

COMENÇAR DE NOU

Sesió 10: Miedo. Miedo al futuro.

Vivir el presente

Estamos aquí y s ahora: aparte de eso, todo el conocimiento humano es música celestial.

H.L. Mencken.

En general nuestros temores no tienen nada que ver con la realidad del momento presente...y sí, totalmente, con la anticipación del futuro. Tenemos que recordar que vivimos y respiramos en el presente y no hay necesidad de que nos torturemos anticipando negativamente lo que puede ocurrir en los días o años venideros.

Cuando nos paramos a pensar en ello resulta fácil ver cómo la proyección negativa puede afectar adversamente todos los campos de nuestra vida. Con un nuevo empleo, por ejemplo, podemos llegar a convencernos de que vamos a fracasar incluso antes de que crucemos la puerta el primer día. Cuando caemos enfermos nos figuramos que emporaremos rápidamente en vez de mejorar. En cuanto a las relaciones, pues, una vez más esperamos lo peor y, debido a nuestros temores, a veces contribuimos a que lo “peor” se haga realidad.

¿Cómo podemos guardarnos de hacer proyecciones negativas? En primer lugar, podemos tratar de volver al momento presente y llegar incluso al extremo de decir: “Estoy en mi cocina, hoy es martes...”. En segundo lugar, podemos recordar algunas de nuestras proyecciones pasadas y darnos cuenta de cómo nos causamos a nosotros mismos un dolor innecesario. Finalmente, podemos recordarnos a nosotros mismos que Dios está con nosotros, vayamos donde vayamos y hagamos lo que hagamos.

PENSAMIENTO

Los pensamientos negativos acerca del futuro introducen dolor innecesario en el presente.

Una fe perfecta nos elevaría absolutamente por encima del miedo.

George Macdonald.

Durante unos años insistí tercamente en que no era posible que existiese un Poder mayor que yo. Albergaba el firme convencimiento de que yo y nadie más que yo mandaba en mi vida y mi destino. Tan grande era mi egocentrismo, de hecho, que me consideraba el centro del universo, responsable de controlar y dirigir todo lo que había en él.

No es extraño que el miedo me atormentase. Aunque entonces no me daba cuenta, tenía miedo de casi todo: de las otras personas, de mí mismo, del fracaso, del éxito, de la muerte, de la vida.

Al echar la vista atrás, veo que en todo esto había una suprema ironía. Por un lado, ahí estaba yo, estrella llameante alrededor de la cual giraba todo los demás. Por el otro lado, el miedo hacía que me sintiese totalmente alienado, nacido de la nada y camino a ninguna parte, deambulando sin rumbo por el cosmos y, pese a ello, responsable de mi suerte.

Providencialmente, un despertar espiritual acabaría abriendo la puerta a la fe en Dios. Mi miedo disminuyó mucho cuando me convencí de que mi vida no carecía de propósito, de que yo no estaba solo, de que no era el único responsable de mi destino. A medida que mi fe ha ido creciendo, también ha crecido mi seguridad interior, porque sé que Dios está siempre conmigo, guiándome, protegiéndome y preocupándose por mí.

PENSAMIENTO

A medida que aumenta mi fe, disminuye mi miedo.

Las desgracias más difíciles de soportar son las que nunca se producen.

J.R. Lowell.

A menudo el miedo a la inseguridad económica perdura mucho después de que los otros temores hayan disminuido o desaparecido. Tal vez se deba a que se tarda algún tiempo en comprender que el problema no es la inseguridad económica en absoluto..., sino que es el miedo a la misma.

Las personas ricas pueden mostrarse tan obsesionadas por el dinero como las que realmente están sin blanca. El miedo a la inseguridad económica no tiene nada que ver con la situación económica, sino que es como cualquier otra forma de miedo egocéntrico: nos da miedo perder algo que tenemos o nos da miedo no conseguir algo que queremos.

