

Los dos motores de tu vida: miedo y amor

Colaboración por Carlos Odriozola
Revista Psicología número 136

Para comprobar qué motor dirige tu vida, puedes preguntarte: ¿estoy pensando, sintiendo y actuando desde el miedo o desde el amor?

Hoy quiero hablarte de la gran polaridad que rige y dirige nuestra vida entera, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Es la polaridad que determina la forma de ver nuestras relaciones afectivas con los padres, hijos, hermanos, amigos y... con nosotros mismos. Me estoy refiriendo al amor y al miedo.

El amor entendido como energía integradora, unitiva, al servicio del acercamiento, la comprensión y la aceptación. El miedo entendido como una fuerza disgregadora, separatista, al servicio del distanciamiento, el juicio y la culpa.

Dos sentimientos básicos

En realidad son los dos grandes sentimientos, los sentimientos nodriza a partir de los cuales surgen y se manifiestan el amplio abanico de emociones y sentimientos restantes. Así, puedes entender perfectamente cómo, detrás de la envidia, el orgullo, la ira, la avaricia o la cobardía está el miedo en sus distintas versiones: al rechazo, a la soledad, al abandono, a no ser tenido en cuenta, a equivocarse...

Y, por el contrario, en el origen de la compasión, la ecuanimidad, la humildad, la generosidad o la valentía se encuentra la inagotable fuente del amor.

Desde un punto de vista humanista, el amor es nuestra auténtica naturaleza, nuestra esencia genuina, nuestra verdadera identidad, mientras que el miedo se nos va metiendo en el cuerpo a medida que nos desarrollamos, adaptamos y socializamos, convirtiéndose lamentablemente en nuestra naturaleza adquirida.

El aceite y el agua

Como si del doctor Jekyll y Mr. Hyde se tratara, podemos decir que "somos" mitad hijos de Dios, mitad hijos del diablo. Esos dos motores están siempre encendidos pero no es fácil dirigirlos: no puedes decidir que sea el amor quien conduzca tu vida y ...¡ya está! Nada más lejos de la realidad. El miedo, como manifestación de tu carácter, trata de imponerse al amor como el aceite a quedar por encima del agua. El cambio de estar conducidos por el amor a estar conducidos por el miedo está ocurriendo constantemente en nuestras vidas, en el día a día. Es un desplazamiento sibilino cuya identificación requiere atención, auto observación y conciencia. Por ejemplo, puedes empezar un diálogo con tu pareja teniendo como amoroso objetivo aclarar un malentendido, y terminar a los cinco minutos descalificándolos, enjuiciándolos y faltándolos al respeto. Otras veces decidimos utilizar el motor del juicio, del distanciamiento y la crítica creyendo que desde ahí somos menos vulnerables y por lo tanto sufriremos menos. El resultado es precisamente el contrario. Ver tu vida desde miedo sólo te garantiza el alejamiento y la pérdida de lo que más necesitas: el encuentro.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

¿Qué motor pones a funcionar?

Cuando decides contemplar la vida desde tu parte amorosa, surgen y se manifiestan tus mejores posibilidades, capacidades y recursos. Eres entonces una manifestación de energía firme, limpia, serena, y compasiva. Y cuando cedes el protagonismo a tu parte miedosa, el entorno se te hace difícil, te cuestionas tus relaciones; y la rabia, la inquietud, la culpa y el juicio se instalan condenando a propios y extraños.

A lo que yo te invito en este artículo es a que asumas la responsabilidad respecto al uso que haces de tu amor y de tu miedo. No quiero que esto se quede como una teoría más acerca de la personalidad. Por eso te propongo que reflexiones, que te des cuenta en cada momento cuál de tu dos motores está en funcionamiento.

Es muy sencillo y muy fácil de identificar. Haces un stop en cualquier momento y te preguntas: ¿estoy ahora mismo pensando sintiendo y actuando desde el miedo o desde el amor? ¿Estoy favoreciendo el acercamiento o el distanciamiento? Verás que la respuesta no se hace esperar. Es concluyente, rápida, concreta y plena de significado.

Y para terminar, quiero despedirme proponiéndote un ejercicio de autoobservación para que experimentes y compruebes las consecuencias físicas y emocionales de una actitud amorosa ante la vida. Elige una persona cercana, con la que interactúes frecuentemente; puede ser tu pareja, un hijo, tu madre, un compañero de trabajo. Permítete tomar la decisión de contemplar esa relación, durante todo un día, con tu motor amoroso, con tus ojos compasivos y actitud agradecida. Por la noche, antes de dormir, repasa el día. Comprueba que si la fe mueve montañas, el amor mueve... la fe.

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

www.carlosodriozola.com

