



**¿Se puede
vencer
el
miedo?**

Valerio Albisetti

¿Se puede vencer el miedo?



Grupo Editorial Latinoamericano

Argentina	1030 Buenos Aires Larrea 50 - Tel.(011) 49517996 - Telefax (011) 49525924 paulinas@satlink.com.ar
Bolivia	Cochabamba Nataniel Aguirre 0349 - Telefax (42)51180
Brasil	004039-000 Sao Paulo - SP Rua Pedro de Toledo 164 - Vila Clementino Tel. (11) 5085-5199 - Fax (11) 5085-5198 sito-Internet-editora@paulinas.org.br marketing@paulinas.org.br
Chile	Santiago - La Florida Av. Vicuña Mackenna 6299 - Tel (2) 2212832 - Fax (2) 2943426 paulinasedit@entelchile.net
Colombia	Santa Fe de Bogotá Cra 32 A N°161A-04 Tel (1) 6718974 - 6711298 - Fax (1) 6706378
Ecuador	Quito Selva Alegre 169 y 10 de Agosto Telefax (2) 501656 fspccs46@uio.satnet.net
Estados Unidos	Miami, FL.33174 145 S.W. 107 th Ave 2 - Tel (305) 2252513 - Fax (305) 2254189 paulinasFL@aol.com
México	09890 México, D.F. Boulevard Capri, 98 - Lomas Estrella - CP 09890 Tel (5) 6561944 / 2064 - Fax (5) 6070040 paulinas@mail.intener.com.mx
Paraguay	Asunción Cerro Corá 967 - Telefax (595-21) 212878
Perú	Lima, 1 Jr. Callao 198-Apdo 982 Tel.(1) 4278276 - Fax (1) 4269496 / (1) 4593842 paulinasl_peru@hys.com.pe paulinasarq@LaRed.net.pe
Puerto Rico	00925 - 3322 Río Piedras Arzuaga 164 - Tel 7644885 - Fax (1) 7676214 fspprico@Prtc.net
República Dominicana	Santiago de los Caballeros 16 de Agosto 134 - Tel.(809) 5826290 - Fax (809) 5836452
Uruguay	Montevideo Colonia 1311 - Tel (598-2) 9006820 - Fax (598-2) 9029907
Venezuela	1083-A El Hatillo Apdo. 909406 - Estado Miranda Tel.(02) 2863515 - Fax (02) 2857217 fspcdven@cantv.net - paulinasven@cantv.net

Valerio Albisetti

**¿Se puede
el vencer
miedo?**



Distribuye

Paulinas

- **Alameda 1841 - Santiago**
Metro Los Héroes, salida vereda norte
Fono (2)696 4650, Fax (2)695 3757
- **Ventas por mayor:**
Cienfuegos 60, Fono (2)569 0409
Fax (2)695 3757, Casilla 3429,
Santiago de Chile

¿Se puede vencer el miedo?

Autor : Valerio Albisetti
Diagramación : Equipo Editorial **Paulinas**
Traducción : Hno. Miguel Baima, fms
Propiedad Intelectual : N° 127.675

Título original : «Si può vincere la paura?»
©FLIGIE DI SAN PAOLO, 2001
ISBN 88-315-2136-5
Milano, Italia.

© **Congregación Hijas de San Pablo**
Vicuña Mackenna 6299, Fono 2212832, Fax 2943426
E-mail: paulinasedit@entelchile.net
La Florida (Stgo.), Chile.
1ª edición 3.000 ejemplares, Agosto 2002
ISBN: 956-290-030-4

Impreso en Chile - Printed in Chile

ADVERTENCIA

ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES
EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES



QUEDA PROHIBIDA
LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

- El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas incluidas en el Tratado de Marrakech o de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
- Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
- Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
- Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quién enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras",

—Thomas Jefferson

Para otras publicaciones visite :

www.lecturasinegoismo.com

Facebook: Lectura sin Egoísmo

Twitter: @LectSinEgo

Instagram: Lectura_sin_Egoismo

o en su defecto escribanos a:

lecturasinegoismo@gmail.com

Se puede vencer el miedo? – Valerio Albisetti

Referencia: 3915

*Dedico este libro a quien como yo
ha conocido el miedo.
La maldad del hermano.
A aquéllos que piensan
no saberse transformar,
para ayudarlos a que hagan
las preguntas justas
de la manera justa para hacer auténtica
y significativa su existencia.
Para que ya no tengan más miedo.*

Prefacio

❖ Después de haber escrito *Reir con el corazón*, yo pensaba tratar otra cosa, y en cambio unos pequeños acontecimientos, que me sucedieron apenas había terminado el período de ermitaño que he vivido en la campiña toscana, me indujeron a pensar nuevamente en mí mismo y a escribir más profundamente sobre la posibilidad de una *transformación* nuestra como personas.

Al observar la suerte de mis libros, me doy cuenta de que los más espirituales son los menos comprados. Desgraciadamente son aún numerosas en Europa las personas que viven el camino espiritual como el resultado de una incapacidad de basarse en las propias fuerzas, como una abdicación a la inteligencia humana, como el efecto de una visión restrictiva de la vida, del mundo. Como una ilusión infantil.

Ingenua.

Tanto que se llega a sentir vergüenza por mostrarla.

Yo creo, como ustedes que me leen desde hace tiempo saben, exactamente lo contrario. La visión espiritual amplia, aumenta mi saber humano; ennoblecce además mis capacidades personales, mi inteligencia; me hace más fuerte y más libre, tanto que me da la posibilidad de transformarme, de elegir entre ilusión y verdad.

La espiritualidad es algo más, no algo menos.
Habría que sentirse orgullosos de mostrarla.

Permite, por ejemplo, superar, vencer *realmente* el miedo, alcanzar una paz profunda aún permaneciendo en el mundo, en la vida de cada día.

Quiero decir también, coherente con el pacto de lealtad hacia mis lectores, que aún me siento, a veces, deprimido o asustado, como por el hecho que me sucedió y que está en el origen de este libro, pero por períodos cada vez más breves, hechos de minutos y no de días.

Sobre todo no culpo a nadie de lo que me sucede, sino que me responsabilizo de mis emociones, de mis pensamientos.

Ya no estoy ligado a lo que poseo; consigo dejar un lugar seguro para introducirme en lugares oscuros y misteriosos. A veces, terribles.

Trato de leer las señales, las indicaciones para continuar el viaje de mi vida. Pero para ello, es preciso cambiar las ideas propias y la propia manera de vivir.

Este libro quiere ayudarles a que se transformen. Nos podemos transformar cambiando la manera de entendernos a nosotros mismos y a los demás, desarrollando nuestra verdadera esencia personal.

Se puede dejar de tener miedo.

Una experiencia personal

- *El hecho*

El día después de haber entregado el escrito a máquina de mi último libro a mi editor, quise visitar algunas zonas antiguas de Roma que aún no conocía.

Me había apenas detenido, acercando con dificultad el auto a la vereda en el ruidoso, confuso y desordenado tráfico romano, para consultar el plano de la ciudad, cuando de improviso se me acercó una elegante auto azul con distinguido y elegante señor al volante quien, apostrofándome duramente, me invitaba a que me fuera, a salir de allí, porque inadvertidamente, me di cuenta después, me había detenido con la parte anterior del auto en un sector reservado a los minusválidos.

Al principio, maravillado, impresionado por la agresividad del otro, quizás inconscientemente sin creer en sus palabras (nada, a primera vista, me hacía suponer que tenía ante mí a un minusválido) no moví en seguida mi coche y pre-

gunté con habitual voz baja, debido a que después del tumor al cerebro ya no me funciona el oído derecho, si podía mostrarme la autorización para estacionarse en ese lugar. Por toda respuesta ese señor tomó su celular y mirándome con sorna, me dijo la fatídica frase italiana: «Usted no sabe quien soy. Ahora llamo a las fuerzas de orden y le llevo a juicio, pues ocupa un puesto que le está prohibido».

Quién sabe por qué (pero ahora lo sé y te lo explicaré, apreciado lector, en las próximas líneas), a estas palabras tuyas sentí que me hervía la sangre y que fluía en mí cierta agresividad mezclada con desconcierto, pues todo se había desarrollado tan velozmente.

Mientras ese hombre hablaba por su celular, me di cuenta de que sólo en ese momento sacaba de su bolsillo una tarjeta de autorización para minusválidos.

Intuyendo la trampa que me había tendido, eché andar mi auto y dejé libre el estacionamiento autorizado que distraídamente había ocupado durante algunos segundos.

No sé si este hecho tendrá realmente una continuación legal, que tampoco me interesa, pero que me dio mucho que pensar.

¿Cómo pude agitarme tanto por ese señor? ¿Por qué no estallé en una risotada a todo pulmón? ¿Por qué sus palabras despertaron en mí la agresividad?

Ciertamente, yo podría tener mil justificaciones: su prepotencia, su intolerancia, el que no me mostrara su documento de inválido, pero... ¿y yo?

• *La realidad*

Con el paso del tiempo he comprendido finalmente que no se debe entrar en la realidad con ideas preconcebidas, con prejuicios, suponiendo saber ya lo que nos espera, sino con autenticidad, con los ojos abiertos lo más posible, para poder ver realmente la realidad.

Para poder vivirla enteramente.

Para poder encontrar en ella señales, indicaciones, mensajes útiles para el propio camino.

Para poder verla como maestra.

Para poder aprender el verdadero sentido de nuestra existencia.

No debemos plegar la realidad a nuestros deseos, sino saber interpretarla. De otra manera, ¡qué realidad sería!

La realidad de lo que ven nuestros ojos, generalmente cerrados. La realidad de lo que oyen nuestros oídos, generalmente sordos. ¡Una realidad hecha a nuestra medida o a nuestro prejuicio!

Pero no la *verdadera realidad*.

Porque la realidad verdadera es infinita, ilimitada, misteriosa, riquísima de significados, no catalogable, no es personal, no es fea ni hermosa. Es la realidad. Punto y basta.

¡Por esto debe ser respetada, no manipulada!

Debe ser leída, significada, no soportada.

Sólo teniendo respeto por la realidad, adecuándonos (no «adaptándonos», palabra que implica un sentido pasivo) a ella, podemos realmente transformarnos como personas.

Por esto puedo responder a las preguntas que me hice después de lo sucedido, y la respuesta que aparece inequívoca: en mí jugó, de un modo profundo, inconsciente, EL MIEDO.

• *¿Miedo de qué?*

Más allá de las diferentes dinámicas psicológicas que se verificaron en aquella calle de Roma, fundamental me parece, volviendo a pensar en ello, mi escepticismo y la consiguiente reacción agresiva, sobre la veracidad de lo que afirmaba el señor respecto a su estado de minusválido.

Ustedes podrían decirme: No te mostró el documento de autorización, tú tenías todas las razones para quedarte perplejo. Ciertamente.

Pero si ponemos en práctica lo que voy diciendo en mis últimos libros, nosotros no debemos mirar al otro, sino a nosotros mismos, a nuestros comportamientos, a nuestras actitudes.

Para crecer, para avanzar en mi viaje, en este caso yo no debo analizar la conducta del señor, que pudo haber sido o no legítima, sino preguntarme: ¿por qué no creí en su palabra y no corrí inmediatamente mi coche que, en realidad ocupaba una parte del espacio autorizado para él?

Al reflexionar, comprendí.

En alguna parte de mi inconsciente tuve *miedo de ser engañado*.

Volviendo a mirar como en un film mi vida, me di cuenta que, desde siempre, difícilmente logro soportar mentiras, falsedades, astucias, por miedo de ser engañado, de ser objeto de burla, de traición.

No recuerdo mis primeros años de vida. Pero mi respuesta, tan constantemente reactiva a la posibilidad de ser burlado, incluso de adulto, señala inequívocamente que siendo yo niño debo haber sido herido gravemente, traicionado profundamente, robado de algo vital (¿mi pequeña identidad?) por parte de alguien importante que podía hacerlo.

