

Néstor Álvarez

AUTOAYUDA Y SUPERACIÓN

EL SER PERSONA

Encontrar lo más valioso de nosotros mismos



Néstor Álvarez

EL
SER
PERSONA

Néstor Álvarez
Lima-Perú

ES HORA DE CAMBIAR

Quien es el responsable de que seas así. Tú no, desde luego. Tus deseos, exigencias, necesidades, gustos, actitudes, etc. Han sido tus padres, la sociedad, tu cultura, tu religión; ahora tienes la edad que tengas, tu “ordenador” te dirá lo que debes hacer insistiendo en que dene ser cumplidas y por la gente de esta manera, serás “feliz” sin embargo, cuando despiertes de esta farza quizá ya sea muy tarde pues las creencias habrán tomado absoluto control de ti.

EL SER PERSONA

“Importa más lo que tú llegues a ser en esta vida, importa lo que tú quieras lograr o alcanzar. Llénate la mente de esa idea, asume la creencia de ser capaz de lograr lo que tú quieras. Hazte dueño de tus acciones y mira con amplitud el mundo, respeta su condición de independencia y sé libre”

INTRODUCCION

Estamos en un mundo donde la envidia, el odio, los celos, la estafa, el robo, la corrupción, etc. están a la orden del día. No hay día en que las noticias dejen de informarnos de esto o de aquello... ¿Acaso estamos dejando de ser personas? ¿Estamos olvidando nuestra verdadera raíz? ¿Quién eres? ¿A dónde vas? ¿Por qué eres así y no de otra manera? ¿Quieres cambiar? ¿Quieres hallar la felicidad? Estás y muchas interrogantes, te será resueltas de una manera entretenida y fascinante. El presente libro es completamente reflexivo. Debes detenerte en cada interrogante para descubrir tu propia naturaleza. Te invito a ser parte de esta interesante lectura y se seguro que, al final del libro, iniciarás un verdadero cambio. Te deseo lo mejor.

Con la amistad de siempre:

Néstor Álvarez

“Hoy puedes caminar por el mundo y ver el sufrimiento de la gente, la incertidumbre y al angustia que los esclaviza. Ve por las tiendas y verás que no son ellos, buscan agradarse a sí mismos o a los demás. Ve por el mundo y verás que la gente camina ensimismadas, encapsuladas, viciadas por la moda, las necesidades, los deseos, etc. Nadie se atreve mirarse a sí mismo. El mundo los ha robotizado”.

ME ACEPTO

Debes tener plena seguridad en ti mismo, es estar convencido que, lo que hay en ti, es tan valioso y tan importante como respirar o ver de manera natural. ¿Qué crees que hay en ti? espíritu, una mente que debes cuidarla y llenarla de ideas sanas y positivas. Convéncete cuánto vales, cuanto poder interior hay dentro de ti; es la mejor medicina contra las decepciones que puedas experimentar a diario producto de las imperfecciones, traumas o enfermedades mentales de la gente. Cada persona es un mundo de problemas y muchas de ellas no han escatimado en limpiarla. Si quieres iniciar el camino hacia la valoración personal debes mirar a tu interior, silenciar por unos minutos y responder a las siguientes interrogantes ¿Quién soy? ¿Por qué debo amarme y valorarme? ¿Por qué debo darle sentido a mi existencia? ¿Por qué debo cuidar de mí? No somos producto del azar, ni del capricho de la naturaleza; ni mucho menos un ensayo. Tenemos un propósito que cumplir y nuestro deber es “dar”, servir; primero a ti mismo, luego a los demás. Quiero que entiendas que cada persona ha crecido en su propio mundo, de lo que ha oído, visto o sentido y así, ha formado su perso

nalidad. Esto ha pasado contigo también: tus padres, la escuela, los amigos, la sociedad, la cultura y todo cuanto nos rodea trae un esquema bajo la manga que sí o sí, los demás deben asumirlo para no quedar relegados. Sin embargo, toda esa información recibida es mugre, desatinada y creada por gente con prejuicios, estereotipos, traumas, miedos, fobias, etc. pulicidad barata y nos hacen creer que el mundo gira en torno a lo que ellos han creado. Y así se comporta el mundo. Caer en el juego de ellos es no trascender. ¿Quieres cambiar para tu bien? ¿Qué esperas? Date la oportunidad de ser tú mismo, de quitarte esa capa que cubre tu cuerpo de imperfecciones. Que llena tu mente de vicios y pensamietos irracionales. Es hora de que cambies.No mires a los demás. No los imites. No creas que son mejores porque hacen tal o cual cosa. El que sean así, es producto de esta sociedad. Entra en tu mundo interior y pregúntate ¿Qué es lo que quiero alcanzar en esta vida? ¿Cuál es el propósito de mi existencia? ¿Hacia dónde voy? Eres un ser de luz, de paz. Dios te creo para cumplir un gran deber: el de ser mejor, el único, el ser valioso, estés donde estés. Inicia esta maravillosa experiencia hacia tu transformación. Demuestrate a ti mismo que si lo pueeds hacer. Querer es poder y el poder está en tu voluntad de ser.

DARSE A UNO MISMO

Debes reconocerte lo valioso que eres; respetar y hacerte respetar es decir, hacer las cosas bien. “La vida del hombre no vale por el tiempo que dura, sino por la riqueza humana con que se vive”, dice Ciriaco Izquierdo. ¿Cuántos años tienes? ¿Cuántos de estos años has vivido realmente para engrandecerte como persona? ¿Cuántos años los has desperdiciado siguiendo los patrones mentales de la sociedad, de tu cultura, de tus padres? ¿Cuántas veces has sentido una gran satisfacción por hacer el bien para ti y para los demás? La respuesta a estas interrogantes te llevarán a reflexionar acerca de tu existencia en esta vida. Sin embargo, puede haber personas con baja autoestima que pretendan hacer daño a los demás, y los hay, muchísimo. En su subconsciente hay una programación que dice: “soy infeliz y quiero hacer infeliz a los demás”. Y ¿Cómo podemos enfrentar esos ataques? Primero, entender que nada ni nadie puede dañarte si estás convencido de quién eres. ¿Quién eres? Entiende que no eres producto de tus padres, sociedad, cultura, etc. Eres algo mucho más que ello. Mucho más. Aquí no se trata de dar el gusto a nadie, que es lo que quiere la gente, que sus deseos se cumplan. Y tú no puedes caer en ese juego pues,

eres un ser con capacidades y potencialidades únicas, eres auténtico y cada persona lo es. Naciste con estas potencialidad no te lo dio el mundo. Aceptarnos es creer en uno mismo. Aceptarnos es ser uno mismo. Aceptarnos es no escuchar a nadie que pretenda dañarnos y sí, mirar hacia adelante con fe y optimismo. Date la oportunidad de ayudar a las personas que lo necesitan. Date la oportunidad de, antes de caer en el sueño profundo, elevar una plegaria a Dios y decirle “Gracias Dios por la vida y la salud. Gracias Dios por darme la oportunidad de decirte que eres todo para mí” Cada plegaria será escuchada y cada día serás bendecido.

Unete con aquel ser que es todo positivo, fuerza y amor; es la mejor alianza para vencer.