Es claro, pues, que para recuperar la sensación de bienestar necesitamos concentrarnos, no en nuestro saldo bancario, sino en nuestros miedos imaginarios. Lo primero que podríamos hacer es apartarnos de nuestra relación emocional con el “problema”. De esta manera podríamos mirar las cosas tal como son realmente en vez de permitir que nuestra imaginación se desbordara.

Lo más importante es que podemos dirigirnos a Dios y pedirle que nos ayude. Sabemos por experiencia que la fe puede vencer y sustituir al temor. También sabemos que Dios proveerá, pase lo que pase. Si confiamos en que continuará velando por nosotros y actuamos con fe haciendo lo que debemos hacer, nuestros temores desaparecerán.

PENSAMIENTO

La mayoría de nuestros temores no tienen nada que ver con la realidad.

Madurez: entre otras cosas, no esconder la propia fuerza por miedo y, en consecuencia, vivir por debajo de nuestras mejores posibilidades.

Dag Hammarskjold.

Una conocida mía empezó a jugar al tenis otra vez después de permanecer muchos años alejada de este deporte. Le pregunté por qué lo había dejado, en vista de que le gustaba tanto. Me dijo que había empezado a jugar en la adolescencia.

“Era una jugadora neta -recordó-, y cuando jugaba un partido sólo por pura diversión lo hacía muy bien. Pero en los torneos me ponía muy nerviosa.” Cuando el partido iba en serio el nerviosismo le hacía fallar los golpes. A veces la muñeca temblaba y no podía dominarla.

“Así que lo dejé –dijo-. Y luego, al cabo de unos diez años, un día estaba mirando a unas personas que jugaban al tenis en un parque. Se lo estaban pasando muy bien. Recordé lo bien que solía jugar yo y me puse realmente triste al pensar que mi escasa autoestima me había empujado a dejarlo.”

Aquella tristeza fue seguida de un gran despertar. La mujer se dio cuenta de que había estado sentada en la línea de banda, no sólo en el tenis, sino en virtualmente todas las facetas de la vida. “La gente que tenía a mi alrededor competía y ganaba. Encontraban empleos mejores y entablaban relaciones que les salían bien, mientras que yo continuaba fallando los golpes y poniéndome nerviosísima.

“Ahora trabajo para mejorar mis servicios y mis reveses –dijo para concluir-. Pero sobre todo quiero mejorar por dentro. Ya ha llegado la hora de que reanude el juego, y no me refiero solamente al tenis”.

PENSAMIENTO

No dejes que el miedo te relegue a la línea de banda.

Libertad para vivir tu vida con la ventana del alma abierta a nuevos pensamientos, nuevas ideas, nuevas aspiraciones.

Harold Ickes.

Ahora que hemos encontrado una posición sólida en el mundo nos refrenamos menos al afrontar la vida. No nos da miedo ir aprendiendo más cosas sobre nosotros mismos; tenemos una conciencia más clara de lo que queremos y de dónde vamos.

Dios es una fuente constante de fuerza y bien en nuestra vida. Nos sentimos seguros porque sabemos que Dios nos guiará y cuidará, pase lo que pase. Gracias a nuestra confianza en él y a nuestra creciente confianza en nosotros mismos, somos libres de hacer cosas que antes eran imposibles.

Somos libres y capaces de correr riesgos: explorar nuestras capacidades y nuestros recursos interiores, de tener opiniones y hacer valer nuestros derechos. Muchos hemos descubierto talentos ocultos y hemos encontrado el valor necesario para dedicarnos a otra profesión.

También hemos adquirido la honradez y el conocimiento de nosotros mismos que hacen falta para plantar cara a las creencias e ideas que nos limitan; nuestra creciente sensación de seguridad nos da la libertad necesaria para ello. Ya no tememos cometer errores, porque estamos dispuestos a aprender de ellos y continuar cambiando. Hoy poseemos la capacidad y el deseo de ir en pos de objetivos espirituales que nunca pueden alcanzarse de forma absoluta: paciencia, tolerancia, comprensión y amor incondicional.