Probablemente lo más importante para un niño.

Cuando niño, uno se siente impotente.

Frente a la violencia de una persona adulta.

Sintiéndome solo, desprotegido, sintiéndome incluso violado precisamente por la figura que debía defenderme y protegerme, sólo podía formarse en mí, en mi inconsciente, una herida profunda, incurable, dolorosa, generadora de un miedo ininterrumpido, constante, sórdido.

Si además a eso se agrega la maldad de un hermano, entonces el sufrimiento se transforma en rabia. Rabia por ser, por diversos motivos, siempre traicionado, rabia por poder ser siempre robado, rabia por ser siempre, en cierto modo, burlado.

Esta es, a lo menos, la dinámica «normal» que vive un individuo que *no se halla* en etapa de crecimiento espiritual.

Pero, si nos ponemos «en camino» entonces todo cambia.

• *Cada uno tiene sus propios miedos*

Cada uno, sin excluir a nadie, tiene sus propios miedos.

Sus propias heridas.

El problema consiste en que muchos de nosotros, sin darnos cuenta, construimos entera-

mente nuestra personalidad, el modo de ver la vida, el mundo, sobre nuestros propios miedos, sobre nuestras propias heridas.

Sin haberlos jamás enfrentado, analizado, elaborado.

Y ofrecido.

Pasamos la vida entera huyendo de nosotros mismos o reprimiéndonos.

En una sociedad como la occidental, en la que los estímulos son incesantes, donde existes sólo por tus servicios, donde eres valorado por lo que haces y no por lo que eres, donde todo es superficializado, banalizado, consumado, es fácil no pensar en nosotros mismos sólo por el hecho de existir.

He vivido la mitad de mi vida sin saber que la he atravesado como un niño asustado.

No he sido capaz de defenderme por miedo y, a veces, he atacado también por miedo.

He vivido el mundo temiéndolo.

Siempre he buscado el aprecio, la benevolencia de los demás, porque me sentía espantado por ellos.

He desarrollado muchos otros miedos: de las enfermedades, de la muerte, de la quiebra, de la pobreza...

He tratado de conseguir velozmente el dinero, el éxito, aquello que el Occidente consi-

dera símbolos del bienestar para no sentirme un perdedor, viviendo luego el continuo miedo de perderlos.

El mundo se ha vuelto un lugar difícil, lleno de insidias, de trampas, de dolores y, sin embargo, me he apegado a él.

También por miedo.

II

El miedo está en la psiquis

• *La visión corriente del mundo*

Por otra parte, desde que viajo por el mundo he comprendido que toda la sociedad, en particular la occidental, está basada, construida sobre el miedo.

Las personas se sienten infelices, insatisfechas.

Y sin embargo continúan siéndolo.

En muchos casos llevan una vida deprimente, están siempre a la defensiva, nunca se dan por completamente vencidas, especialmente en las relaciones íntimas, de pareja, donde logran alcanzar sólo uniones físicas, creyéndose en lo máximo de la apertura.

Y sin embargo tienen miedo.

De parte de los demás sólo esperan problemas, fastidios, obstáculos.

Y sin embargo permanecen ligados a ellos.

Juzgan, castigan, condenan, no conocen el perdón, porque, mirando a los demás, tales personas no pueden verse a sí mismas.

No quieren asumir la responsabilidad de sus propias maldades.

Y creen ser buenos.

Es una sociedad cada vez más enferma (ya escribía esto hace quince años), cada vez más degradada, más corrupta.

Pero se sigue perpetuándola.

El problema consiste en que no se piensa que pueda existir otra manera de vivir. Y en cambio en mis libros, como actualmente los lectores más aficionados bien saben, siempre he deseado ir más allá de la interpretación psicológica, precisamente porque ya no me bastó una visión del mundo, de la vida, basada sólo en el Yo, en la simple personalidad.

En *Para ser felices*, hace diez años, yo hablaba del delirio de omnipotencia que se había apoderado de la humanidad.

En los últimos tiempos se ha ido difundiendo un modo de pensar o materialista, o capitalista o consumista, los tres modos, precisamente, del Yo. Un mundo, ese del Yo, carente del sentido del misterio, de lo sagrado de la vida, capaz en cambio de violencia, generador de culpas, de miedos, de relaciones enfermizas.

En los meses que transcurro en Europa me es difícil encontrar a personas sanas psicológicamente, y menos aún espiritualmente. No quie-

ro decir que en otras partes las personas sean mejores. En Occidente se habla a menudo de Dios, pero luego nadie vive verdaderamente teniendo en cuenta su existencia. Muchos lo han reducido a una figura patética, neurótica, mala, cerrada, perfeccionista, rígida, incapaz de amor, como ellos. Dios, en cambio, nos ama desde siempre y sigue haciéndolo a lo largo de todo nuestro viaje.

Es esta masa de personas que ha excluido a Dios de sí, que lo ha puesto en lo externo de sí, para salvar la lógica del propio Yo.

Es este tipo de personas que cree vivir haciendo a las personas culpables y asustadas.

No Dios.

El objetivo de estas personas es tener el control sobre cada cosa y creer que se hallan siempre en la verdad.

No aceptan críticas.

En realidad, son personas incapaces de apertura, de flexibilidad, de vida; son verdaderos miedosos que se sienten amenazados si se les invita a cambiar sus convicciones.

Son verdaderos ignorantes.

También y precisamente porque se creen inteligentes.

No están convencidos de que Dios existe, aunque tratan luego de estar a las buenas con él

(nunca se sabe), y piensan que el mundo, la vida, no están en el fondo ordenados, que no siguen un hilo elevado, sino que son caóticos, desordenados, confusos.

Por eso las personas movidas por el propio Yo no hacen más que dividir, separar: blanco y negro, mal y bien, bueno y malo, felicidad e infelicidad, pasado y futuro, muerte y vida, para poder luego ordenar ellos las cosas y sentirse así omnipotentes, divinos.

Con este modo de pensar, dirigido a satisfacer al propio Yo, se buscan también en forma obsesiva las relaciones de pareja.

En el desierto peruano conversé días enteros con un sacerdote católico español, quien sostenía que el noventa por ciento de los matrimonios contraídos en la Iglesia, en realidad no son tales desde un punto de vista religioso, porque la gente no sabe verdaderamente amar.

No es consciente.

No es responsable.

Aún ayer, aquí en Italia, la televisión me mostró a personas que hablaban del amor como de una necesidad. Como que fuera cierto que quien no vive en pareja no puede ser feliz.

¡Increíble!

Se construye las relaciones de pareja para recibir lo que no se posee. El otro es bueno, bello

y valioso en la medida que satisface nuestras carencias y deficiencias.

Se trata de relaciones basadas fundamentalmente en el propio desconocimiento de uno mismo, en la no aceptación de uno mismo, en el miedo, tanto, que en el tercer milenio después de Cristo se sigue pensando que no hay amor sin celos, sin posesión.

• *Reivindicar la propia especificidad*

Una cosa, no la única, que me atrae de mi Dios es la reivindicación de la especificidad de cada uno de nosotros.

Sin exclusión de nadie.

Ni siquiera del plurihomicida, ni tampoco de quien vive desde el nacimiento como un vegetal y menos aún del feto.

La mía es una religión de vida, en todas sus formas, no de muerte. El saber, por ejemplo, de ser único e irrepetible, me llena de vida, de responsabilidad, de alegría, me hace respirar a plenos pulmones el aire de la libertad.

La humanidad en la que vivo, en cambio, es cada vez más pesimista, irresponsable, no libre, achatada, uniformada a los mensajes en general simplistas, pobres de contenido y de valor, de los mass media. Si reflexionamos que

en muchos de nuestros personajes televisivos más populares, es precisamente su falta de personalidad la que permite un tan alto porcentaje de identificación colectiva, dada la naturaleza «fría» del medio televisivo, a lo mejor mantendría apagado, como yo, el televisor.

Actualmente todos sabemos que nos vemos obligados a vivir en una sociedad de imágenes, de apariencia, de consumo. Ya no hay verdaderos intelectuales o verdaderos artistas, desde el momento que es la cantidad de las apariciones en televisión lo que decreta el éxito de venta de un libro, de un cuadro, de una escultura.

En cuanto a las relaciones de pareja, hay transmisiones televisivas con gran número de público que decretan las reglas del estar junto con el propio cónyuge.

¡Qué falsas democracias éstas!

Cada vez que regreso a Occidente me pregunto: ¿por qué la gente no se rebela? ¿por qué no boicotean estas televisiones, estos diarios? ¿qué es lo que impulsa a masas humanas, de cualquier color político, a dejarse condicionar así hasta perder su propia unicidad, su propia especificidad?

Cuanto más lo pienso, más encuentro una sola respuesta: *el miedo*.

Miedo de ser uno mismo.

Miedo de ser únicos e irrepetibles.

Miedo de cargarse con la responsabilidad de sí mismos. De conocer y aceptar las partes sombrías, débiles, miserables, de nosotros mismos.

Miedo de comenzar el propio viaje. Para no encontrar las insidias, las trampas, los monstruos que este tipo de viaje comporta.

Miedo de ser espirituales. Porque el serlo significaría por lo tanto testimoniarlo. Vivirlo.

Miedo de saberse amados por Dios.

Y desde siempre. Continua e infinitamente.

Porque saberlo nos impediría criticar a nuestros padres, incluso si se han portado mal; nos vedaría juzgar al otro, cualquiera que sea el acto que haya cometido, incluso el homicidio; nos obligaría a salir del papel de víctimas, en el cual nos autocompadecemos, y pretendemos comprensión, ayuda de los demás, pero sin adentrarnos en nosotros mismos.

No hay comprensión del otro porque no nos conocemos a nosotros mismos.

No hay respeto por el otro porque no nos respetamos a nosotros mismos.

Se prefiere abdicar de la propia especificidad, no buscar las señales del propio viaje, no hacer producir los propios carismas, *por miedo*.

Se tiene miedo de ser uno mismo en una sociedad esencialmente injusta, cruel, basada precisamente en el miedo, en que los símbolos del poder son el dinero, el sexo y el éxito, rodeados por una cultura esencialmente corrupta, violenta, esclava, amoral.

Se siente menos miedo estando en grupo, haciendo lo que hace el grupo, más que en ser uno mismo. Algunos animales nos lo enseñan. Pero desde que sabemos que somos espirituales, ya no somos solamente animales.

Si somos espirituales, ya no necesitamos compañía, porque tenemos a Dios con nosotros, y el estar con los demás será el resultado de una elección, de un proyecto, pero no de la necesidad.

Si somos espirituales, ya no necesitamos alcanzar los *status symbol* de la sociedad y de la cultura en las que vivimos, porque sabemos que debemos atravesar este mundo, y no quedar aprisionados en él.

Podría continuar con un elenco larguísimo de necesidades, pero ustedes se darían pronto cuenta de que todos los sectores de esta nuestra vida son vividos en profundidad, por miedo al miedo.

Si elimináramos el miedo, eliminaríamos las necesidades.

Cambiaríamos realmente esta sociedad.

Introduciríamos una nueva, antigua cultura.
La espiritual.

Donde el miedo, por definición, queda vencido.

• *El poder de la psiquis*

Desde que era niño yo intuía, y temía, el gran poder de la psiquis humana. Quedé torturado por ello. Por eso, entre otros motivos, quise llegar a ser psicoanalista.

La psiquis es la que determina nuestros comportamientos, hace asumir posiciones, convicciones, ideas, da color a las emociones y forma los afectos.

El cuerpo vive lo que la psiquis le dice que viva.

Los mismos pensamientos dependen de la actividad síquica.