QUIÉN SOY Y A DÓNDE VOY

“Eres un ser de luz, de paz interior. Un ser integrado que vive en concordancia con la naturaleza”

¿Quién eres? Desde luego, ¿te importa saber realmente quién eres? Quizá algunos no les importe mucho; sin embargo, cuando atraviesas por problemas, o te sienten

tes solo o sola, o tal vez, quieras realmente conocer algo más de ti, esta pregunta vale considerarla como relevante. Si en este momento estuvieras en una isla donde no haya nadie, es decir, estuvieras completamente solo o sola, al cabo de cierto tiempo ya no sabrías que hacer. Te aburrirías, extrañarías a mamá, a tu pareja, a tus hijos, amigos, amigas, etc. La lista puede resultar interminable pues tu mundo está allá afuera. No está en ti. (Eso es lo que te han hecho creer) Cuando empiezas a recordar, te apartas de ti y te abandonas. No estás ahí, en cuerpo presente sí, pero, en mente y espíritu, no. Este abandono de ti mismo sucede casi todo el tiempo pues estás más preocupado en lo que hay más allá, que aquí. Pensemos por unos minutos. No sé si has entendido el encebollado pero, si no es así, vamos con otro ejemplo. El mundo está ahí para disfrutarlo, no para poseerlo, por ello hay mucha alteración en las personas: quiero esto, y esto y esto... poseer es la calidad del nuevo milenio ¿estamos de acuerdo? Esto es mío, eres mío, etc. Parece que estuviésemos incompletos, necesitamos de, una u otra cosa; necesitamos de, uno u otra persona; de lo contrario te sientes sólo o sola. No seas tan literal cuando digo sólo o sola, me estoy refiriendo a ese algo más; como cuando sales de tu casa y te olvidaste el celular y dices ¡uy! Tengo que regresar por mi celu...

Algo me falta. Voy estar incomunicado. ¿Cómo te sientes ahí? O eres de las personas que dice: que le voy hacer, total, ahora ando libre. Hoy no atiendo a nadie. Hoy no me siento importante. Punto a parte, los celulares nos han hecho adictos, nos han creado una neurosis patética y así decimos que estamos sanos de la mente. Bueno pero no soy el único ahí esta Carlos, Javier, María, Carla, Rocío, Juan Carlos, etc,etc,etc.

Volvamos al punto, te vuelvo a interrogar ¿quién eres? En tu mundo interior. Una vez escuche a un empresario decir: “ahora no soy nadie porque le pertenezco a mi trabajo, a mi mujer, a mis hijos y por último a mis amistades ¿Qué soy?” Esta es una sociedad muy absorbente. Todos quieren tener más que el otro. Terrible. Siempre hay una actitud se decirse así mismo “soy mejor que...” ¿Se puede ser persona en esas circunstancias? Bueno hay que cambiar ciertos parámetros. No quiero decirte que cambies de trabajo, de pareja, de hijos o de amigos... hay que darle una nueva calibración ¿qué te parece? Tenemos la obligación de cambiar para llegar a ser personas. Esto es cuestión de conciencia. Habrás escuchado decir a mucha gente “yo tengo descendencia europea, soy descendiente de familia adinerada, tengo un buen cuerpo, tengo un buen físico, no me enfermo así nomás, soy muy inteligente

te porque mi familia lo es también, etc,etc,etc. ¿te suena familiar todos estos dichos? Ahora ¿por qué crees que lo dicen o si alguna vez lo dijimos, cuál será la razón? El creerme mejor que... efectivamente. Ya sea consciente o inconscientemente. ¿Tiene algo de importante todo esto? ¡No!. Cuando hablamos de personas, nos referimos al ser en sí, con cuerpo, mente y espíritu. Con capacidad para comprender, relacionarse y sobretodo, con capacidad de amar. ¿Puede amar alguien que no se ama a sí mismo? No porque no es feliz y quien no es feliz busca la auto-complacencia y esta autocomplacencia es producto de la satisfacción creada por uno mismo a través de nuestras relaciones, del mundo circundante, Ejm: quiero verme bien para sentirme bien o para que otros elogien cómo me veo, deseo un auto, una casa, una pareja para ser feliz, soy descendiente de.. sino no eres importante, etc, etc, etc. es decir necesitas de algo o de alguien para ser lo que eres hasta ahora. Tu relación con el mundo es de satisfacción no de convivencia pacífica. Si tienes paz en ti, habrá paz en el mundo. Si hay conflicto en ti, habrá conflicto en el mundo. Para la mayoría de personas la felicidad es una búsqueda y cuando encuentra el objetivo de su felicidad, a su medida, “son felices” por un tiempo, hasta que la magia se acaba y vuelven a su estado inicial. Este con

flicto de querer ser lo que no se puede ser, nos lleva a una incapacidad de sufrimiento e incertidumbre total y crea lo que en el mundo llamamos “estrés” o “depresión”. Hay que derrumbar estos mitos absurdos. Hay que iniciar la búsqueda de nuestro ser interior. Cierra los ojos y escucha la voz de tu interior, olvídate del mundo por unos minutos. Tu cuerpo, tu mente, tu espíritu son parte importante en la vida que Dios te ha dado y debes confiar, solo confiar en ellos. No escuches la voz del mundo, escucha la voz de tu conciencia.

QUE DEBO HACER PARA NO SUFRIR

“Nadie a nacido para sufrir. En esta vida nos han enseñado equivocadamente que el sufrimiento es parte de la dependencia que tenemos con las cosas y las personas. Y así lo creemos y aceptamos. A partir de ahora todo esto debe cambiar”

¿Has pensado alguna vez que has sido “programado” para ser infeliz y que, por lo tanto, hagas lo que hagas para obtener la felicidad, estás abocado al fracaso? Si quieres ser feliz no necesitas hacer ningún tipo de esfuerzo; ni siquiera necesitas buena voluntad o buenos

deseos, sino comprender con claridad de que manera has sido “programado” exactamente, dice Mello. Esto está claro: las creencias nos hacen ser lo que somos y éstas han sido implantadas por nuestra sociedad, familia, cultura... creemos que debe ser así y no hacemos nada por cuestionarlo. Esto produce una dependencia emocional y en consecuencia, al no lograr lo deseado, genera en nosotros un malestar angustiante. Claro que para las personas positivas esto es solo un instante sin embargo, la carga está ahí. ¿Qué ataduras te tienen preso? Piensa en personas o cosas concretas no en ideas, abstracciones o ilusiones... habrás escuchado decir, en este mundo habrá frustraciones, ansiedades, preocupaciones, inseguridad, incertidumbre y tensión. Pero, también experimentas un instante de placer que en modo alguno constituye la felicidad. Buscas ese instante de felicidad en personas o cosas... Cuando hay miedo o temor es por qué puedes perder o no conseguir el objeto de tu deseo. El temor es un mecanismo de autoarranque que ha sido aceptado por muchas personas y lo han hecho como parte de su vida; sin embargo, la mayoría de éstos, no tienen FUNDAMENTO, ni científico ni real. No eres capaz de pensar con objetividad y toda tu visión se deforma haciéndote creer que eres tú el problema. ¿No es así? Nada más fal

so. Casi todas las emociones negativas que experimentas son fruto de un apego a algo o a alguien. Estas ataduras son una carga. Entonces para ser feliz hay que DESPROGRAMARSE, liberarse de esas ataduras. Sacarlas de nuestra mente. Esto no es un proceso doloroso. Liberarse es gratificante. No es usar la fuerza de voluntad ni la renuncia, sino la visión. Mirar el mundo como es, como debe ser, lleno de cambios... Un apego no es un hecho. Es una CREENCIA una FANTASIA de la mente adquirida mediante una programación. No existe, no es real, es como un sueño. En sí mismo no puede hacerte daño, salvo que tu lo aceptes. Vamos hacer un pequeño ejercicio para librarnos de ciertas ataduras que están en nuestra mente: piensa en alguna persona o cosa que te ata, y di *“En realidad no estoy apegado a ti en absoluto, tan solo estoy engañándome a mis mismo creyendo que sin ti no puedo ser feliz”*.

ABANDONA TU SITUACIÓN ACTUAL Y SE REALMENTE TÚ

“No eres lo que crees ser, eres un ser hecho a la medida de la naturaleza: libre de temores, de hábitos negativos, de sufrimiento y miedos. Es hora de despertar a la reali

dad, olvidar por completo la fantasía que et hace sufrir y empezar crear un mundo de paz, amor y armonía en tu mundo interior”

Abandona tu situación actual. Sé que será difícil porque hasta ahora has creado un mundo de fantasías para sentirte importante; quieres ser importante: en el centro de labores, en tu familia, con tus amigos, en la sociedad, en tu cultura, etc. ¿Quieres la glorificación del mundo?. ¿Quieres el poder? ¿Quieres y ambicionas muchas cosas ¿Te sientes importante porque te hacen sentir importante? Abandona todo esto por unos instantes y dime ¿quién eres realmente? La maravilla del universo, la creación bendita de Dios. Hay algo dentro de ti que vale mucho más que lo que anhelas por fuera. Que lo que piensan los demás. La fuerza de tu interior es mucho más valiosa y productiva que lo hay fuera. La paz que nace dentro de ti, es la verdadera felicidad, pura y sin mancha. No eres un cuerpo, eres más que ello; el cuerpo es una capsula, dentro está la verdadera esencia de tu existencia. El verdadero ser que eres está muy adentro de ti, debes permitir que fluya hacia afuera. Tu verdadera naturaleza es ser feliz. Naciste para serlo, aunque no lo recuerdes. La sociedad, la escuela, nuestros padres, la cultura han llenado nuestras mentes

de ideas y creencias absurdas e inconsistentes, nos han llenado la mente de sufrimiento. Dejemos de lado todo ello, es hora de cambiar ahora, de ser felices, porque si no lo hacemos estaremos postergando está magnífica oportunidad. Es hora de cambiar para ser personas de bien. No se trata de agradar a nadie, no se trata de obedecer a nadie; se trata de escucharte a ti mismo(a). Tu propia música, tu propia canción, tu propia fuerza, tu propia esperanza, tu propio ser. Cando estés a la puerta del cielo, solo tu estarás, nadie más. Solo tu responderás al llamado, nadie más. Entonces ¿Qué debes hacer ahora? Entrenarte, pues solo tú sabrás responder a la vida con tu propia fuerza y fe de ser lo que eres.

MIREMOS EL MUNDO COMO DISTRACCION, NO COMO POSESION

“Disfruta la vida con libertad, sin apego alguno; con libertad de ser y hacer; de creer y confiar, de vivir ya amar. Todo te lo debes a ti, date la oportunidad de ser feliz ahora”

Cuando empezamos a tener conciencia de nuestra condición de seres con capacidad para la convivencia y

socialización, se inicia nuestro largo recorrido por aprender todo lo que sea necesario. Esta etapa que pudo haber sucedido precisamente dentro de la familia, se extendió hacia la sociedad y nos hicimos seres culturalmente necesarios. Es precisamente ahí cuando se inició la lucha por la convivencia con otros seres (somos seres de relación). Es lo que se rompe con la palabra “interrelacionarse”; sin embargo, como seres sensibles ante la presión del grupo, nos convertimos en seres inhibidos (encapsulados). Romper este choque emocional que cambia nuestra forma de ser y pensar, no es tan sencillo pues, se necesita de otras personas que puedan ayudarnos a salir de ello. Veámoslo de este modo: somos como arbolitos en un inmenso bosque, cada uno da sus propias hojas, flores y frutos. cada uno está arraigado en el suelo. En conjunto somos el bosque. Individualmente, somos el árbol. Cada uno es independiente, único. Si un árbol mira al otro y dice: “Sin ti no soy nada” ¿será correcto? Definitivamente ¡no!. Cada uno es. El ser humano es un árbol con la diferencia que piensa y dice: “Si no consigo lo que quiero, no soy nada” Y por ello crea sus modas, creencias, ideas, formas de vivir y de amar... para pretender ser “algo”. No necesitas de, para ser algo ¡ya eres alguien!. La socialización puede ayudarnos o no a mejorar nuestra situación de seres

interdependientes. Y este contacto en vez de ayudarnos nos ha perjudicado, es necesario un nuevo re aprendizaje de cero, es decir, volver hacer lo que dejamos de hacer desde un inicio, desde niños. En el punto exacto en que se inició nuestra socialización. ¿Cómo podemos re aprender? Hay formas y modos de aprender, tan solo debemos hacer lo que hacíamos cuando niños: explorar, hacer preguntas en todo lo que sea necesario, mirar el mundo como algo nuevo (a cada momneto sin tratar de poseerlo), como si recién empezamos a observarlo; lo nuevo no nos debe asombrar, sino llevarnos a ser curiosos. Ver a otra persona y ser curioso por saber algo de él, o ella, es una buena ayuda. Debemos ver el mundo como distracción, es verlo como diversión: un gran campo de diversiones. En donde cada persona es un niño jugando por ser feliz en su espacio. Cada uno de nosotros somos también niños buscando distracción y para ello debemos tener alguien con quien jugar. Esto nos da libertad y sobretodo nos ayuda a encontrarnos con nosotros mismos. Hacer lo que un niño para un adulto no es tan fácil, pero el esfuerzo nos permitirá cambiar y re aprender de manera consciente lo que nos hace falta ahora. hay que vivir para ser lo que llene nestro ser sin necesidad de buscar la complacencia del mundo.

POR QUE SOY ASÍ Y NO DE OTRA MANERA

“Debes mirar el mundo con los ojos de tu alma, con el corazón y tu mente y aceptarte tal como eres y empezar para mejorar cada día más”

Si hoy fuera tu cumpleaños número uno, y te preguntarán ¿quién eres? Que responderías. Nada. Sin embargo, ahora que tienes 30, 40, 50... y te hacen la misma pregunta dirías: soy un gran empresario, un ser humano con facultades, soy inteligente, soy profesional, y toda esa gama de parlerías propias de nuestra cultura, sociedad, etc. Puedes decirme por qué eres así y no de otra manera. Pues así te hicieron tus padres, así te hizo la escuela, la sociedad entonces no eres tú, sino, el resultado de lo que los demás hicieron de ti y que tú lo aceptaste pues, era parte de la socialización o del entorno que influyó definitivamente en tu personalidad. Y ¿Dónde estás realmente? ¿Dónde te perdiste? Esta es la búsqueda que deberás emprender. En la lectura anterior hemos visto en qué momento se produjo ese cambio. Los primeros maestros, nuestros padres; luego, la escuela, la sociedad y por último nuestra propia cultura. Miles de informaciones recibidas en tan poco

tiempo y sobretodo, muchas de ellas, perjudiciales. ¿Es posible que puedas cambiar? Sí lo es. ¿De quién depende? Depende de ti. Solo de ti. Tienes que darte cuenta que quien se encarga de aceptar o rechazar una idea, creencia u opinión, eres tú. Al aceptar lo que nuestros padres nos hicieron creer, hicieron de nosotros lo que somos; luego la escuela, hizo lo mismo; luego, la sociedad y sus múltiples bombardeos de información terminaron por confirmar o rechazar nuestras creencias. Vez que todo es información. Sin embargo, lo que no te has dado cuenta es que muchas de esos datos equivocados los has aceptado como verdadero. Si en este momento te digo: ¿quiero que empieces a dudar y/o descartar toda la información que has recibido? No sería correcto pues entre la información recibida hay una mezcla entre ideas verdaderas y falas; opiniones correctas e incorrectas, entonces ¿cómo podemos seleccionar lo que es de lo que no es? Este trabajo de acompañamiento requiere de preguntas y respuestas precisas.

QUIERO CAMBIAR

“La decisión del verdadero cambio está en ti, solo debes decidirte y hacerlo ahora” ¿Es posible alcanzar este cambio que te lleve a ser lo que dejaste de ser? Sí. Esta es una

buena noticia. Después de tantos años hoy debes aceptar quién eres en el fondo de tu ser e iniciar el cambio hacia la verdadera felicidad. ¿Quieres cambiar? ¿En qué quieres convertirte? ¿Qué quieres ser? ¿No estás a gusto con lo que eres? Esto es un buen inicio. Eso significa que quieres reencontrarte contigo mismo pues te has dado cuenta que eres lo que en el fondo, no quieres ser. El punto es: quiero ser lo que realmente soy y no lo que la sociedad, mis padres y mi cultura me han hecho. Bien, es hora de cambiar entonces. Disfrutar la vida no es llenarte de cosas, de relacionarte con personas; es ver el mundo con ojos de libertad. Nada debe atarte y si nada te ata podrás disfrutar la vida realmente. Es como cuando tienes mucho apetito y te comes algo rico, lo disfrutas en ese momento pero, no quedas atado a ello. Es como mirar la naturaleza y respirar el aire puro; lo disfrutas pero, no quedas atado a ello pues, conoces la libertad de la naturaleza y la tuya. Cuando sientas esta satisfacción hacia las cosas y personas serás completamente libre.

