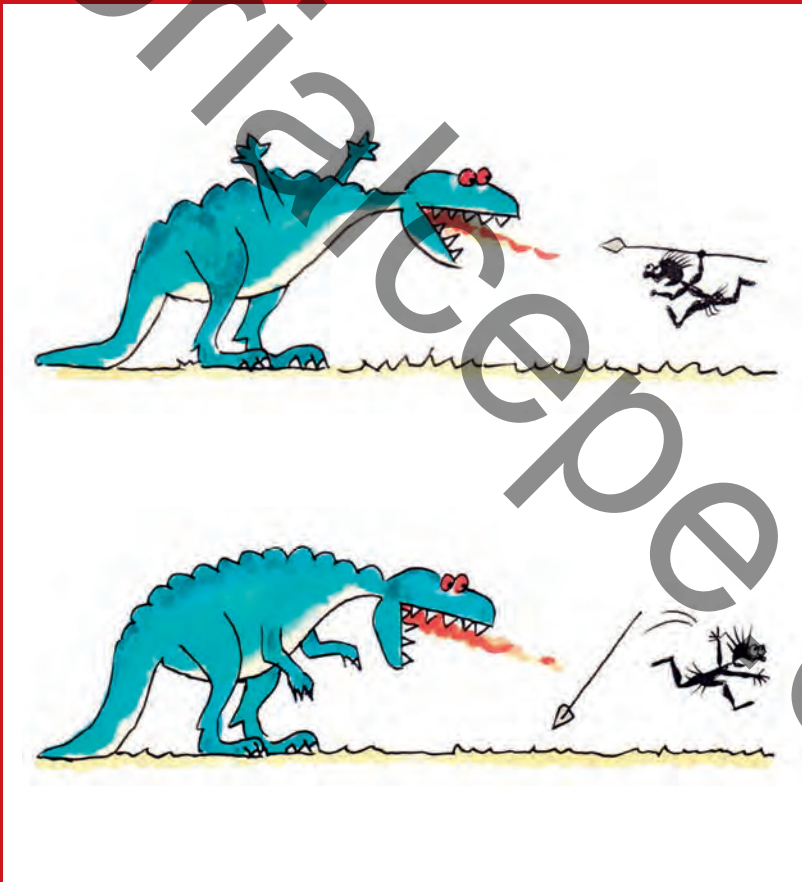


María Docavo Alberti

cómo vencer nuestros miedos



En memoria de Wille Poll

Por su amistad y por el humor y amor que puso en el último regalo que me hizo: las ilustraciones de este libro. Wille, con sus grandes ojos azules que miraban profundamente, escuchaba y se reía con lo que le contaba en mi alemán que le gustaba tanto, escuchaba y a la vez pintaba. Nos divertíamos pintando células, jirafas y sobre todo dragones. Nuestros dragones - nuestros miedos - los coloreaba con acuarela y me los enseñaba. Para mí cada Dragón, cada dibujo suyo, era una alegría que me animaba a seguir, sobre todo en esos días en los que piensas que no te sale nada. Su alma está conmigo cada día que escribo, espero que mucha gente pueda disfrutar de él a través de este libro. Gracias Wille.



Tarjeta pintada por Wille para mi cumpleaños: Klaus, Vreni Frommell Poll y Wille tumbado.

En agradecimiento de todo corazón a mi marido Konrad Laudenbacher por apoyarme en cada momento, a Vreni Frommell-Poll por su generosidad y por la ayuda que le ofreció a Wille a la hora de elegir los dibujos y colores adecuados, a Elena Ruiz Sastre, por su risa maravillosa que lo inunda todo, y por su ayuda en la corrección de este libro. A mi amiga Montse por su búsqueda constante del conocimiento del ser. A Mónica Krauss por su ayuda en Munich, a Patricia Jessen por su apoyo y sugerencias, a Jesús del Pozo por sus consejos y a Susana Mezquida por su ayuda en la

explicación del miedo paralizador. También se lo dedico a Yolanda e Irene amigas del alma, y a todas las personas que trabajan para la fundación Aprender, un proyecto de educación diferente, que mira diferente. Y como siempre, a mis hijos Pedro y Paula, a mis padres, Luís y María y a mis ocho hermanos por lo que hemos vivido juntos y todavía nos queda por vivir.

A Toni Florit padre de mis hijos, a su mujer Carmen Cuadra. Y a todos los niños y adultos, con la intención de que este libro les ayude a conocer la naturaleza del miedo.

A Cecilia y a Kika mis dos grandes compañeras de vida, con sus correspondientes alegrías y tristezas. Y por supuesto a Yolanda García mi gran maestra a la que estoy eternamente agradecida por todo lo he aprendido de ella.

INDICE

Prólogo de Elena Ruiz Sastre.....	9
Prólogo de la Autora.....	11
Introducción.....	13
Capítulo I. La célula. Un pequeño cerebro.....	17
Capítulo II. La concepción y desarrollo del embrión y del feto. Los primeros miedos.....	25
Reflejos primitivos. Mecanismos de supervivencia.....	27
Capítulo III. Estrés.....	33
Capítulo IV. El cerebro.....	37
Cómo funciona.....	37
El cerebro Trino.....	38
La mente.....	44
El segundo cerebro.....	44
El corazón. Otro tercer cerebro.....	46
Capítulo V. La importancia del padre y de la madre.....	51
Capítulo VI. Cómo se graba el miedo.....	57
Capítulo VII. Las etiquetas o el personaje.....	63
Capítulo VIII. Proyección e Identificación.....	71
¿Quién soy yo?.....	72
El no yo. Las relaciones humanas.....	73
Capítulo IX. Los nueve miedos básicos. El Dragón de de cada uno.....	81
Capítulo X. Otros tipos de miedo.....	111
Miedos de niños; miedos que dan mucho miedo.....	111
El miedo a uno mismo.....	118