Y la realidad no es sino el reflejo de lo que ve nuestra psiquis.

Las relaciones interpersonales son esencialmente síquicas.

En este sentido, pues, somos seres síquicos más que corpóreos.

La psiquis viene solicitada ya desde que estamos en el útero, dependiendo del estado psí-

quico materno del momento. Luego, poco a poco, viene continuamente modelada, educada, orientada por el ambiente familiar, por la escuela, por los amigos, por el ambiente social y cultural en que vivimos. Tanto que se nos plantea el gran problema: ¿en qué medida las reacciones, las respuestas emotivas o afectivas que damos son realmente nuestras, personales, y no condicionadas ni predeterminadas?

Yo creo que, si pensamos en el ser humano como mera entidad síquica, la respuesta no puede ser sino angustiante: nosotros reaccionamos a una persona, a determinadas situaciones, a nosotros mismos, de la manera en que hemos sido educados a hacerlo.

He ahí por qué, al repensar en el hecho que me sucedió y que está al origen de este libro, no estuve abierto a aquella persona que no me mostraba el documento de autorización y reaccioné agrediéndole verbalmente.

Yo respondía síquicamente.

Así como he sido «programado» a actuar por el ambiente de proveniencia, por el tipo de escolaridad, por la sociedad, por la cultura en la que viví y sigo viviendo: si no me presentas un documento de reconocimiento auténtico, no estoy obligado a reconocerte, sino incluso a temerte porque probablemente, si no ciertamente, me encuentro frente a un agresor.

He sido adiestrado por el miedo.
Y en el miedo.

• *La psiquis es la que siente miedo*

El miedo es sentido por la psiquis. Y hemos visto cómo está impregnada de ello la visión corriente del mundo en que vivimos, en el que nuestra psiquis nace y crece.

Alguno de ustedes, mientras me está leyendo, pensará que no tiene miedo de nada.

Creo que se equivoca.

Quien se muestra seguro de sí mismo, en realidad, no quiere mostrar sus propias debilidades, porque quiere ser respetado por quien está a su lado. Probablemente carece del respeto a sí mismo. Y, por miedo de que esto se note, se esconde tras una fachada de seguridad.

Al contrario, quien se muestra miedoso, tímido, lo hace para ser aceptado por las personas que están a su lado. Tiene tanto miedo de perder que se deja dominar. ¿Y quién da importancia al dinero? Quien no se aprecia en su interior, quien piensa no tener suficiente valor en sí mismo, por miedo de quedar abandonado por su pobreza como persona, ofrece dinero, seguridad económica a aquéllos que considera importantes para su propia vida.

No hablemos del juego de recíproco control en las relaciones de pareja. Obviamente ello no es dictado por el amor, sino por el miedo de perder al otro.

Los largos períodos de vida eremítica me ayudaron a comprender una cosa que nunca había entendido como psicoanalista: la psiquis, si se deja sola, permanece confusa, ambigua, atraída por el miedo.

Permanece sin objetivo.

Queda determinada por el pasado y vive temiendo el futuro.

Se deja influenciar por la opinión ajena.

No logra ver a los demás por lo que son, sino sólo en función de la satisfacción de las propias necesidades.

Sobre todo plantea toda su propia existencia buscando en los demás culpas, errores, faltas. No comprende por qué debe llegar a ser responsable de sí misma.

Busca el camino más fácil, más cómodo, para vivir. No el más difícil. Naturalmente no es espiritual. Por lo tanto se mueve de una manera animal, astuta, cruel, aguda, porque resuelve de ese modo su única, verdadera finalidad, que es su *sobrevivencia*.

Por eso no conoce el perdón. Si lo practicara por mucho tiempo, no sobreviviría. Ataca,

se defiende, ofende, contraataca, controla, domina, se venga, castiga, acusa, juzga, destruye, para quedar con vida, para *no asumir la responsabilidad de su propia naturaleza*. Si lo hiciera, si se asumiera, por ejemplo, la responsabilidad de sus propios errores, no sobreviviría.

Paradojalmente, la psiquis humana crea la trampa del miedo para poder sobrevivir así como es.

En el fondo, es su trabajo.

De ese modo alcanza su objetivo.

Por eso, sólo desde hace pocos años, comprendo por qué casi todos mis contemporáneos vivan sobre todo con la psiquis.

Intuyen, en cierto modo, que se hallan en una trampa.

Pero no logran salir de ella.

Intentan acumulando tanto dinero, haciendo tanto sexo, buscando tanto éxito, ejerciendo tanto poder, pero... nada.

Permanece en ellos una sutil angustia.

Cierto pesimismo de fondo.

No entienden por qué deben vivir para morir...

Han creado a lo largo de los siglos el arte, la cultura, han esculpido, pintado, pero... no hay nada que hacer.

Se sienten siempre cogidos en una trampa.

III

Miedo y relaciones sociales

• *Miedo y reacción*

Volviendo al hecho que me sucedió en Roma y repensando mi vida pasada, sobre todo la infancia y la adolescencia, descubro haber reaccionado, en vez de haber escogido la respuesta más adecuada a la situación.

¿Por qué?

Seguramente por miedo, como ya dije.

Pero aquéllo que nosotros comúnmente llamamos miedo es un fenómeno complejo, constituido por diversos miedos.

Por ejemplo, en mis primeras páginas había comprendido cómo mi reacción fue dictada por el miedo de ser burlado por aquel señor. Pero, mientras estoy escribiendo, me doy cuenta de que detrás de este primer miedo está escondido un segundo: *el miedo de no saberme proteger*.

Yendo a lo profundo de mí mismo, descubro así no haber sido nunca capaz de decir «no».

He vivido duramente todas las neurosis, los complejos, los conflictos de las familias enfermas, he vivido la maldad de un hermano. Me encontré solo, abandonado a mí mismo, asustado, indefenso, educado para complacer siempre, a obedecer órdenes contradictorias, con tal de no ser duramente castigado.

¿Cómo puede un niño educado de esta manera llegar a ser un adulto capaz de decir «no» a alguien que le pide algo? ¿Cómo puede ser capaz de expresar lo que siente, si no sabe siquiera que si aquéllo que siente es suyo o de aquéllos que lo han «educado»?

No estoy diciendo esto para inculpar a alguien. En mi visión, el perdón es central. Quien actúa de determinada forma, nos lo enseña la psicología, expresa a su vez problemas no resueltos en la infancia.

Entre otras cosas, desde un punto de vista espiritual, no se juzga, y cada uno cargue con sus propias responsabilidades. Se acabó el tiempo en el cual justificaba mis temores con mi infancia infeliz o mi adolescencia dolorosa; se acabó el tiempo en que yo aceptaba las justificaciones que los demás me proponían acerca de su infancia infeliz.

Y sin embargo, todo tiene un significado.

Probablemente, si yo no hubiera tenido semejante educación, por ejemplo, no hubiera lo-

grado comprender tan bien a aquéllos que han vivido, a su vez, una infancia difícil, complejos síquicos, graves neurosis...

Todo depende de cómo se reacciona ante una situación.

Podríamos, por ejemplo, aprender a administrar nuestra tendencia a cierto tipo de miedo de modo que pueda trabajar para nosotros y no contra nosotros.

En esto consiste el secreto de la *transformación* de nosotros mismos, de la propia personalidad.

• *La visión heroica*

Mi historia de sufrimiento, de dolor, de miedo, así como la tuya, puede ser leída o interpretada de distinta manera.

Heroica, mitológica.

Había una vez... (todas las historias heroicas y mitológicas comienzan así) un niño que de adulto llegaría a ser un gran guerrero. Su infancia y adolescencia no podían pues transcurrir de una manera normal, banal. Eran precisamente aquéllas las edades en que debía ser iniciado, adiestrado para superar las dificultades que a cierto tipo encontraría en su existencia heroica.

En esta forma noble, sagrada, legendaria, puede ser leída nuestra historia personal.

¡Hazlo tú también!

Ahora.

No mañana.

Ahora, mientras me estás leyendo.

Detente, cierra el libro, cierra los ojos y repasa tu vida pasada, los sufrimientos, las incomprendiones sufridas, a la luz de esta nueva manera de interpretar los acontecimientos y las situaciones que has vivido.

Continuando... el pequeño Valerio, como todos los guerreros, hubiera debido enfrentar, cuando llegara a adulto, sus monstruos, sus demonios, solo.

Por eso no tuvo la habitual cercanía de sus padres.

Habría tenido que centrarse sobre sí mismo, no sobre su Yo.

Habría debido después aprender a dar respuestas asimétricas frente a lo que hubiera encontrado.

Habría debido tomar energía de la naturaleza.

Por eso habría nacido en una pequeña aldea de campo.

Habría, después, aprendido a no fundirse con quien habría amado.

También, por ello, debía, ya desde la infancia y la adolescencia, templarse en la soledad.

Hubiera tenido que luchar mucho. Superar pruebas difíciles, dolorosas.

Por esto se le hizo sentir la maldad del hermano.

Hubiera tenido que llegar a ser maduro, consciente, padre de sí mismo.

Por esto le fue dado un padre bueno, que habría podido «comer»

Y así sucesivamente...

Ahora continúa solo, apreciado lector, interpretando tu vida... y verás cómo los miedos, que te han acompañado hasta ahora, desaparecen, se transforman en puntos de fuerza.

En momentos de energía vital.

De espiritualidad.

• *No sabía protegerme*

En el pasado no sabía protegerme, no sabía decir «no». El pasado no puedo cambiarlo. Puedo sin embargo releerlo con ojos nuevos, transformados, positivos.

Con los mismos ojos puedo vivir y hacer frente al presente. Actualmente trato de cultivar en mí la capacidad de expresarme sin sentir vergüenza, sin sentirme, por esto, culpable.

Mi incapacidad para defenderme. A este propósito recuerdo que hace algunos años fui

huésped en diversas ocasiones de un programa de conversación televisivo muy popular en Italia. Ya en la segunda emisión comprendí que todo estaba organizado como una trampa: no te dejaban hacer un razonamiento, bastaba pronunciar la primera frase para ser interrumpido, para ser burlado, a veces incluso por lo que aún no había dicho, pretendían entenderme con doble sentido... y todo ello por el espectáculo.

Intuía que habría tenido que defenderme, polemizar, pero no he sido capaz.

Intuía además que esto era lo que quería el conductor del programa para mantener su gran popularidad con el hacer «combatir» entre sí a sus huéspedes, pero yo no lograba desbloquearme, hablar.

Hubiera tenido que gritar, chocar con los demás huéspedes, manifestar mi desaprobación, pero no lo hice.

Me quedé callado.

Me di cuenta entonces, gracias a esa experiencia televisiva, que, en toda mi existencia, yo no había aprendido a protegerme, a defenderme.

Violentado.

Adiestrado para complacer.

A no expresarme realmente a mí mismo.

A tener miedo.

A temer a los demás.
A no tener identidad.

• *El ansia*

Quisiera explicar la diferencia entre miedo y ansia patológica. El miedo es un conjunto de reacciones puestas en acto ante una situación de peligro, es un conjunto de mecanismos de defensa para sobrevivir. Por lo tanto es genético, connatural al ser humano. Util.

Cuando en cambio, estas reacciones se desencadenan incluso no en presencia de un real peligro, de una amenaza concreta, sino que permanecen como una base constante, entonces se habla de ansia patológica. Llega a ser, con el tiempo, una manera de vivir. Un estilo. Es subjetiva.

Pero este continuo estado de prealarma de hiper-vigilancia, incluso si no es notado conscientemente por quien lo vive, impide llevar una vida normal, sana, alegre.

La persona patológicamente ansiosa pierde de ese modo el deseo de vivir, sobre todo la espontaneidad y la autenticidad. Sus reacciones, sus disposiciones, sus comportamientos ya no serán naturales, normales, sino con la impronta, casi siempre, de dos modalidades: o servil o agresiva.