BUSCANDO LA FELICIDAD

“La puerta de la felicidad está dentro de ti. Cierra los ojos y descubre el verdadero paraíso en el jardín de tu alma”
¿Qué puede hacerse para alcanzar la felicidad? La felici

dad es un tema que tiene que ver contigo mismo. Bueno, hay muchísima gente que está convencida que la felicidad está en tener una casa, un buen trabajo, dinero, una pareja ideal, etc. Yo lo llamaría a eso, búsqueda relativa para sentirnos bien. Y no está mal, de ninguna manera, ¿estás de acuerdo conmigo? Siempre y cuando, no te conviertas en una persona egoísta, egotista y ambiciosa. ¿Y si ya te has convertido en este tipo de persona? Es hora de cambiar. La causa de esa actitud es el apego a las cosas o personas. Tienes que convencer CREER que ahora mismo eres feliz ¿por qué no experimentas esa felicidad que ya posees? Porque tu mente no deja de producir infelicidad. Arrójala de tu mente. ¿Y cómo se arroja la infelicidad de la mente? Descubre que es lo que origina y examina la causa abiertamente y sin temor: la infelicidad desaparecerá automáticamente. Ya que el punto anterior está aclarado vamos a lo que nos importa ¿quieres ser realmente feliz sin prescindir de otras cosas? Vamos por ese camino. Lo que origina la infelicidad es el “apego” ¿Qué es el apego? Es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, originado por la creencia de que sin esa cosa o persona no es posible ser feliz. Este estado emocional se compone de dos elementos: uno positivo y uno negativo. El elemento po

sitivo es la sensación de placer y el elemento negativo, es la sensación de amenaza o tensión que acompaña al apego. El apego, según Mello, te hace vulnerable al desorden emocional y amenaza constantemente con hacer añicos tu paz. ¿Cómo puedes identificar tu apego? Éste produce un instante de placer, seguido de la preocupación y el temor de perder dicho objeto. Entonces la salida es renunciar a los apegos. ¿Es posible alcanzar esto? Veamos a continuación:

- 1.-Examina tus apegos y veraz que hay falsedad de semejante creencia. Crees que sin esto o aquello dejas de ser feliz. Falso. Cuando eras niño no tenías lo que hoy y no te hacías muchos problemas en disfrutar con poco. La sociedad, la cultura, la escuela, los padres, nos enseñaron muy mal acerca de adquirir cosas, tener familia, tener a alguien para ser feliz. Esto lo aceptamos y en conclusión dio origen a nuestros apegos (creencias equivocadas)
- 2.-Limitate a disfrutar las cosas y niegate a quedar apegado a ellas. Míralas como parte de tu desarrollo personal respetando el valor que tienen las cosas en sí mismas.
- 3.-Si disfrutas el aroma de miles de flores no te sentirás atraído por una de ellas. El verdadero valor de las cosas y/o personas se encuentran en ellas mismas, no en uno. Mira con atención a tu alrededor y observa que cada per

sona es un mundo lleno de ideas, creencias, pensamientos, etc. Respeta a cada una de ellas por lo que son y no por lo que hacen pues también están cargadas de apegos.

BUSCA LA LIBERTAD Y SERÁS FELIZ

“Todos los hombres han nacido libres pero, el tiempo se ha encargado de esclavizarlos y llevarlos hasta la prisión de sus creencias e ideas, ahora ha llegado el momento de liberarte y ser realmente feliz”

La libertad es ser lo que quieres ser, sin ataduras, sin la dependencia de algo o alguien. La libertad es disfrutar al máximo lo que eres sin tener que rendir cuentas a nadie de lo que eres y tienes. Cuando tienes amor a ti mismo y hay plena seguridad en ello, eres libre, completamente libre pues, el amor hará que seas una persona de respeto. Amate y podrás amar el mundo con independencia, sin ataduras ni apego.

Cuando seas sincero contigo mismo desaparecerá todo tipo de control, de manipulación, de explotación, de posesividad, de envidia... Repite: “te dejo que seas tú mismo: que tengas tus propios pensamientos, que satisfagas tus propios gustos, que sigas tus propias inclinaciones, que te comportes tal como decidas que quieras hacerlo.

Cuando una persona o cosa pasa a ser importantes para ti, sin el apego, podrás sentir lo mismo que al observar una puesta de sol, o una sinfonía, una deliciosa cena. Esa libertad plena del disfrute sin posesión es la más grata complacencia que podrás experimentar. El amor solo puede existir en libertad.

LIBÉRATE DE LAS ATADURAS DEL MIEDO

“Los miedos son ataduras que no nos permiten ser realmente libres. Míralo por donde tú quieras y te darás cuenta que, los miedos, solo crean angustia y ansiedad en el mundo. Hay que liberarnos de ellos”

¿Tienes control de la situación o, por el contrario, es la situación la que te domina? La situación está en que tengas control de ti mismo ¿Cómo se logra ese dominio? No es la persona o personas las que originan tus sentimientos negativos, como equivocadamente crees, sino tu “programación” ¿Será que la persona o personas son responsables de ese comportamiento que experimentas? ¿Acaso hay alguien que haga el mal con pleno conocimiento de causa? La capacidad de hacer el mal, no tiene

que ver con la libertad, sino que es una enfermedad pues supone una falta de conciencia y sensibilidad. Entonces reconocer que hay personas así, me hará sentir libre de no ser influenciado ni dejarme influenciar por ellas. El hombre libre no peca, sino el que esta encadenado y preso de sus emociones negativas. Las personas que hacen daño son: ciegas, lisiadas, cojas, etc. Trata de comprender esta verdad; no es dañado el que tiene todas sus facultades sino, aquel que no las usa sabiamente para engrandecerse y ayudar a los demás.

La aceptación incondicional de uno mismo, es la fuerza que nos ayuda a crecer y a ser seres humanos, a sentir y ayudar a los demás. La falta de amor a sí mismo, nos vuelve duros y tiranos.

Libertad es estar libre de miedos por ejemplo: si supieras que ibas a ser ejecutado dentro de una semana, tu mente se centraría exclusivamente en ello y no podrías pensar en otra cosa. Lo mismo ha de suceder cada vez que estés frente a aquello que te haga sentir miedo. Eso hacen los miedos: fijar tu atención en determinadas cosas, excluyendo todas las demás. Así los miedos se convierten en una especie de muro entre ti y la vida.

Ahora reflexionemos ¿miras a las personas tal como son o tal como eres tú? Si quieres verlas tal como son pon

atención a sus apegos y a los miedos que tales apegos engendran. Dime ¿Acaso no tienes una visión engañosa de las cosas y las personas que te rodean? Es lo que da origen a tus creencias. Debes creer esta verdad: las cosas y las personas no son fijas ni inmutables, sino móviles y en constante cambio. Entonces nosotros creamos un mundo en nuestra mente diferente a la realidad y muchos de ellos cargados de miedos. Renuncia a tus creencias, miedos y apegos y serás libre.

