con sus padres, hermanos y manifestaran aquello que sintieran por cada uno de ellos. Al decir esto, sentí miedo, no lo debo negar, me llené de sentimiento y pensé qué horrible sería si no alcanzara el tiempo para decirle a mis seres queridos que quiero, los adoro, que son parte importante de

mi, en fin tantas cosas. El miedo a no tener tiempo para expresar, jugar, compartir, amar, no sólo se siente y se vive cuando sentimos la muerte cerca, es una sensación que se intensifica en la distancia y en los momentos que la vida nos permite reflexión.

Me decía un amigo que padecía de una enfermedad terminal, al visitarlo en el hospital, “siento tanta tristeza de no haber compartido mi vida con ustedes, estuve demasiado ocupado y el tiempo que era oro no lo podía derrochar, esa fue mi creencia”. Cuando Salí de la clínica sabía que no nos volveríamos a ver, esa fue una despedida donde el tiempo y la actitud humana nos habían jugado una mala pasada y llorando le preguntaba a Dios, ¿por qué Dios mío? Esa enseñanza me llevó a emprender nuevamente cambios en mi vida y a todo amigo que encontraba lo abrazaba y le decía: “no deje que el tiempo produzca miedo en su vida, haga las cosas ya, exprese, abrace, ame y disfrute”.

El tiempo y la velocidad con que pasan los días y años parecen

murmurarnos al oído: trabaja, corre, organiza tu casa, no dejes la cocina en desorden, barre, limpia tu auto, no pierdas tiempo hablando, es mejor ganar plata, dedica el tiempo a laborar que esa sí es vida. En esas cosas se nos va la existencia, logramos provisiones para el futuro y creemos estar asegurados. Sin embargo, ¿vale la pena centrarse sólo en ello?

Un día me encontré una dama elegante a la cual saludé: “buenos días”, ella respondió “buenas noches porque ya perdimos la mañana”, en seguida le dije: “ciertamente tiene razón”. En mi interior me reí muchísimo, ella no sabía que de 7:00 a 9:00 a.m. deposité en mi vida el máximo valor de ella, felicidad, amor, esperanza y ánimo, invertí dos horas de mi vida en mi familia, una de mis hijas (3 años) me dio la siguiente orden: “tú no te puedes ir porque vamos a jugar a que tú eres un bebé, y yo acepté el juego”. Creo que en ese momento produce lo que necesitaba para sobrevivir todo el mes, miré el reloj y le dije al tiempo: “no me asustas, no seré

esclavo de ti”. Cuando emprendí mi actividad laboral a las 9:00, ya estaba lleno de optimismo y actitud, salí del edificio convertido en un niño alegre.

Por tanto, tener miedo al tiempo es asustarse de algo subjetivo, es aceptar que el tiempo dedicado a las cosas verdaderamente importantes es insuficiente, es comprender que he sido esclavo de algo y me niego a superarlo, es admitir que el tiempo no es mío y tampoco soy capaz de administrarlo.

MIEDO A INVERTIR EN EL AMOR

No podría pasar por alto aquella frase que de niño aprendí de mi madre: “La mejor inversión en la vida de un hombre es ser un buen esposo, padre y amigo”. Aunque la palabra inversión nos haga pensar en la ciencia de la economía, en el rendimiento o resultados tangibles, me refiero a otra interpretación de ese invertir en el amor, se trata de una acción virtuo-

sa, con múltiples cualidades y gran talento para expresar y manifestar con sinceridad, honestidad y rectitud a otra persona sus sentimientos.

No se trata de aceptar o tolerar simplemente, es un juego de comprensión y entendimiento resaltando los valores en una relación y superando las dificultades de convivencia. Debe existir un propósito de permanente comprensión y entendimiento para a través de sus actos hacer sentir importante a la persona con la cual se comparte una vida, es permitir y permitirle saber por medio de actos, palabras y dedicación que la relación tiene razones para ser óptima y amorosa, pero ante todo hacerla sentir feliz.