• *El vivir social*

Cada día vivimos y trabajamos en contacto con diversas personas. Nos hallamos en una sociedad. Por lo tanto estamos siempre bajo la potencial amenaza de los demás seres humanos. De su sed de poder, de violencia, de sus neurosis.

No es fácil vivir en equilibrio, en armonía, en serenidad, en un mundo semejante. Los ansiosos patológicos viven siempre en la indecisión entre reaccionar y reprimir, entre hablar y callar, entre agredir y ser agredido según el esquema sadomasoquista de verdugo y víctima. En el primer caso, del sádico, se activan comportamientos delincuenciales, pervertidos. En el segundo, el más frecuente, el masoquista, se propone comportamientos y disposiciones pasivos, serviles, complacientes, sumisos.

• *Miedo social*

Viviendo según un esquema sadomasoquista, se reaccionará en forma excesiva a cualquier comportamiento ajeno considerado o vivido como amenazante o peligroso para uno.

Se estará atentos para no hacer enojar, no molestar a las personas más poderosas. A someterse a ellas.

Se estará atentos para no hacerse criticar ni juzgar por ellas.

A no ser diferentes de ellas.

Se tratará de estar prontos para compartir sus ideas, sus opiniones, sus comportamientos de vida.

Los seres humanos, como todos los animales, tienen miedo de ser abandonados por sus padres, por el grupo al que pertenecen. Recuerdan cuando, recién nacidos, no estaban en condición de sobrevivir si eran abandonados, o privados de alimentación o de cariño. Al llegar a adultos, si están dominados por el ansia patológica, se sentirán siempre angustiados y asaltados por la idea de ser agredidos o rechazados.

Se sentirán débiles.

Con esta convicción que hace como de base a su vida, difícilmente podrán saborear la riqueza y los matices de las relaciones interpersonales. Difícilmente podrán sentir la alegría, la felicidad de un encuentro profundo con otra persona. Difícilmente podrán encariñarse con una persona, amarla.

• *He sentido la timidez*

En diferentes fases de mi vida sentí timidez, en particular frente a determinadas situa-

ciones, a determinadas personas. Y aún, a veces, siento una sensación de turbación, de timidez. Un sentido de inadecuación respecto a la sociedad, respecto a personas que revisten autoridad.

Pero nunca reprimí mi timidez.

Posiblemente he intuido siempre que es una condición humana normal, objeto de burla y no tolerada sólo por algunas culturas, por ciertas personas. Aquéllas agresivas, prepotentes, arrogantes, superficiales, precisamente.

La timidez es pues un miedo social.

Subsiste siempre entre «personas», nunca respecto a las cosas.

Es un sentir aguda y penosamente al no lograr dominar las propias emociones, el propio sentir, en determinadas circunstancias. Nos sentimos demasiado al centro de la atención de los demás, demasiado expuestos y no logramos ser nosotros mismos.

Un sentido de angustia, de vergüenza, de no autoestima, nos agarra y no nos abandona hasta que hayamos salido de la situación en que nos hemos metido. En cierto modo intuimos que no somos adecuados, que no tenemos el debido respeto a alguna regla social. Nos sentimos diferentes.

Una vez más, la forma en que hemos crecido, en que hemos sido educados, determinará

las modalidades de nuestras relaciones personales, sociales. Si en la infancia y en la adolescencia nos hemos sentido apreciados, aceptados, valorizados, gratificados, entonces adquiriremos una profunda seguridad de nosotros mismos. En caso contrario, nos sentiremos poco seguros, poco valorados, poco amados.

• ***El miedo es lo que lo mueve todo***

Lo repito: nosotros no lo queremos saber, pero muchas de nuestras elecciones, de nuestras actitudes, de nuestros comportamientos, son determinados por el miedo.

Cuando somos tímidos, cuando nos sentimos aporados, cuando sentimos vergüenza, es el miedo de no ser suficientemente aceptados, valorizados, lo que mueve todo.

Cuando nos presentamos seguros de nosotros mismos, agresivos, competitivos, es el miedo de no estar suficientemente seguros, de no poseer vitalidad, lo que mueve todo.

Cuando nos rodeamos sobre todo de cosas o de símbolos exteriores (dinero, éxito, honor), es el miedo de no ser suficientemente profundo, interior, lo que mueve todo.

• *...si no cambiamos la disposición interior*

El miedo deriva – lo dije en *Para ser felices* – del saber que debemos morir y el no querer aceptarlo.

Al no aceptar profundamente esta realidad nuestra, seguimos defendiéndonos psicológicamente del miedo que nos invade.

Invirtiendo en pensamientos negativos.

Creemos de ese modo que los celos por la persona amada, nos ayudarán a tenerla estrechamente, no permitirán que se vaya... y, en realidad, probablemente, se marchará antes.

Creemos así que comiendo acallamos nuestra necesidad afectiva... En realidad, engordaremos y mantendremos siempre más alejados de nosotros a los demás.

Creemos así que siendo tímidos, seremos menos agredidos... En realidad lo seremos más.

Debemos entonces cambiar de conducta y creer en nosotros mismos, aceptar nuestra naturaleza mortal.

Invertir en pensamientos positivos.

Por ejemplo, cuando te sientes invadir por los celos, detente. Trata de conocerlos; averigua las razones profundas de su existencia dentro de ti, no el comportamiento del otro, e invierte en ti mismo, en tus posibilidades de crecimiento, en tu capacidad de seguridad.

De la misma manera, no debes sofocar con la comida tu necesidad de ser amado, sino invertir en ti mismo, enfrentando tu verdadero problema y aumentando tu autoestima.

Y así igualmente para la timidez: para superarla, siéntete digno de aprecio, de valor.

• *Las justificaciones del miedo*

— **Es demasiado cansador...** Cuántas veces nos entusiasmos por el deseo de probar una experiencia nueva, de emprender un viaje, de cambiar la decoración de nuestra casa... pero una voz en nuestra mente nos dice que es demasiado cansador.

— **No fiarse...** Cuántas veces quisiéramos conocer a una persona que nos interesa, entrar en un local nuevo pero una voz en nuestra mente nos dice que no nos fiemos.

— **Otra vez...** Cuántas veces quisiéramos dejar de fumar, de comer demasiado, pero una voz en nuestra mente nos dice: hoy no, mañana..., otro día.

— **Es demasiado tarde...** Cuántas veces ante un nuevo amor, ante un viaje, ante una nueva empresa pensamos: «Ya es demasiado tarde para mí».

— **Ir siempre hacia el pasado...** Cuántas veces nuestros pensamientos miran al pasado, al tiempo feliz que fue, al lamento de los momentos acabados.

Y podría continuar hasta el infinito este elenco. Todas estas voces son creadas por el *miedo*.

IV

La psiquis y el espíritu

• *Detenerse y preguntarse: ¿por qué?*

Una vez que se ha comprendido que muchas de nuestras acciones y muchos de nuestros pensamientos son movidos por el miedo, una vez que se ha comprendido que ya no debemos quedarnos en el miedo, la única salida es *detenerse*.

Interrumpir lo que estamos haciendo y preguntarnos: ¿por qué tengo miedo?

Entrar en nosotros mismos, interrogarnos más allá de lo que nos está sucediendo. Repensar en nuestra infancia, nuestra adolescencia, en la situación familiar, ir en busca de la verdad de lo que nos está sucediendo, llamar las cosas por su nombre...

No buscar afuera.

Todo está ya dentro de nosotros. Desde siempre.

Después de haber comprendido esto, déjate ir.

A Dios.

• *Una nueva visión para vencer el miedo*

Si vivo el mundo sólo con la psiquis, siento aún mucho miedo, pero si en lo profundo del corazón siento que Dios está en mí... entonces todo cambia.

Soy feliz por haber encontrado mi parte espiritual.

Ya no podría vivir solamente de psiquis.

He sido un especialista exitoso en los campos de la sicología y del psicoanálisis, y ahora siento poder afirmar que la sicología y el psicoanálisis no son todo. Créanme.

Si no damos el primado al espíritu, el miedo podrá asaltarnos cada día y en cada momento de nuestra existencia. Sobre todo, nunca estaremos en condición de dar un sentido a nuestro ser aquí en la tierra, nunca podremos realizar nuestro viaje.

Será como no haber vivido nunca.

He gastado toda una vida entera buscando, tratando de comprender, desde que era niño, pero ahora sé cuál es el camino: el espiritual.

Incluso si aún tropiezo, si a veces caigo, si pierdo la dirección, sé que Dios me ama, desde siempre, desde que nací y aún antes, y quiero cumplir mi viaje, llevar a cabo la misión para la cual me envió a este mundo. Lo amo.

Cuando no olvido su presencia en mí, su infinito amor por mí, no sé lo que sea el miedo.

Cuando me baso sólo en mi personalidad pierdo la paz, la serenidad interior, estoy preocupado, inquieto, desconfío de los demás, los temo, y no logro nunca reír de buena gana.

Vivir espiritualmente significa creer que todo lo que sucede tiene un sentido y nos enseña siempre algo útil para nuestro viaje.

Sólo el vivir espiritualmente nos permite dejarnos ir verdaderamente a Dios.

El espíritu no siente miedo.

La psiquis sí.

La crea y es creada por ella.

Vivir el espíritu procura paz, alegría, serenidad.

El espíritu es eterno.

Y quien lo vive, aunque sea por pocos momentos, adquiere una dimensión de eternidad.

He vivido intensas relaciones de pareja, pero siempre faltó algo: la espiritualidad. Ahora, cuando dirijo seminarios para novios, les digo, ya desde el primer encuentro: «Si no colocan a Dios entre ustedes, nada les hará felices».

• *El poder de la imaginación*

¿Por qué alguien como yo, que desde hace tiempo escribe libros de sicoespiritualidad, pue-

de comportarse a veces como un inconsciente?

Ustedes me dirán que es la naturaleza humana, nuestra debilidad congénita.

Por supuesto.

Pero, si repensamos, el hecho que me sucedió en Roma, el miedo ha jugado sus cartas sobre todo en la psiquis, en la mente, en la actividad del pensamiento.

Desde hace tiempo sabemos cómo la psiquis se expresa a través del cuerpo dando lugar a disturbios sicosomáticos, pero aquí yo quisiera llamar la atención sobre la actividad de la psiquis a través de la mente, a través de los pensamientos, a través de la imaginación.

¿Por qué algunas personas que tratan de llevar una existencia consciente, iluminada, espiritual, después se derrumban?

Porque no tuvieron en cuenta el tipo de sus pensamientos, de su imaginación.

Quizás cuántas personas van a la iglesia regularmente, se comportan de acuerdo con sus reglas, y al mismo tiempo sienten aparecer, en mente, pensamientos de venganza, de rencor, de odio, de violencia...

Generalmente se da poca importancia a los pensamientos, a la imaginación. Se piensa que sólo las acciones puedan ser cambiadas, corre-

gidas, purificadas. Como si los pensamientos tuvieran una vida independiente, autónoma de no-sotros, de lo que somos.

En cambio, es exactamente lo contrario.

¡Nosotros somos nuestros pensamientos!

¡Los producimos nosotros, los creamos nosotros!

Esta sociedad occidental, enferma, quebrada, dividida, da importancia solamente a las acciones porque puede juzgarlas, dividir las en buenas y malas, hermosas y feas. De tal manera que se encuentra impotente y confundida frente a personas que, de improviso, tras una vida llevada en forma regular, ordenada, ejemplar, estallan en actos desconsiderados, violentos.

Los llama monstruos.

Porque no logra comprenderlas.

Yo estoy convencido que si pudiéramos conocer los pensamientos que estuvieron en su mente, comprenderíamos que sus acciones no son más que el resultado de sus pensamientos más ocultos, y desde siempre, en cierto modo, continuamente alimentados, nutridos, visitados.

