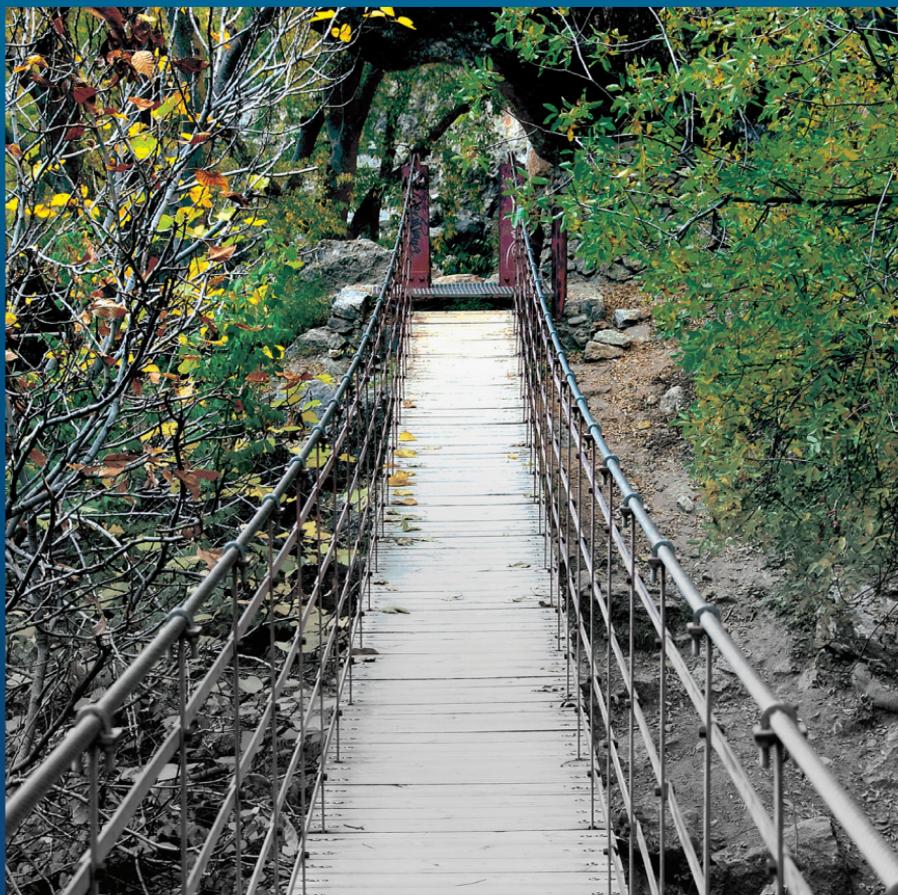


# DEL MIEDO A LA CONFIANZA

## 7 DECISIONES QUE ACOMPANAN TU VIDA



CÉSAR LOZANO VÁZQUEZ



# ÍNDICE

Agradecimientos .....	5
Prólogo .....	7
<b>1. Introducción</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>2. Recomendaciones para el uso de tu libro</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>3. Preparando el terreno</b>	<b>16</b>
<hr/>	
3.1 Polos opuestos .....	16
3.2 Miedo y confianza .....	20
3.3 Tres razones que te impedirán asumir tus miedos, ¿qué hacer?.....	22
3.4. Dualidad, tres caminos, y sólo uno me conduce a la confianza .....	31
3.5. Construir el ambiente cálido para escucharte	33
3.6. Quien acompaña requiere ser acompañado ....	36
3.7. Para acompañar <i>Del miedo a la confianza</i> hay un puente que cruzar, se llama: Decisión. ...	37
3.7.1 El puente, ¿qué simboliza? .....	37
3.7.2 Se mira lejano, imposible de cruzar .....	38
3.7.3 La orilla, antes de cruzar.....	39
3.7.4 Al cruzar, mis mayores miedos .....	39
3.7.5 A la mitad del puente.....	40
3.7.6. Cuando la nueva orilla se acerca.....	40
3.7.7. Al llegar, la confianza se fortalece .....	41

#### 4 Siete Decisiones que Acompañan tu Vida

---

Decisión que Acompaña tu Vida 1: Catarsis.....	43
Decisión que Acompaña tu Vida 2: Ubica en tu cuerpo.....	73
Decisión que Acompaña tu Vida 3: Dale nombre a tus sentimientos.....	87
Decisión que Acompaña tu Vida 4: Resignifica tus frases.....	99
Decisión que Acompaña tu Vida 5: Resignifica los colores, olores, sabores o imágenes ante tus recuerdos.....	113
Decisión que Acompaña tu Vida 6: Relaciona con tu historia.....	123
Decisión que Acompaña tu Vida 7: Construye tus redes de apoyo .....	135

5 Testimonios relacionados con los sismos de septiembre de 2017-2018	145
---	-----

---

6 Anexo (Espacio de Escucha Empática E <sup>3</sup> ) ¿Cómo acompañar, escuchar, orientar o coachear <i>Del miedo a la confianza?</i>	155
---	-----

---

7 “ <i>Del miedo a la confianza</i> ” (Oración humanista)	181
--	-----

---

*Es de Dios y de María este libro.*

*Dedico con profundo amor por su cercanía,  
apoyo incondicional y entrega,  
mi primer libro, tu libro,  
a mis padres (Lidia y Gabino)  
y Hermanos (Sandy, Beto y Gus).*

*De igual forma, a mis sobrinas y sobrinos  
(Saidita, Danita, Mayita, Said y Ángel)*

*Y a mis cuñadas (Niza y Nancy).*

## 1. INTRODUCCIÓN

¿Reconoces algún miedo?, ¿desde cuándo lo vives?

¿Cuáles son las tres razones para no asumir  
tus miedos y qué hacer?

¿Qué pasa si dejas la actitud que te protege,  
a qué miedos te manda?

¿Cuáles son las 7 Decisiones que Acompañan tu Vida,  
*del miedo a la confianza?*

Desde hace años, el mayor miedo que encuentro en las personas en los diferentes espacios, cursos, seminarios, congresos, talleres, conferencias, terapias, impartición de clases, centros tutelares para infractores, o acompañamientos individuales, es que alguien o algo más nos vuelva a lastimar de la forma en que lo hicieron una vez, que abra nuestras heridas más profundas, que traiga aquellos recuerdos, sensaciones o sentimientos inconclusos de la historia personal, familiar, escolar, laboral o social.

En este sentido, me dirijo a ti, amable lector; a ti que eres hijo, esposa, esposo, pareja, colaborador, empresario, socio, jefe, subordinado, terapeuta o paciente, para decirte que es posible que, en el transcurso de tu vida, hayas aprendido a evadir, negar o esconder los acontecimientos que te lastiman, así como huir de situaciones que los puedan evocar. Esto puede llevarte a un autoengaño, que irá ocasionando que tu carácter, pensamientos, sentimientos o emociones, palabras, actitudes y comportamientos vayan cambiando, hasta alejarte de tu centro y llegar al extravío de tu esencia como ser humano; ello, a su vez, podría conducirte a lastimar a tus seres más queridos, aun cuando no lo desees; y con-

cluir: “Yo soy así... enojón, intenso, aislado, tímido, alegre o emprendedor, y no pretendas cambiarme porque no hay forma”.

Si bien conservas una parte de la esencia de tu ser, hay modos de comportarte que aprendiste a desarrollar con el objeto de protegerte, para que no te vuelvan a herir o vulnerar. Sólo que, tarde o temprano, terminas muy cansado de ir cargando por la vida ese pesado escudo que no te permite moverte en libertad. Aunque hay quienes son conscientes de esto, les es igualmente difícil liberarse de esas ataduras. Así que la idea de este libro es orientarte hacia un proceso integrador de cambio, *del miedo a la confianza*.

Esto significa que si el miedo lo heredaste o lo aprendiste, lo puedes desaprender, a fin de comenzar a vivir de la manera en que tú realmente quieres, necesitas o deseas para ti y para las personas que te rodean. Por eso, es importante asumir tus miedos, dejar de culpar a los demás de lo que te pasa, y soltar la idea de que las personas tienen que cambiar para que tú puedas estar mejor. ¿Qué pasará si no lo hacen? Si es posible, poco a poco se puede ir integrando a las personas para favorecer momentos de escucha, perdón y reconciliación, que fortalezca la confianza interna, no sólo de quien es acompañada, sino de aquellos que forman parte de tu vida.