ELIGE UN APEGO QUE TE INSPIRE TEMOR

“Todos los apegos llevan al hombre al sufrimiento. Hay que reconocerlos y eliminarlos para que así podamos ser realmente libres”

Muy bien ahora responde ¿Estas buscando al felicidad, la paz, la tranquilidad y librate de las ataduras del apego del mundo? ¿Hay algo en ti que no te deja avanzar? ¿Crees tener problemas con las personas? ¿Hay miedos en ti que te paralizan? A continuación sigue las siguientes recomendaciones:

1.-Escoje entre el apego y la felicidad. Nadie quiere su

frir, es claro, debemos reconocer que es lo que nos hace sufrir. Empieza por una.

2.-Preguntate ¿De dónde te vino ese apego? Recuerda donde nació y como es que fue desarrollándose con el tiempo. Elige entre tu apego, tu libertad y felicidad.

3.-La vida es infinitamente más grande que ese apego. Reconócelo y luego minimízalo. Hasta que desaparezca.

4.-Ninguna persona puede hacer lo que tú de tu vida. Tú y nadie más que tú es quien decide ser feliz. Tomar el control es aceptar lo valioso que somos y también, creer en que todo es posible, aún cambiar nuestra programación negativa.

EL PROPOSITO DE VIVIR

“La vida es un don, un regalo de Dios; disfrútalo con sabiduría y amor y así podrás darte la oportunidad de ser libre”

Si hay un bien en mí que es la felicidad, no será difícil descubrir el propósito de nuestra existencia. ¿Correcto? Todo cuanto existe, tiene un propósito. ¿Cuál es el propósito de un árbol? Dar oxígeno, fruto, sombra, equilibrio ecológico, etc. Y ¿qué recibe a cambio? Agua, luz, calor,

minerales, etc. Esto es reciproco. Mutua convivencia o si quieres un término más científico: simbiosis. Te estás dando cuenta de esto. Si la pregunta iría hacia ti ¿qué me dirías? No digo que eres una planta, sino como ser humano. ¿Qué das? ¿Qué puede dar el ser humano a cambio de...? Sí. Correcto. Lo tienes. Y ¿lo estás dando? Si no es así, entonces no hay simbiosis. ¿Qué sucede cuando no hay este reciproco entendimiento? Sufrimiento. Respuesta correcta. Podemos concluir que el mundo sufre a falta de esta simbiosis. Somos seres que nos relacionamos, vivimos para relacionarnos con respeto. Respira profundo, cierra los ojos y mira a tu interior. Que maravilloso sentir quiénes somos y para que estamos aquí. Vive para ti, vive para ser persona, vive para crecer y ayudar, vive de tal manera que todos vean en ti, la paz, la tranquilidad y el respeto así mismos.

LIBERATE DE TUS APEGOS

“La felicidad no puede ser experimentada. No pertenece al ámbito de la conciencia, sino al de la espontaneidad”

Debes comprender y tomar conciencia. Si los apegos te están produciendo sufrimiento y aflicción, es una buena

ayuda para comprender, nos dice Mello. Es como cuando una piedra te molesta en el zapato y lo que haces es llegar hasta un lugar, sacarte el zapato y retirar la piedra molesta y luego, ¿qué sientes? Un gran alivio. La molestia desaparece. Así del mismo modo, las emociones negativas, el sufrimiento y la aflicción, son piedras que nos están molestando continuamente y que no son parte de nosotros sino que se han introducido de manera inesperada para fastidiar nuestro largo recorrido por la vida. Estas piedrecillas molestosas son creencias, es decir conclusiones a que has llegado acerca de personas o cosas, tus hábitos y tus apegos. ¿Quiénes se encargaron de introducirlo? Tú sociedad, tú cultura ¿Qué debemos hacer? Eliminarlos. Eliminar las creencias equivocadas, las ideas acerca de las personas y de las cosas – hay gente que suele tener ideas absurdas y las expresan las mismas haciendo tratando de hacer daño a las demás personas- los hábitos y costumbres, a nadie le gustaría ser amado por costumbre, ver a las personas y a las cosas como algo nuevo cada día nos dará la profunda sensación de vivir. Los miedos y apegos, cubren a las personas y así dejamos de verlas tal como son. ¿Qué debemos hacer?

1.- Libérate de tu prisión mental. Derriba los muros que te atan a la fantasía y deja de sufrir.

2.-Observa tus ideas, tus hábitos, tus apegos y miedos, no los juzgues simplemente míralos hasta que se derrumben.

3.-Emplea algún tiempo en observar a las personas y cosas que te rodean, como si fuera la primera vez.

4.-Mira, observa, examina y explora tu mente, te darás cuenta en poco tiempo que hay cientos de ideas, creencias, hábitos, costumbres que no tienen importancia y que es mejor desecharlas para siempre.

PARTE II

IDENTIFICAR, RECONOCER Y ELIMINAR MIEDOS, TRAUMAS, FOBIAS Y ANSIEDADES

“El comprender lo que eres exige una completa libertad respecto de todo deseo de transformarte en algo distinto de lo que eres, eso es auto comprensión”

Cuando vas al psiquiatra y le cuentas tus problemas mentales, el te receta lo conveniente para controlar la ansiedad; luego te deriva la psicólogo quien según el caso te

hará una Terapia Cognitiva Conductual o Terapia Racional Emotiva. Con estas terapias el psicólogo tratará de identificar las causas del problema para reordenar tus creencias o cambiarlas. Todo este procedimiento no será posible sin la colaboración eficaz del paciente; entonces, quien se auto cura realmente es el paciente, si colabora como ya les mencioné. ¿Son las creencias las causas de estos males? Sí. ¿Y cómo terminan por controlar al paciente? Cuando la causa es psicológica y ésta se asocia a la parte somática (cuerpo) el resultado será una combinación entre la mente y el cuerpo o viceversa. ¿Qué debo hacer para identificar estos miedos, fobias, traumas, ansiedades instaladas en la mente? Ir a la causa del problema en sí. Esta molestia pudo haber ingresado a la mente de manera provocada o no provocada: por ejm. Un movimiento telúrico es algo inesperado y puede causar en algunas personas fobias o miedos. Un compañero de estudio puede hacerte la vida imposible (Bullyn) y causarte traumas o fobias. En el segundo caso, el compañero se comporta así porque también tiene problemas en la cabeza y la forma de salir de esa situación es utilizando a los otros (Pueden ser débiles, tímidos) en estos casos, el efecto es negativo si no hay defensas de por medio. Identificar el mal es como hacer un recorrido mental desde la infan

cia. Recuerda que quienes causan problemas son personas con PROBLEMAS y pueden ser niños, adolescentes y/o adultos. ¿Cuándo apareció el problema en sí? ¿Por qué apareció? ¿que permitió que este se desarrolle con el tiempo? ¿Había razones para que se desarrolle? ¿Cuáles fueron estas razones? ¿Hoy tiene algún fundamento para que exista? Recuerda que el causante del mal fue una persona con PROBLEMAS (familiar, social, escuela etc.) Hay un dicho que dice “hay gente tan infeliz, que le duele ver personas felices”. La burla, es sarcasmo, la envidia, el odio, la angustia, el maltrato son producto de mentes llenas de incertidumbre. Necesitan hacer algo para que los demás lo reconozcan, para que sepan que existe, que es importante de algún modo. Quiere ser aplaudido por los demás. Estas personas quieren ser escuchadas, comprendidas y no sentirse solas. Su dolor radica en el apego al mundo y la necesidad de ser importante ante los demás. La persona segura de sí misma, no necesita la aprobación de nadie pues, su sola condición de aceptarse a sí mismo, lo hace invulnerable ante el ataque de los demás. Hay mucha gente enferma de la mente que anda por el mundo: niños, adolescentes y adultos, está coludidos con una educación deprimente desde la familia, pasando por la escuela y finalmente, la universidad y el centro de labo

res. Es un prurito constantes de nuestra sociedad carente de valores humanos. Hoy en día el hombre correcto puede ser visto como extraño ante una sociedad contaminada por el mal. Eso no significa que dejemos de hacer el bien, frente a todas las amenazas existentes, hagamos el bien. Hagamos un paréntesis hasta aquí dime ¿Crees tú que las demás personas han sentido o siente el mismo temor que tú? ¿Cuál es la diferencia?

