

LA FAMILIA DEL MIEDO



JUNIO, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla



UN DRAGÓN, UNA OPORTUNIDAD

Dice Von Oech que, hace siglos, cuando a los cartógrafos se les acababa el mundo conocido, antes de terminar de llenar el pergamino, dibujaban un dragón en la esquina de la hoja. Éste era un signo que indicaba a los exploradores que entraban en un territorio desconocido bajo su propio riesgo. Lamentablemente, algunos exploradores tomaron este símbolo de forma literal y tuvieron miedo de aventurarse en mundos ignotos. Otros, sin embargo, fueron más audaces y vieron en el dibujo una señal de nuevas oportunidades e hicieron importantes descubrimientos.

Jaume Soler y María Mercè Conangla

La ecología emocional. Amat

MAPAS Y DRAGONES

Donde hay un “dragón” se halla un punto de mejora.

La vida empieza donde acaba tu “zona de confort” .

Detectar un “dragón” es una oportunidad de crecimiento personal.



MIEDO:

El miedo es una emoción primaria que tiene como misión informarnos de la posibilidad de que las personas que amamos, nuestros proyectos o nosotros mismos estemos en peligro y podamos sufrir algún daño.

TEXTOS PARA INSPIRARNOS

¿Por qué obstruimos el camino que conduce a los tesoros que poseemos? ¿Qué fuerza nos da tanto miedo ante la inacción? Es la puerta, sólo la puerta que es pesada de empujar. Es extraño que nuestra naturaleza posea a la vez la posibilidad del despertar y el miedo a entregarse a él. OLIVIER GERMAIN-THOMAS

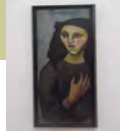
A veces no hay palabras capaces de ayudarnos a ser valientes. A veces es preciso lanzarse, sin más. CLARISSA PINKOLA-ESTÉS

Si estuvieras libre de todo miedo ¿sabes qué sucedería? Harías exactamente aquello que quieres hacer. KRISHNAMURTI

Nuestro miedo más profundo no es creer que somos inadecuados. Nuestro miedo más profundo es saber que somos poderosos más allá de toda medida. NELSON MANDELA

LA CONSTELACIÓN EMOCIONAL DEL MIEDO

- ANGSTIA
- RECELO
- CELOS
- DESCONFIANZA
- TEMOR
- AVERSIÓN
- SUSTO
- PÁNICO
- HORROR
- SUSPICACIA
- ALARMA
- TIMIDEZ
- SOSPECHA
- SOBRESALTO
- VERGÜENZA



LA MÁSCARA DE LA INVULNERABILIDAD

La máscara de la invulnerabilidad: soy fuerte, nadie puede contra mí, da lugar a problemas importantes. La persona que la utiliza quiere crear la ilusión de que tiene poder y fuerza, de que es más fuerte que los demás. Así es que esconde y reprime sus **miedos más íntimos**: el miedo al fracaso, al rechazo, a no ser amado y a no ser reconocido por sus méritos. Cuando estos aparecen los expulsa, los esconde y se coloca su cosmético, su máscara.

No expresa sus miedos porque, en el fondo, no confía en sí misma ni en los demás. Pero sus miedos siguen allí, tapados por la máscara de la invulnerabilidad. La soledad puede ser terrible. No confían y no expresan porque piensan que el otro puede usar la información en su contra. Vuelcan su energía en el intento de controlarlo todo: su entorno, las personas que están a su alrededor e incluso a sí mismas. Esta es otra misión imposible. La vida es movimiento, cambio y sorpresa, y la gente no desea sentirse constantemente supervisada y controlada. En el momento más inesperado este montaje les acaba explotando en las narices y se hunden en la miseria emocional más absoluta.



Publicado : Octubre 2012

ISBN: 9788497778855

Páginas : 304 páginas

Autores : Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler Conangla

PREGUNTAS PARA CRECER

- * ¿En quien confías? ¿Qué te mueve a confiar?
- * ¿Qué crees que ocurriría si te aventuraras en el territorio de alguno de tus dragones? ¿Qué es lo mejor y lo peor que te podría pasar?
- * • ¿Qué aspectos fuertes de ti mismo pueden ayudarte a hacer frente a tus temores?
- * • ¿Te sirven tus temores para evitar hacer algo que deberías hacer? ¿Qué crees que ocurriría si lo hicieras? ¿Cómo piensas que cambiaría tu vida?

APLÍCATE EL CUENTO: CORAZÓN DE RATÓN

Un ratoncito siempre estaba angustiado porque tenía miedo del gato. Un mago se compadeció de él y lo convirtió en gato. Pero entonces resultó que el gato empezó a sentir miedo del perro, motivo por el cual el mago lo convirtió en perro a su vez. Una vez perro, empezó a sentir miedo de la pantera y el mago lo convirtió en pantera. Por este motivo, empezó a temer al cazador. Llegados a este punto el mago se dio por vencido y le dijo:

—Nada de lo que yo haga por ti te va a ser de ayuda porque siempre tendrás corazón de ratón.

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a ecologiaemocional@yahoo.es

GESTIÓN DE DEL MIEDO

- * **Principio de Realidad:** Aceptar que es normal tener miedos.
- * **Permiso para sentir.**
- * **Abrir el saco de los miedos** y darles nombre: Miedo a perder, a hacer el ridículo, al fracaso, a ser rechazado, a no gustar, al dolor....
- * **Traducir la información:** ¿De qué peligro nos informa? ¿Qué vemos o vivimos como peligro? ¿Qué parte nuestra sentimos que peligra?
- * **Incorporamos la información** en nuestro mapa mental y soltamos la emoción.
- * Trabajamos para **incrementar nuestra confianza.** Cuando la confianza avanza el miedo retrocede.
- * Asumimos el **riesgo** de "visitar el dragón"