

CUERPO + MENTE + ESPÍRITUD



No parece sencillo entender cómo un sentimiento tan sublime y poderoso, como el amor, que entendido y vivido de manera sana logra conectar al ser humano con lo mejor de sí y lo ayuda a alcanzar los más nobles objetivos, pueda tam-

bién conducir a una persona en la dirección contraria. Sin duda, la explicación no puede ni debe encontrarse en un solo factor, sin embargo hay uno en particular: el temor que en ocasiones acompaña al amor.

¿Cuántas veces le has regalado a alguno de tus hijos un "no" por temor?

¿De qué manera ese temor no declarado está impactando la relación entre ambos?

¿Podría mejorar la comunicación con los que amas, si logras identificar y compartir tu temor, así como compartes tu amor?

• ¿Cuántas veces dejamos que el temor hable por nosotros?

El sentimiento que acompaña al amor

El temor es un producto de nuestra interpretación sobre un hecho en particular

MA. LAURA RODRÍGUEZ
Coach Ontológico Profesional



A lo largo de la historia de la humanidad es mucho lo que se ha dicho y escrito sobre el amor. El amor a Dios, a la patria, a la pareja, a los hijos, y en su nombre,

son muchas las cosas que se han hecho, desde enormes sacrificios y actos heroicos, hasta grandes atrocidades que nos siguen pesando como sociedad.

Es humano cuidar y proteger lo que se ama, así como desear lo mejor para la persona amada. Sin embargo, ¿Qué tan sencillo nos resulta separar lo que realmente necesita ese al que amamos, de lo que necesitamos y más aún, de lo que nos lleva a necesitar nuestro temor?

Es probable que la mayoría de los lectores que tengan el privilegio de ser padres, estén de acuerdo conmigo cuando digo que la mejor representación del amor genuino e incondicional es el que siente un padre hacia su hijo y, probablemente, también estén de acuerdo cuando digo, que son muchos los temores que un padre siente con relación a la crianza y a la vida de sus hijos. Y es justo ahí, en la presencia de esos

temores y en la conciencia de la forma en la que influyen en nuestras decisiones y en nuestras acciones es donde quisiera que fijemos nuestra atención.

¿Cuántas veces amparados en el amor y "yo solo quiero lo mejor para ti..." hemos oído o dicho frases como estas?

- Ser médico es esta época, no es lo que más que te conviene ó

- No estoy de acuerdo en que pienses en estudiar en el

exterior. Este no es el momento más oportuno para ti.

No tengo duda que detrás de expresiones como éstas, se esconde una importante dosis de temor. Lo realmente importante es reconocerlo, entender que está ahí, que nos pertenece y que es producto de nuestra interpretación sobre un hecho en particular.

Desde ese nivel de consciencia, las expresiones anteriores podrían sonar más o menos así:

-Siento que la carrera de medicina es sumamente exigente y sacrificada. Siento temor de que no disfrutes plenamente tu juventud y que tu vida profesional te exija tanto compromiso. Sin embargo, entiendo que es tu sueño y te acompaño en él.

-Siento un profundo temor de que te vayas sólo a un país extranjero. Estoy segura de que me vas a hacer mucha falta y le tengo miedo a tu ausencia, pero te amo y te bendigo en la construcción de tu futuro.

En ninguno de los dos casos desapareció el temor, sin embargo, tener plena conciencia del mismo, nos permitió colocarlo en su lugar y al amor le permitió ocupar el espacio que le correspondía.

Hay otro tipo de temor que incluso, puede ser aún un poco más difícil de identificar y es el temor a ser "calificados" o juzgados como padres, sobre cuán competentes y adecuados somos desempeñando este rol.

Recuerdo a la participante en unos de nuestros entrenamientos, quien se mostraba muy preocupada por lo descuidada que era su hijita de cuatro años de edad con su apariencia. Después de intercambiar con ella tres o cuatro preguntas se dio cuenta de que su preocupación se centraba en que la apariencia de su hija podía hacer que las personas interpretaran que era una madre descuidada. Esto, en lugar de ocuparse por la comodidad que requiere una niña pequeña para hacer lo que le corresponde: jugar. Este caso es un ejemplo de cómo en ocasiones, sin darnos cuenta, permitimos que el temor se anteponga al amor.