Nosotros somos seres creados para ser felices. La naturaleza asocia su fuerza a la nuestra para hacernos tal como ella nos ha formado. Nada puedes ser distinto. El ser que quiere cambiar su naturaleza inicia un largo recorrido de sufrimiento y desdicha. Tú no quieres sufrir, quieres ser feliz. Tu voz interior te llama a cumplir con tu deber, sólo escucha su voz. Nosotros al igual que toda la creación cumplimos nuestro ciclo: nacimiento, desarrollo y muerte. Nadie podrá escapar de esta realidad. Sin embargo, a diferencia de otras especies, nosotros tenemos la posibilidad de hacer de nuestra vida y de las demás un paraíso. Todo miedo, trauma, ansiedad o fobia son acontecimientos que marcaron un momento de este ciclo de vida. Solo un momento. No tenemos porque arrastrar todo este peso durante toda una vida. Tienes el poder de aliviar tu soledad, levantarte la moral y ser mejor.

LIBERTAD Y AMOR SIN MIEDOS

“¿Puedes amar a alguien de quien eres esclavo? ¿Puedes amar a una persona sin la cual eres incapaz de vivir? El amor solo se da en la falta absoluta de temor y en libertad”

Cultiva aquello que te gusta. La terapia para la falta de amor y al soledad no consiste en la compañía, sino en el contacto con la realidad. Dejemos de lado la atracción y compasión. Debes liberarte de tu dependencia interna respecto de las personas, tomando conciencia de ella y emprendiendo actividades que te guste realizar por sí mismas. Mira a tu alrededor y podrás darte cuenta que las personas son completamente dependientes de lo que ven, sienten o escuchan. Esta dependencia los vuelve vulnerables y buscan la asociación con personas o grupos que vean, sientan y escuchen como ellas. Esta asociación es nociva pues los vuelve completamente dependientes. Aquí parte el sufrimiento que no acabará sino, en la muerte. La libertad, la verdadera libertad, te hace un ser libre y diferente. Sin esperar que algo o alguien llene tu ser. Librarte de creencias, ideas, pensamientos que otros ha elegido para sí como reales, te hará una persona comple

ta. Observa todo lo que hay a tu alrededor como si fuera la primera vez. Deja fluir tu sentimiento y pensamiento. Como si fueras un niño auscultando el mundo. Descubre la sensación de amar las cosas y sentir su paz y tranquilidad. ¿Has pensado alguna vez que quienes más miedo tienen a morir son los que más miedo tienen de vivir? ¿Qué al pretender escapar a la muerte estamos huyendo de la vida? Imagínate que a un hombre que vive en un quinto piso y que no quiere bajar de ahí porque tiene mucho miedo bajar las escaleras. Ese hombre se aferra a su pequeño cuarto, quiere huir de la muerte pero también, elude a la vida. Hay dos caminos y debes elegir uno: el de la vida o el de la prisión. Si alguna vez se cruzó alguien por tu camino y te lanzó a la piscina y desde entonces temes nadar. Debes comprender que éste sujeto, ya no está en tu vida y que otras personas te rodean y cuyos sentimientos son distintos. Es hora de iniciar un nuevo camino. Es hora de iniciar una nueva ruta. Es hora de iniciar tu verdadero desafío. Éxito mi querido amigo (a). Estoycontigo.

ANEXOS

Uno crece...

Imposible atravesar la vida...

Sin que un trabajo salga mal hecho

Sin que una amistad cause decepción

Sin padecer algún quebranto de salud,

Sin que un amor nos abandone,

Sin que nadie de la familia fallezca,

Sin equivocarse en un negocio,

Sin tener miedos, traumas o ansiedad

Uno crece cuando

No hay vacío

De esperanza,

Ni debilitamiento

De voluntad

Ni pérdida de fe

Uno crece cuando acepta la realidad

Y tiene aplomo para vivirla,

Cuando acepta su destino, pero tiene la voluntad

De trabajar para cambiarlo.

Uno crece asimilando lo que deja por detrás

Construyendo lo que tiene por delante y proyectando

Lo que puede ser el porvenir.

Crece cuando se supera, se valora, y sabe dar frutos.

Crece cuando se abre camino dejando huellas, asimilando experiencias

¡Y sembrando raíces!

Uno crece cuando se impone metas,

Sin impórtale comentarios negativos
Ni prejuicios, cuando ad ejemplos sin importarle burlas,
ni desdenes,
Cuando cumple con su labor.
Uno crece cuando es fuerte por carácter,
Sostenido por formación,
Sensible por temperamento...
¡Y humano por nacimientos!
Uno crece cuando enfrenta el invierno
Aunque pierda las hojas,
Recoge flores aunque tenga
Espinass y marca camino aunque
Se levante el polvo.
Uno crece cuando se es capaz de
Afianzarse con residuos de ilusiones,
Capaz de perfumarse, con residuos de flores...
¡Y de encenderse con residuos de amor...!
Uno crece ayudando a sus semejantes.
Conociéndose a sí mismo y dándole a la vida
Más de lo que recibe.
Uno crece cuando se planta
Para no retroceder...
Cuando se detiene como el águila
Para no dejar de volar...
Cuando se clava como ancla y se ilumina
Como estrella.
Entonces...
Uno crece
Y crece cuando cree, espera y confía en su creador.

AL ALEGRÍA DE VIVIR

Solamente una vida dedicada a los demás merece ser vivida ; es cuando llega la ALEGRÍA de vivir. (Albert Einstein)

La vida hay que GOZARLA a cada segundo...Hay que vivir el presente, no el futuro. (Mahatma Gandhi)

Es más fácil obtener, lo que se desea, con una SONRISA que con la punta de la espada. (William Shakespeare)

La ALEGRÍA, cuanto más se da y se gasta, más queda. (R.Waldo Emerson)

Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías esperando la gran FELICIDAD. (P.S.Buck)

LA VIDA

En la vida hay momentos
en que extrañas mucho a una persona,
y quisieras hacerla salir de tus sueños
para estrecharla fuertemente en tus brazos.
Cuando una puerta se cierra,
siempre hay otra que se abre
pero seguimos mirando la puerta cerrada
sin dar importancia a la que se acaba de abrir
No te fíes de las apariencias: a menudo son engañosas.
No te obsesiones con la riqueza: es perecedera.
Busca a alguien que te comunique la sonrisa
pues basta una sola de ellas para que el más triste día
se transforme en otro mejor.
Busca a alguien que haga sonreír a tu corazón.

- Sueña lo que deseas soñar.
- Vé a donde deseas ir.
- Intenta ser lo que deseas ser.
Porque la vida es única y solo existe una posibilidad
para hacer las cosas que queremos hacer.
Los afortunados no tienen
Necesariamente lo mejor
de lo mejor.
Simplemente escogen lo mejor
de lo que encuentran
en su camino.
El más hermoso futuro siempre dependerá
de la necesidad de olvidar el pasado.
Nunca podrás avanzar en la vida hasta
que hayas superado los errores del pasado
y todo lo que lastima tu corazón.
Cuando lloras como un niño todo tu entorno sonrío.
Vive la vida plenamente, vé hasta el fin de las cosas
siempre con alegría a pesar de las lágrimas de los otros.

“EL VUELO DEL ABEJORRO”

En un programa de Discovery Channel, un Ingeniero Mecánico, especialista en aerodinámica, decía que era imposible, desde la estructura corporal del abejorro, que éste pudiera volar: tiene una masa corporal demasiado grande para ser soportada por alas tan diminutas. Con estas proporciones es “imposible” que ese bicho vuele.
Había que hacerle unas correcciones en su diseño estruc

tural para que siquiera pueda sostenerse en el aire unos cuantos segundos, reducir su abdomen en un 40 % de su tamaño, agrandar sus alas en un 100%, quitarle la vello-sidad que lo caracteriza para que no oponga resistencia al aire. Aún con estos cambios- decía el especialista- será un volador muy torpe y no podrá sostenerse durante mucho tiempo en el aire.