PENSAMIENTO

Nuestra confianza en Dios nos deja libres de hacer cosas que antes eran imposibles.

¡Con qué frecuencia miramos a Dios como nuestro último y más débil recurso! Acudimos a él porque no tenemos otra parte a dónde acudir. Y entonces vemos que las tempestades de la vida no nos han arrojado contra los escollos, sino que nos han llevado al refugio deseado.

George Macdonald.

El cambio perturba, no importa cuál sea su forma. Por ejemplo, la ruptura de una relación forzosamente nos transformará. Pero también pueden desconcertarnos cambios que recibimos con agrado, tales como casarnos, o dejar un piso pequeño para instalarnos en nuestra propia y espaciosa casa. En todos los casos es inevitable que nuestro equilibrio se resienta y que, durante algún tiempo, incluso nos sintamos solos.

Cuando algún cambio nos abrume podemos recurrir a Dios, que es la fuente de estabilidad y serenidad dentro de nosotros. De esta forma resulta mucho más fácil hacer los ajustes o las adaptaciones que sean necesarios.

Por medio de nuestra comunicación consciente con Dios podemos recuperar nuestro equilibrio y centrarnos una vez más. Si confiamos en Dios y tenemos fe en la bondad del plan que ha trazado para nosotros, los cambios tendrán una claridad y un propósito nuevos para nosotros.

Cuando nos volvemos hacia Dios desaparece nuestra sensación de soledad. Dios está con nosotros, mostrando el camino, proporcionándonos la fuerza y el valor que necesitamos para hacer frente a las dificultades que pueden presentarse.

PENSAMIENTO

En una vida llena de cambios, Dios es mi constante.

El miedo es la cámara oscura en la cual se revelan todos tus negativos.

Desconocido.

Cuando tenemos miedo suelen parecernos que nuestros sentimientos han surgido de la nada. La realidad, sin embargo, es que el miedo no es una emoción abstracta. Los temores nacen de cosas tales como los recuerdos de experiencias dolorosas, sentimientos de incapacidad, o sencillamente de nuestra tendencia a proyectar lo peor en lugar de lo mejor. Nuestro ego es un importante criadero de temores. De hecho, el ego y el miedo están más relacionados de lo que se ve a simple vista.

Algunas personas, por ejemplo, están interesadas desde hace mucho tiempo en aprender un deporte nuevo. Pero nunca han hecho nada al respecto porque tienen miedo. No es que tengan miedo al deporte propiamente dicho, sino más bien que temen hacerse daño mientras lo aprenden o que otros se rían de sus esfuerzos de principiantes.

En situaciones de esta clase, no podemos decidir sencillamente que no tendremos miedo. Lo que podemos hacer, no obstante, es abordar racionalmente nuestros temores irracionales. Una de las maneras de hacerlo consiste en entrar en la “cámara oscura” del miedo y mirar con mucha atención todos aquellos negativos. Comprobaremos que lo que vemos no es la realidad ni mucho menos, sino puras proyecciones del ego. Nos daremos cuenta de que cuando dejamos que el miedo nos detenga permitimos que nuestras decisiones las tome el ego en vez de nuestro corazón y nuestra mente.

PENSAMIENTO

Los temores son negativos que nos hace falta revelar.

El miedo a la vida, sea cual fuere su forma, es lo principal que debe exorcizarse.

William James.

La experiencia nos ha enseñado una y otra vez que nuestros temores son casi siempre infundados, a menudo hasta el extremo de ser totalmente ilusorios. Sin embargo, eso no evita que reaccionemos temerosamente cada vez que se presenta la misma situación o serie de circunstancias. ¿Por qué nos hemos podido poner esta emoción penetrante y corrosiva en el lugar que le corresponde?