En el fondo, ¿qué es la imaginación?

La capacidad de crear imágenes, más allá de la posibilidad de actuarlas en la realidad objetiva, concreta, práctica.

Es una gran capacidad.

Que condiciona nuestro comportamiento.

O más bien, es su fundamento.

Pero hoy día, en un momento histórico de tecnología exasperada, de presuntuosa ignorancia, no se le da el justo peso. Yo también he vivido más de cuarenta años sin dar mayor importancia a la imaginación, pero ahora reconozco su poder y trato de serle amigo, de respetarla. Por eso eliminé la TV de mi habitación, consciente del poder que las imágenes violentas, sexualmente desordenadas, vacías, amorales, superficiales, falsas, ejercen sobre la psiquis de los seres humanos.

Nadie nos lo dice, ni tampoco lo oigo en los sermones dominicales, pero si deseamos realmente estar en un camino espiritual, también nuestros pensamientos deben estar basados en el espíritu, en la bondad.

Es un largo recorrido el de purificar nuestros pensamientos, *pero indispensable*. Para seguir el hilo de nuestro viaje personal, para descifrar sus signos, las indicaciones que encontramos, para saber discernir, para poder gozar y reír de buena gana.

Porque los pensamientos, la imaginación, vienen precisamente del corazón, no de la mente.

La mente es solamente su instrumento.

Los pensamientos, la imaginación, la actividad síquica, poseen un poder asombroso.

Podemos imaginar lo que queramos.

Sin límites.

Dios nos ha dado este don.

A nosotros nos corresponde hacer buen uso de él.

• *La imaginación al servicio del bien*

Intuyo que mis contemporáneos creen que los pensamientos, la imaginación, la actividad síquica estén fuera de su control. Si así fuera, seríamos juguetes de la psiquis. Dios y el espíritu, en cambio, tienen el primado y la persona habitada por ellos puede reinar soberanamente sobre sus pensamiento, su imaginación, su actividad síquica.

Fácilmente.

No es una especie de ejercicio sólo para elegidos espirituales, sino que está al alcance de todos. Es un don del Espíritu. Hecho a cada uno de nosotros, sin exclusión de nadie.

El problema consiste, como ya lo dije en otra parte, que muchos de nosotros no lo quieren, rehusan el don.

No saben qué hacer con él.

Pero quien lo acepta siente, dentro de sí, un poder enorme, y que los propios pensamientos pueden hacer verdaderos milagros.

Ciertamente, es más cómodo creer que *no* somos responsables de nuestros pensamientos, de nuestra imaginación, dejando que la sociedad en la que vivimos, obviamente con sus poderosos mass media, los condicione, incluso nos forme cotidianamente, en forma sistemática, sutil, impalpable, de modo que no pueda ser notado por ser tremendo, diabólico.

Por otra parte, y estoy cada vez más convencido, que es más importante el *modo* como se hacen las cosas, *cómo* se vive, el tipo de *corazón* con que se actúa, y menos lo que se hace.

¿Qué dicen ustedes de una persona que está llevando a cabo una obra de bien, pero que sus pensamientos son dictados por el aburrimiento, por el vacío de su existencia?

¿Qué piensan de una persona que, mientras está haciendo el amor con su propio cónyuge, se imagina hacerlo con otra persona?

¿Qué sienten sabiendo que una persona les sonrío, se muestra atenta, disponible, pero que en su corazón los odia y desprecia?

¿Qué sienten por una persona que se mues-

tra siguiendo un camino espiritual, pero que en su interior, lo hace sólo para complacerles?

Dicen que los pensamientos son poderosos, milagrosos, y que si deseamos ardientemente una cosa, ella se realiza; pero nosotros, que intentamos permanecer en un camino espiritual, sabemos perfectamente cómo nuestros deseos pueden ser negativos, corruptos, malvados, alimentados por la necesidad de poseer, de control del otro.

Provenientes de nuestro Yo, de nuestra psiquis desligada del espíritu.

Nosotros, en cambio, no podemos prescindir de Dios.

No es importante saber, para nosotros, si un deseo se realiza o no. Trabajamos sobre nuestro corazón, nuestra imaginación, nuestros pensamientos para limpiarlos, para librarlos, y lo ofrecemos todo a Dios.

No es importante un deseo nuestro, sino lo que Dios desea para nosotros. De otro modo, caeríamos en la acostumbrada trampa del delirio de omnipotencia que, desde siempre, acompaña al ser humano.

• *El optimismo del espíritu*

Crear en nuestra vida en este mundo considerándola como viaje personal, como sólo un

período de nuestra eternidad, me quita todo miedo.

Por ejemplo, el miedo de morir ya no tiene razón de ser si pienso en la muerte como un paso a otra forma de vida, ésa completamente espiritual. Las mismas dificultades, los sufrimientos que encontramos en nuestra existencia ya no causan miedo si las vivimos como pruebas, lecciones, lugares de aprendizaje para continuar mejor nuestro viaje.

Por otro lado, nuestra parte espiritual, que vive en cada uno de nosotros, sin excluir a nadie, no siente miedo, angustia, dolor, ni puede enfermarse o agotarse.

Vivir, pues, permaneciendo siempre ligados a nuestra espiritualidad, y hacer de ella el punto de referencia, del cual hacer que se desprendan todas, *exactamente todas* nuestras decisiones, nuestras opciones, nuestros comportamientos, actitudes, pensamientos y nuestra imaginación es la solución, es el camino de salida de la infelicidad de la humanidad de este tiempo.

Vivir la espiritualidad nos vuelve extremadamente optimistas.

El verdadero optimismo, la serenidad profunda y duradera no derivan de las sicoterapias ni del trabajo que se hace sobre la mente o los pensamientos, sino lo que se hace sobre el corazón.

Para sentir a Dios debemos abandonar los chismes, los prejuicios y juicios, la necesidad de dividir, de racionalizar, de etiquetar; debemos abandonar las mismas palabras, incluso si son hermosas, debemos abandonar el miedo y dejarnos ir a una forma del amor sin condiciones ni intereses.

Quien siente a Dios aún lejano, o siente vergüenza al nombrarlo, al pensarlo, seguramente debería analizarse y descubrir que solamente tiene miedo.

Miedo de cambiar realmente.

Por eso hace las cosas tan difíciles

Pero Dios, la espiritualidad, son sencillos, fáciles y al alcance de la mano.

Nuestro apego al miedo es tal que no nos permite creer en el amor. Son nuestro Yo, nuestra psiquis, la sicología que nos muestran diversas clases de amor: físico, psicológico, afectivo, emotivo, pasional... En realidad es uno solo el que existe: el de Dios.

Un amor infinito.

No comprensible por la mente humana.

A pesar de ser adultos, muchas veces permanecemos ligados a las situaciones difíciles o nunca superadas que hemos vivido en la infancia, reiterándolas en forma enmascarada, pero sin salir de su esquema estructural.

Todo eso, en el fondo, sirve para huir de Dios.
Para negarlo.

Pero Dios, querámoslo o no, está siempre presente en cada uno de nosotros.

Saberlo, saber que somos una sola cosa con Dios, nos hace superar los acondicionamientos físicos y psicológicos de nuestro cuerpo, de nuestra psiquis, y nos hace superar la misma muerte.

Nos hace recordar que lo tenemos ya todo dentro de nosotros.

No nos falta nada.

Visión del Yo

1. Hay que estar siempre alerta. Nunca se sabe lo que puede suceder.
2. Recuerda el pasado, pues no puedes olvidarlo.
3. Prepárate para el futuro.
4. Siento miedo.
5. Me siento solo/a.
6. Nadie me ama.
7. Es imposible vivir sin preocupaciones ni dolores.
8. Es mejor recibir que dar.
9. Morir me espanta.
10. El amor es exclusivo.

Visión del espíritu

1. Sé abierto.
Tienes a Dios contigo.
2. Vive el presente pues Dios está contigo en este momento.
3. Vive el presente, pues Dios está contigo siempre.
4. Ya no tengo miedo.
Dios está conmigo.
5. Ya no me siento solo/a. Dios está siempre dentro de mí.
6. Dios me ama perdidamente.
7. Se vive riendo con el corazón.
8. Se debe dar siempre.
9. La muerte no existe. Es sólo un paso.
10. El amor no tiene confines ni límites.

• *Asustados porque no tenemos mitos*

Reflexionando aún sobre mi miedo, me doy cuenta que éste se agiganta, me ahoga, cuando, incluso inconscientemente, combato y vivo solo.

Sin mitos.

Sin historia.

O, más bien, me adecuó a lo que continuamente me dice la sociedad, sobre todo la occidental: que los mitos, las leyendas, las fábulas son tonteras, visiones infantiles de culturas anticuadas.

Y así todo cae sobre nuestra frágil psiquis personal. Toca a cada individuo buscar el significado de su propia existencia.

Pero eso es inconmensurablemente pesado.

No nos la podemos.

Entonces nos sentimos vacíos.

Llenos de miedo.

Incluso en el tercer milenio no veo alternativas: unirnos con algo más grande.

En estos tiempos de racionalismo y consumismo hemos entendido que, al quedar separados de algo más grande, no podemos hallar significado a nuestra presencia.

Y, al no poderlo encontrar, perdemos la *estima* de nosotros mismos.

E inevitablemente sentimos *miedo*.

Ahora ¿comprenden por qué, en varias páginas, hablé de espiritualidad, de Dios? Ahora entienden, apreciados lectores ¿por qué en la larga serie de mis libros, me fui separando poco a poco de la visión meramente psicológica para entrar decididamente en la espiritual? Y por lo mismo ¿por qué desde hace años, más de diez, traté siempre de integrar ambas visiones, creando también, en el pasado, una visión personalista, cristiana, de la psicoterapia?

Porque intuí, en tiempos insospechados, y mi historia personal lo atestigua, que hubiera sido un grave error perder la tradición cristiana, con todo su poderoso universo «mitológico», hecho de principios e ideales que dan sentido a nuestra existencia. En el fondo, la civilización occidental debe su desarrollo también a la gran tradición judeo-cristiana.

Viajando por el mundo, al tener contacto con culturas y civilizaciones diversas de la occidental, me convencí que el género humano necesita mitos para vivir.

Sin mitos la psiquis se deteriora, se disgrega.

He ahí por qué, cuando regreso a Europa, me doy cuenta cada vez más de cómo esta civilización, actualmente carente de mitos, está muriendo: drogas, alcohol, sexo, violencia, neurosis, suicidios...

• *Tiempos post-cristianos*

Al perder el grande y poderoso universo mitológico cristiano, nos hemos encontrado en tiempos dominados por el racionalismo, el psicologismo, el consumismo.

Los dos primeros intentaron, o intentan, dar un significado a nuestra presencia a través de la comprensión, el control, el análisis de las cosas y de las personas. Pero hoy nos damos cuenta de que no han servido, que no sirven. Seguimos sintiéndonos vacíos y asustados.

El tercero nos ha hecho creer, o nos hace creer que valemos como personas en la medida en que podamos comprar y consumir. Pero el vacío y la miseria interiores que ha creado y que crea son aún más desgarradores. A este propósito pienso que los más atentos de nosotros sienten confusión y vergüenza. Pensar que unos pocos posean la riqueza del planeta, que vivan fastuosamente mientras la mayoría muere de hambre, que decidan los destinos de poblaciones enteras trasladando los así llamados capitales... debería llenarnos de escalofríos a cada uno de nosotros.

Posiblemente por esto alguien en la Iglesia comienza a pensar que los continentes que necesitan mayormente ser evangelizados son precisamente el europeo y el norteamericano.

Por otra parte, como hemos visto, en ausencia de mitos sólo pueden avanzar patología y enfermedad.