Hay algo que admiro y aprecio desde niño, se trata de aquellas relaciones de pareja que perduran en el tiempo y en el acto de amar, me sorprendo cuando veo tomados de la mano aquellos seres que unieron sus vidas por muchos años. Le pregunté a un amigo de unos 85 años de edad, “¿cuál es el éxito para perdurar ena-

morado en el tiempo?” y esto me respondió: “Cuando usted hace una buena inversión en la vida, con el tiempo recibe grandes beneficios”, y finalizó: “no tema invertir en la afectividad, en la felicidad y en el amor”.

Existen muchos miedos a hacer este tipo de inversión, un ejemplo es cuando escuché a un par de jóvenes que abiertamente decían respecto a su boda: “si las cosas no funcionan, pues nos separamos”. Ellos, antes de su casamiento, ya contemplaban el divorcio como camino. Marcamos actos negativos antes de iniciar algo y mi pregunta es, si no estamos seguros de hacer bien las cosas, ¿para qué las hacemos? Creemos saberlo todo, pensamos que la opción de equivocarnos no existe y cuando sucede lo vemos como un fracaso y le damos una rápida solución; ¿por qué no invertir y luchar por no perder esa relación a la cual se le apostó todo un proyecto de vida, como lo es el caso anterior?

Existen creencias, que este tipo de inversión en el amor tiene debilidades, pensar que invierto si mi pareja

invierte; es decir, tu pones y yo pongo, y entonces empezamos a medir y recalcar quién puso o hizo más. No nos referimos a que se deba invertir en vano, sino que partimos del hecho de que la unión en el amor conlleva una comprensión, entendimiento y afectividad en el reconocimiento, no de condicionamiento y quién es el que pone más.

MIEDO A SABER QUIEN SOY

Saber quiénes somos no es una tarea fácil. Al parecer, existe alguna evasión que no nos permite evaluarlos y descubrirnos. Esto, personalmente, lo experimenté cuando un día con mi esposa tratamos de describir algunas cosas que nos caracterizan como seres humanos. Las preguntas realizadas fueron, ¿cuáles son mis cualidades?, ¿cuál es mi ideal de vida?, ¿cómo me describo?, ¿qué he hecho?, ¿cuál es mi proyecto de vida? Aún estoy pensando en ello, siento miedo y cobardía a pesar de no tratarse de

un inventario y lo siento dado que me produce miedo conocerme, pues nunca en mi existencia he querido, ni he tenido tiempo para asumir ese tipo de realidades. Tomé una opción, esquivé el juego, era una buena manera de aplazar o evadir algo tan importante y me di cuenta que eso es precisamente lo que he hecho, me he escondido de mi propia realidad, me he distraído de la vida y me he refugiado en mis deberes como el trabajo, lo lúdico y la sociedad.

Pensar en mí o saber quién soy, seguramente lo dejaré para el futuro, aquel tiempo que no sé ni cuándo ni cómo asumiré, pero descubrirme a mí mismo es tan complejo, que es mejor descubrir bajo mi perspectiva a otros. Es eso lo que hemos hecho a través de los años, aplazando siempre lo personal y superado la capacidad de juzgar.

Existen motivos para hacer esto, nunca nos miramos en nuestro interior porque consideramos que es una tarea ardua, tenemos sentimientos encontrados para planear el futuro y

en ese sentido hemos considerado más fácil buscar la felicidad en otros países y la vida nos sigue sorprendiendo.

No obstante, tal como lo he mencionado, si logramos conocernos más podríamos hacer cambios con mayor facilidad. Recordemos que el ser humano tiene cosas maravillosas y sorprendentes en su interior y lo hace para ocasiones o para personas especiales, esas potencialidades son las que debe usar cada segundo sin ser selectivo, dando y recibiendo con todo el mundo, para satisfacción personal. Es necesario, por tanto, comprender que aquello que llevo en mi corazón y en mi interior es un bien para toda la vida, es inagotable e inacabable, es la mayor provisión y riqueza de los seres humanos para lograr la felicidad y para compartir con los demás.