Probablemente es debido a que tendemos a ir por ahí temiendo o negando nuestros sentimientos, en lugar de afrontarlos y actuar en consecuencia. Algunos hemos recurrido al alcohol para infundirnos falso valor. Puede que dependamos de que otras personas nos quiten los obstáculos de en miedo o nos hagan de “guardaespaldas”. A veces disimulamos nuestro miedo con otras emociones como, por ejemplo, la ira o los celos. O cabe que sencillamente no hagamos nada y suframos en silencio.

¿Qué podemos hacer para afrontar mejor nuestros temores? Desde luego, podemos estudiar de nuevo la situación; si estamos dispuestos a examinar algo con una perspectiva nueva, a menudo comprobaremos que no es tan amenazador como parecía al principio. A veces podemos hacer esto preguntándonos a nosotros mismos qué es lo peor que puede suceder, o hablando con otra persona. Hemos comprobado que el procedimiento más eficaz consiste en reafirmar nuestra creencia y nuestra confianza en Dios y pedirle que nos ayude a sustituir los temores por la fe.

PENSAMIENTO

Nuestros temores son casi siempre ilusiones.

Es imposible que desespere el hombre que recuerda que quien le ayuda es omnipotente.

Jeremy Taylor.

Si en cualquier momento de hoy me siento ansioso, confundido o solo, me recordaré a mí mismo que dondequiera que esté, Dios está también. Tanto si estoy en el trabajo como en casa o viajando, Dios me protegerá y me amará. No importa si me encuentro ocupadísimo o sencillamente descansando; como su amorosa presencia me rodea, en ningún momento corro peligro.

La plegaria es mi forma de acceder a la fuerza y los consejos de Dios. Cuando me pongo en comunicación consciente con él durante el día, recibo seguridad y paz. Dios impedirá que sufra daño y también me protegerá de mis propias tendencias autodestructivas. Mientras recurra a Dios, estaré libre de miedo, de ansiedad y de la tortura de la indecisión.

¿Me preocupo indebidamente por el comportamiento o el bienestar de algún ser querido? ¿Temo que cierta situación, lugar o persona se encuentra fuera del alcance de la protección de Dios? Si empiezan a consumirse aprensiones de esta clase, rebajaré su poder concentrándome en el alcance ilimitado del poder de Dios. Volveré a recibir la seguridad de que este mundo es de Dios y de que su manto protector lo abarca todo.

PENSAMIENTO

Dios está presente en todas partes, de modo que podemos sentirnos protegidos y seguros en todo momento, en todos los lugares.

Las peores penas de la vida no son las pérdidas e infortunios, sino los temores.

A.C. Benson.

Sólo examinando con atención nuestros temores podemos darnos cuenta de cómo afectan extensamente nuestra vida. Al impedirnos ir en pos de metas importantes, hacer lo que podríamos hacer, el miedo suele causar aflicciones y remordimientos.

Por ejemplo, si tenemos miedo a la gente, tendemos a excluirla de nuestra vida empleando para ello diversas maneras. Entonces nos perdemos su amistad y la oportunidad especial de aprender cosas nuevas de los demás.

A muchos de nosotros el miedo nos impide avanzar en nuestra profesión. Puede que sepamos con certeza que merecemos un aumento de sueldo o un ascenso, pero el miedo al enfrentamiento nos impide decirlo. En vez de ello, aceptamos lo que en realidad es inaceptable y esperamos con frustración el momento en que “se fijen” en nosotros.

O quizá ha llegado la hora de cambiar de profesión. También en este caso nos vemos inmovilizados por el miedo a fracasar. Por consiguiente, no damos el primer paso y el resultado es que continuamos haciendo con resentimiento tareas que hace ya tiempo que se nos quedaron pequeñas.

¿Sigue impidiéndose el miedo conocer las experiencias gozosas de la vida?
¿O soy ahora capaz de empezar de nuevo sustituyendo el miedo por la fe y corriendo pequeños riesgos?

PENSAMIENTO

No hay que temer a los riesgos razonados.

Cuando Dios cierra una puerta abre una ventana.