Sin embargo, mientras el técnico se esforzaba por demostrar la imposibilidad del vuelo del abejorro, allí estaba este bicho negro, desproporcionado y peludo volando plácidamente contra toda ley aerodinámica, libando des-preocupado el néctar de una flor. Por fortuna el abejorro no ve Discovery Channel, ni presta atención a los supues-tos especialistas.

ENSEÑANZAS.

La enseñanza más importante, es que en último térmi-no, nosotros mismos tenemos el poder de decidir lo que creemos y esperamos de nosotros. No permitamos que nadie nos ponga limitaciones sobre lo que podremos lle-gar a ser. Me entristece encontrarme con muchachos que se consideran torpes o brutos, o malos, por que eso fue lo que escucharon constante de los labios de sus propios pa-dres. ¡Alto!, No más preguntas! ¡quieto!. Aprendamos del abejorro, nadie se eleva más allá de sus propias expecta-tivas. Si esperas poco de ti mismo, darás poco. Si piensas en grande, alcanzarás grandezas.. No le cortes las alas a tus seres queridos.... Si les enseñas a soñar volarán muy alto y quien sabe ¡cuál será la próxima flor que visiten!

GLOSARIO

ALGUNOS ALCANCES ACERCA DE FOBIA, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, TEMORES, MIEDOS Y ESTRÉS

FOBIA

Una fobia es un miedo que se presenta ante situaciones e incluso objetos específicos pero que afectan de forma incontrolable e irracional. En la mayoría de los casos de fobia la amenaza es irreal. Lo que es muy real es el malestar que causa en quien la padece. Para quien sufre el efecto de una fobia la sensación de sufrimiento es completamente real y hace que evite aquello que le causa la fobia, o bien la enfrenta con una persistente sensación de angustia e intranquilidad. Así, por ejemplo, quien padece fobia a estar rodeado de gente o en lugares cerrados podría asistir a algún lugar con esas características, pero inmediatamente ubicar las salidas e incluso estar justo junto a ellas. Las fobias pueden llegar a ser incapacitantes incluso. Esto lleva a que existan personas que no salgan nunca de su casa, o que no puedan abordar un avión, o recorrer algún trayecto en camión, etc. Aun no se tiene bien a bien entendido porque aparecen las fobias. Existen ideas que hablan acerca de que una fobia son síntomas de problemas conductuales más graves, es decir, proponen que las fobias se aprenden y se asocian a alguna experiencia pasada que dejó una profunda huella en la mente de quien la padece.

Hay otra idea que propone que las fobias son la expresión de algo que el inconsciente no puede manejar de otra forma. Las fobias representan un problema no solo por el hecho de que causen angustia y sufrimiento en quien la padece sino que en el afán de evitar esas sensaciones se puede empezar a recurrir a evitar las situaciones que disparan la fobia. Evitar una fobia puede ser tan irracional como padecerla, y afecta cualquiera de los ámbitos, ya sea en lo laboral, el hogar, lo académico, etc ¿Tienen cura las fobias? Si. Una fobia es posible que se elimine, que se cure. Todo depende de que quien la padezca reconozca que tiene el problema y tenga verdaderamente el deseo de curarse. Esto es más complicado de lo que parece porque muchas veces como parte de la defensa que se forma la persona a nivel psicológico esta la negación del problema y la usan como alguna excusa para situaciones específicas. Lo que tradicionalmente se hace para superar una fobia es exponerse gradualmente a aquello que la dispara. No es fácil, pero es posible. Hay fobias que implican situaciones y reacciones que rebasan a la persona, donde entonces es aconsejable buscar ayuda profesional. Si algo le hace sentir miedo sin entender porque, posiblemente padezca alguna fobia.

DEPRESION

La depresión es un problema grave y que frecuentemente no se puede detectar, pero que es más común de lo que pensamos. Dicho en palabras simples la depresión es un problema emocional que se siente como tristeza intensa, decaimiento, dolor, derrota e infelicidad. Médicamente

hablando la depresión es un síndrome, es decir, un conjunto de males y síntomas que afectan principalmente la capacidad afectiva. Lo digamos como lo digamos, la depresión no permite disfrutar la vida de ninguna forma y hace que todo se vea de manera negativa. En los casos más graves la depresión puede llegar a causar malestar físico. Incluso puede llevar a tener ideas suicidas. La depresión puede afectar todos y cada uno de los aspectos de la vida. En los niños causa problemas de rendimiento escolar. En los adultos problemas de rendimiento laboral. Se disminuye en general la actividad habitual y la capacidad de disfrutar. Existen diversos grados e intensidades de depresión. Por ejemplo, podría no llegar a experimentarse como una sensación de tristeza, sino como una falta de interés y de ánimo. Nada causa motivación. Nada causa ánimo. La depresión puede llevar a una persona a que no funcione. Y esto no se limita a los adultos, también afecta a los niños y los adolescentes. ¿Qué origina la depresión? Muchas cosas. La depresión es uno de los problemas más complejos que aquejan al ser humano. Puede tener su origen por una o varias razones de tipo emocional, biológico, y hasta genético. Está comprobado que cuando se presenta un cuadro de depresión el cerebro presenta desequilibrio en los neurotransmisores dopamina y serotonina. En el aspecto emocional y psicológico, es posible que la depresión se presente como un estado de tristeza muy profundo causado por alguna pérdida, algún trauma, alguna situación de estrés intenso, lo cual a su vez puede disparar los demás síntomas del cuadro depresivo, incluso a nivel orgánico, es decir, en el cerebro.

Y es que precisamente en el cerebro pueden presentarse desequilibrios químicos o daños orgánicos que se manifiesten con un cuadro depresivo. Enfermedades como el cáncer, el parkinson, problemas cardiovasculares, y hasta problemas hormonales pueden llevar a un cuadro depresivo. Estos desequilibrios o daños no necesariamente surgen como consecuencia de algún golpe o algún cambio en la estructura cerebral y sus funciones. Estos desequilibrios y fallas pueden ser de origen genético. La depresión tiene un factor hereditario. Consumo de sustancias El consumo indiscriminado de sustancias, como el alcohol, las drogas, e incluso la auto prescripción pueden causar desequilibrios en el cerebro y en el sistema nervioso central que lleven a un cuadro depresivo. Las paradojas es que, muchas veces el consumo de drogas y alcohol vienen de la necesidad de compensar vacíos afectivos y dolores emocionales, lo que puede llevar a un alivio momentáneo mientras dura el efecto del estímulo, pero deja propenso a caer más fácilmente en el cuadro depresivo, lo que a su vez puede intensificar la necesidad del consumo de los estimulantes, cayendo así en un círculo vicioso, autodestructivo. Depresión en las mujeres Como se mencionó antes, los cambios hormonales pueden disparar cuadros depresivos. Esto puede ser lo que explica porque la depresión se presenta con el doble de frecuencia en las mujeres que en los hombres. Los cambios hormonales relacionados con el ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, la etapa postparto, y hasta la menopausia, pueden estar relacionados con la presencia de cuadros depresivos. De estos, es de especial atención la depresión post-parto por

que no solo afecta a la nueva madre, sino que también puede afectar al bebé. ¿Se identifica con alguna de las situaciones que se mencionan aquí? Usted puede estar presentando un cuadro depresivo.

