



EL MIEDO AL MIEDO DE SER ESPONTÁNEO

Miguel Ángel Núñez

Fundador y Coordinador General del Instituto
para la Producción e Investigación de la
Agricultura Tropical "IPIAT"



La naturaleza dota a cada ser humano de una cantidad de dones de lo alto, "son los talentos" los cuales corresponden a ello según su capacidad. Es por y para el proceso de desarrollo y crecimiento el despliegue de sus tantas capacidades. Todos los dones no nos los pueden dar. La mejor manera de recibir es dando. Y siempre es mejor dar que recibir. Es seguro que poseemos muchos dones o un don y no lo vemos, ni lo percibimos. Lo(s) enterramos y se pasa la vida sin descubrirlos.

¿Cómo descubrimos ese "don o dones"? También se trata de comprender cuál es el sentido de nuestras vidas y cómo podemos trascender a lo largo de ellas para poder encontrarlos y ofertarlos en la mejor disposición de ser potenciados. Se conjugan entre las actitudes y aptitudes vocacionales que tenemos y los compromisos que obligatoriamente debemos cumplir en nuestra sociedad.

Nuestra crianza doméstica; la educación y formación que constantemente recibimos; la influencia de la familia; de la sociedad y cultura; nuestras experiencias de vida; nuestros logros y fracasos entre tantas condiciones nos ayudan a descubrir, encontrar y desarrollar las fortalezas y debilidades en el crecimiento o no; de ser en sí mismo y los valores sociales que reproducimos.

En la sociedad contemporánea encontramos excelentes herramientas que nos llevan a través de numerosas analogías propias de múltiples caminos, donde claramente florecen algunas cualidades que bien han denegar o prosperar esos dones que deseamos explotar. Por ejemplo: existen varios métodos iniciáticos futuristas que no solo pueden darnos pistas para encontrar nuestros "dones", sino que también nos ayudarían a encontrar y a percibir más de lo que es y significa a lo largo de nuestras vidas; el "libre albedrío" (condición humana que le da la posibilidad de evolucionar conscientemente). (Díaz, 2007). Dicho de otra manera en nuestros individuales cielos de vida confluyen diferentes formas de energías que perennemente captamos e intercambiamos. Fuentes de energías que nos vienen de relaciones electromagnéticas; supernovas, galaxias, planetas, estrellas y las energías psioelectromagnéticas positivas o negativas que cargamos e intercambiamos con los seres humanos. Todas estas energías nos llevan a encontrar el mundo de la luz; del buen sentir por trascender y/o en caso contrario el mundo de lo mediocre; de la oscuridad y la negación. Se trata de tantear los equilibrios y desequilibrios. Lo ideal es mantenernos en equilibrio pero también terminan en desequilibrios para buscar los equilibrios. Es claro que las fuerzas astrales inclinan pero no determinan.

Según Díaz (2007) las fuerzas zodiacales son superables si el foco de la conciencia se mueve hacia el plano mental. Es lógico, la conciencia no puede evolucionar inconscientemente. Es necesario hacer el esfuerzo en conocer, entender y comprender las condiciones que generan y propenden los equilibrios y desequilibrios. También obligatoriamente debemos demostrar la buena voluntad en tomar las mejores decisiones que nos proporcionen las efectivas acciones para poder potenciar esos dones, tanto para bien como para mal. Acá nos aparece de nuevo el libre albedrío y las razones de la alta responsabilidad que se tiene en hacer consciente el bien o el mal en las relaciones sociales que se emprenden.

El cerebro y el miedo:

La mente, la conciencia, emociones, espíritu y otras condiciones psíquicas se entienden en el funcionamiento del cerebro. Se habla que el cerebro tiene dos hemisferios y aunque no se ha demostrado definitivamente, pareciera que funcionan independientemente el uno del otro. Sin embargo pruebas del National Research Council (NRC) USA apoyan las diferencias hemisféricas. atribuyéndole los siguientes y distintos procesos mentales, según:

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
Intelecto, Convergente	Intuición, Divergente
Deductivo, Racional	Imaginativo, Metafórico
Racional, Vertical	Horizontal, Continuo
Abstracto, Realista	Concreto e Impulsivo
Dirigido, Diferencial	Libre, Existencial
Secuencial, Histórico	Múltiple, Atemporal
Analítico, Explicito	Holístico, Tácito
Objetivo, Sucesivo	Subjetivo, Simultáneo



Se destaca que no es posible que el cerebro opere en un mundo simplista, tan separado. Parece un proceso de analogías y sinergias entre ambos hemisferios. En varios estudios se ha valorado que en distintos momentos en nuestras vidas somos dependientes de los procesos mentales mencionados. Por ejemplo la medicina cuántica hipotetiza la producción de ciertas sustancias neuroquímicas que nos hacen dependientes de situaciones propias que son afianzadas por los procesos mentales.