• ***¿Y después de haber curado la patología?***

Para esto sirven la psicología y la psicoterapia: para sanar la patología.

Pero, aunque sirvieran realmente para estar mejor ¿de qué servirían?

¿De qué serviría haber comprendido las razones psicológicas del propio malestar interior si luego no tenemos un universo mitológico que nos dé sentido, que nos diga quiénes somos, de dónde hemos venido y hacia adónde vamos?

Al quedar solos, aún si aparentemente podemos estar psicológicamente bien, sentimos sólo un profundo miedo, una sutil y terrible angustia.

Nos sentimos inútiles.

Espero que en el tercer milenio los pueblos de Occidente se den cuenta de la gravedad de no poseer más símbolos verdaderos, míticos, que sepan señalar de un modo claro, recorridos, caminos, capaces de dar sentido, dignidad, aprecio y valor a aquéllos que los siguen.

Para sentirse útiles.

Porque aquéllos que siguen los mitos sienten a Dios no afuera de sí mismos, sino *dentro*

de ellos. Viven las cosas y las personas como lugares que siempre llevan a Dios.

Están llenos de significados y de significantes.

Se sienten portadores de su historia personal.

Protagonistas.

No sienten solamente estar sanados psicológicamente, sino también poseer un encargo.

Una vocación.

Sienten que forman parte de un *gran* designio.

Ya no están solos.

- ***Solamente los mitos dan sentido a la realidad***

Ya en otros libros hablé de *la realidad*.

La realidad es terapéutica, te redimensiona, te da sentido, te libra de las ilusiones, de los delirios de grandeza.

Cuando yo ejercía la profesión de psicoanalista, logré los mayores éxitos terapéuticos reeducando a los pacientes al sentido de realidad.

Todos los mitos religiosos, pero sobre todo los cristianos, contienen una profunda sabiduría. Te llevan a vivir *plenamente* la realidad.

Indican la dirección para un viaje terreno espiritual, útil y necesario.

Ya en *El viaje de la vida*, sostuve que la búsqueda de mis contemporáneos, sobre todo los occidentales, no es real. Las personas que encuentro están confusas, no poseen objetivos verdaderos, auténticos, no le encuentran un alto sentido a su existencia.

Ya no creen ser de origen divino.

Yo mismo, cuando me olvido de ser de origen divino, cuando no sigo el hilo de mi viaje, cuando salgo del universo mitológico que me da sentido, siento miedo, reacciono y no elijo, permanezco condicionado por mi desdichado pasado, quedo como juguete de sentimientos de inferioridad, de complejos de culpa, me estanco en modos de vivir pasivos, no vitales, consumistas.

No logro dar sentido, dignidad a mi existencia.

Ya no soy más real.

Cómo salir del miedo

• *Elegir*

Convencerse de una vez por todas que sentir miedo es una *opción*.

Hemos visto cómo el miedo es creado por la psiquis y en la psiquis.

No podemos dirigir la psiquis hacia donde queremos.

Donde elegimos ir.

El miedo *no* está determinado por causas externas, aunque lo hayamos creído siempre como yo también lo hice durante más de la mitad de mi existencia. Son nuestros pensamientos, nuestra actividad imaginativa, que quieren sentir miedo.

Entre otras cosas, mi experiencia me dice que existen sólo dos posibilidades para el ser humano, aunque pueden aparecer muy sencillas, incluso banales: lo que no es paz interior es miedo.

Corresponde a cada uno de nosotros elegir dónde estar.

Parece increíble, lo sé, pero podríamos incluso ser torturados y, si tenemos la paz interior, no sentiremos miedo dentro de nosotros. Sentiríamos dolor, pero no miedo.

Nos han enseñado a tener miedo de las circunstancias externas no controlables. Pero, insisto: el miedo es un estado que elegimos nosotros. Independientemente de las condiciones externas, de las situaciones que estamos viviendo.

El miedo proviene de nuestro interior.

De nuestros pensamientos negativos.

Nos dicen continuamente, ya desde pequeños, que el miedo está inserto en la vida, que no es una elección nuestra, de nuestra mente, sino una condición ineludible de nuestra humanidad.

Yo no lo pienso así.

Porque tengo experiencia directa de los innumerables miedos, de las terribles angustias que siento.

Y las siento cuando *me olvido*.

Cuando me olvido de estar en camino, en un viaje espiritual. Cuando, incluso inconscientemente, sin darme cuenta, me alejo de Dios, me asaltan los miedos y las angustias.

Es nuestra psiquis, es nuestro Yo que nos dice que es imposible sustraernos de los miedos y de las angustias. Tanto que si a alguien, como yo, se le ocurre decir: «El miedo es una

elección de la persona que lo vive», aparece como un loco.

Y sin embargo el miedo pertenece al sistema de valores que, incluso sin darnos cuenta, hemos elegido. A la psiquis, desligada de la espiritualidad, a nuestro solo Yo, sirven los miedos, las angustias, para agredir cuando nos sentimos atacados.

La agresión, el ataque, la violencia, en el fondo, no son más que caras del miedo. Quien hace el mal, agrede, violenta, en el fondo, no hace más que hacer el mal, agredir, violentarse a sí mismo. He ahí por qué debemos dar aún más amor a éstos, porque lo necesitan más que nosotros.

Existe, igualmente, un universo de valores, el espiritual, donde el miedo no existe.

Donde el objetivo es la paz con todos, consigo mismo, con los demás.

Donde la intención es estar siempre unidos a Dios.

El miedo, en cambio, y el no perdonar lo sucedido en el pasado, no permiten estar unidos, vivir realmente la propia existencia terrena.

• *No juzgar*

La alternativa en el tercer milenio, es salir de la psiquis, pero teniéndola siempre en cuen-

da por aquel señor.

Entré en ella.

Institivamente.

No elegí.

O de cualquier modos, no tuve control de
mi mismo.

Considerándome provocado y no sintiendo-
me, en ese momento, unido con Dios, no me
hice consciente de mi componente espiritual,
sino sólo de la síquica, psicológica, y *reacción*,
no elegí.

Hubiera podido decidir exponer cortésmen-
te mis razones, o quedarme en silencio e irme,
pero no permitirle que entrara profundamente
en mi interioridad hasta herirme.

Y eso dependió *solo* de mí.
Y ende sólo de nosotros hacernos herir el

... puede, se burló de ti,
... sentir culpable, pero... yo
... sólo de
... El hacer entrar en
... es exter-
... sólo de
... puede agredirnos física o
... ello sucede siempre de

acenté el juego. Me dejé coger por la dinámica

Que no ama a cada uno de nosotros.
Incluso al más malo.

Si viviéramos sintiéndonos unidos a Dios,
los miedos y las angustias no podrían asaltar-
nos. El miedo es un estado creado por nuestro

Yo para no hacer la paz con Dios.

Somos nosotros, en efecto, los únicos respon-
sables de nuestros pensamientos. Sólo nosotros
podemos herirnos con nuestros pensamientos? no
les parece?

Entre otras cosas, a este propósito, debe-

mos recordar que son los pensamientos los que
mueven las disposiciones, los comportamien-
tos. No lo contrario. En el fondo, en la situa-
ción vivida en Roma, fui yo quien me herí, que
me hice daño con mis mismos pensamientos:

me hice daño con mis mismos pensamientos:
pensé que el otro se burlaba de mí, pensé y sen-
tí que el otro me agredía, pensé y sentí estar en
culpa... Yo di al otro el poder de trastornarme

de turbar mi serenidad de fondo.

Ciertamente, dirán

Eran realmente dueños de sus emociones, de sus pensamientos.

Lo que sentimos dentro de nosotros pertenece sólo a nosotros y a Dios.

La interioridad es el único lugar en el que podemos hacer entrar a quienes queremos.

• *Llegar a ser esenciales*

Muchos pensarán que vivo como ermitaño para huir de la sociedad. No es así. Vivo solo para llegar a ser cada vez más esencial.

Para hacer desaparecer todas las imágenes de las personas que he encontrado.

Sobre todo las de mi pasado.

He dicho adiós para siempre a sus voces.

A menudo enmascaradas por el bien.

Para ser realmente yo mismo.

He arrancado de mí las costumbres creadas por el miedo.

Para sentirme realmente renovado y libre.

Para llegar a ser esencial.

• *Tener confianza en nosotros mismos*

Cada uno de nosotros debe encontrar la confianza por sí mismo, con sus propias fuerzas, a través de Dios.

Porque ya está dentro de nosotros.

Desde siempre.

La sociedad en que vivimos no quiere y no permite que tengamos confianza en nosotros mismos. Ya dije que sin miedo no podría existir esta sociedad.

La confianza en nosotros mismos aleja el miedo para siempre.

Porque proviene del propio corazón, no de los demás.

Sólo si tenemos confianza en nosotros mismos podemos tenerla en los demás.

Quien tiene confianza en sí mismo siente tener raíces fuertes, profundas, inatacables. Cuanta más confianza tengas, tanto más te vuelves valiente y enfrentas cualquier cosa con una serenidad de fondo.

Si tienes confianza en ti mismo, sabes también apreciar la belleza de lo creado. Si no tienes confianza en ti mismo, podrás haber recorrido medio mundo pero, en el fondo, los ojos de tu corazón no habrán visto gran cosa.

Si no tienes confianza en ti mismo, no permitirás a los demás que la tengan en ti.

He conocido a mucha gente que ha tenido éxito, que ha alcanzado la popularidad, que gana mucho dinero, pero que no tiene confianza en sí misma, no es dueña de su propio corazón, y

es muy infeliz. No logra ver, asombrarse del milagro que es el ser humano por el sólo hecho de existir.

Porque sin ti, que me estás leyendo, quienquiera que seas y cualquier trabajo que hagas, faltaría algo a lo creado.

Alguna cosa que sólo tú, y nadie más, puede representar.

Porque cada uno de nosotros es diferente del otro.

Y tiene una tarea propia.

Incluso la más oscura.

• *Ser espontáneos*

Ser espontáneos, para mí, es actuar sin cálculos.

Actuar con plenitud, en totalidad.

Aquí y ahora.

En contacto con el propio corazón.

No confundamos espontaneidad con reacción.

Ser espontáneos significa actuar, no estar influenciados o forzados a hacer algo. Por el contrario, reaccionar no es un actuar espontáneo, sino un actuar provocado por el otro.

Por el miedo.

Ahora sé que, si una persona me trata mal,
es un actuar suyo.

No debe influenciarme.

Si yo reacciono ante su comportamiento, de
algún modo esa persona me controla, tiene po-
der sobre mí.

¡Tengo que ser *yo mismo!*

¡Tengo que estar muy atento para no dejar-
me provocar o manipular!

Tengo que ser espontáneo.

Auténtico.

Siempre presente.

No tengo que dejarme desviar, no tengo que
llegar a ser inconsciente, reaccionando porque
alguien me maltrata.

Es un problema suyo.

Yo tengo que continuar viviendo en forma
serena y continuar mi viaje de vida.

Sin miedo.

• *Ser creativos*

La creatividad que yo entiendo no pertene-
ce sólo a algunos elegidos llamados artistas.

La poseemos todos.

Es una manera de vivir.

Un estilo.

Puedes hacer cualquier cosa, incluso la más humilde, con creatividad. Puedes también no hacer nada y permanecer en silencio durante horas, como hago yo, y ser creativos.

Porque la creatividad es una característica de la personalidad.

Corresponde a las personas, no a las cosas.

Si cuando haces una cosa sientes en ti alegría y espontaneidad y te sientes crecer, ciertamente estás en plena creatividad.

Si no haces nada y sientes en ti alegría y espontaneidad y te sientes crecer, ciertamente te hallas en plena creatividad.

Una persona creativa ya no tiene miedo.

Una persona creativa es libre.

Una persona creativa no teme lo nuevo, lo desconocido.