ANSIEDAD

Ansiedad: Cómo se siente la preocupación. La ansiedad es lo que conocemos como angustia. La ansiedad es la reacción del cuerpo ante lo que comúnmente llamamos preocupación. La ansiedad es el conjunto de reacciones que tiene el cuerpo ante un temor, real o no. Este temor puede ser ante alguna amenaza o situación de peligro, o ante lo que se pueda percibir como una amenaza, por ejemplo, la preocupación ante alguna situación que se puede presentar a futuro. La ansiedad se vuelve un problema, una patología, cuando se vuelve el estado más frecuente con el que se vive. La ansiedad se vuelve algo habitual. Cuando llega a ese extremo es común que cause enfermedades, tanto en el cuerpo, como en la mente. La ansiedad con problemas gastrointestinales, cardiovasculares, dolores musculares, dolor de cabeza, insomnio, y puede llegar a presentar enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, la hipertensión, etc. En la mente, la ansiedad lleva a disparar fobias, compulsiones, obsesiones, pánicos, etc. Estos males están principalmente asociados a la forma en que una persona piensa acerca de sus problemas y se dispone a enfrentarlos. Lo que es una realidad es que la ansiedad puede dejar secuelas en el cuerpo, lo que hace que muchas veces sea necesario tratamiento farmacológico

gico, de ahí que exista una especialidad de fármacos, los ansiolíticos. Cambios en la alimentación, como eliminar el café, la azúcar, la sal, el alcohol, el tabaco, pueden ser de utilidad. Posiblemente lo más efectivo, y sobre todo, preventivo, es aprender a manejar las emociones, las sensaciones y los pensamientos. Es ahí donde la ayuda de la terapia psicológica es importante.

TEMORES Y MIEDOS

Temores y miedos: reales o supuestos Se cree que el temor es una forma “reducida” del miedo, el temor y el miedo son la misma emoción y sus consecuencias son las mismas. El miedo es una emoción de alerta intensa causada por la percepción de una situación de peligro, ya sea real o supuesto. Biológicamente el miedo dispara una serie de reacciones químicas y físicas que preparan al cuerpo para enfrentar esa situación de peligro y sobrevivir. Estas reacciones buscan que el cuerpo y la mente estén alertas y se pueda actuar con rapidez y efectividad. El miedo hace que en el cuerpo se aumente la presión arterial, aumenta la glucosa en la sangre, aumente el ritmo cardiaco, y se acelere el metabolismo celular; todas estas reacciones preparando al cuerpo para inyectar una dotación adicional de oxígeno y energía a los músculos anticipando la posibilidad de lucha o de tener que huir. Aumenta la actividad cerebral y la sensibilidad de los sentidos, preparándose para reaccionar con más rapidez y efectividad. Los problemas empiezan cuando el miedo bloquea la capacidad de razonar, cosa que es muy frecuente.

Esto hace que el factor atemorizante pueda ser magnificado mas allá de su realidad, dando pie a las fobias. El terror es el miedo en su grado más intenso y en un punto incontrolable. Cuando sobreviene el terror, el cuerpo actúa con un solo fin básico, sobrevivir a toda costa. De ahí que el terror causa reacciones cercanas a la muerte como una función básica para intentar “engañar” a la fuente que causa ese terror. Psicológicamente, el miedo viene como consecuencia de la angustia. Cabe mencionar que también existen temores, miedos, que se aprenden y por ello pueden ser propios según el ámbito social o cultural de la persona. ¿Cuál es el problema con el miedo? El miedo es una reacción natural y sana. Es una de las reacciones que son básicas para la supervivencia. El problema empieza cuando nosotros, con nuestra mente, creamos temores que no existen, magnificamos los que existen, y nos sabemos lidiar con los reales. La angustia y el miedo van del a mano. De la angustia es fácil saltar al miedo. Las reacciones normales propias del miedo se vuelven un problema cuando son frecuentes y duran por periodos prolongados de tiempo porque causan problemas serios de salud. Derrames cerebrales, diabetes, taquicardias, hipertensión, problemas digestivos, parálisis facial, dolor muscular, y en afectaciones en todo el cuerpo, se pueden presentar como consecuencia del efecto de las reacciones del cuerpo al miedo.

ESTRÉS

Contrariamente a lo que se cree, el estrés no es un problema o una enfermedad, es un mecanismo de defensa que tiene el cuerpo para soportar otras situaciones o problemas que se presentan. Lo que conocemos como estrés es ese malestar que se percibe en el cuerpo debido al estilo de vida, las preocupaciones, las presiones, y todo aquello que causa ansiedad. Cuando hablamos de estrés nos referimos al medio que encuentra el cuerpo para soportar ese estilo de vida. El cuerpo responde con dolor de cabeza, aumento en la presión arterial, problemas intestinales como la diarrea o el estreñimiento, aumento en la adrenalina, aumento en el nivel de glucosa en la sangre, dolor muscular, etc. Estos son mecanismos que sirven en condiciones normales para soportar amenazas de corto plazo. El problema viene cuando este estado del cuerpo se mantiene por tiempos prolongados. Cuando el cuerpo mantiene la reacción estresante durante más tiempo del que es sano, es cuando empiezan a causar problemas serios de salud: hipertensión, diabetes, trombosis, depresión, insomnio, problemas de memoria, accidentes cardiovasculares (derrame cerebral, taquicardia, infarto), y puede hasta llegar a alterar la estructura cerebral permanentemente afectando a la memoria y la capacidad de atención y raciocinio. ¿Por qué nos estresamos? La respuesta es tan amplia como las actividades que una persona puede llevar a cabo. El estrés es una reacción de nuestro cuerpo a las situaciones que nos causan ansiedad o preocupación.

El asunto es realmente como podemos o sabemos enfrentar esas situaciones. En la actualidad el estilo de vida nos presenta una larga serie de situaciones que pueden ser desencadenantes de reacciones estresantes. La exigencia en el trabajo, lo complejo de los desplazamientos en lugares como la zona metropolitana de la ciudad de México, enfermedades crónicas, separaciones o pérdidas, frustración, problemas económicos, y cualquier situación que se nos presente y que nos cause la sensación de inestabilidad, amenaza, o temor. Entonces, ¿el estrés es malo y nocivo? ¡No siempre! El estrés es esa primera reacción que tiene el cuerpo y que le prepara para enfrentar situaciones difíciles. Lo nocivo viene cuando no sabemos cómo manejar esa situación y esas reacciones y se prolongan por un plazo largo de tiempo. Pero también puede suceder lo contrario. Puede suceder que si se nos presenta una situación que nos cause una reacción estresante y tenemos la capacidad de enfrentarla positivamente adaptándonos y creando los mecanismos necesarios para superar el temor o la ansiedad que esta nos cause estaremos convirtiendo la reacción estresante en un medio de aprendizaje y fortaleza. Un ejemplo de esto puede ser tan cotidiano como sencillo: Si en el trabajo nos solicitan que llevemos a cabo alguna labor para la que en un primer momento parezca que no estamos listos para realizarla podemos llegar a un estado de estrés. Pero si esa labor la enfrentamos aprendiendo y capacitándonos, y la realizamos satisfactoriamente el estrés habrá sido superado y nos habrá sido útil.

INDICE

INTRODUCCION.....	3
ME ACEPTO.....	5
DARSE UNO MISMO.....	7
QUIÉN SOY Y A DÓNDE VOY.....	8
QUE DEBO HACER PARA NO SUFRIR.....	12
ABANDONA TU SITUACIÓN ACTUAL YSE REALMENTE ..	14
MIREMOS EL MUNDO COMO DISTRACCION.....	16
POR QUE SOY ASÍ Y NO DE OTRA MANERA.....	19
QUIERO CAMBIAR.....	20
BUSCA LA LIBERTAD Y SERÁS FELIZ.....	21
BUSCANDO LA FELICIDAD	24
LIBÉRATE DE LAS ATADURAS DEL MIEDO.....	25
ELIGE UN APEGO QUE TE INSPIRE TEMOR	27
EL PROPOSITO DE VIVIR.....	28
LIBERATE DE TUS APEGOS.....	29

PARTE II

IDENTIFICA MIEDOS, TRAUMAS Y ANSIEDADES.....	31
LIBERTAD Y AMOR SIN MIEDOS.....	35
ANEXOS.....	37