Quien siente y vive el dolor de una herida que hay en tu ser, únicamente eres tú, y no la persona que te la causó; quien lleva este acontecimiento que viviste, tampoco puede ser otro, sino tú. A cada quien le toca lo propio. En este sentido, es necesario que compartas esas experiencias dolorosas, en un ambiente adecuado, de aceptación, empatía, congruencia y respeto construido para ti, un espacio de escucha y acompañamiento, en el que te sientas libre de expresar y liberar tus sentimientos, a fin de que poco a poco te puedas ir colocando en el polo

opuesto al miedo, que es la confianza; tendrás así la capacidad de regresar a tu centro, y vivir tu propia realidad, con mayor autenticidad y congruencia.

Las personas que han iniciado cruzar el puente *Del miedo a la Confianza*, un camino de cambio a partir de esta experiencia, al tiempo me dicen frases como las siguientes: “¡Lo que antes me afectaba, ahora ya no!”. “¡Me siento más capaz de hablarlo!”. “¡He perdonado, por lo que ahora vivo en paz!”. “¡Vengo a trabajar contigo algo más reciente que me ocurrió!”. “¡Mi vida tiene orden!”. “¡Dejé de culpar a otros, y también a mí!”. “¡Ya me relaciono más con la gente, y me atrevo a hablar, así como a poner límites por mi cuenta!”. “¡He vuelto a manejar!” o “¡Tengo más tiempo para estar con mis hijos!”.

Si bien puedes tener un genuino anhelo de cambio, de ser una mejor persona, tal vez no sepas cómo lograrlo o a quién recurrir para que te oriente, y contribuya a que descubras tu propio camino de crecimiento.

Con este, tu libro, busco brindarte un aporte significativo en el campo del Desarrollo Humano, con un deseo apasionado de ayudarte a ti y a otras personas que necesiten vivir con una mejor actitud, dejando de repetir patrones o comportamientos insertos en círculos viciosos, que únicamente te dejan sentimientos de impotencia o frustración, que te hacen perder cada vez más la esperanza de cambio. Asimismo, ofrecerte un insumo que contribuirá, en la medida en que tú lo quieras, a descubrir en tu interior las capacidades propias y las respuestas congruentes que necesitas.

Este, tú libro, se puede valorar como una herramienta desde distintas visiones, es decir, por un lado, la psicología humanista o desarrollo humano acompaña procesos de manera no directiva, donde prevalece la escucha empática, aceptante, congruente, respetuosa y discreta en cualquier área de la persona; y por otro, el Programa

de las Naciones Unidas para el Desarrollo, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública en México, impulsan la importancia de la Educación Socioemocional, desde los niveles de preescolar, primaria, secundaria, hasta el grado de media superior. Asimismo, su SS el Papa Francisco en su mensaje a las y los jóvenes, niñas, niños, mujeres y hombres, en su visita a nuestro país, en Morelia Michoacán, nos exhorta a lo que él llamo nuestra medicina, “La escuchoterapia” como un modo de dejar hablar, de dejar contar y de ayudar en nombre de Jesucristo. Que, aunque no es un texto religioso, escuchar y liberar el área humana, podría contribuir significativamente en tu vida espiritual o transpersonal.

**¡La respuesta no está afuera, viene desde de ti!**

Lograr un cambio sólo, es posible, es un proceso lento; es mejor opción dejarte acompañar por un profesional o un grupo de personas con experiencia en la materia; esto además te ayudará a construir lazos de empatía, fuerza y carácter. Te invito a hacer consciencia sobre la importancia de enfrentar con determinación cada uno de tus miedos, mediante 7 Decisiones que Acompañan tu Vida.

La redacción de este libro está dirigida hacia tu persona; no obstante, se trata de una herramienta que no sólo te servirá a ti, sino a la gente a la que te dedicas, o a quienes forman parte de los diferentes espacios en los que te desenvuelves; es decir, desde tus hijos hasta los círculos de convivencia, estudio, trabajo; o incluso en materia de capacitación de competencias o procesos vocacionales para la vida.

En virtud de que este material representa un punto de vista personal, lo he redactado en función de mi propia experiencia en la materia, a partir de la escucha a numerosas personas, tanto en sus aportes, como en la manera en que han logrado salir adelante empleando estas siete decisiones, así como en mis estudios y aprendizajes en el campo del Desarrollo Humano.

Cada testimonio de vida que contiene este libro ha sido personalizado con un nombre al azar, ya que muchos de ellos, son enriquecidos con aspectos de otras experiencias semejantes que resultan particularmente comunes a la mayoría de la gente, con el propósito de favorecer la empatía con tu propia historia; es decir, que dichos sucesos logren conectar contigo con mayor facilidad.

Las 7 Decisiones que Acompañan tu Vida, son:

1. Catarsis.
2. Ubica en tu cuerpo.
3. Dale nombre a tus sentimientos.
4. Resignifica tus frases.
5. Resignifica los colores, olores, sabores o imágenes ante tus recuerdos.
6. Relaciona con tu historia.
7. Construye tus redes de apoyo.

Este conjunto de Decisiones son una propuesta surgida de una combinación de principios tomados de diferentes disciplinas humanistas, como Gestalt, Psicocorporal, Counselling, Neurolingüística y Resiliencia, cuya integración fue un proceso de años, focalizado en poder ayudar a más personas, frente a las muy distintas formas de expresar nuestros miedos.

Una **Decisión que Acompaña tu Vida**, es una actitud de valor para hablar de nuestros miedos y liberarlos hacia un proceso gradual de confianza; ofreciendo previa, durante y después, un ambiente de aceptación, congruencia, empática, respeto y discreción; a fin de que tú o la persona acompañada desarrollen la capacidad de expresarse desde diferentes ángulos para escuchar y ser conscientes de integrar los pensamientos,

sentimientos o necesidades que ayuden a nuestro crecimiento personal y colectivo.

Sobre este libro, también puedo decir que lo he escrito para Dios, porque de Él viene este camino, probado ya en innumerables personas, de liberación del miedo, que lleva a la gente no sólo a encontrarse con la confianza, sino con la paz, la tranquilidad y la fuerza que se obtiene al trabajar con estos pasos humanizantes.

## 2. Recomendaciones para el uso de tu libro

Te exhorto a tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, a fin de que puedas procurar tu bien como persona, y acompañar a otras, desde niños hasta adultos de cualquier edad, sin importar su sexo, profesión o alguna otra condición social, y en sus más diversos ámbitos, ya sea familiar, académico, empresarial, laboral, institucional, eclesial, social, u otros.

Este libro te ayudará a reconocer tus miedos y liberarlos. Hablar de ellos no es una cuestión sencilla; al contrario, suele ser algo difícil; es posible que los hayas guardado muchos años por no haber tenido la oportunidad de ser acompañado por una persona o grupo que tenga especial cuidado por tu integridad, que te brinde un ambiente cálido, y te inspire la confianza necesaria, construida bajo un proceso gradual, a partir de un trato respetuoso y una escucha empática.

### **Recomendaciones:**

1. Acepta, valora, empatiza, respeta y sé discreto ante las experiencias que te van a confiar.
2. Formula preguntas orientadas a generar consciencia en la otra persona, más que inclinarlas hacia tus apreciaciones. Asimismo, evita dar juicios o consejos, ya que estos muchas veces no responden a su necesidad, sino a la tuya.

3. Habilita adecuadamente, y con tiempo, tus instalaciones, a fin de contar con un ambiente acogedor para la persona o grupo que vas a acompañar. Sé puntual y llega antes.
4. Confía en que eres capaz de ser Promotor(a) de Crecimiento; aunque no seas terapeuta, éstas herramientas te serán de sumo valor, aplicándolas de forma sencilla, seria, ética y profesional.
5. Haz tuyo este libro; léelo con calma, analízalo y compártelo para favorecer su comprensión y adecuada aplicación.
6. Cada Decisión que Acompaña tu Vida se ha descrito cuidadosamente por separado, con la finalidad de que se comprenda a cabalidad la manera de acompañar; sin embargo, practicar el acompañamiento es indispensable, pues la experiencia es necesaria para ir ajustando las preguntas con apego a las necesidades de cada persona.
7. Al final de cada Decisión que Acompaña tu Vida encontrarás preguntas para apoyarte al momento de escuchar; además, el proceso completo: *Inicia-Comparte-Cierra*, en el Anexo.
8. Inicia el acompañamiento, si lo consideras adecuado, con la Oración Humanista que viene al final de este libro, para poner tu confianza en Dios. Si no eres creyente, es muy respetable; la podrías hacer como una reflexión de vida para disponer la actitud al momento.
9. De acuerdo a las diferentes disciplinas humanistas, además de acompañamiento, también lo podemos ubicar como un espacio de escucha, orientación o coaching de vida.

Por tanto, encontrarás un libro sencillo, empático, humano, autodidacta y con fines de replicación; es decir; sencillo en su lectura para que el centro seas tú al hablar de tus expe-

riencias; empático, a través de los múltiples testimonios para que te vayas sintiendo identificado; humano, en el sentido de asumir la propia realidad histórica, ocupando tus propias capacidades como persona; autodidacta, para que te concentres de principio a fin en ser autogestor de tu proceso de cambio, si no existen los recursos en el momento para buscar ayuda; y si eres formador, terapeuta, docente, coach o capacitador, lo ocupes como una herramienta para llegar a más personas en su crecimiento.

### 3. Preparando el terreno

---

#### 3.1. Polos opuestos

El miedo, en esencia, no es malo; es una emoción natural de alerta, que tienes derecho a expresar, llorar, liberar, sanar y comprender. Pertenece a la familia de las emociones básicas o primarias, que se encuentran dentro del acróstico “MATEA” (Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Afecto). Cuando éstas se mezclan, a la manera de los colores primarios, surgen otras emociones o sentimientos de fondo o secundarias, como frustración, impotencia, decepción, ansiedad, odio, desesperación, soledad, amor, ternura, cariño o tranquilidad, por citar sólo algunos.

Desafortunadamente, en nuestro sistema de creencias, usos y costumbres, el miedo es catalogado como una emoción mala, cuando lo que se debería hacer, lejos de juzgarlo, es acompañarlo, valorarlo y orientarlo con el más profundo respeto.

Cuando tu historia de miedos es juzgada, éstos se bloquean y se ocultan, al igual que otras emociones o sentimientos de fondo que los acompañan; niegas entonces sentimientos que realmente experimentas, cerrando así cualquier posibilidad de encaminarte hacia tu salud mental, y vives de igual modo un deterioro físico al somatizarlos, a veces hasta contraer enfermedades, desde

una colitis nerviosa hasta un cáncer, máxime si tienes una herencia genética que te haga proclive a estos padecimientos, o si tus hábitos alimenticios no son los adecuados.

Por tu “historia de miedos”, me refiero al conjunto de experiencias indeseables que has vivido, y que activan en tu interior una alerta que te orilla a comportarte de determinada manera y no te permite vivir en libertad, como la pérdida de un hijo; las peleas, gritos, golpes, insultos o frases hirientes que alguien te dirigió; la separación o divorcio; el abandono de tu madre o de tu padre; los conflictos intrafamiliares por alguna herencia; la muerte de los abuelos o de algún otro ser querido; el rechazo del hermano; la comparación entre miembros de la familia; los apodosos que te pusieron en la escuela; la predilección de la maestra por otros compañeros; el enterarte de que tus padres tenían la intención de abortarte; el poco o nulo apoyo de tu pareja u otros integrantes de la familia; la pesada responsabilidad que te dejaron de cuidar a tus hermanos menores, misma que hoy también cumples con tus hijos o con tus padres; la falta de atención por haber sido el primero o el último de los hijos; historias familiares de codependencia, alcoholismo, tabaquismo, reclusión o pornografía; las ideas negativas que te infundieron sobre tu persona, y que tú terminaste por creer; la infidelidad de que fuiste objeto por parte de una novia, esposo, esposa o pareja; el abuso sexual que sufriste por parte de un familiar o persona desconocida; la muerte de tu mascota; algún fracaso o despido laboral; un accidente automovilístico; un asalto con violencia; un saqueo en tu casa; el diagnóstico médico que te dieron sobre alguna enfermedad grave; experiencias de hospitalización prolongadas y frecuentes; el cambio constante de domicilio o comunidad; el haber vivido sismos, inundaciones, incendios, secuestros, observado

un asesinato o presenciado el suicidio de alguna persona, y en general toda clase de vivencias que han originado en ti sensaciones desagradables, como aversión a las alturas, a lugares cerrados, a determinados animales, a volar; o bien, a tus actitudes de aislamiento, introversión o temor a hablar en público, e incluso un sentimiento de enojo hacia Dios.

Estas situaciones no resueltas o ciclos viciosos, se van reflejando en tu comportamiento, en la manera en que te relacionas con tu familia, compañeros de trabajo, en la atención que ofreces a tus clientes, y en general en cualquier espacio de convivencia. El origen de tu conducta puede ser descubierto a través de la exteriorización de tus experiencias, en un espacio adecuado, dentro de un ambiente cálido y con el tiempo necesario para un acompañamiento que te permita liberar emociones, sanarlas y convertir tus debilidades en fortalezas.

En muchas ocasiones juzgamos sin conocer, etiquetamos a otras personas y a nosotros mismos antes de escuchar; es importante descubrir la raíz de cualquier conducta, el momento, las circunstancias y el contexto en el que se suscitaron los hechos que dieron origen a los miedos que no te permiten vivir tu aquí y ahora, ni aprender a estar feliz, esos acontecimientos que detonaron en ti emociones conscientes e inconscientes, mismas que se alojaron en algunas partes de tu cuerpo, y que es necesario que las ubiques y las llames por su nombre para poder llevarlas al polo opuesto: de la tristeza a la alegría; del rechazo a la aceptación; de la frustración a la realización; de la impotencia a la posibilidad o capacidad; de la decepción a la ilusión; de la soledad a la compañía; de la confusión a la claridad; del enojo, ansiedad o desesperación a la paz; del odio al amor, y, por lo tanto, *del miedo a la confianza*, que es en esencia la razón de ser de este, tu libro.

Mientras que no sepas con claridad qué es lo que ocurre dentro de ti, vivirás inerme, frágil, vulnerable, bajo el asedio de tus emociones, y de personas que perciben tus puntos débiles; serás permisivo, no tendrás el timón de tus comportamientos, y terminarás no sólo enojado con ellas, sino también contigo, por no haberles puesto límites de manera asertiva en su momento. En cambio, si eres consciente de lo que pasa en tu interior, sabrás lo que quieres y lo que necesitas; tendrás rumbo y dirección; podrás hablar con firmeza; te sentirás fuerte, seguro, y adquirirás la capacidad para rodearte de personas que te ayuden a crecer como ser humano, que, en lugar de juzgarte o criticarte, te ayuden a sacar lo mejor de ti.

Si no sintieras miedo, a) ¿De qué serías capaz?, b) ¿Cuál y cómo sería tu actitud contigo mismo, en tu familia y en tu trabajo? La respuesta a estas preguntas no sólo depende de ti, sino también del apoyo de las personas que conforman el medio que te rodea: la familia, el grupo, equipo o comunidad.

Responder a estas cuestiones no es sencillo; requiere de un proceso gradual, considerar y respetar sus propios ritmos de crecimiento, buscar acuerdos que favorezcan a cada una de las partes, y sobre todo dialogar. La comunicación es muy importante, pues construye relaciones sólidas y profundas; sin embargo, ésta se rompe si, por ejemplo, a la pregunta de “¿cómo te fue?”, tú te limitas a responder como la chica que sube al auto de la mamá cada vez que sale del colegio: “Bien, ¿y a ti?”. La mamá seguramente responde: “También me fue bien”, ya que, además que está concentrada en conducir, va pensando en algunas cuestiones que tiene que resolver; de cualquier manera, como la hija ya se ha puesto a revisar el celular, no le interesa hacer más plática.

En ocasiones, contestar sólo “bien” es un mecanismo de defensa para no tocar situaciones o miedos que resultan

muy desagradables, por esa idea que tenemos de que éstos son malos; además, sentimos que si los hablamos nos puede ir peor. Por ello, mejor callamos; no se ha tendido un puente de confianza entre nosotros y la persona o personas que nos acompañan en nuestro caminar, y tampoco la hemos desarrollado en nosotros mismos. De lo contrario, tal vez la respuesta de la hija podría ser: “Mamá, me fue bien; estoy muy contenta porque pude responder todas las preguntas del examen. Aunque también te platico que me siento triste porque mi mejor amiga está hospitalizada, me gustaría verla, ¿podemos ir?”

Saber lo que sientes puede ayudar a plantear lo que necesitas o quieres, y de ahí se pueden valorar las acciones a tomar.

### 3.2. Miedo y confianza

Miedo, proviene del latín *metus* “Temor”. Es la angustia por un riesgo o daño real o imaginario, así como el recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

Confianza, es la “esperanza firme que se tiene de alguien o algo, así como la seguridad que alguna persona tiene en sí misma”.

