

DAVID RICHO

CUANDO EL AMOR  
SE ENCUENTRA CON EL MIEDO

4<sup>a</sup> EDICIÓN



*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

David Richo

33

**CUANDO EL AMOR SE ENCUENTRA  
CON EL MIEDO**

4ª edición

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	11
<b>PRIMERA PARTE: LLAMAR AL MIEDO POR SU NOMBRE</b>	
<b>1. Cómo funciona el miedo</b> .....	19
Miedo y condiciones de existencia .....	19
Miedo a la aflicción .....	23
Miedo y ego .....	26
El pasado del miedo: memoria celular .....	30
El sollozo contenido .....	34
Miedo presente: real e irreal .....	37
¿En qué consiste el miedo neurótico? .....	39
Historia y silencio .....	46
Qué hacer: la vieja historia .....	46
Miedo apropiado .....	48
¿Aferrándose al miedo? .....	49
Qué hacer: exagerar .....	54
<b>2. Cómo se presenta el miedo</b> .....	57
Ataques de pánico .....	57
Qué hacer: en caso de pánico .....	59
El miedo a las salidas y entradas .....	62
El miedo a prescindir de las muletas .....	67
Qué hacer: aferrarse al sentimiento .....	73
Qué hacer: en el hogar de la psique sana .....	74
Miedo a quedarse solo .....	76
Qué hacer: cómo remite la soledad .....	80
Qué hacer: cooperar con la soledad, no enfrentarse a ella .....	81
<b>3. Confrontar el vacío</b> .....	87
Sensación de vacío .....	88
Vacío del ego .....	94
La llamada del vacío .....	96
Estado de suspense: nada que hacer .....	97
La red .....	101

<b>4. Cuando el amor se encuentra con el miedo</b> .....	107
Miedo y amor .....	110
Amor y abuso .....	113
¿Qué sucede cuando surge el amor? .....	116
Amar a alguien que siente miedo .....	120
Miedo a la auto-apertura .....	123
El vínculo sexual .....	124
El miedo a dar/recibir .....	128
Miedos al abandono y a la absorción .....	128
Qué hacer: trabajar con estos miedos .....	132
Miedo a los sentimientos ajenos .....	133
Qué hacer: ser consciente .....	136
¿Se puede amar a alguien a quien se controla? .....	139
Qué hacer: dejar paso al amor .....	140
 <b>SEGUNDA PARTE: TOMAR EL MIEDO AL ASALTO</b>	
<b>5. Enfrentarse al miedo</b> .....	145
Qué hacer: pautas simples .....	150
La técnica del permiso: hacer una pausa para sentir nuestro miedo .....	153
Qué hacer: inventario .....	158
<b>6. Ganar coraje</b> .....	167
Qué hacer: defender nuestra Audacia Actuando como si... .....	169
Pasividad: derrochar poder a consecuencia del miedo .....	176
Agresión: cuando el poder se convierte en control ...	179
Nuestro derecho a ser audaces .....	184
Barricadas para el coraje real .....	187
Cuando el miedo se encuentra con la seguridad ...	191
<b>7. El camino espiritual hacia la audacia</b> .....	193
Más allá del "hacer", el "ser" .....	193
Receptividad espiritual .....	197
<b>8. Afirmar la audacia</b> .....	209
Qué hacer: afirmaciones .....	209
 <b>CONCLUSIÓN: Cuando la lucha se encuentra con la luz</b> ...	223



## INTRODUCCIÓN

Desde hace no mucho tiempo vengo observando que la mayoría de mis decisiones se han basado de alguna manera en el miedo, que la mayoría de mis problemas contenían un elemento de miedo y que el miedo ha sido el compañero silencioso de todas mis relaciones. Supuse que no era el único y esa asunción fue el origen de este libro. Este libro es para ti si temes a:

tu amor  
al amor de los otros  
a ser amado  
al amor mismo  
a acercarte  
a alejarte  
a cambiar  
a permanecer  
a abandonar  
a ser abandonado  
a comprometerte  
a romper un compromiso  
a ir  
a continuar  
a dejar ir