Anónimo.

Cuando en nuestra vida ocurre algún acontecimiento importante e imprevisto a veces nos cuesta aceptarlo. Aun cuando el cambio puede mejorar nuestra suerte en la vida, estamos convencidos de que sólo nos esperan días negros.

Un traslado inesperado en el trabajo, por ejemplo, nos obliga a dejar nuestra vivienda en la costa para instalarnos en una ciudad situada muy en el interior. Nos horroriza la idea de tener que trabar nuevas amistades y cambiar nuestra forma de vida. Quizá una relación que es muy importante para nosotros termina bruscamente y ello nos deja desolados.

Estas cosas pueden alterar por completo a cualquiera, incluso a los que nos enorgullecemos de nuestra capacidad de adaptación y aceptación. Alzamos los ojos hacia el cielo y preguntamos en tono de súplica. “¿Por qué sucede esto?”.

Sin embargo, con la ayuda de la familia, los amigos y un Dios amoroso, superamos estas difíciles pruebas de día en día. Las cosas se resuelven paulatinamente para nosotros y para quienes nos rodean. Al cabo de un tiempo nuestra vida cambia de un modo que no podíamos haber planeado o siquiera imaginado.

Al afrontar por primera vez los cambios, estábamos profundamente disgustados; nos parecía que la vida “nunca volvería a ser igual”. Transcurrido un tiempo, es probable que empecemos a sentirnos agradecidos por la forma en que han resultado las cosas.

PENSAMIENTO

Nada es permanente..., excepto el cambio.

Dejadme que os diga que el tiempo es un don muy precioso de Dios; tan precioso, que sólo se nos da de momento a momento.

Amelia Barr.

Con frecuencia oímos hablar de lo importante que es “vivir en el presente”. Nos dicen, y cuesta discrepar de ello, que la proyección hacia el futuro o el pasado nos causa preocupaciones y temores innecesarios. En cambio, cuando conseguimos permanecer en el presente nos beneficiamos en gran medida.

Aprendiendo a vivir en el presente, ante todo podemos apreciar de verdad la realidad del momento. Como no estamos sólo parcialmente allí -con nuestros pensamientos en el ayer o en el mañana-, podemos aumentar al máximo nuestro disfrute del tiempo que pasamos con los amigos, que dedicamos a diversas actividades o que sencillamente empleamos en descansar.

Cuando estamos en el presente y realmente prestamos atención es sin duda mucho más fácil recordar lo que sucedió. Puede que no parezca mucho, pero las ventajas pueden ser numerosas. Por de pronto, mejora nuestra capacidad de retener información; mejora también nuestra capacidad de escuchar a los demás. Podemos ser mejores amigos dando a la persona que nos cae bien el más valioso de los regalos: toda nuestra atención. Vivir en el presente también aumenta mucho nuestra concentración, lo cual nos permite mejorar nuestras habilidades y trabajar mejor en lo que sea.

En conjunto, la vida misma resulta más satisfactoria. Ahora podemos hacer algo sobre el momento presente...o sencillamente saborearlo al máximo porque estamos ahí.

PENSAMIENTO
Vive el presente.

Sólo el hombre obstruye su felicidad con preocupaciones y destruye lo que es con pensamientos de lo que puede ser.

John Dryden.

Pasamos algunos días yendo y viniendo entre el pasado y el futuro. Hay expresiones reveladoras que suelen acompañar nuestros viajes por el tiempo. ¿Acaso no decimos a menudo que deberíamos o podríamos haber hecho otra cosa? ¿Acaso no nos hemos dicho con frecuencia a nosotros mismos que deberíamos hacer, necesitamos hacer o tenemos que hacer tal o cual cosa?