Complementando estas definiciones de la Real Academia Española, el miedo es una emoción natural primaria que tienes derecho a sentir; puede ser heredado, aprendido o provocado; cuando se experimenta, se dirige a ciertas partes del cuerpo de acuerdo con tus circunstancias, éste puede ser real o imaginario, consciente o inconsciente, y puede tener su raíz en el pasado o en el presente, y proyectarse hacia el futuro.

Reconocer tus miedos, te puede llevar a identificar otros sentimientos que lo acompañan, tales como la desespe-

ración, el nerviosismo, el enojo, el odio, la preocupación, la tristeza o la sensación de soledad, sólo por citar algunos ejemplos; estos sentimientos se relacionan con quienes has convivido, y además van generando conexiones con otras personas.

En cuanto al miedo, puede formar parte de una dualidad; es decir, que al reconocerlo, también logres identificar sentimientos favorables por una persona; por ejemplo, alguien puede sentir temor hacia su padre, y al mismo tiempo extrañarlo. Profundizaré en esto más adelante, en el apartado “Dualidad, tres caminos, y sólo uno me conduce a la confianza”.

El miedo no necesariamente significa cobardía; es más bien una alerta que te lleva a alistar acciones para salvaguardar tu integridad. Si sabes que por determinada calle asaltan, previenes otras rutas para llegar a tu destino. También es importante integrar confianza a tu vida, pues vivir sólo en función del miedo no es recomendable.

Al igual que el miedo puede dar origen a otros sentimientos que se alojan en determinadas partes de tu cuerpo -como angustia, culpa, inseguridad, tristeza, enojo o soledad, por citar algunos ejemplos que se pueden dar con base en las circunstancias de tu historia-, la confianza te provoca sensaciones corporales de tranquilidad, alivio, paz, claridad y fortaleza, que te permiten resignificar las malas experiencias; además te dota de la capacidad para integrarte en tus diferentes ambientes sociales.

El proceso *del miedo a la confianza* de cada persona es distinto, único y gradual; aunque mucho dependerá de tu disposición para permitirte ayudar. Es de suma importancia que los promotores de crecimiento, o incluso quienes deseen realizar este ejercicio de forma autodidacta, consideren las disciplinas humanistas, y formen espacios cálidos de acompañamiento, a partir de actitu-

des de respeto, escucha empática, aceptante y discreta, así como de una adecuada habilitación de sus instalaciones, mismas que deben estar dignamente limpias, ordenadas y organizadas.

*Reconocer que sientes miedo  
será el inicio de un camino esperanzador  
para vivir en la confianza cierta  
de tu esencia como persona.*

### **3.3. Tres razones que te impedirán asumir tus miedos, ¿qué hacer?**

Quizás tengas claro lo que sientes, piensas, necesitas o quieres; sin embargo, te resulta difícil tomar una decisión sobre un camino distinto, ya que tienes miedo a darle un giro a tu ruta de vida, por más que te hablen de las bondades o beneficios de un comportamiento diferente.

También puedes tener muchos propósitos, llenarte de ellos cada fin de año, tales como dejar de fumar, de enojarte, de aislarte o de gritar, o quizás ser más alegre, no tomarte tan a pecho las cosas, o probablemente comenzar a marcar límites y decir lo que piensas, o tal vez disminuir el consumo de grasas, azúcar, frituras, o bien, el dejar de mentir, de llorar o estar en depresión; sin embargo, si tus miedos no están resueltos, te costará mucho iniciarlos; y si lo haces, como muchos, desistimos porque no estamos conscientes del cambio.

Es posible que algunas personas te quieran asustar para que cambies y te hayan dicho inútilmente frases como éstas: “Si sigues fumando o tomando, te vas a morir y vas a dejar sola a tu familia”, “Hazlo por tus hijos”, “Tu nieto ya es un fumador pasivo”, “Si no te cuidas, te vas a enfermar”, “Ya ponte a estudiar o a trabajar, eres un

bueno para nada”, “Si no fueras tan infiel, ya te hubieras establecido con alguien”, “Ya nadie creé en ti, sólo te dedicas a mentir”. ¿Recuerdas alguna o algunas frases que tú puedas compartir?

En este campo formativo de desarrollo humano o promoción del crecimiento existen tres razones por las que, aunque tengas todo el propósito de cambiar, no lo haces, mismas que incluso pueden impedir que los contenidos de este libro tengan alguna efectividad.

### **Razón 1: No cambias porque te encuentras en tu zona de confort**

Estar, preferir u optar por la zona de confort, implica vivir en los beneficios que conlleva tu actitud de evasión o negación a la realidad de tus miedos; es decir, sabes que no debes gritar, pegar, insultar, aislarte, callar o comparar; mas te conviene seguir haciéndolo porque a través de ello, ganas control, manipulación, atención, aceptación, seguridad, compañía, protección, pertenencia a un grupo social, cierta tranquilidad para que “no se metan contigo”, o bien, terminar haciendo las cosas a tu manera solamente; y prefieres seguir así, también porque en el fondo, si dejaras de hacerlo, te encontrarías en una zona vulnerable que no te gusta (razón 2), porque quizá ya has estado ahí y no quieres volver a revivir tus temores.

Quizás desde la infancia te diste cuenta que puedes conseguir lo que deseas cuando lloras, golpeas, te aíslas o culpas a otras personas de lo que te sucede. También alcanzas a entrever que estas conductas te han impedido desarrollar la capacidad de expresar lo que sientes o piensas de forma asertiva, clara o directa. Quisieras cambiar, pero es más cómodo mantenerte en la misma actitud.

Por otra parte, hemos escuchado frases como ésta: “¡Pégame, pégame, pero no te vayas!”, misma que corresponde a una actitud que se da en personas en cuya histo-

ria de vida hubo algún tipo de violencia, ya sea verbal, física o emocional, por parte de otras que representaron referentes importantes en su vida, como los padres, los abuelos o los hermanos; es posible que estén ávidas de protección, de aprecio, de escucha o compañía, cosas que constantemente persiguen, independientemente del trato que reciban; lo prefieren aunque sea poco a renunciar a la búsqueda de eso que no han encontrado.

En las empresas, instituciones u organizaciones, hay personas que dicen “sí” a los jefes o compañeros y les cuesta mucho trabajo decir “no”, con tal de evitar conflictos; en el fondo eso las lastima, y prefieren el mal trato, la sobre carga de trabajo a enfrentar la situación, lo cual las hace sumamente permisivas.

A otros les da miedo exponer o defender un tema, o hablar en público, por eso optan por mantenerse en silencio (zona de confort), en el que no sienten la amenaza de exponerse a la crítica; si bien desearían tener una actitud diferente, deciden seguir en eso, pues el cambio implica un enfrentamiento con ellos mismos.

### “Mi hijo me desespera y me hace enojar”

En una conferencia en Toluca, en el Estado de México, una mamá compartió esto:

– Llego ordinariamente a las once de la noche, ya muy cansada de trabajar, y lo único que quiero es descansar. Cuando veo que mi hijo está dormido con la cabeza recargada sobre la mesa, sin haber terminado la tarea, lo despierto de uno o varios golpes, llena de desesperación y enojo; también lo regaño por no haber hecho sus deberes.

Posteriormente, tuve oportunidad de platicar con el hijo. La mamá se sorprendió de lo que el niño comentó:

– Yo sé que está mal, y me siento triste cuando mi mamá me pega, pero prefiero eso (zona de confort), porque no hacer la tarea me ayuda para estar un poco más de tiempo con ella cuando llega.

Lo que el niño en realidad quería, mas no sabía cómo decirlo por miedo, era estar con su mamá; mientras que para ella su hijo era un irresponsable.

El aprendizaje fue que el hijo, al expresar su sentir ante la ausencia de su mamá, dejó en claro lo valioso que para él era estar más tiempo ella. Acordaron establecer horarios en las actividades del día. Asimismo, la señora consideró reorganizarse en otras áreas de su vida para poder estar más tiempo con su hijo.

Un joven que en su cuarto tiene Xbox, iPad, laptop y celular, desde donde puede abrir todas sus redes sociales, se siente aparentemente seguro, e incluso protegido (zona de confort). Cuando platico con personas con experiencias parecidas, comentan cosas como la siguiente: “¿Para qué salgo de mi cuarto, si cuando llego al comedor, así me va? Lo único que pasa es que me regreso enojado(a)”.