CUANDO EL AMOR SE ENCUENTRA CON EL MIEDO

a sentir  
a reír  
a la espontaneidad  
al rechazo  
al abandono  
al hundimiento  
a la traición  
a la humillación  
a la intimidad  
a tu propio potencial  
a tu lado oscuro  
a sentir impulsos sexuales  
a no sentir impulsos sexuales  
a conocer tus deseos sexuales  
a conocerte a ti mismo  
a conocer a tu pareja  
a dejarte conocer por tu pareja  
a dar  
a recibir  
a empezar  
a acabar  
a lamentar  
a estar solo  
a estar con alguien  
a ver a alguien tal cual es  
a vivir con un objetivo  
a seguir viviendo aun cuando no queden objetivos  
a gastar dinero  
a malgastar dinero  
a tener éxito  
a fracasar

Todos nosotros sentimos miedo a diario. El miedo nos empuja a empezar o a parar, o nos impide empezar o parar. El miedo nos convence de no adoptar un riesgo, es decir, de no actuar con osadía y creatividad. Este libro no pretende enseñar a dejar de sentir mie-



do sino a sentir miedo con *seguridad*. Como ninguno de nosotros puede vivir su vida sin ningún miedo, este libro nos ayuda a entender el miedo, a entender cómo se introduce en nuestro camino, cómo nos limita e interrumpe, cómo nos sirve y cómo ir más allá de él para que deje de ponernos en marcha o de pararnos.

El miedo no siempre es negativo. El dolor y el miedo siempre han desempeñado un rol importante en las ceremonias o experiencias de iniciación. Algunas veces el miedo que se siente ante una nueva tarea o mientras se supera una transición difícil puede ser parte de la prueba inicial a la que se enfrenta cualquier héroe. Un héroe es, después de todo, alguien que ha padecido dolor y ha sido transformado por él.

Hay una gran diferencia entre el miedo insano y neurótico y el miedo conveniente. Este libro le ayudará a diferenciarlos. En los siguientes capítulos nos referiremos al miedo neurótico como a la excitación estresante que prospera en el ego. Examinaremos nuestra compulsividad, cómo nos mantenemos amedrentados, nuestra resistencia, nuestros mecanismos de defensa, el pánico y la conexión entre el miedo y el amor. El miedo es el único obstáculo para el amor. Así pues, el camino para el amor y para ser amado consiste en elaborar nuestros miedos personales. En última instancia, dejar escapar al ego equivale a dejar escapar al miedo y dejar paso al amor.

También analizaremos algunos de los miedos más importantes como el miedo al amor y a la pérdida, el miedo al cambio, el miedo a abrirse al mundo, el miedo a los otros, el miedo a dar y recibir, el miedo a los altibajos y el miedo a quedarse solo. Nos referiremos al vacío: la sensación interna de vacío total donde nada funciona y nos sentimos indefensos frente a la desolación y la desesperación. Habiendo temido yo mismo todas estas cosas en el curso de mi vida, escribí este libro.

La valentía en cualquier esfera de la vida no es lo mismo que la ausencia de miedo. Los miedos físicos desafían a la mente y al cuerpo; los miedos psicológicos desafían al corazón y al alma. Un héroe de guerra que se portó con valentía en todas las batallas y que tenga medallas que demuestren su coraje, puede contar secretamente con tantos miedos paralizantes como medallas. Como sol-



dado, es plenamente adulto. Cuando le corresponde adoptar un compromiso en relación a la intimidad, puede ser como un niño asustado. Una mujer puede pensar, “¡He encontrado al hombre de verdad. A éste no le asusta nada!”. Y sin embargo, quizá no sepa hasta que le pida el tipo de cercanía que desea, que el hombre tiene un miedo mortal a los sentimientos.

También es posible que en una relación, el miedo de uno de los miembros de la pareja sea también el miedo del otro miembro. De una forma o de otra, el miedo impactará a ambos, afectará a ambos. El compañero que describes como “frío” teme realmente la cercanía. (“Frío” significa miedo en este contexto). Te sientes frustrado y desearías que tu pareja pudiera trascender al miedo. Pero si optas por permanecer con una pareja que teme la cercanía, ¿no significa eso que también tú desees permanecer en una relación donde hay muy poca cercanía? ¿Es posible que tú también la temas? Quizá tu pareja la tema directamente; tú puedes temerla oblicuamente. ¿Has buscado a alguien con este miedo para evitar también tú la cercanía? Sólo la insistencia en el cambio demuestra una elección diferente por tu parte. Como el cambio en una relación sólo se produce si ambos miembros se comprometen a ello, el desafío consiste en trabajar juntamente por la seguridad en cercanía.

La mayoría de nosotros hemos oído hablar del “niño que llevamos en nuestro fuero interno”, el niño herido del pasado de todos nosotros que no logró satisfacer sus necesidades. También hay un “niño asustado” en todos nosotros, el preludio de un progenitor asustado. A los ojos de un niño, un progenitor puede parecer un adulto con control, pero en su fuero interno ese adulto controlador no deja de ser un niño asustado. En nuestra infancia, quizás fuimos a veces tratados por la parte de nuestros progenitores que se correspondía con sus niños asustados. Otras veces fuimos tratados por la parte adulta, protectora y fortalecedora. Todos nosotros hemos encontrado esta paradoja en nuestros progenitores, pero como ambas partes tienen un mismo aspecto, nunca lo hemos articulado de este modo.

Todo esto suena serio. Seriedad es otra palabra referida al dolor, como también lo es el miedo. Voltaire dice: “Dios es un comediant-





te que interpreta frente a una audiencia que teme reírse". Un modo sencillo de reconocer lo que uno teme, consiste en observar aquello de lo que uno no puede reírse. El humor le libera de las garras del miedo, de forma que dejará de estar controlado por él y por lo tanto no perderá su energía vívida, a saber, el entusiasmo, el grado de reacción, la fuerza irrepreensible y el deleite.

Pregúntese, "¿Puedo observar el humor de aquellas cosas que me provocan miedo? ¿Puedo apreciar el humor derivado del miedo que me produce esto? ¿Puedo reírme de mí mismo?". No es ridículo, es divertido. En palabras de Maslow que describe a la persona auto-actualizada: "Por último, verá todo lo que sucede en la vida con aceptación y diversión". El humor se produce cuando crees, sin controversia, que perteneces a este lugar y que todo lo que te sucede es el paisaje legítimo de tu camino.

El manejo del miedo requiere trabajo psicológico y práctica espiritual. El trabajo sale del esfuerzo de su ego sano. La práctica espiritual es conciencia, atención a la respiración de la realidad en lugar de a los gritos sofocados de nuestro ego neurótico. En ambos casos, adoptamos pasos conscientes y algunas veces deviene la gracia en forma de cambios en nuestra conciencia. Hay una imagen tibetana que se corresponde con este matrimonio del esfuerzo y la gracia: el "caballo del viento". A pesar del poder del viento, tú permaneces estable sobre la silla. Tanto el viento como el caballo te ayudan a moverte por el espacio; el viento te empuja, el caballo te transporta. El viento te mueve, te ayuda a seguir. El caballo es tu apoyo visible: tu ego funcional, los sabios que te ayudan, las pequeñas decisiones que adoptas y que te ayudan a vivir mejor tu vida, el esfuerzo que haces para llevar adelante tu programa para manejar el miedo, ¡este libro! Estas decisiones se confirman a menudo mediante la gracia, un apoyo invisible que te transporta más allá de lo que puedes hacer cuando sólo usas tu ego.

*El viento y el caballo nos propulsan,  
El caballo equivale a las alternativas visibles  
que generamos mediante el esfuerzo,  
El viento es la fuerza invisible que recibimos  
mediante la gracia.*



Este libro se ha escrito en un lenguaje coloquial, alternando entre el “yo”, el “tú” y el “nosotros”. A través de estas páginas inicio una relación contigo. Me dirijo a ti directamente. Dedico mis palabras a tu liberación del miedo para que haya más iluminación y el amor florezca en este mundo milagroso.

El miedo se desvanece más fácilmente cuando disponemos del permiso para sentirlo. Tú puedes leer en voz alta algunos apartados del libro que te parezcan personalmente relevantes. Podrías grabarlos en una cinta y escucharlos con tu propia voz. Quizá desees hacer afirmaciones de las frases que más te gusten. Podrías seguir las recomendaciones del “Qué hacer” que se introducen al final de cada capítulo así como las sugerencias que se incluyen entre los capítulos. Esto hace que no sólo sea un libro de lectura sino un *programa de cambio*. Tu transición del miedo al amor se producirá en proporción directa al trabajo que inviertas en este proyecto. Al mismo tiempo, la gracia se construye sobre el esfuerzo y a menudo lo trasciende. Prepárate para las sincronías (coincidencias significativas), sueños relevantes y sucesos vitales que sazonan, retan y amplían tu compromiso para prescindir del miedo en favor del amor. Por último, el miedo es irrelevante si dispones de un programa para manejarlo. Este libro te aporta tal programa.

Algunos temas se repiten una y otra vez a lo largo del libro, pero cada vez con un giro más rico porque a medida que continúas con la lectura y con el trabajo de las ideas, te permite profundizar en ellas. Estos temas son: el ego, el dolor, la primera infancia y la espiritualidad. Veremos que estos cuatro pilares de la existencia humana son también los temas del libro y del miedo mismo.

Para finalizar, el tema que subyace a este libro no es violento, lo que sucede cuando llegamos a ser pobres en defensas y ricos en recursos. Ésta es la combinación ganadora al liberarse del miedo. Descubrirás diferentes cambios en ti: menos miedo, más amor, menor territorialidad del ego, más compasión, menor búsqueda del sí mismo, más generosidad y sobre todo, confiarás menos en tu capacidad para hacerlo todo y disfrutarás al comprobar que las puertas se abren sin que las haya empujado.



## PRIMERA PARTE

*Llamar al miedo por su nombre*

# 1

## CÓMO FUNCIONA EL MIEDO

### Miedo y condiciones de existencia

*La ley de la vida vive en el héroe con su consentimiento  
carente de reservas.  
—Mircea Eliade*

Nuestros miedos más importantes son el miedo a la pérdida y al cambio, a saber, a dejar que suceda y a permanecer, el miedo a abrirse al mundo, el miedo a los otros, el miedo a los sentimientos ajenos, el miedo al rechazo, el miedo a dar y recibir, el miedo a las idas y venidas y el miedo a la soledad que incluye el miedo al vacío. ¡Éstas son también las condiciones de la vida humana ordinaria!

Éstos son cuatro de los hechos reconocidos de la vida:

- En última instancia estamos solos;
- las cosas son transitorias;
- la vida es imprevisible y a menudo injusta;
- y el sufrimiento parece ser una experiencia universal.

Podemos comparar la respuesta de un adulto a cada hecho con la respuesta de un niño asustado. Cuando un adulto se enfrenta a



la soledad, busca apoyo y/o permanece con la sensación de soledad. Esta permanencia es una forma de conciencia: comprobar meditativamente la situación difícil sin juicios ni ataduras, sin miedo ni deseo. El niño asustado se siente juzgado por la soledad: "Esto significa que nadie quiere estar conmigo. Esto significa que moriré aislado". Buscaré una forma de cubrir la soledad para no tener que sentirla nunca en su plenitud. No sólo busco a alguien que me apoye, busco a alguien que elimine esa sensación de soledad y que cubra mi vacío. No creo que pueda hacerlo yo mismo. (Recuerde que en nuestro camino a través del miedo, repetiremos en voz alta la cita anterior del niño asustado hasta refórmas).

En relación a la naturaleza transitoria de las cosas, el adulto advierte y acepta que en esta vida todo transcurre por etapas. Las cosas ascienden, suben hasta la cresta y declinan y esa curva en forma de campana parece caracterizar a todas nuestras experiencias vitales. Cuando operamos desde el miedo infantil, tratamos de fijar o aferrarnos a "lo que es" para que no cambie, pero cada cosa sigue su curso hacia la cresta. "He experimentado el romance contigo y ahora se ha extinguido la emoción por lo tanto buscaré a alguna otra persona. No quiero aceptar que es normal pasar del romance al conflicto y al compromiso maduro". Éste es el error mortal de Fausto: "¡Aguanta, tú que eres tan justo!".

Cuando las condiciones de la existencia suceden con un consentimiento sin reservas, permito que las cosas sean imprevisibles, que algunas veces estén más allá de mi control. Desde la perspectiva del miedo infantil, podría exigir certeza y buscar el puerto seguro. Trato de buscar algo a que aferrarme o de que depender: una persona, una religión, un gurú, un sistema de creencias o una adicción. Me siento seguro cuando todo ha sido cuidadosamente cuidado y se halla bajo control. El adulto que vive a pesar del miedo encara lo imprevisible y no trata de evitarlo. "Algunas cosas suceden de acuerdo con mi plan y otras cosas suceden en contra del mismo. Acepto esto como un hecho de la vida". Tal aprobación me confiere el poder para manejar lo imprevisible. Ésta es la paradoja: lo que acepto me fortalece para manejar aquello que requiere aceptación, es decir, las cosas que no puedo cambiar. De hecho, esta condición



de la existencia puede expresarse de la siguiente forma. Hay algunas cosas que puedo cambiar y otras cosas que no puedo cambiar; esto me conduce a aceptarme y no a rechazarme.

Otra condición de la existencia es que las cosas no siempre son justas. Algunas veces prospera el mal y el bien sufre. Nadie puede estar seguro de que todo funcione con justicia en los asuntos humanos. El niño asustado desea lo previsible de los veredictos impuestos que sean justos. Presume que un Juez, que todo lo sabe, procederá en justicia, castigando al malvado y recompensando al inocente. Una creencia simplista del karma es equivalente a ésta. Sin embargo, la realidad de nuestra observación parece ser bastante diferente o, mejor dicho, indiferente.

El sufrimiento es universal. Lo malo sucede a las buenas personas y lo bueno sucede a las malas personas y viceversa. Es imprevisible. El deseo infantil es que las personas corruptas sean heridas (castigadas) en vez de reformadas o transformadas. Esto emana del yo vengativo más que del self compasivo.

Parece que el sufrimiento en forma de dolor y traición en las relaciones humanas también nos imprime carácter. Todas las personas que nos han causado dolor participaban de algún modo en lo que debía suceder para que nosotros creyéramos. Cuando lo vea de ese modo, observará que todas ellas han desempeñado sus partes –para mejor o para peor– y entonces podrá perdonarlas. Es conveniente sentirse airado y resentido, pero después perdonar y comprender que todo coincidía con lo que debía suceder. Nietzsche dice: “Y fueron necesarios tanto mal y tanto dolor para que se produjera la gran emancipación”.

Una higuera produce un higo perfecto al comienzo de la estación. La finalidad de este higo “explorador” es oler la atmósfera y avisar al resto de los higos si pueden florecer o no. El aviso podría ser: “Salid” o “Es peligroso salir aquí, demasiada contaminación; permaneced dentro”. Los higos restantes, innatos aún, reciben este aviso y responden en consecuencia. Su respuesta ante el mensaje del higo explorador se adopta sin el menor sentido del dolor, decepción, ira o miedo. El mensaje es un hecho puro. Un ejemplo de acuerdo sin protesta.



Otro ejemplo de la naturaleza que dice *sí* y sólo *sí* incondicionalmente es el siguiente. Antes de aparearse, los halcones vuelan cerca de la superficie y controlan todo su territorio. Cuentan el número de ardillas, pequeños pájaros y mamíferos para comprobar si son suficientes para sostener a su pareja y a sus polluelos. Si en el territorio hay alimento suficiente, se aparean y la hembra pone los huevos. Si el recuento no es suficiente, deciden no parearse durante ese año. (Imagine cómo cambiarían las cifras de población mundial si las personas hicieran lo mismo). Esto se hace sin ira ni protesta; es un simple hecho.

Un fumador observa la recomendación de las Autoridades Sanitarias y dice: “El tabaco perjudica mi salud”. Arroja el paquete a la basura y nunca más vuelve a fumar. Sin protesta, sin ira, responde simplemente de una forma adulta a la información. Esto es ser sensible a lo que es y honrarlo. *¿Dónde aterriza la información en nosotros? ¿Aterriza en terreno adulto o en la racionalización, protesta y exigencias infantiles de inmunidad?*

Aquí nos podemos plantear el papel que desempeña la fe. La fe adulta se produce en el intervalo paradójico que se abre en nosotros cuando nos enfrentamos con la aparente arbitrariedad de la naturaleza y de la historia y la revelación de un Dios providencial. Los dos hechos –arbitrariedad y providencia– parecen irreconciliables pero la conjunción copulativa y los combina y cierra el intervalo. Simultáneamente, estamos atrapados y no estamos atrapados; estamos a merced de las circunstancias y bajo la gracia de las circunstancias. La fe nunca tacha ni simplifica nuestra historia humana. La enriquece mediante la paradoja de la simultaneidad, la combinación de los opuestos. La naturaleza es imprevisible y todo en la naturaleza se mueve en dirección hacia un punto omega de coherencia. La fe acomoda a ambos donde la lógica ve sólo una disyuntiva.

*Estamos rodeados por misericordias.*  
–Gerard Manley Hopkins



## Miedo a la aflicción

*Con lágrimas debemos desenvolver un amor curado en muchos años.*  
—Henry King

Las condiciones de la existencia humana producen algunas veces dolor y pérdida. A lo largo del presente libro veremos que el dolor y la aflicción constituyen el modo humano sano de manejar la pérdida. Muchas veces tememos dejar pasar lo que ya se ha ido y evitamos avanzar hacia lo que viene a continuación. Todos los mamíferos se afligen y los humanos desde tiempos inmemoriales también podemos afligirnos. Nuestro modo de aflicción explica por qué queremos evitarlo: lloramos, gritamos, nos sentimos mal, después nos sentimos peor y parece que nunca cambiará nada. Esto continúa así, en vaivén, con algunos altibajos. Lamentarse es continuar con esta carrera de obstáculos de tristeza, miedo e ira.

En una ocasión, mientras caminaba por una concurrida calle de San Francisco con un amigo, escuché los gritos estremecedores de un niño que procedían de alguna de las calles laterales. Busqué al niño, sospechando que sería objeto de un terrible maltrato. Cuando lo encontré, comprobé que lloraba tan intensamente sólo porque su hermana le había quitado un juguete. El volumen de sus alaridos no parecía coincidir con la pérdida sufrida. En ese momento comprendí algo que comenté a mi amigo: “Así es como reaccionaríamos si lloráramos por todo lo que se nos ha arrebatado”. A partir de este incidente he llorado muchas veces de ese modo.

El lamento es nuestro programa natural innato para manejar todo tipo de pérdida. Temer la pérdida es temer los sentimientos que se producen con la aflicción: tristeza, ira y miedo. Tememos enfrentarnos a la tristeza que subraya la pérdida, a la ira que brota, al miedo a no encontrar un sustituto o consuelo para nosotros. Amar es sentir todos estos sentimientos y experimentar pérdidas de muchos tipos. Temer la aflicción, negarse a abrir ese programa interno, es por lo tanto, negarse a sí mismo, el núcleo del miedo al amor. Estos sentimientos son también la base de nuestra energía vital, que se reduce cuando nos negamos a afligirnos.