Estudios revelan que el aburrimiento es un sinónimo de apariencia de la depresión. Según Wallis (1990) además de poder encontrar en la rutina una cantidad de sentimientos, de aburrimientos, la diferencia esencial reside en que en la depresión se encuentran sentimientos también de culpabilidad, indignidad, negación, pecado, desesperanza, fracaso, descalificación y autocensura perenne. Situación que alimenta al libre albedrío para afianzar el desequilibrio o mantenerse hacia los lados oscuros que nos pertenecen. Algo parecido sucede con los miedos; con los miedos de miedos y con los miedos por superar el miedo. Así como la depresión al parecer se inclina hacia el hemisferio izquierdo, el miedo también se impone impidiendo a otros procesos mentales encontrar el equilibrio deseado.

El miedo es necesario sentirlo para valorar los riesgos por venir. Se ha comprobado que la glándula que se encuentra detrás del esternón se encoge en situaciones de stress y miedo. Por el contrario, la estimulación de esta glándula produce una sensación de fuerza. Según Grasberg (2006) esto se puede lograr golpeándose levemente varias veces el esternón. Cuando tenemos miedo, tendemos a tensar el cuerpo para prepararlo contra la situación de peligro y aumentar su capacidad de respuesta de este. Si sentimos miedo de forma constante, los efectos de desasosiego, temblor, sudoración, aceleración de los latidos del corazón, náuseas, necesidades de orinar, dificultades de tragar, respirar, pérdida de la voz e incapacidad de pensar con calma se hacen presentes.

El miedo a veces puede inducir inconscientemente a hacer el mal. El mal se alimenta del miedo y lo ayuda a crecer. El miedo sintomático, crónico, negador e innecesario produce daños. Hace que reduzcamos nuestras necesidades haciendo menores nuestros deseos, actitudes, aptitudes y dones.

¿Ideas para superar el miedo?

Según Heinrich Schutlz (1884-1970) fundador del "entrenamiento autógeno" durante centenares procesos de hipnosis donde el cuerpo se siente más pesado y un calor agradable lo recorre, dedujo y demostró que la pesadez es un efecto de la relajación muscular y el calor responde a una dilatación de los vasos sanguíneos, consecuencia a su vez de una buena irrigación. Descubrió que el paciente con la ejercitación correspondiente, podría también dirigirse a una relajación profunda, una especie de trance para sanarse a sí mismo. De esta forma Schultz desarrolló su método de entrenamiento "autógeno" que quiere decir "espontáneo". También logró demostrar que uno de los niveles más profundos de nuestros procesos mentales, de nuestra psique, que el miedo manifiesta, es el miedo al miedo de ser espontáneo. Consciente y más inconscientemente no hay duda de que el miedo bloquea la natural espontaneidad. La inhibe, la frena e impone el desequilibrio que ello implica.

Muchas investigaciones a través de la hipnosis, meditaciones, oraciones, visualizaciones y otros procesos mentales parciales e integrados han demostrado que el miedo y la depresión pueden mejorar y llegar a superar más rápido si se le integra el entrenamiento autógeno, llegando a un estado sosegado que automáticamente desplaza el miedo y abre una perspectiva. Porque el miedo y la relajación no van en una misma fase. La relajación produce y provoca sentimientos e imágenes positivas y estos procesos nos han de sacar de los oscuros pensamientos alimentados y nutridos por el miedo.

A manera de conclusión:

El don de la espontaneidad no podrá ser aflorado por las condiciones que el miedo o los miedos les obliga a estar. De imponerse este proceso mental en nuestra psique como una práctica que nuestro cerebro condiciona a nuestra conciencia, entonces se seguirá operando a favor de las circunstancias que el libre albedrío nos oferta a lo largo de nuestras vidas.

No solo debemos cambiar de actitudes, se trata de cómo y para qué cambiamos. Cuál es el sentido de esos cambios en nuestras vidas y cómo en ese sentido encontramos en la práctica nuestros principios de vida que coadyuvan al proceso de espontaneidad para que se manifieste y podamos ser; llegar a ser más alegres por crear un nuevo modo de sentir; de pensar; de valorar; de actuar; de orar; de ir siempre en la transición de una menor a mayor perfección y poder encaminar el eterno camino de la trascendencia.

Referencias Bibliográficas.

- Díaz Jaime. Conversatorio Informal sobre los Estados de Conciencia y la Astrología. Mayo, Mérida 2007.
- Grasberger Delia. Entrenamiento Autógeno. Colección Salud y Vida Edimat Libros. Madrid, España. 2006.
- Wells Carol. Creatividad Sexual. Las Técnicas Multisensoriales. Editorial New Age Robin Book 1990.