Una persona creativa se equivoca, pero sus errores se transforman, gracias a su creatividad, en lecciones, en momentos de aprendizaje.

Una persona creativa, en efecto, está siempre pronta para aprender.

Cree que siempre vale la pena.

VI

Dios al centro de toda relación

• *El mundo del Yo y de los mass media*

El mundo del Yo, es decir de la psiquis desligada del espíritu, nos enseña que es justo, casi un deber, reaccionar si somos provocados.

Nos enseña a juzgar.

Nos enseña a temer a los demás, al mundo externo.

A no tener confianza en nosotros mismos.

Así somos más controlables, más manejables.

Si ustedes encienden el televisor o abren un diario, se encontrarán solamente ante hechos dramáticos, dolorosos. Las sociedades y los aparatos que las gobiernan contribuyen a difundir el miedo. Incluso si no lo dicen. El sistema de pensamiento del Yo asegura que, antes o después, sucederá algo desagradable y doloroso.

Hoy día las personas viven temiendo al mundo, a la vida.

Son extremadamente desconfiadas.

Sobre todo en las relaciones interpersonales.

Detrás de una sonrisa, una caricia, un beso, una amistad, un amor, se puede esconder la agresión, la violencia. Actualmente vivimos despegados del mundo, de los demás, incluso si tenemos que convivir con ellos.

El yo y los mass media nos muestran continuamente al mundo como un lugar poco seguro, donde nos vemos fácilmente agredidos, tanto que por la mañana nos levantamos con el temor de que, durante el día, nos pueda suceder algo desagradable.

Nos han transformado en individuos incapaces de amor, incapaces de confianza en los demás, incapaces de apertura, de autenticidad, de generosidad, de felicidad.

Han transformado el miedo en algo real.

En un mundo hecho así, creo que es imposible encontrar la serenidad, la alegría, la felicidad. Para encontrarlas es preciso cambiar por completo de mentalidad, de la manera de ver las cosas y las personas.

Mientras creamos que los demás pueden herirnos, tendremos miedo de ser heridos; mientras creamos vivir juzgando, tendremos miedo de ser juzgados.

Debemos salir, y éste es el motivo por el cual escribí este libro, de una mentalidad, de un sistema de pensamiento que hacen creer el miedo como *real*. Creado por hechos, situaciones, comportamientos externos a nosotros.

Les digo, en cambio, que el miedo es fruto de pensamientos, del Yo, del sentirnos separados de Dios.

El miedo es una ilusión.

Fruto sólo de la mente.

Como la infelicidad.

• *¡Cuánto me he castigado!*

Si pienso en mi existencia, me doy cuenta de que en una buena parte de ella me he castigado.

Nunca me he amado.

No he tenido aprecio de mí mismo.

En todo.

Si pienso además en las relaciones afectivas, me doy cuenta de haber atraído siempre a mujeres insatisfechas, perdedoras, agresivas, deprimidas, necesitadas de afecto, motivo para mí de sufrimientos y problemas. Porque mi sistema de pensamiento estaba basado en el miedo y porque, desde pequeño, mis relaciones habían

vivido en la pérdida, en el rechazo, en la carencia de afecto, de amor.

Cuando curé mis heridas, comencé a escribir para compartir con ustedes mi viaje a este mundo.

Y lo estamos haciendo juntos desde hace unos quince años.

Durante este tiempo tenía una visión dictada por el Yo que me hacía sentir herido y no digno de ser amado. Incluso actualmente tengo algunos momentos de ese vivencia, pero breves. Pero entonces eran continuos, constantes, y aparecían sobre todo en las relaciones efectivas, deformándolas, volviéndolas irreales, penosas.

Cuando una relación está basada en la visión del Yo, lo que llamamos amor es ilusión, lo que llamamos ser es necesidad.

Creemos que es la persona amada la que nos hace infelices, que nos causa sufrimientos. Nuestro Yo nos consuela diciéndonos que nuestra rabia, nuestra envidia, nuestra insatisfacción, nuestro miedo, nuestro dolor son justificados por los comportamientos, las actitudes del otro.

Me demoré muchos años para comprender que nadie, salvo yo, puede causarme daño. ¡Cuántas veces nos engañamos a nosotros mismos!

Proyectamos sobre el otro nuestros miedos, nuestras necesidades. Y cuando éstos no quedan satisfechos, nos sentimos frustrados, no amados, infelices. Víctimas.

Sin embargo somos nosotros que, cuando queremos algo del otro, nos ponemos en la óptica del Yo, y por lo tanto damos al otro el poder de hacernos felices o de hacernos estar mal.

Nunca como hoy, en cambio, deberíamos poner a Dios al centro de toda relación.

Más que identificarnos en el otro y, por consiguiente, sentirnos psicológicamente vivos o muertos según él se comporte, deberíamos llegar a ser *realmente* responsables de nuestros pensamientos.

No olvidarnos del amor infinito que Dios tiene para cada uno de nosotros.

Y es esto, exactamente esto, lo que cuenta.

El amor que Dios me tiene me quita el miedo y yo ya no tengo motivo para herirme, para sentirme no amado, sentirme no digno.

El problema de nuestra infelicidad, de nuestro miedo, de nuestro sufrimiento está todo aquí: el no lograr fiarnos de Dios. En no querer abandonar la visión de nuestro Yo. Estoy cada vez más convencido de que un matrimonio, por ejemplo, pueda funcionar y durar para siempre sólo en la medida en que se ve en el otro la presencia divina.

Es la conciencia de estar protegidos y amados continuamente por Dios, lo que permite no herirnos a nosotros mismos ni al otro, no juzgarnos a nosotros mismos ni al otro.

Es sólo la visión de nuestro Yo, en efecto, la que nos hace sentir limitados, incapaces de un amor eterno.

• *La serenidad interior*

Desde hace algunos años mi objetivo es alcanzar la serenidad interior. Y mantenerla.

A pesar de mis éxitos profesionales, yo no era feliz.

No comprendía que, al buscar la felicidad fuera de mí, la buscaba en el lugar equivocado.

No sabía que vivía en forma no espiritual.

Y, si en la lectura de un libro hubiera encontrado la palabra «Dios», hubiera dejado de leer, convencido como estaba de la imposibilidad de practicar la espiritualidad.

Dios. Una hermosa palabra. Quizás la más bella.

Pero destinada a indicar algo lejano, inaccesible, no concreto. Ahora me doy cuenta de que era la visión del Yo la que me mostraba a un Dios desapegado de mí.

Mi no estimarme, no sentirme amado, sobre todo mi miedo, me han tenido alejado de

Dios. Me han ocultado que la felicidad, la paz interior, ya estaban *dentro* de mí.

Ya no tenía que buscar en otra parte.

Ya no tenía que vivir en función del futuro, persiguiendo éxitos, ni tampoco debía sentirme herido por lo vivido del pasado, desde mi infancia.

Quedé sano cuando dejé de tener miedo.

Cuando decidí no elegir más los pensamientos negativos, el miedo, el espanto, el sentirme inferior, desdichado, culpable, sino elegir los pensamientos positivos, la paz interior.

Cuando decidí no sentirme más como un ser al que le falta algo que sólo los demás pueden dar.

Cuando decidí no entablar más relaciones basadas en necesidades recíprocas.

Cuando decidí dejar de lado la falta de confianza y no sentirme más infeliz si los demás no satisfacen mis exigencias.

Cuando decidí no creer más que los demás poseen las cosas que yo no tengo.

Cuando decidí no intentar más cambiar a las personas que me están cerca para satisfacer mis necesidades.

Sino elegir pensamientos positivos, aceptarme a mí mismo y a los demás por lo que somos, porque cada uno de nosotros tiene todo

cuanto necesita, no poner limitaciones o condiciones al amor que siento, y buscar sobre todo la serenidad interior.

Cada mañana, apenas me despierto, pienso que éste será un gran día.

Un día en el cual buscar y conservar la serenidad interior.

El único motivo por el cual vine a este mundo.

Cualquier cosa que me suceda durante el día, trato siempre de mantener el silencio dentro de mí. A veces los pensamientos se hacen confusos, se persiguen, se amontonan; entonces yo los tranquilizo, los acallo, me despego de los problemas materiales y alcanzo la paz de un corazón tranquilo y sonriente. A menudo, a propósito de esto, me ayudo con los ejercicios interiores del training autógeno.¹

• *El amor incondicionado de Dios*

Los miedos pertenecen a la lógica del Yo.

Si cambiáramos de lógica y aceptáramos la presencia del amor de Dios en nosotros, ya no tendríamos más miedos.

Debemos confiar en la fuerza divina antes que en la nuestra.

1. Cfr. V. Albisetti «El training autógeno. Para la quietud psicosomática.» Ed. San Pablo. Cinisello Balsamo (MI) 1997.

Debemos creer que Dios ama a *cada uno* de nosotros en modo pleno y para siempre.

Naturalmente nuestra psiquis se resiste, le cuesta creer en Dios. Busca pruebas, averigua, no se fía, opone resistencia, crea dudas, y sin embargo la suya es una visión equivocada de la existencia, fundada en los miedos y en los juicios.

La psiquis no se entrega.

Ella quisiera imponer su propia visión de la vida, su propia voluntad. No puede creer en algo que no pueda quedar sujeto a la racionalidad, a la deducción, a la lógica.

No acepta *el misterio*.

No acepta *el amor*.

No cree que un ser humano pueda ser amado por Dios.

No cree que Dios pueda estar en cada uno de nosotros.

La lógica de la psiquis es tan negativa que cree que nunca podrá ser perdonada y menos aún amada.

Sin embargo si, poco a poco, aprendemos a escuchar nuestro corazón una vez que lo hayamos vuelto blando y bueno, podemos comenzar a entrar en una nueva visión, la espiritual. Donde realmente estamos en el mundo para cumplir una misión: salir de la oscuridad del miedo, de la negatividad, del pesimismo.

• *Aprender a no defendernos*

Aprender a no defendernos como elección.

Porque se comprendió. No por miedo, porque siendo niños hayamos sido asustados.

Parece increíble, pero es así.

Ahora, al pensar nuevamente en el hecho que me sucedió en Roma, creo que mi problema haya sido defenderme.

Lo sé.

Ustedes me dirán que es natural defenderse, contraatacar, que cuanto más agredimos, más tranquilos nos dejan los demás, que todos (incluso las mismas naciones) se sienten más fuertes si se valen de medios de autodefensa, pero... les digo que no es así.

De todos modos, si no queremos tener más miedo en la vida, debemos aprender a no defendernos.

Querámoslo o no, la visión espiritual afirma que el miedo no es real.

No existe.

Existe en la lógica de la psiquis.

Agrediendo, defendiéndonos, permanecemos apegados, en el fondo, al miedo. Quedamos presa de emociones y pensamientos negativos; el miedo induce a la rabia, el ataque lleva inevitablemente a la defensa, y... no salimos de eso.

Es preciso cambiar el nivel de comprensión de la existencia, del mundo, de nosotros mismos y convencernos que la cosa más importante, la única, es permanecer ligados a Dios.

Cuando te convenzas de que Dios existe y que no te dejará nunca solo, que te ha amado siempre, aún antes de que nacieras, será más fácil no ligarte a las cosas del mundo, de la psiquis, del cuerpo.

No identificarnos con ellas.

Servirnos de ellas, vivirlas como medio para testimoniar la presencia de Dios en nosotros.

En esta visión, cuando nos damos cuenta que las cosas terrenas no son pues tan importantes, resultará difícil incluso combatir para tenerlas, para mantenerlas.

Tampoco se sentirá miedo al perderlas.

Al contrario.

Si vuelvo a pensar en el episodio que me sucedió en Roma, me doy cuenta que luché por un estacionamiento... ¡Increíble!