El miedo a saber quiénes somos puede interpretarse como el miedo a descubrirnos como seres dóciles, pues tenemos en nuestro interior un ser bueno, capaz de dar amor, ternura, sin egoísmo y sin rencores, se trata del

niño que todos llevamos en nuestro corazón, en ocasiones puede confundirse con debilidad. Lo cierto es que tenemos que descubrir qué podemos ser y qué podemos hacer. Detenernos para conocernos un poco más quizá nos dé la oportunidad de no distraernos en el mundo social que hemos prefigurado, es la manera de vencer aquellas creencias del mundo. Para Frankl (2005) "la vida tiene propósitos", ¿cuáles son los tuyos? Piensa en ti, actúa con tu corazón, sé seguro de tus actos para que algún día puedas responder la siguiente pregunta ¿"quién soy yo?"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, A. (2008). "El buen vivir, una oportunidad por construir." Ecuador debate: 33-48.

Bally, C. (1972). *El lenguaje y la vida*. Buenos Aires, Editorial Losada, S.A.

Boff, L. (2000). *El despertar del águila*. Madrid, Editorial Trotta.

Boff, L. (2001). *Espiritualidade, Um caminho de transformação*. Brasil, GMT Editores Ltda.

Boff, L. (2002). *Crise, oportunidade de crescimento*. Brasil, Verus editora.

Botero, D. (2006). *Discurso de la no- Razón*. Bogota, Produmedios.

Frankl, V. (1957). *Psicoanálisis y Existencialismo*. México, Editorial Fondo de la Cultura Económica.

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. España, Herder.

Frankl, V. (1994). *El hombre doliente*. España, Editora Herder.

Freire, P. (1965). *Educación como práctica de la libertad*. Colombia, Editorial América-Latina.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Colombia, Editorial Siglo Veintiuno.

Freire, P. (1971). *Conciencia crítica y liberación*. Bogotá, Ediciones "CAMILO".

Freire, P. (1972). *Educación Liberadora*. Colombia, Editorial Prisma.

Fromm, E. (1983). *El amor a la vida*. Colombia, Editorial printer colombiana, ltda.

Fromm, E. (2006). *El miedo a la libertad*. España, Editorial Paidós.

Gil da Costa, H. (2008). *O medo e o desenvolvimento Humano*. Educacao. Portugal, Universidade de Tras-os-montes e alto douro. Doutoramento.

Quinzá, X. (2009). *Las puertas de la felicidad*. España, Paulinas.

Restrepo, L. C. (1989). *La trampa de la razón*. Bogotá, Arango Editores.

Restrepo, L. C. (1994). *El derecho a la ternura*. Bogotá, Colombia, Arango Editores.

Rojas Quiceno, G. (2011). *La vida y sus encrucijadas*. España/Colombia, Instituto Internacional del saber.

Russell, B. (2007). *La conquista de la felicidad*. Buenos Aires, Argentina, Debolsillo.

Guillermo Rojas Quiceno

EVALUACIONES DEL COMITÉ EDITORIAL

Dice Frank Herbert en su primer libro “Saga de Dune” Libro 1 (2002, página 07): “Trajo a su mente la letanía contra el Miedo, tal como su madre se lo había enseñado: no conoceréis al miedo. El miedo mata la mente. El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Permitirá que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino. Allá donde haya pasado el miedo ya no habrá nada. Sólo estaré yo”.

Este párrafo de Herbert me da la oportunidad para comentar el trabajo que en esta ocasión nos presenta Guillermo Rojas sobre los miedos y que nos tienen atados como rehenes. ¿Quién alguna vez no ha sentido miedo? Pero ése no es el problema, incluso el autor menciona que es hasta necesario, pues de estas experiencias construimos vida para nuestra familia,

la sociedad y para nosotros mismos. Pero, cuando el miedo no es superado y no se cierra una puerta de manera adecuada, queda un “algo”, una fijación que nos hace perder nuestros horizontes. Guillermo de manera sencilla nos invita a reflexionar y a superar estas emociones.