Es impresionante la cantidad de niños que me comentan que, cuando se presenta un conflicto familiar, corren a su cuarto (zona de confort), cierran la puerta y se meten debajo de las cobijas para no escuchar lo que los padres se dicen. Al preguntarles “¿qué ocurrió mientras estabas cubierto?”. Contestan: “Escuché todo, los gritos eran muy altos”.

En los casos anteriores, podemos ver que es difícil salir de la zona de confort, toda vez que la persona encuentra en ella algunos beneficios. Aquella que maltratan opta por seguir en el hogar antes que renunciar al poco ca-

riño que el agresor le ofrece o le promete; poco es mejor que nada, y con eso se conforma. Para la persona que evade cualquier discusión con tal de evitarse conflictos, el silencio es un refugio, en él encuentra algo de tranquilidad. El niño que tiene necesidad de la compañía de la mamá, trasgrede sus normas para atraerla; el sólo verla le produce alegría, a tal grado que pasan a segundo plano los golpes y gritos que pueda recibir de ella. El joven que cuenta con toda clase de tecnología en su cuarto, siente en la interacción con sus aparatos la seguridad que no encuentra al interactuar con sus familiares, aunque no sea la mejor opción.

**Razón 2: No querrás cambiar porque te enfrentarías a tus miedos si sales de tu zona de confort**

*“Lo evito porque no quiero revivir mi miedo; evadirlo tampoco me da la paz anhelada, ni resuelve mis problemas, aunque al menos me tranquiliza momentáneamente. Eso después me genera más temores, por lo que tarde o temprano será mejor disponer de los medios y acciones para enfrentarlos”.*

**¿Qué pasa si dejas la actitud que te protege?**

Cuando te decides a hablar, a expresar lo que sientes, piensas o necesitas, el hecho de recordar sucesos que te lastiman puede hacer que broten de inmediato tus miedos no resueltos, y si lo haces sin acompañamiento, tal vez no sepas qué hacer. Puede ocurrir que llores, te irrites, tus manos o piernas tiemblen, sudas, camines de un lado para otro, o experimentes algunas otras reacciones, y entonces quizás optes por regresar a tu zona de confort.

Por tal motivo, quiero invitarte, desde el más alto respeto por tu persona, a que leas y le des vida a este, tu libro. Ya es tiempo de hablar de lo que no quieres ha-

blar, de recordar lo que no quieres recordar, de sentir lo que no quieres sentir, de escuchar lo que no quieres escuchar, de llorar lo que no quieres llorar, y de revivir esas emociones que te has esforzado por embaular, posiblemente desde hace muchos años.

Mereces algo mejor que lo que tienes ahora; el camino que te ofrezco es escabroso, no obstante respetuoso y liberador.

Enfrenta tus miedos, primero ofreciéndote un autoacompañamiento; es decir, date la oportunidad de saber que tus palabras tienen valor, háblate con libertad y respeto, escúchate y compréndete. A pesar de que te cueste trabajo, tienes la capacidad de enfrentar tus miedos, y si lo haces bajo técnicas adecuadas de inicio a fin, te darás cuenta de la manera en que éstos irán quedando en el pasado.

**Mis miedos son como  
la primera línea de un poema**

Una joven de Tequisquiapan, Querétaro, me comentó:

- Hoy aprendí algo, César. Que mis miedos son como la primera línea de un poema.
- ¿Me quieres explicar tu analogía?
- Sí, lo difícil es comenzar, después el poema fluye por sí solo.

Justo así son tus miedos, lo difícil es empezar a soltarte, después descubrirás la importancia de hablarlos, de llorarlos; experimentarás tranquilidad, y sentirás la anhelada libertad, que te conducirá hacia tu salud emocional, física e incluso espiritual.

Habrán miedos que sean más fáciles de hablar y otros que te costarán demasiado trabajo, por lo que es importante

que la persona o el grupo que te escuche, te ofrezca atención, respeto y discrecionalidad, para que tengas la seguridad de que lo que ahí se diga, ahí se quedará.

Como he dicho anteriormente, tu miedo puede combinarse con otras emociones primarias o de fondo, como la tristeza, el enojo, la alegría o el afecto, y estas combinaciones dan origen a emociones que se conectan con diferentes puntos de tu cuerpo, como lo preciso en las Decisiones que Acompañan tu Vida 2 y 3. ¿Cuántas experiencias no dialogadas tienes guardadas, que merecen poco a poco ser sanadas y liberadas?

### **Razón 3: No cambiarás porque no hay tiempo para ti**

¿Cuántas personas conoces que se desviven por los demás, y no tienen tiempo para ellas mismas?; las mamás saben perfectamente acerca de esta respuesta. O bien, ¿cuántos hombres conoces que difícilmente expresan lo que sienten? Incluso a los líderes, a los emprendedores, o a los que nos dedicamos a escuchar a otras personas, como los *coaches*, los mentores, los terapeutas o los humanistas, en ocasiones nos cuesta trabajo dedicarnos un espacio para nuestro crecimiento; podemos ser muy buenos para los demás, mas estar ausentes de nuestra realidad.

Muchos podemos descuidar o postergar el tiempo para meditar, hablar, reflexionar, llorar, sanar o descansar. Si sientes miedo, enojo o soledad; si tienes un conflicto en el trabajo, o si te está lastimando un duelo no resuelto, optas por callarlo porque en tus ambientes sociales no sientes la confianza suficiente para externarlo.

Así, vas por la vida alejándote de aquella alegría que te distinguía, llenándote de tristeza, aislándote cada vez más, hasta formar círculos viciosos que te distancian de cualquier posibilidad de cambio. Adoptas posturas o comportamientos que terminas por hacer tuyos, cuando en realidad no lo son; lo único que ocurre es que te pro-

teges con ellos para evitar revivir emociones, o bien, porque no sabes qué hacer para salir de tus situaciones.

Atrévete a dar el primer paso: reconocer que necesitas ayuda; es decir, considerar la opción de visitar a un terapeuta o grupo de crecimiento. Este paso es indispensable para las personas que buscamos paz, seguridad o confianza, a fin de poder disfrutar, con mayor autenticidad, los momentos que la vida nos ofrece o que nosotros mismos podemos construir.

Ir a terapia no es para locos, sino para quienes buscamos integrarnos a la vida con mayor congruencia. Tú tienes todo el derecho de elegir a la persona o grupo de crecimiento que desees que te acompañe.

Con el siguiente ejemplo, deseo resumir las tres razones, anteriormente expuestas, que impiden a la persona asumir sus miedos, así como lo provechoso de atreverte a hablar de ellos en un ambiente de respeto:

### **“No puedo dejar de fumar”**

Una señora, que finalmente se permitió hablar de sí misma en una sesión grupal, compartió:

– Yo quiero dejar de fumar, pero no puedo. Ya sé que mi departamento apesta, y que mi nieto se está volviendo fumador pasivo, pero por más que intento, no sé cómo dejarlo.

La maestra que dirigía este valioso espacio preguntó:

– ¿Quién tiene un cigarro?

Al instante, alguien le dio uno a la maestra, y ésta, a su vez, se lo dio a la señora.

– Por favor, préndalo –le dijo.

– Pero si lo que quiero es dejarlo –expresó la señora– , ¿por qué me pide prenderlo?

- Préndalo -reiteró la maestra.

Cuando tomó el cigarro y el encendedor, fue impresionante ver la manera en que su postura cambió: su espalda se enderezó, cruzó las piernas, levantó los brazos, entrecerró los ojos, y tras soltar la primera bocanada de humo, expresó: “¡Ahhhhhh!”.

Después de eso, la maestra le dijo:

- Ya tiene claro que fumar la perjudica, ahora comparte cuáles son los beneficios que esta actitud provoca? (Zona de confort o razón 1).

- Fumar me da tranquilidad -respondió la señora- , postura, estatus, sentido de pertenencia, aceptación, seguridad, fuerza, confianza.

- ¿y qué significa el cigarro en la mano? -preguntó la maestra.

- El cigarro me da compañía, me protege de sentirme sola (guardó silencio y expresó unas lágrimas). También rechazada, desvalorada, desesperada, insegura y débil.