Incluso actualmente estoy convencido de que el despreocuparse, el presentarse sin defensas, constituya la verdadera seguridad. Por ejemplo, si yo no me hubiera defendido, aquel señor no me hubiera agredido.

Desde entonces me impongo sustituir el miedo con el amor.

Funciona... ¡Te lo aseguro!

• *Dar siempre y como sea*

Si cambiamos nuestra visión del mundo y de la vida, no sólo logramos no transmitir miedo si realmente no lo sentimos, sino que también difundimos seguridad verdadera, amor, incluso sin darnos cuenta.

Vivir con miedo, vivir a la defensiva, vivir protegiéndonos a toda costa, difunde misteriosamente miedo a nuestro alrededor y nos hace elegir, inconscientemente, a personas igualmente asustadas.

No sólo.

Se revela extremadamente desgastador, cansador, estresante.

Y, a la larga, nos empobrece.

Nos volvemos vacíos.

Cerrados.

Perdemos energías vitales.

Morimos.

En cambio, decidir transformarnos, vivir sin miedo, sin tener que defendernos continuamente, aún en un mundo que predica obsesivamente lo contrario, vivir con amor, en cualquier situación, nos renueva el ánimo, nos llena, nos da dignidad y seguridad, nos vuelve lo que profundamente ya somos: únicos e irrepetibles.

Por otra parte, como hemos visto, el miedo viene de la personalidad, fruto del condiciona-

miento externo, mientras el no miedo y el amor son una opción, una manera de vivir, un estilo, y vienen de nuestro interior.

De nuestra interioridad.

De nuestra espiritualidad.

El miedo, el estar a la defensiva, el protegernos, nuestro Yo, nos hacen creer que el amor es de naturaleza limitada y está condicionado. Limitado en la cantidad y en la calidad por la historia personal, por el carácter, por condiciones físicas, socioculturales, económicas, por situaciones difíciles, etc.; condicionado porque viene dado o recibido a condición de que... «sea simpático, no desobedezca, pórtese bien, te lo merece...».

Pero el amor del que hablo en este libro es ilimitado y sin condiciones.

Si se da, no se agota, sino que se multiplica en nosotros.

Pues ya que somos los únicos responsables de su presencia dentro de nosotros, se libera de cualquier condicionamiento externo.

Ya no está ligado a alguien o a algo.

Es gratuito.

Es para todos y para cada cosa.

VII

Del miedo al amor

- *El miedo nos impulsa a buscar el amor fuera de nosotros*

Es el miedo del que estamos sutilmente impregnados quien nos transforma en deprimidos, frustrados, malos, cuando pensamos que no somos amados, cuando creemos no ser escuchados, acogidos, valorados.

Hasta cuando busquemos *fuera* de nosotros aquello que necesitamos, quedaremos siempre desilusionados, porque no lo conseguiremos nunca.

Nuestra mente está atravesada por pensamientos negativos, agresivos, en la medida en que hemos dado poder a los demás, al mundo. Nos hemos identificado demasiado con nuestro cuerpo, nuestra psicología. Y, desde el momento que ellos son limitados, estamos convencidos que también el amor y el no miedo sean limitados, temporáneos.

Sin embargo, reconocer que nuestra verdadera naturaleza, nuestra verdadera identidad es espiritual nos hace descubrir el no miedo como

algo no temporáneo, no limitado, y que se renueva constantemente.

Donándolo.

Cuanto más damos, más recibimos.

Si aceptamos permanecer ligados con Dios, *nunca* nos podrá faltar nada.

El nos ha abastecido de *todo* aquello que nos sirve.

Y nos alimenta continuamente.

Y nos llena abundantemente.

• ***El miedo nos hace sentir pobres,
solos y separados***

Hemos visto que el único modo para vivir el amor es darlo. En estos tiempos se habla demasiado de amor (ver los programas de conversación televisivos) precisamente porque no se practica, no se da. Quien mucho habla, en general, no hace nada.

Y no se da amor porque no se cree ser amados por Dios, y porque no se ve a Dios en aquellos que encontramos. Se tiene miedo del otro. Porque en el otro nos vemos reflejados a nosotros mismos, no a Dios.

Y esto no nos permite sentirnos unidos con los demás. Permanecemos cerrados en nuestro cuerpo, en nuestra mente, y empleamos el tiem-

po que Dios nos ha dado para proteger esta cerrazón en vez de derribarla.

Permíteme, amigo lector, que sea radical.

Ofrece amor a los demás en vez de agredirlos.

Ofrece amor, pues tú eres amor.

Sólo así los demás se vuelven hermanos.

Sólo así matamos la idea del enemigo situada en los demás.

Sólo así quedamos verdaderamente unidos.

No podemos dar amor solamente a quien lo merece o a quien es digno de él. Tampoco debemos retener el amor. Ya no sería tal. Quedaríamos fuera de su estatuto. Su manera de ser retenido es de ser entregado.

Debemos cambiar éste nuestro modo de pensar: «Si damos a los demás, queda poco para nosotros». Esta es una visión limitada de nuestro limitado Yo. Lleno de miedo.

A mi modo de ver, es verdadero precisamente lo contrario: dar a los demás es la única manera para quedar ricos.

Nosotros recibimos lo que damos.

• ***El miedo no nos permite
que seamos nosotros mismos***

A mí me sucede a menudo, cuando tengo miedo, no lograr hablar o hablar demasiado y

sin sentido. El miedo me hace huir de los demás o me hace esclavo de ellos. De todos modos no me permite tener la justa distancia conmigo mismo. No me hace sentir a mí mismo.

Así, cuando se entra en una relación de pareja, el miedo de quedar solos es el que nos impulsa a fundirnos con el otro.

A permanecer ligados con él.

Perdiéndonos a nosotros mismos.

Posiblemente y precisamente porque por miedo, nunca hemos sido nosotros mismos.

Estas relaciones naturalmente no son de larga duración.

No son el amor.

Sino la necesidad.

Representan el miedo.

No debiéramos, en cambio, perder nunca nuestra personalidad, sobre todo en parejas. Estamos realmente en pareja cuando somos vecinos, sin fundirnos. Manteniendo un distancia justa, una recíproca independencia. Sólo el miedo hace creer que el amor sea lo contrario.

• *El miedo no abre a la vida*

Las costumbres y las reglas ofrecen posibilidad de programación, de previsión; por lo tanto dan seguridad, tranquilidad.

Una vida rutinaria mantiene bajo control al miedo.

Por eso los miedosos prefieren vivir en parejas, familias o comunidades rígidamente estructuradas. Sacrifican fácilmente su libertad a la certeza de la seguridad.

Pero la vida, por definición, no es segura, no es previsible, no es programable. Quien no tiene miedo vive el presente, enfrenta los riesgos, está siempre preparado al cambio, a la novedad, a la sorpresa. Lo que no significa hiperactividad o ausencia de reglas, la otra cara del miedo.

Muchas personas, para escapar a su miedo, ya no creen en los afectos, ya no buscan un «centro», una casa, un punto de referencia. En realidad están desorientadas, confusas, juguete de sus emociones, de sus impulsos; víctimas del pánico, no se detienen nunca, consumando su existencia en un derroche sin fin, de energía, de fuerza vital.

En el fondo, no viven.

No saborean.

No profundizan.

Sicológicamente muertos, son los primeros que hemos descrito, los rutinarios quienes, por miedo, viven en la pasividad, en la estaticidad, y muertos son los segundos que, siempre por

miedo, se embriagan con cosas hechas a toda prisa, ansiosamente, para no ver, para no sentir.

• ***Deberíamos tener miedo
de nosotros mismos***

Cuando nos equivocamos, no es tan importante la culpa que deriva de ello, cuanto las causas, las justificaciones que buscamos para explicar nuestro comportamiento.

No hay que tener miedo de las dificultades de la vida, ni tampoco de nuestras culpas, sino más bien de *aquello que no nos da miedo* y que nos impide comprender verdaderamente nuestro profundo Yo.

Quien cree auténticamente sabe que Dios emplea nuestras debilidades, nuestras miserias, nuestras caídas diarias; el problema no es tanto persistir en estas dificultades cuanto *dejarse llevar por Dios*.

No haría falta tener otra inquietud.

Deberíamos, en cambio, dejarnos asombrar.

Convencernos de que las cosas no son nunca como las habíamos imaginado, sino que pertenecen al misterio de nuestro viaje en este mundo, a Dios.

Pero nosotros rechazamos a Dios.

Ciertamente, aceptarlo desgarrará nuestro falso Yo, provoca dolor, pero al final es liberador.

No queremos creer que las cosas sean mucho más fáciles de lo que pensamos, mientras se vuelven muy difíciles porque, en realidad, queremos que sean difíciles.

Preferimos las dificultades, que satisfagan nuestro falso Yo, nuestro orgullo, antes que las cosas fáciles que, según nosotros, son humillantes.

No debemos tener miedo de los demás, del mundo, sino de *nosotros* mismos.

De nuestra dureza.

Esta es nuestro verdadero y más terrible pecado.

Cuando Dios nos juzgue, echará solo una mirada a las inquietudes que han caracterizado nuestro viaje terreno, pero mirará muy bien el corazón con que hemos vivido.

Si ha sido un corazón manso, bueno, amable, tierno, abierto.

Alejemos de él, pues, toda dureza y toda cerrazón.

Conclusión

Un verdadero maestro sólo puede mostrar el camino

Cualquier cosa puede hacer de maestro.

Este libro quiere serlo. Sin presunción.

Pero un verdadero maestro sabe que sólo puede mostrar el camino, no obliga, no empuja, no fuerza.

Corresponde a cada uno de nosotros, sólo a nuestro corazón, la decisión de recorrer el camino señalado.

Es una elección.

Intima.

Silenciosa.

Si has leído este libro, el camino te ha quedado señalado.

Ahora te toca a ti.

Rezaré para que te hagas acompañar por Dios.

Indice

Prefacio	7
I Una experiencia personal	9
II El miedo está en la psiquis	17
III Miedo y relaciones sociales	30
IV La psiquis y el espíritu	44
V Cómo salir del miedo	62
VI Dios al centro de toda relación	72
VII Del miedo al amor	85
Conclusión	92





Títulos de la colección

1. ¿Se puede vencer el miedo?

Valerio Albisetti

• En preparación

2. Necesidad de cariño.

Valerio Albisetti

3. El viaje de la vida.

Valerio Albisetti

4. Reir con el corazón.

Valerio Albisetti

5. Padres e hijos.

Valerio Albisetti

VALERIO ALBISETTI es una de las figuras más significativas del psicoanálisis contemporáneo. Profesor universitario y conferencista internacional, es autor de numerosos libros, auténticos *best sellers* en el ámbito de la psicoespiritualidad, traducidos a diferentes idiomas.

*Impreso en **B&B Impresores***

NOTA FINAL



Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

Súmese como voluntario o donante y promueva este proyecto en su comunidad para que otras personas que no tienen acceso a bibliotecas se vean beneficiadas al igual que usted.

“Es detestable esa avaricia que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos”.

—Miguel de Unamuno

Para otras publicaciones visite:

www.lecturasinegoismo.com

Facebook: Lectura sin Egoísmo

Twitter: @LectSinEgo

Instagram: Lectura_sin_Egoismo

o en su defecto escribanos a:

lecturasinegoismo@gmail.com

Se puede vencer el miedo? – Valerio Albisetti

Referencia: 3915

Colección



Psicología para
todos los días

1

¿Se puede vencer el miedo?...

Miedo de sí mismo,
miedo de los otros,
miedo de los cambios,
miedo de las responsabilidades.
Miedo del miedo.

¿Existe un antídoto
al miedo de vivir?...

Si pensamos en nuestra vida
como un fragmento de la eternidad
hacia donde estamos destinados,
la perspectiva cambia
y el miedo adquiere
un nuevo significado...



ISBN 956-290-030-4



9 789562 900300