Todos caemos en esta trampa, con el lamentable resultado de echar a perder nuestra capacidad de utilizar y disfrutar del presente. Acabamos de instalarnos en nuestra primera casa, tras hacer grandes sacrificios para comprarla, por ejemplo. En vez de saborear el momento, nos las arreglamos para estropearlo pensando que hubiera sido mejor comprar un piso en régimen de propiedad horizontal. O acabamos de llegar a nuestro lugar de vacaciones y ya nos sentimos desgraciados porque nos decimos que deberíamos haber ido a otra parte.

Incluso en circunstancias menos significativas, con frecuencia nos concentramos en lo que tenemos que hacer, necesitamos hacer o deberíamos hacer. Al gastar nuestro tiempo y energía en intenciones en vez de en acciones, nos impedimos a nosotros mismos vivir en el presente. Perdemos de vista la única realidad con la que verdaderamente contamos: el momento presente.

Ni los remordimientos de ayer ni los deseos y ansiedades relativos a mañana tienen por qué impedirnos sacar el máximo partido de hoy.

PENSAMIENTO
Vivamos, disfrutemos, creemos...hoy.

Si soy fiel a los deberes del presente, Dios proveerá para el futuro.

Gregory T. Bedell.

Es difícil discutir la sabiduría y el valor de vivir en el momento presente. Sabemos por experiencia que cuando vivimos así nos sentimos muchos más cómodos y serenos. Sin embargo, aunque estamos convencidos de que éste es un buen concepto, a la mayoría nos cuesta permanecer constantemente en el presente. No se trata de que una mañana, al despertar, exclamemos: “¡Ya lo tengo!” y a partir de entonces practiquemos automáticamente el principio.

Por eso muchos empezamos el día afirmando nuestro deseo de vivir en el presente, así como tomando decisiones conscientes acerca de las veinticuatro horas que nos esperan.

Decidimos hoy vivir el presente, aceptar las responsabilidades y recompensas de cada momento que transcurra. Nos comprometemos a “estar ahí” mentalmente además de físicamente. Concentrándonos en lo que está directamente enfrente de nosotros momento a momento, por lo general podemos alcanzar nuestros objetivos siempre.

Abordamos el día como si nos rindiéramos, depositando nuestra fe y nuestra confianza en Dios. Estamos decididos a hacer todo lo que podamos en el momento presente. Y decidimos dejar los resultados en manos de Dios.

PENSAMIENTO

Toma la decisión consciente, ahora mismo, de vivir en el presente.

Siempre es el momento oportuno para hacer lo que es oportuno.

Martin Luther King, Jr.

A veces, en situaciones cotidianas así como en otras más serias, todos estamos tentados de aplazar lo que sabemos que debe hacerse. Quizá nos dé miedo la posible reacción de la gente, así que para evitar un enfrentamiento o un tumulto, miramos hacia otro lado. O tal vez titubeamos en hacer lo que hay que hacer porque no estamos seguros de los resultados. En otros casos, cabe que no estemos dispuestos a arrastrar las consecuencias porque sabemos exactamente cuáles serán.

No importa qué excusa motivada por el miedo podamos tener para dar largas al asunto; es siempre importante tomar con prontitud medidas que reflejen los valores y principios que hemos adquirido con mucho esfuerzo. Nadie puede lograr esto de forma perfecta, por supuesto, pero debemos estar dispuestos a hacer todo lo que podamos. Porque en cuanto transigimos o demoramos el momento de tomar las medidas necesarias, nuestros valores empiezan a perder prioridad. Si nuestra inacción continúa, puede que tales valores acaben perdiendo su sentido.

Hacemos lo que es correcto por consideración a nosotros mismos así como por consideración a los demás. Cuando nos atenemos firmemente a nuestros valores tenemos una buena opinión de nosotros mismos y adquirimos autoestima. Pero cuando tardamos en tomar las medidas apropiadas porque “el momento no es oportuno” ocurre lo contrario y nuestra autoestima se ve mermada.

PENSAMIENTO

Si haces sin demora lo que es correcto, tienes una buena opinión de ti mismo.

La dilación roba tiempo.

Edward Young.