La soledad era el mayor de sus miedos, ya que la remontó a ciertos hechos de la infancia y adolescencia. En algún momento comenzó a utilizar el cigarro para tener entrada en determinado círculo o comunidad, y el fumar se convirtió en un rito social de aceptación. No podía dejar el cigarro, no sólo por los beneficios que le reportaba (razón 1), sino por los miedos relacionados con su historia personal, familiar, laboral y social (razón 2). Su deseo de dejar de fumar no era suficiente para lograrlo; debía hacer conscientes (razón 3) los beneficios que le traía el hábito, y darse la oportunidad de abrir su historia de soledad, rechazo, enojo y desvaloración, para poder forjar la confianza que le permitiera alcanzar su objetivo: dejar de fumar e integrarse a la vida con mayor libertad y autonomía.

### 3.4. Dualidad, tres caminos, y sólo uno me conduce a la confianza

Una dualidad, es que tú puedes estar viviendo dos emociones opuestas al mismo tiempo, lo cual puede hacerte sentir confundida, desconcertada, bloqueada o alterada, y sin saber qué hacer o qué decir.

Algunos ejemplos son: por un lado amas a una persona, y por otro la odias; por un lado te gusta tu trabajo, y por otro quieres irte de ahí; por un lado deseas estar solo, y por otro tener compañía; por un lado quieres invertir en un negocio, y por otro mejor ahorrar; agradeces a tu suegra el cuidado de tus hijos, y a la vez te molesta que éstos sólo hagan lo que ella dice; deseas soltar ya a la persona que partió, y a la vez te duele dejarla ir; esperas con emoción el nacimiento de tu bebé, y a la vez sientes nervios de que algo pueda salir mal; les gritas con coraje a tus hijos, y al rato les dices que los amas; deseas integrarte a un grupo, y mejor optas por alejarte; hablar y mejor callas; distanciarte de quien te lastima, y mejor sigues con esa persona; gritas o pegas, y al rato terminas por abrazar y besar; en fin, esta ambivalencia cansa, no duermes de intranquilidad, y afectas constantemente a los tuyos hasta que también pierden la confianza en ti.

Estar en dualidad, es vivir en dos caminos que se confrontan, en medio de una especie de contradicción que no te permitirá tomar una decisión, tu vida seguirá su inercia, continuarás siendo permisivo, callado o agresivo, no podrás comenzar a defender tu postura, dejarás que otras personas continúen decidiendo por ti, o bien, tú no dejes elegir a los demás.

Por tanto, el primer camino es vivir consciente o inconscientemente en una dualidad de experiencias, es decir, en medio de dos o más estados emocionales o sentimientos encontrados, y no estás haciendo algo ante esta situación; has aprendido a vivir así, en tu zona de confort. Es como estar entre la espada y la pared.

El segundo camino es permitir que uno de los dos lados de la dualidad prevalezca –sentimientos inadecuados como el miedo, la tristeza, el enojo, la decepción, la soledad, el odio, entre otros–, opacando los sentimientos positivos, e influyendo más en tu salud mental, emocional, biológica y espiritual. Por miedo a confrontarlos, huyes, evades o niegas que algo te pasa y terminas en un auto-engaño, asegurando que así eres. La realidad es que lo aprendiste, por lo que lo puedes desaprender para modificar, cambiar o reaprender las actitudes que realmente quieres de ti en tu proceso *“Del miedo a la confianza”*.

Cuando se vive así, no es tiempo de decidir o actuar, ni siquiera de saber qué hacer; lo importante por ahora es escuchar.

Escuchar es el tercer camino, el que te puede conducir a la confianza. Es necesario estar atento a cada una de tus experiencias, tanto las positivas o adecuadas como aquellas que no lo son, incluyendo tu actitud de indecisión o la sensación de estar en medio; para que, una vez desahogadas, vayas encontrando las salidas adecuadas, que te permitan pasar al polo opuesto; es decir, cruzar el puente *“Del miedo a la confianza”*.

En este sentido, un buen ejercicio es que comiences a hablar en primera persona, para adueñarte y responsabilizarte de tus actitudes: “Yo me siento triste”, “Yo me siento alegre”, “No estoy acostumbrado a hablar de mí”, “Cada vez que quiero platicar mi situación, mi garganta se hace nudo y termino por llorar”, “Lo que yo pienso respecto a mi persona es...”.

Posteriormente, comienza a escribir o a compartir con alguien de tu confianza sólo las experiencias positivas o favorables sobre lo que amas o anhelas, o la razón por la que aún tienes muy presente a aquel ser querido que partió hace tiempo, o el motivo por el cual extrañas tanto a tu mamá o a tu papá; en este sentido, lo importante es mane-

jar el deseo de vivir, de dialogar e integrarte. Hasta aquí, no has hablado de otras vivencias desfavorables. Tras esto, comenzarás a tener una sensación de alivio, gratitud, añoranza, y sobre todo, tomarás aire para poder seguir expresando las cosas que no te gustan; te invito ahora a expresar gradualmente los hechos desagradables, la otra parte de la dualidad, y en esa misma medida irás sintiendo la liberación de eso que tanto pesa en tu historia personal.

El orden de los sentimientos adecuados o inadecuados no importa, lo fundamental es que escuches lo que sientes que es más significativo o necesario para ti.

Podrás ir sintiendo cómo el daño se va desmoronando y disminuyendo, y gradualmente experimentarás cómo integras el nuevo flujo en el que lo positivo se fortalece para desarrollar tu capacidad de decisión.

Dentro de las 7 Decisiones que Acompañan tu Vida te explicaré la manera de vivir con mayor precisión este ejercicio. Hasta aquí sólo hemos estado preparando el terreno.

### 3.5. Construir el ambiente cálido para escucharte

Como humanista, líder, papá, mamá, abuelo, hermano, amigo, esposo, esposa, compañero de trabajo, coordinador académico, asesor de grupo, tutor, orientador educativo, docente, agente, trabajadora social, formador, prefecto, psicólogo, terapeuta, psiquiatra, director, gerente, mentor, político, coach, sacerdote, religioso, religiosa, catequista, animador, facilitador y/o promotor de crecimiento de las distintas etapas de la vida, o para quien quiera brindar educación socioemocional o de desarrollo humano, será importante que valores y ofrezcas algunas actitudes a la persona que habrá de ser escuchada; tales como la aceptación incondicional, la congruencia, la empatía, el respeto y la discreción sobre aquello que se comparte, y dispongas de las herramientas básicas para acompañar y ser acompañado en su camino *Del miedo a la confianza*.

La aceptación incondicional es una actitud humanizante para que tú como facilitador(a) puedas recibir y valorar a la persona por quien es, con el fin de ayudarlo a crecer o desarrollarse en su integridad de lo que piensa, siente, necesita o quiere con respecto a su vida misma, familiar, laboral o social.

Procura evitar gestos, miradas, posturas que consideres que podrían hacer sentir sensaciones de rechazo o incomodidad a la persona acompañada, ya que, podrías estar generando frustración, enojo y desilusión.

Al ser aceptante sin condiciones, haces que la persona que llega con miedo a compartirte, quizá primero te “mida” para saber si eres digno de su confianza; no obstante, en la medida que vaya percibiendo que eres atento y sincero, que tus gestos son amables y tus preguntas interesadas en su experiencia, sin buscar algo a cambio, entonces se sentirá aceptada, y es posible que te abra un mar de recuerdos que contribuyan en su educación socioemocional, y como muchos te dirán: ‘¡Gracias, nunca se lo había dicho a nadie, es la primera vez que lo hablo!’

Para acompañar y contribuir a ser congruente o auténtica a la persona que escuchas, y también a ti, –como facilitador(a)–, es necesario estar en sintonía constante con su sentir y pensar, con la finalidad de que, por un lado, libere los miedos en su historia, y por otro, tú identifiques si lo que escuchas tiene que ver con tu propia experiencia. Si de esto último sale algo que haya influido en ti, es momento de brindarte un espacio de escucha y esta actitud humana, la cual, ayudará a regresar a tu centro las veces que sean necesarias.

Cuando, quien es escuchada vive su propia autenticidad, aprende a estar también en su centro, es decir, en su realidad, la mira, recuerda y habla, ya no con pesadez o sensaciones en el cuerpo ante lo que vivió; sino que experimenta capacidad, tranquilidad, claridad y fuerza para enfrentarse con inteligencia o educación emocional,

marca límites, expresa su parecer, se arriesga con audacia, busca ascensos, elegí a la persona, amigos o trabajo desde su tranquilidad y toma decisiones debidamente analizadas en pro suyo y de sus seres más cercanos.

La empatía procura comprender a fondo la experiencia de personas de cualquier edad; escucha, comprende y acompaña de forma respetuosa sus pensamientos, miedos e historia, desde lo más simple hasta lo más complejo. No juzga ni aconseja sobre la base de los juicios o creencias de quien orienta; al contrario, revierte la represión, estimula la exploración consciente a través de su herramienta principal: la pregunta. Indagar con tono y gesto agradable o cálido para que descubra su propia respuesta, y diseñe con el tiempo su propio plan de vida. Es una actitud básica y humanista que favorece la libertad para hablar o vivir sus distintos tipos de catarsis, se acompaña asimismo de la discreción, y ya lo dice Carls Roger, percibe el mundo interior de la persona como si fuera el suyo.

*El llamado modo empático de estar  
con otras personas, significa vivir,  
en un determinado momento, su vida,  
moverse en ella dulcemente, sin formular juicios,  
estar con una persona en este modo, quiere decir que,  
en tal circunstancia, dejas atrás de ti los puntos  
de vista y los valores que tú sostienes  
para entrar en el mundo del otro/a sin prejuicios,  
un complejo, exigente, fuerte pero suave  
y delicado modo de ser.  
Carl Rogers.*

El respeto es valorar la oportunidad que tienes de escuchar a otra persona que, como tú, vive, siente, piensa o necesita; considerando, sin importar sus usos y costumbres, sexo, nivel académico, económico, cultural o social, o bien, a qué credo, religión, institución o partido político pertenezca. Lo esencial es que está un ser humano frente a otro ser humano.

La discreción es aprender a conservar para sí, y de forma consciente, ética y saludable, las distintas historias compartidas, ya que lo fundamental es que la persona acompañada se libere, clarifique, crezca y desarrolle capacidades o competencias para la vida.

El hecho de exponer lo que te comparten a quien no corresponde, aunque consideres que es de muy alta relevancia, puede ser una de las razones por las que muchos han aprendido a callar, lo cual hace difícil volver a confiar nuevamente en otras personas, aunque estos sean profesionales en su ramo. Es mejor orientarla para que sea ella quien afronte las situaciones, si está dentro de su crecimiento o del cuidado de su integridad como persona.

Salvo la estricta excepción de haber acordado previamente que dicha información será compartida o registrada en informes para fines educativos, médicos y/o terapéuticos.

### 3.6. Quien acompaña requiere ser acompañado

Este libro, además de tener elementos para acompañar a otras personas, da, a quien acompaña, la pauta para escucharse a sí mismo, lo que permite un doble efecto. Es recomendable que también, quienes vivimos esta vocación, busquemos a alguien que nos oriente, porque de otra manera caeríamos en la tercera razón para no cambiar el propio comportamiento.

De otra manera dicho, quien acompaña o escucha, requiere ser acompañado y escuchado. Así, podrás orientar con tranquilidad y consciencia *“Del miedo a la confianza”*, ofreciendo las actitudes básicas desde tu propia aceptación incondicional, tú congruencia, tú empatía, tu respeto y tú discreción.

### 3.7. Para acompañar *del miedo a la confianza* hay un puente que cruzar, se llama: Decisión (Valor, Disposición o Impulso)

#### 3.7.1. El puente, ¿qué simboliza?

Haciendo una analogía, un puente es una estructura que te permite pasar de un punto a otro; puede que sea tan alto que te produzca vértigo, o tan movedizo que te haga tambalear, pero es la única manera que tienes de llegar al polo opuesto; así, la decisión, que en este caso es nuestro puente, no significa que en ningún momento vayas a sentir debilidad, ni que vayas a estar exento de experimentar reacciones, sino significa que, pese a estas dificultades, has decidido actuar con arresto para sortear las aguas caudalosas de tus emociones, y pasar de un punto a otro; es decir, *del miedo a la confianza*, para poder vivir, pensar, sentir, necesitar, confiar y amar.

El extremo en el que te encuentras del puente, el izquierdo, representa la zona de confort, el arraigo de tus miedos, y ahí podrías pasar años, sin decidirte a cruzarlo. Pero ahí permanece, esperando que tomes la determinación y des el primer paso hacia un proceso de acompañamiento, que será tuyo, gradual y a tu ritmo; nadie te apresurará, nadie te detendrá y nadie tiene por qué obligarte a caminar a sus tiempos. Si otros te impulsan, valora que es posible que lo hagan por amor a ti, y desde ahí decide. Esta propuesta para ti de escucha, está basada en una metodología no directiva; es decir, que muchos nos podrán decir lo importante de hablar y liberar, mas quien decide eres tú. Es por ello que no hay algo forzado; sino que parte de un acto de valor, esfuerzo y decisión libre y voluntaria el poder expresarte. Decídetes a cruzarlo; por ti principalmente, por los tuyos, y por lo que más amas.

En la medida en que haces frente a tus miedos; es decir, los hablas, los gritas, los lloras y los liberas, te vas aproximando al otro extremo, al derecho, y cada vez te irás sin-

tiendo más seguro; desde un punto del puente levantarás la mirada hacia adelante y alcanzarás a ver que eres capaz de desarrollar habilidades y competencias, de marcar límites, de terminar lo que empiezas, de crear relaciones más estables, de hacer viajes dentro de tu país y al extranjero; además, recuperarás tu salud emocional, física y espiritual, te sentirás capaz de enamorarte, de orar con confianza, y tu cuerpo y tu mente estarán más tranquilos.

### 3.7.2. Se mira lejano, imposible de cruzar

Los miedos, cuando están sumamente arraigados, te hacen vivir en un autoengaño, tienes una concepción de ti que te has formado por años, piensas que eres así, y no hay más; ocurre que algún día comenzaste a diluir tu verdadera esencia, la aprendiste a negar, a esconder, a ocultar, a ignorar, y a huir de ella; enmascaraste tu forma de pensar, de sentir, de actuar, e incluso, tal vez tu idea equivocada de ti te llevó a errar la carrera o el trabajo, y hasta estar con alguien con quien no querías estar.

#### “Mis papás siempre discutían muy fuerte”

Una mamá, ejecutiva de una empresa, compartió:

–Cuando era niña, observaba a mis papás discutir fuertemente; apretaba las manos en los barrotes de la escalera; mis ojos se irritaban, mis piernas temblaban; subía corriendo a mi recámara, me encerraba en ella con seguro, y me tapaba con las cobijas para no escuchar. Pero escuchaba todo, porque la discusión subía de tono, y después eran puros gritos. Crecí, y las peleas en casa no paraban. Cuando tenía novio y discutíamos, me bajaba del auto azotando la puerta. En la universidad no quería trabajar en equipo para evitar conflictos. Y hoy en día, al estar en las reuniones de trabajo, si mis jefes se alteran, yo comienzo a temblar y quiero huir de esa situación.

En el caso anterior, podemos ver cómo esta persona aprendió a huir de su realidad desde que era niña, cuando veía a sus padres discutir: corría a su recámara para alejarse de algo que le lastimaba, y se cubría con las cobijas para no oír lo que ambos se decían. Esto tuvo consecuencias al tiempo: sus miedos empezaron a pesar en sus relaciones amorosas, y posteriormente comenzó también a reaccionar de forma inadecuada frente a situaciones que le representaban o recordaban aquellos acontecimientos.

Sin embargo, cansada de esa situación, un día determinó que era momento de cruzar el puente; se rehusó a seguir pensando que así era ella, y fue entonces que pudo regresar a su esencia. Si tú piensas que así eres y que no hay más, déjame decirte que será muy difícil que alguien te pueda ayudar.

### **3.7.3. La orilla, antes de cruzar**

Un buen comienzo es reconocer que algo te pasa, o que te cuesta trabajo hablar de ti, de tus emociones. A partir de ahí, puedes elegir el lugar y la persona o grupo que quieras que te acompañe; busca, no te canses de buscar, hasta que encuentres el espacio que sólo tú sabrás que es el indicado.

### **3.7.4. Al cruzar, mis mayores miedos**

Estar ya frente a un amigo, persona de tu confianza, grupo o profesional; o bien, tener ya en mano papel y lápiz para escribir los daños ocasionados, o incluso, la simple idea de que vas a hablar de ti, puede hacer que tu cuerpo comience a reaccionar, que alguna de tus piernas se mueva, que las manos te suden y la respiración se te altere; además, puede ocurrir que te enojas con mayor facilidad, que cambies de tema de manera abrupta, que te rías con exageración, que intentes bromear en demasía, que te enojas y que llores. Todas estas son reacciones que al final te llevarán a buscar algún pretexto para ya no compartir.

Esto también puede ocurrir durante las primeras sesiones, o cuando vayas a platicar un daño nuevo, lo cual es valioso ver como parte de tu proceso. Como se explica en las 7 Decisiones que Acompañan tu Vida, estas reacciones incómodas responden a que tu cuerpo, tus pensamientos, tus sentimientos y tus emociones quieren o necesitan liberarse. Continúa tu proceso, es parte de tu ciclo. Hacer esto consciente ayuda mucho.

Cuando tú como facilitador(a) notas en la persona acompañada este tipo de reacciones, puedes decirle, por ejemplo: “Percibo que te cuesta trabajo hablar, que tu voz se quebranta, que hay movimiento en tus manos y piernas. Permíteme preguntarte, con mucho respeto, ¿qué sentimientos experimentas en este momento? La persona está motivada a precisar si le está costando trabajo hablar de ella, si se le ha hecho un nudo de impotencia en la garganta, si le duele la cabeza o si sus manos y piernas tiemblan de miedo o de nervios.

Decirlo tiene un efecto catártico, la ansiedad se libera y permite a la persona retomar el proceso de acompañamiento, así como identificar más temas importantes para compartir.

### **3.7.5. A la mitad del puente**

Después de que has pasado por tus primeras experiencias de escucha, le darás más valor a ese espacio, en el que puedes hablar con libertad, e incluso comenzarás a sentir confianza y respeto por tu facilitador(a), lo cual te impulsará a abrir otros temas relacionados con la historia de tus miedos.

### **3.7.6. Cuando la nueva orilla se acerca**

En este punto, surgen nuevas y agradables sensaciones que vas integrando, te darás cuenta de la posibilidad del cambio, experimentarás descanso y tranquilidad; como persona, te sentirás segura o con mayor confianza; es

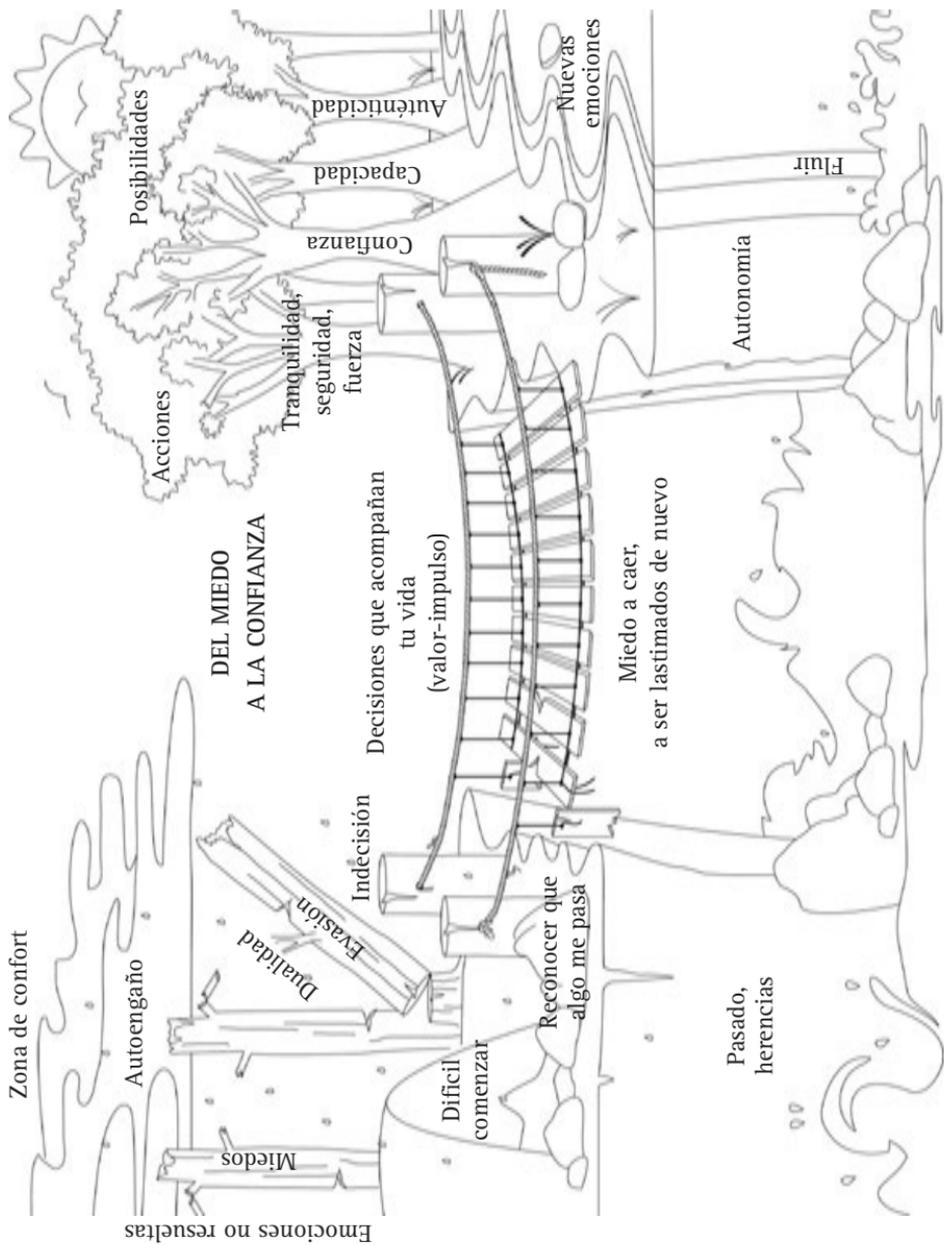
posible que sigas compartiendo ahora más de tu presente que del pasado; según sea el caso.

Te darás cuenta de que ya tienes mayor capacidad para establecer límites, y aunque te cueste hacerlo con ciertas personas, con otras ya no será tanto. La confianza y tu esencia estarán regresando a su centro, estarás volviendo a ser quien realmente eres, y no quien aprendiste a ser. En otras palabras, lo que se aprendió, se puede desaprender, y a partir de esto es posible integrar emociones favorables para tu salud física, emocional y espiritual.

Si bien pueden resurgir en ti emociones como coraje, odio, rencor, frustración, impotencia o tristeza, ya no será por las experiencias compartidas, sino por aquellas que están pendientes de acompañar.

### 3.7.7. Al llegar, la confianza se fortalece

Aquí ya vas tomando decisiones a partir de ti y no de los demás, vas asumiendo riesgos, como retomar tus estudios, cambiar de trabajo para tener mayor tiempo en tus proyectos personales o familiares; establecerás límites asertivos a tus jefes, pareja e hijos; expresarás lo que sientes; decidirás si te conviene estudiar en otra ciudad o país; educarás a tus hijos de la manera en que consideras que es mejor; sabrás dar órdenes y lograr acuerdos; serás capaz de reconciliarte, pedir perdón o perdonar; dejarás ir a tus familiares en cualquier situación, llámese abandono, rechazo o fallecimiento; retomarás ciertos lugares en tu vida; serás capaz de relacionarte con personas que considerabas como poco probables; iniciarás tu negocio, desarrollarás habilidades en ventas, harás deporte, buscarás ayuda y, cuando lo consideres oportuno, invitarás a tus seres más amados a que participen en alguna sesión que les permita explicar eso que te lastimó, y que tú callaste por años, y por ende, terminarás con las situaciones inconclusas, para cerrar ciclos e iniciar otros a favor de tu proceso de confianza.



En este libro encontrarás un camino para recorrer el proceso que requiere la construcción de un puente. Se trata de una obra sencilla, directa, respetuosa y optimista, que surge de la experiencia del autor en el acompañamiento a personas y grupos en diversos contextos, en la que seguramente podrás reconocerte.

Es un libro que habla de ti: de tus emociones, de tus miedos y de tu lucha por vencerlos para llegar a ser la mejor persona que puedes ser.

Un buen comienzo es reconocer que algo te pasa, o que te cuesta trabajo hablar de ti. A partir de ahí, puedes elegir el lugar y la persona o grupo que quieras que te acompañe; busca, no te canses de buscar, hasta que encuentres el espacio que, sólo tú sabes, es el indicado.



**César Lozano  
Vázquez**

Maestro en Desarrollo Humano, especialista en Liderazgo y Licenciado en Administración de Empresas. Conferencista, Speaker, Coach, Counsellor y Capacitador Certificado ante la Red Conocer de la SEP, y registrado en la STPS. Ha colaborado en Congresos y en procesos de capacitación con empresas privadas, gobiernos, universidades e instituciones familiares y religiosas a nivel nacional e internacional.