Mag. Harvey Montoya
(Colombia)

Este tercer libro del Dr. Rojas, segundo de obra de bolsillo, nos coloca en la posición de continuar reflexionando la vida que nos había propuesto en “La Vida en sus Encrucijadas, un camino hacia el Buen Vivir”. Textos que el autor desarrolla a partir de los descubrimientos y aportes de su tesis doctoral “El Estado colombiano y el buen vivir, un proyecto político-educativo” y que también hemos editado en el Instituto Internacional del Saber bajo dos títulos “Colombia: Política, Encanto, Amor y Odio” y “El Buen Vivir: índice de la felicidad”.

Guillermo, toma la idea de abordar los miedos, de la Dra. Helena Gil da Costa que en el 2008 presenta una tesis doctoral sobre esa temática: “O medo e o desenvolvimento humano” y que estamos editando. A partir de ambas tesis doctorales, el autor recoge los principios base y desarrolla de manera sencilla, cuarenta y dos reflexiones sobre los miedos del día a día que los humanos padecemos una u otra vez. Su estilo espontáneo se adapta fácilmente a la comprensión del lector, siendo éste uno de los propósitos de Guillermo.

Dra. Eugenia Trigo
(España)

Porque en los tiempos en que vivimos precisan de gente que conserve el sentido de la urgencia de las cosas (de la vida), la pasión por el porvenir y la certeza de que es posible hacer diferente, este libro de Guillermo Rojas representa una contribución muy importante para el trayecto que, individual y colectivamente, precisa-

mos hacer: tomar consciencia do lo que nos limita, asumir la responsabilidad (aunque a un nivel muy micro) por la creación de lo que queremos que sea, decidir y ejecutar el camino de la mudanza.

Dra. Helena Gil da Costa
(Portugal)

Nota sobre el autor



Guillermo Rojas Qui-ceno ha dedicado gran parte de su tiempo a la investiga-

ción de la pedagogía de la vida, proceso basado en pensar los valores de la vida frente a la muerte, y se apoya en los logros académicos como magíster y doctor en Ciencias de la Educación.

Es autor del libro "La vida y sus encrucijadas. Un camino para el Buen Vivir". Con su trabajo académico busca el fortalecimiento del sentido de la vida a partir de la ontología de Paulo Freire y Leonardo Boff.

Es ingeniero Electricista, especialista en telecomunicaciones, especialista en derecho de las telecomunicaciones, especialista en derecho empresarial, magister en educación y doctor en ciencias de la educación.

**Obras editadas por la Colección
Léeme
Instituto Internacional del Saber
www.iisaber.com**

Aristizábal, M. & Trigo, E. (2009). *La formación doctoral en América Latina. ¿más de los mismo?, ¿una cuestión pendiente?*. Léeme-1. Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4092-9810-6

Sérgio, Trigo, Genú, Toro (2010). *Motricidad Humana: una mirada retrospectiva*. Léeme-2. Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4452-2249-3

Trigo, E. & Montoya, H. (2010). *Motricidad Humana: política, teorías y vivencias*. Léeme-3. Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4452-7654-0

Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como dimensión humana – un enfoque transdisciplinar*. Léeme-4. Colombia: iisaber. ISBN: 978-1-4466-5641-9

Rojas Quiceno, G. (2011). *La vida y sus encrucijadas – un camino para el Buen Vivir*. Léeme-5. Colombia: iisaber. ISBN: 978-1-4475-1107-6

Montoya, H. & Trigo, E. (2011). *Colombia Eco-Recreativa*. Léeme-6. Colombia/España: iisaber. ISBN: 978-1-4709-5418-5.

Gil da Costa, H. (2012). *O Medo e o desenvolvimento humano*. Léeme-7. España/Portugal: iisaber.

Trigo, E. (2011). *Ciencia e investigación encarnada*. Léeme-8. España: iisaber. ISBN: 978-1-4709-8358-1

Rojas, G. (2012). *Colombia: Política, encanto, amor y odio*. Léeme-9. España-Colombia: iisaber. ISBN: 978-1-291-16224-0

Rojas, G. (2012). *Rehenes del miedo*. Léeme-10. España-Colombia: iisaber. ISBN: 978-1-291-22062-9

Guillermo Rojas Quiceno

Rehenes del miedo

Guillermo Rojas Quiceno