



Resumen Tertulia día 18 de septiembre del 2007

“EL MIEDO: PODER O NO PODER”

La tertulia del día dieciocho de septiembre, la primera después del descanso veraniego, convocó a un total de quince personas, a un total de quince experiencias, de quince voces. El tema, “El miedo: poder o no poder” nos interesaba a todas porque el miedo es una emoción muy humana que todos hemos experimentado alguna vez, una emoción común a todos los seres humanos.

La tertulia se abrió pidiendo a los asistentes que identificaran un miedo presente, un miedo actual. Después nos formulamos las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que nuestro miedo nos impide conseguir, ser o hacer? o, dicho de otro modo, ¿Qué seríamos capaces de conseguir si no sintiéramos ese miedo?

Finalmente, propusimos entre todas una serie de acciones a llevar a cabo con el fin de “asustar” a nuestros miedos. Un conjunto de acciones que nos ayuden a lograr lo que queremos conseguir y que nuestro miedo nos impide. Se trataba de combatir el miedo con la acción.

Comparto con todos vosotros, de modo resumido, algunas de las propuestas para afrontar nuestros miedos que todas ofrecimos a lo largo de la tertulia:

- 1.- Aceptar la situación que nos provoca miedo. Aceptar que las cosas no siempre salen como nosotros queremos y ver la parte positiva de cada experiencia.
- 2.- Reflexionar sobre la situación para después pasar a la acción. Convertir el miedo en coraje.
- 3.- Aprender a pedir y aceptar la ayuda.
- 4.- No anticiparnos al futuro, viviendo con más atención nuestro presente.

5.- Distinguir entre aquello que no puedo controlar y lo que sí está bajo mi control, que es lo que sí depende de mí y puedo cambiar.

6.- Escucharnos y descubrir dentro de nosotros aquellos recursos de los que ya disponemos para afrontar las distintas situaciones. Hacer una lista de esos recursos.

7.- Identificar qué recursos aún no poseo y que he de conseguir para superar la situación difícil que nos produce miedo. No ponernos a nosotros mismos limitaciones si no disponemos de esos recursos, ya que se trata de conseguirlos.

8.- Pensar más en mí mismo/a y menos en lo que los demás puedan pensar de mí.

9.- Eliminar de nuestro lenguaje palabras como “imposible”, “nunca”, “nadie”, “todo”, “nada”. Relativizar nuestros pensamientos.

10.- Abrirnos a nuevas posibilidades, ser capaces de improvisar. Intentar no ser rígidos cuando aquello que hemos planificado o programado para nosotros, para nuestra vida, ya no nos resulta útil para gestionar los nuevos acontecimientos.

11.- Tener confianza en la vida.

12:- En definitiva, firmar un compromiso con nosotros y nosotras mismas para ser más valientes y pasar a la acción.

Quisiera terminar con unas frases que me envió una de las compañeras de la tertulia, María Dolors Creus:

“Teniéndonos a nosotros mismos como base, sabiendo que lo mejor está en nosotros, valorándonos tal como somos, unos seres maravillosos de luz, hemos de dejar fluir la vida, porque cuantos más obstáculos pongamos, más duro será avanzar.

Seamos positivos, vivamos cada día dándonos cuenta de que en cada jornada, por dura que sea, existe un oasis, un buen momento, una sonrisa, un café tranquilo, una tertulia...a partir de la paz interior podemos afrontar todos los miedos. Toda situación, por muy adversa que nos parezca, está ahí por algo, nos trae una enseñanza, aunque sea difícil de ver”

Para finalizar, quisiera compartir con vosotros dos frases relacionadas con la temática de la tertulia, con nuestros miedos:

“Soy un hombre viejo y he conocido muchos problemas pero la mayoría de ellos nunca sucedieron”. Mark Twain.

¿Cuántas veces te has preocupado o has sentido miedo u ansiedad por cosas que después no sucedieron?

“Sufrimos más por nuestras opiniones, que por los acontecimientos mismos”, Séneca.

¿Qué opinión tienes sobre lo que te sucede? ¿Qué creencias hay detrás de tus miedos?

Y, como en cada tertulia, nos hicimos todas una foto de familia aprovechando los rincones tan acogedores que nos ofrece el centro Mailuna.



Gracias a todas por una velada tan especial y tan enriquecedora.

¡Nos vemos en Octubre!

Un beso,

Mayte Saavedra
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional