OLTRE LA PAURA

> Ci sono due forze motrici fondamentali: la paura e l'amore. Quando abbiamo paura, ci ritraiamo indietro dalla vita. Quando siamo innamorati, ci apriamo a tutto ciò che la vita ha da offrire con passione, entusiasmo, e l'accettazione - John Lennon -

È importante tradurre in vantaggio ogni situazione difficile che viviamo durante il corso della vita. E mai come in questo momento storico che ha coinvolto l'intero Pianeta e che continua a metterci alla prova, abbiamo l'opportunità di guardare la vita in modo diverso, più conveniente per ciascuno di noi.

Parlare di paura in pochi fogli è una sfida che ho voluto accettare e condividere con te piccoli passi per conoscerla e finalmente scoprirne la bellezza.

C'è un aspetto che puoi applicare alla paura - così come ad ogni altra emozione - ed è la **contemplazione,** e cioè prendere coscienza della paura attraverso un ascolto interiore e profondo.

Dove conduce questo ascolto? A un momento di grande espansione della consapevolezza che ti fa comprendere quando sia importante integrare la paura con l'amore, per trasformarla in coraggio e perseveranza.

Partiamo dunque dalla definizione come da dizionario di paura

> Intensa emozione derivata dalla percezione di un pericolo, reale o supposto.
>
> È una delle emozioni primarie, comune sia alla specie umana, sia a molte specie animali

Facendo una carrellata veloce del tuo vissuto potrai certamente notare quanto le emozioni tengano in piedi la tua intera esistenza. Sei emozionali, emozionato, ricco di sfumature, variegato. Le tue emozioni variano in continuazione, dalle più lievi a quelle intense. Molto spesso, per descriverle, riduci il vocabolario emozionale a pochissimi elementi, quando invece è molto più vasto di quanto tu possa immaginare.

Non è affatto necessario conoscere dettagliatamente ogni sfumatura emozionale. Anzi, è proprio vero il contrario: è indispensabile e conveniente semplificare. Ed è proprio questo che faremo.

Andando nella profondità delle emozioni, puoi notare che appartengono a due categorie ben precise: una è la paura (appunto) e l'altra l'amore. Quindi **amore e paura** sono due aspetti principali dell'essere umano, come fossero due contenitori che ospitano al loro interno tutti i colori intensi e sfumati delle emozioni che conosci.
Nel contenitore dell'amore ci sono la gioia, la felicità, l'abbondanza, l'allegria, la pace, l'unione e in quello della paura c'è rabbia, tristezza, invidia, odio, vergogna … e via discorrendo.

L'insieme di amore e paura - e le loro sfumature –
danno forma alla vita in questo mondo

Non vivi mai paura e amore insieme, ma in modalità alternata perché in questo mondo c'è una legge fondamentale che è quella della dualità, e cioè che **ogni forma ha il suo esatto contrario**.

E qui ti chiedo di alzare l'attenzione: nell'esatta misura in cui un'emozione si manifesta, il suo opposto verrà totalmente oscurato

Per esempio:

- Se una persona è arrabbiata, la rabbia nasconderà totalmente la felicità. È come una medaglia con due facce: se guarda una non darà attenzione all'altra. Sa che c'è, la ricorda perché l'ha vista molte volte, ma in quel momento specifico non ha la sua attenzione.

- Se vorrà realizzare un obiettivo, la paura di **non farcela** metterà a dura prova la **volontà di farcela**.

- Se è convinta di essere sfortunata **nutrirà** quella convinzione a tal punto che uscendo dal portone di casa scivolerà su una buccia di banana.

Puoi semplificare questi esempi con una frase:
«A chi darò più attenzione, lì ci sarà l'esperienza»

Anche molte delle definizioni che usi per descrivere il mondo - se osservate da questo punto di vista - cambiano completamente forma. Prendi ad esempio la parola "indifferenza": ora puoi facilmente comprendere che è legata a un disagio più che a una sensazione di benessere. Di solito l'indifferenza cela rancore, astio o comunque **situazioni ancora vive e nascoste** nel posto più sicuro in assoluto: nella profondità della mente.

CHIAREZZA E INTENTO

Forse già conosci la storia della rana bollita. Se così fosse, prendila come un promemoria.

La storia racconta di una rana che nuota tranquilla nel pentolone d'acqua fredda. A un certo punto, qualcuno accende il fuoco sotto la pentola, l'acqua comincia a riscaldarsi, ma la rana non se ne preoccupa. Si abitua a quel calore e non si accorge che, man mano che l'acqua diventa sempre più calda, lei perde le forze e non ha più energia per saltare fuori dalla pentola.

Non volendo fare la fine della rana, puoi accorgerti di quando stai per accendere il fuoco della paura portando l'attenzione al tuo linguaggio esterno o interno:

- Non ho scelta
- Non ho via d'uscita
- Non posso farcela
- Si vede che non era il mio destino

Queste frasi sono dei campanelli d'allarme, degli indicatori che ti confermano che stai tenendo la paura accanto a te anziché usarla a tuo vantaggio.

> Ricorda quanto più spesso puoi, che hai un regno sul quale governare: la tua mente.
>
> Sei sempre libero di fondare il tuo regno dove lo ritieni più opportuno: su un **terreno solido** fatto di consapevolezza, conoscenza e amore, oppure sulle **sabbie mobili** della paura

La domanda è: «Io cosa voglio? Un mondo da governare o uno che mi governa? Un mondo in cui esprimere il mio potere personale o essere schiavo? La risposta – ancora una volta - metterà in modo tutta una serie di energie che ti porteranno a vivere la scelta che hai fatto!

NUOVI INIZI

Quando decidi di dare inizio a una nuova visione della vita, la paura sarà certamente un incontro fisso. Si affaccerà in maniera prepotente per farti mollare la presa, tornare indietro sui tuoi passi, e saprà come farlo, perché conosce bene le leve da premere.

Se insiti nel procedere, man a mano che camminerai nella **terra di mezzo** che c'è tra ciò che eri e la nuova vita, la paura farà da interferente, tirerà fuori gli scheletri che credevi di aver seppellito e che invece erano nascosti nell'armadio. Ti verranno dubbi, incontrerai persone che diranno "stai sbagliando tutto" e altre che racconteranno di poterti dare la ricetta della felicità.

E sarà proprio in quella terra di mezzo, quando sentirai l'elastico che tira indietro che dovrai continuare a camminare, trovando una motivazione per andare oltre la paura.

> Ricorda: le emozioni sono vitali, ti guidano nelle esperienze e attraverso di esse comprendi in quale direzione stai andando, se in quella dell'amore o della paura

RIFLESSIONE

- Quante scelte hai fatto **nonostante** la paura?
- Quante scelte **non** hai fatto a causa della paura?

La paura determina i tuoi atteggiamenti e il nostro agire ne è la diretta conseguenza.

- Se la usi per bloccare la tua energia, quale sarà la conseguenza?
- Se la usi per ampliare la tua energia, per trovare soluzioni, quale sarà la conseguenza?

ESPERIENZA

Parti dal considerare la paura una **spinta che ti porta avanti** e ricorda un momento in cui avevi un obiettivo ben preciso: forse eri spaventato e comunque hai proseguito per la tua strada.

Qual era la tua più grande paura?

_____

_____

Come l'hai affrontata? Quali sono stati i pensieri che ti hanno spinto in avanti?

_____

_____

Successivamente, quali azioni hanno dato solidità a quei pensieri e ti hanno permesso di proseguire verso il tuo obiettivo?

_____

_____

Come ti sei sentito, cos'hai percepito nel proseguire nonostante la paura?

_____

_____

PROMEMORIA

- Se hai paura vuol dire che sei vivo
- Interrompi il lamento – esterno o interno – e assumiti sempre la responsabilità di ogni accadimento
- Accogli la paura come parte della tua esperienza di vita
- La paura è la molla che muove la maggior parte delle tue azioni
- Scegli e decidi se tenerla accanto o trasformarla in qualcosa di conveniente per te

LA PAURA COME DEBOLEZZA

La maggior parte delle persone non ammette la propria paura. Gli uomini - di solito – sono stati addestrati in questo senso più delle donne. Mi ricordo che tanto tempo fa c'era una ragazza che voleva convincere il marito a fare i corsi di crescita personale e spirituale insieme a lei. Aveva provato in tutti i modi e nessuno era andato a buon fine. Gliene mancava uno: usare la leva della paura.

Dunque gli chiese ancora una volta se volesse partecipare con lei al prossimo corso, e lui rispose col solito "no". Dopo un attimo di silenzio, lei disse gentilmente: «Penso che tu abbia paura di partecipare, Per questo non vuoi venire!»

Risultato: ha partecipato al corso e gli è pure piaciuto!

Ecco dunque che la paura diventa qualcosa da nascondere perché, in alcuni casi, è sinonimo di debolezza e può nascondersi dietro a molte forme.

Prendiamo ad esempio la **gelosia**: è paura mascherata. Un individuo geloso giustificherà la gelosia facendola apparire come una **caratteristica dell'amore**. In verità nasconde:

- Insicurezza
- Paura della perdita
- Paura della solitudine
- Paura di non farcela
- Inadeguatezza

Oppure possiamo osservare chi dà molta **importanza al denaro** ed è convinto che questo sia il solo modo per garantire una vita felice e comoda alla sua famiglia o alle persone che ama. In questo caso, dietro ci sarà la paura sottoforma di:

- Senso di colpa
- Inadeguatezza
- Incapacità di manifestare amore
- Paura di non essere amato per ciò che è

Un altro esempio? Chi è **eccessivamente sicuro di sé**, portato al comando, un po' arrogante: nasconde la paura di non essere rispettato se mostra agli altri se manifesta le sue incertezze. O anche il **timido** che si lascia facilmente dominare: nasconde la paura di essere messo da parte, e questo gli farà accettare molte forme di sopruso, pur di essere accolto nella società.

LA TECNICA

Se esamini nel dettaglio e in profondità ogni caratteristica dell'atteggiamento umano, ti puoi accorgere ben presto che la paura è la **forza motrice** che crea una realtà che si basa prevalentemente più su ipotesi che dati di fatto.

> Per poter vivere pienamente e col cuore pieno di amore gioia e abbondanza, è necessario **accettare la paura** come parte integrante della vita.
>
> **Non ignorarla, non eliminarla ma attraversarla**

Che significa che puoi rivolgerti ad essa in questo modo: «Ti riconosco come mia creazione. Ti accolgo nel mio spazio, nella mia casa interiore. E dico sì a tutte le tue sfumature»

Questa è una tecnica che parte da un presupposto: **ogni emozione** - paura compresa - non può essere rifiutata bensì accettata. Forse, a volte, sarà così intensa che dovrai fare una premessa di questo tipo: «Anche se in questo momento non so come fare, sono arrabbiato, confuso, spaventato, scelgo e decido di accoglierti come parte di me, e vedere cosa accade»

In ogni caso ora sai che puoi scegliere e decidere!

CONCLUSIONE

Se la tigre è nella stanza, scappa!
Se è nella tua testa, affrontala

Voglio terminare questo breve viaggio insieme attraverso la paura con poche parole di promemoria. Quando la comprendi nella sua profondità, può trasformarsi da forza distruttiva ad elemento da utilizzare in ogni fase della vita**.**

Se la esamini con attenzione, non è altro che un **sistema di allarme complesso** che ti mette in guardia contro il pericolo, e può essere il segnale che ti fa reagire e protegge la tua integrità fisica e l'equilibrio emotivo

È corretto avere paura di attraversare la strada: ci permette di fare attenzione.

È corretto valutare con attenzione prima di qualunque situazione sconosciuta: ci aiuta ad alzare le antenne.

Va bene avere paura del nuovo: ci aiuta a prendere la direzione che riteniamo più corretta in quel momento

Adesso sai che puoi affrontare la paura e tutte le sue sfumature rendendole vantaggiose per la tua vita e la realizzazione dei tuoi obiettivi.

La tua forza più grande? Applicare le tecniche e trasformare la tua vita in un capolavoro
La tua debolezza: ricordarti di farlo

A te, come sempre, la scelta.

Buon Lavoro e Buon Divertimento

Lucia Merico - Coach Spirituale
Fondatrice di Academy SpiritualCoach®
Curo per **CoachMag** la rubrica «Il Coach Maestro di sé stesso»

PICCOLE TECNICHE

Se vorrai che la paura diventi tua amica puoi usare questa meditazione

MEDITAZIONE GUIDATA

Pensa a qualcosa che vuoi realizzare, che solo al pensiero hai la sensazione di sentirti nell'abbondanza e nella prosperità

Domandati se lo vuoi veramente

Se sì, è la cosa corretta per questa esperienza

- Fai qualche respiro profondo e rilassa il tuo corpo
- Libera la mente diventando osservatore dei tuoi pensieri
- Osservali passare come se fossi seduto sulla riva di un fiume mentre guardi scorrere l'acqua
- Sei circondato dalla luce e sei al sicuro e in pace
- Ora immagina di circondare di luce tutto il tuo essere
- Immagina di diffondere l'amore e la pace intorno a te, e se senti nascere dubbi o paure o ansie o se pensi di non farcela, di non essere capace o all'altezza della situazione, immagina che queste sensazioni vengano avvolte dalla luce
- Ascolta come ti senti vedi e percepisci e immagina il risultato nel dettaglio
- Se ancora arrivano pensieri di paura o invalidanti, se ci sono persone che ostacolano il tuo cammino, immagina anche loro avvolti dalla luce
- Rimani in questa sensazione tutto il tempo che desideri
- Concludi con qualche respiro profondo portando con te la bellezza dell'intera esperienza

ALLENARE IL MUSCOLO DEL CORAGGIO

La prima cosa da fare per integrare la paura, è conoscere la differenza sostanziale che intercorre tra **paura e coraggio**, e che di solito non viene messa in evidenza.

- La paura è un **sentimento**
- Il coraggio è una **capacità mentale**: significa che può essere controllata ed educata

Ciò che ti stimolo a fare è quindi un percorso per allenare il coraggio, così come faresti per qualsiasi altro muscolo del corpo.

> Un buon allenamento, soprattutto quando sei fermo da un po', va compiuto con piccoli passi. Per cui ricorda quanto hai letto: **il coraggio e la paura si trovano sempre insieme**

Il coraggio non è un modo per eliminare la paura: è una risposta ad essa, una sua evoluzione

- **Dai alla paura un nome** ed essa diventerà solo un ostacolo da risolvere.
- Preparati su ciò che temi: in questo caso, il coraggio trasforma la paura in preparazione, utile per raggiungere i tuoi obiettivi
- Respira e sorridi: è **fisiologicamente impossibile** avere paura mentre stai sorridendo

- Ultima cosa ma non certo la meno importante: **piccoli passi costanti portano a grandi risultati!**

Se vuoi, per i prossimi 21 gg prendi nota delle paure che emergono nelle differenti occasioni e trattale dandole un'etichetta ben precisa, e guarda la tua vita trasformarsi!

Mi chiamo Lucia Merico e sono tante le esperienze acquisite in trent'anni dedicati alla Crescita Personale e Spirituale, e spaziano dallo sciamanesimo alla PNL, dalle tecniche energetiche di tradizione Essena alla ricerca di sé attraverso il perdono.

C'è il femminile declinabile al maschile, un libro: **PROFESSIONE SPIRITUALCOACH** Gesù è più felice quando viaggia in Porsche, scritto con intensità e che racconta la mia storia, uguale a quella di molte donne e uomini.

E una missione: aiutare e sostenere coach e professionisti affinché possano trovare il loro modo per essere felici, nella vita personale e professionale.

Ogni giorno, ogni attimo della mia vita è dedicato alla missione che ho scelto e alla visione che ispira e guida il mio cammino, le cui basi poggiano sulla volontà di generare un mondo fatto di persone che conoscono profondamente e consapevolmente sé stesse e il proprio scopo di vita per un'evoluzione planetaria.

Visione ambiziosa? Certamente, ne sono consapevole, e ho tutte le intenzioni di realizzarla!

CONTATTI

Mail luciamerico@spiritualcoach.it
Sito www.spiritualcoach.it
FB https://www.facebook.com/lucia.merico/
IG https://www.instagram.com/luciamerico/
IN https://www.linkedin.com/in/lucia-merico/

Il materiale è di proprietà dell'Academy SpiritualCoach® concesso a CoachMag Il Magazine del Coaching. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma, se non precedentemente concordati e autorizzati dall'autrice. Se parti della dispensa dovessero essere utilizzate senza autorizzazione, per scopi personali o all'interno di dispense o corsi, ricordatevi che è buona cosa citare la fonte. SpiritualCoach® è un marchio registrato.