La dilación es algo más que simplemente aplazar las cosas. Si queremos avanzar realmente en la tarea de librarnos de este defecto del carácter primero tenemos que ser conscientes de los motivos que se ocultan detrás de nuestra tendencia a pasar el tiempo en dilaciones.

A nadie sorprenderá saber que el miedo, bajo diversas formas, es nuestra razón principal para aplazar las cosas. Puede que tengamos miedo del cambio, o de lo desconocido. Quizá temamos fracasar o quedar en ridículo. Es posible que tengamos miedo a la inseguridad económica.

También aplazamos lo que deberíamos hacer sencillamente porque preferimos hacer otra cosa, o porque somos demasiado perezosos para hacer lo que necesite hacerse.

Es frecuente, cuando aplazamos algo, que recurramos a la racionalización para salir del apuro. Intentamos convencernos a nosotros mismos de que no disponemos de suficiente tiempo, de que tenemos demasiadas responsabilidades, de que podemos dejarlo para mañana, etcétera.

Esto hace que la dilación vaya aumentando y dando paso a más dilación. Antes de nos demos cuenta, puede que nos encontremos abrumados.

¿Cómo podemos afrontar de forma constructiva este defecto del carácter? Dando por sentado que ya nos conocemos a nosotros mismos y estamos dispuestos a librarnos de nuestra tendencia a aplazar lo que hay que hacer, primero debemos descubrir las razones ocultas y trabajar en ellas. Si tomamos medidas responsables para eliminar las causas de este defecto, al final podremos librarnos del defecto propiamente dicho.

PENSAMIENTO

Para poner fin a la dilación, concéntrate primero en las causas ocultas.

El miedo es un gato furtivo que encuentro debajo de las lilas de mi mente.

Sophie Tunnell.

Muchos nos llevamos una sorpresa al ver que no sabemos cómo tratar la buena suerte. Cuando se nos presentan oportunidades poco corrientes o la prosperidad nos sonrío inesperadamente, reaccionamos de forma poco apropiada. En lugar de alegrarnos y ser felices, nos sentimos disgustados.

A menudo el miedo es el culpable de estas reacciones. Tenemos miedo de no poder “vivir de acuerdo” con nuestra buena suerte. Tememos que se esfume con la misma rapidez con que ha venido, y sentimos aprensión al pensar en los cambios que pueda depararnos. Con todo, nuestro miedo más fuerte e irracional es que se trate de un enorme error. Sentimos, muy en el fondo, que no somos merecedores del regalo que no ha caído del cielo.

Es obvio que a algunos nos cuenta tanto aceptar la buena suerte como la adversidad. Pero eso no quiere decir que no podamos darle vuelta a la situación si nos concedemos la oportunidad de hacerlo.

En primer lugar, podemos tratar de reprimir los sentimientos que no son apropiados. De esta forma veremos mejor lo que son en realidad: miedo egocéntrico, arraigado en viejas ideas. En vez de reaccionar rápidamente y de forma autodestructiva, podemos dedicar tiempo a aprender a aceptar nuestra buena suerte. Luego, en vez de pensar que nos la merecemos, podemos tratar de mostrarnos agradecidos por nuestra buena fortuna y tomarla por lo que realmente es: un don.

PENSAMIENTO

Mereces todo lo bueno que encuentres hoy.

Sesión 10.17

Antes de odiar una cosa le tenemos miedo; un niño que teme a los ruidos se convierte en un hombre que detesta el ruido.

Cyril Connolly.

Si es verdad que hemos experimentado grandes cambios de actitud, ¿por qué seguimos reaccionando tan negativamente a algunas cosas? ¿Cómo es que realmente podemos sentir odio en ciertas situaciones? Cuando examinamos sinceramente estos sentimientos podemos ver que las cosas que odiamos son con frecuencia las que más tememos.

Muchos conservamos recuerdos muy vivos, por ejemplo, de “vacaciones que salieron mal”, a veces hasta bordear el desastre. Nuestro miedo a las vacaciones sigue siendo tan fuerte, que todavía deseáramos poder evitarlas por completo, es decir, continuamos “odiándolas”. Lo mismo puede ocurrir con otras situaciones que en el pasado han sido extremadamente desagradables para nosotros: nuevas experiencias sociales, visitas al médico o al dentista, etcétera.

Dado que tenemos que seguir viviendo, ¿qué podemos hacer en tales casos para evitar incomodidades en el futuro?

Comprender la naturaleza de nuestros temores puede ser una forma utilísima de empezar. Afrontando honradamente nuestros temores, en lugar de permitirles que sigan disfrazados de otros sentimientos, quizá “más aceptables”, podemos aprender a superarlos. Y con ello hacemos posible que nuestras reacciones negativas de antes se conviertan en positivas.

PENSAMIENTO

El odio es con frecuencia el disfraz del miedo.

Que Dios plantó miedo en el alma es tan cierto como que plantó esperanza o valor. Es una especie de campana o gong que despierta la mente con rapidez para que evite el peligro que se avecina. Es el toque de asamblea del alma.

Henry Ward Beecher.

Una de las primeras cosas de las cuales tuvimos clara conciencia al recuperarnos fue el papel destructivo que el miedo interpretaba en nuestra vida. Sorprende y desanima ver cómo esta tiránica emoción ha influido prácticamente en todos los pensamientos y acciones. Pronto aprendemos que librarse del miedo es una empresa que dura toda la vida, una empresa que nunca puede completarse del todo.

Sin embargo, a pesar de sus habituales efectos nocivos, el miedo puede conducirnos a cosas mejores. El miedo al desastre y a la autodestrucción, por ejemplo, nos empujaron a buscar solución a nuestra situación. Al recuperarnos, nos vemos motivados principalmente a hacer lo correcto –ser honrados, amables y tolerantes- porque queremos, y con el fin de crecer espiritualmente. Pero también aquí el miedo puede ser una fuerza motivadora cuando tenemos las consecuencias de no ser honrados, ni amables, ni tolerantes.

Tal vez sea paradójico, pero el miedo lleva a muchas personas a la puerta de la fe..., al principio de la creencia en un Poder mayor que nosotros. Cada vez que nos volvemos hacia Dios cuando padecemos miedo o incertidumbre, nuestra fe se ve fortalecida. Y al crecer nuestra fe, disminuyen nuestros temores.

PENSAMIENTO

A veces podemos sacar partido del miedo, pues nos motiva a hacer lo que está bien y es necesario.

El miedo es falta de fe.

George Macdonald.

Al empezar nuestra recuperación, nos encontramos ante una serie de temores nuevos y dolorosos. Sin nuestra “armadura” de comportamiento a muchos nos resultaba difícil afrontar las sencillas responsabilidades de la vida cotidiana. Debido a estos temores, nuestra capacidad de actuar se veía limitada con frecuencia.

Pese a cierta resistencia por parte nuestra, compartimos nuestros temores con los nuevos amigos. La mayoría de ellos habían pasado por temores parecidos; nos prometieron que el tiempo y la experiencia producirían una mejora.

Luego nuestros amigos nos instaron a probar la sencilla y eficaz solución consistente en sustituir el miedo por la fe. Nos explicaron que siempre que tuviéramos miedo podríamos encontrar valor y fuerza recordando que no estamos solos..., que Dios está con nosotros y que nos rodean sus cuidados y su protección.

Cuando pusimos en práctica este principio nuestra fe se fortaleció y se hizo más honda. Nuestros temores disminuyeron y acabaron desapareciendo cuando poco a poco fuimos adquiriendo confianza en nosotros mismos. Hoy nos sentimos más cómodos generalmente. Pero si surgen temores nuevos, cosa que ocurre de vez en cuando, sabemos exactamente lo que hay que hacer.

PENSAMIENTO
Sustituye el miedo por la fe.