Madurez y miedo a la vejez	121
Miedo a la muerte	124
Capítulo XI. Cómo reconocer nuestro miedo	129
Trabajo práctico.....	129
Capítulo XII. Soluciones	139
Reprogramación	142
Reintegración hemisférica.....	148
Ejercicios de respiración.....	149
Capítulo XIII. El principio del principio	153
Bibliografía	155

Prólogo *de Elena Ruiz Sastre*

Nadie diría que el “libro de los miedos” se pudiera escribir con tanta naturalidad, profundidad y al mismo tiempo ¿cómo decirlo?: desenfadado, sin embargo María Docavo lo ha logrado y de paso que nos ha acompañado a un trascendente paseo por el laberinto cerebral, nos ha hecho sonreír; un mérito añadido que nos predispone a atender con más ganas las útiles aportaciones sobre quiénes somos, cómo funcionan nuestros mecanismos internos, nuestras reacciones ante los estímulos que vienen de fuera y cuáles son nuestros comportamientos e interpretaciones usuales frente a los conflictos creados por esa común sensación o emoción tan humana que llamamos miedo.

El gran logro de enfocar tema tan serio - que a todos nos afecta pero del que desconocemos casi todo- estriba no solo en el tratamiento minucioso de los componentes en juego: el cerebro, la emoción, el lenguaje, la imaginación, la disposición, las consecuencias, los hábitos, los conflictos, etc. sino hacerlo con esa normalidad, desde la altura justa; sin convertirnos en científicos pero tampoco en ignorantes, penetrando en el fondo pero haciendo posible su comprensión gracias a esa forma sin ambages. María nos ofrece hacernos arte y parte de esta terapia liberadora, conciliadora y generosa, que desdramatiza y que considerando en toda su magnitud y hondura los problemas y el sufrimiento, propone soluciones sencillas, eficaces y además graciosas.

Conozco a María desde hace más de veinte años, la descubrí y me honró con su amistad desde entonces - restaurando admirablemente una bóveda del s. XVIII pintada al mezo-fresco en la antigua sala capitular del Convento de San Vicente Ferrer de Ibiza. Con paciencia infinita, subida a un andamio y siempre de buen humor, María iba sacando a la luz aquella capa de cal que había cubierto las pinturas durante largo tiempo, consolidando los materiales y los pigmentos sin tratar de recomponer lo inexistente, con buen sentido, sin inventar lo que no había, pero descubriéndonos lo que sí estaba: unos roleos, unos tallos vegetales que picotea un monstruo mitológico; acaso una arpía, y unas flores y unos santos dominicos laureados de trazas toscas y tal vez torpes pero hermosísimos en su rotundo y austero blanco y negro. Y si evoco este capítulo de su vida es porque la María Docavo escritora e investigadora, autora de este libro sabio y bueno, tiene en común con aquella el mismo

Cómo vencer nuestros miedos

afán de ponerse en claro, y dejar de manifiesto y a la luz, nítidas y limpias las zonas oscuras u ocultas de las emociones y del comportamiento humano, que plegadas en el fondo de nosotros nos asaltan a diario amenazadas por ese miedo; por ese “dragón” asilvestrado y alegórico que puede dejar de ser una amenaza destructora y convertirse en compañero.

Elena Ruiz Sastre

Directora del MAC de Ibiza

Editorialcepe.es

Prólogo *de la Autora*

Este libro se gestó con otro título; durante mucho tiempo lo llamé “El laberinto del miedo”. Laberinto como símbolo de la vida. Un laberinto en el que hay que adentrarse, llegar al centro para ver que el miedo está ahí, entrar en contacto directo con él, sentirlo y tomar conciencia, para luego emprender el camino de vuelta por la vida con todo lo aprendido, pero ya sin el miedo como motor de nuestros actos, simplemente actuando cada día con nuestras capacidades, reconociéndolas y utilizándolas para un bien propio y un bien común. Conocer nuestro miedo es un recorrido necesario que debemos hacer para el desarrollo del individuo y de la humanidad.

El recorrido lo hacemos hacia el centro como único camino, el camino del conocimiento. El laberinto es un símbolo lleno de magia, de expectativas, de viaje y de incertidumbre, como la vida.



Pero, al ver los dibujos de Wille, preferí ponerlos en la portada porque me parecen fantásticos y porque transmiten y le dan más sentido a todo lo que expreso en este libro. Tiene más sentido porque escribo sobre el sistema reptiliano, el de nuestro instinto de supervivencia, el que nos impulsa a atacar o huir cuando estamos en peligro y lo asocio a un Dragón. El Dragón que llevamos dentro, nuestro miedo. El dragón que Wille dibuja y al que le pone ese toque de humor que le caracterizaba. El dragón es el miedo profundo que tenemos todos. La propuesta del libro es conocerlo, no

Cómo vencer nuestros miedos

luchar contra él, ni huir, tampoco ignorarlo, sino aprender de él, entenderlo e integrarlo como parte nuestra, como una parte inseparable con la que tenemos que aprender a convivir. Y sí, además, aprendiéramos a reírnos como nos enseña Wille, si viéramos a nuestro dragón como en sus ilustraciones, casi como un amigo, tendríamos una vida más fácil y sobre todo bastante más divertida.

Editorialcepape.es

Introducción

EL MIEDO PERTENECE, INEVITABLEMENTE A nuestra existencia, desde el nacimiento hasta la muerte, tiene una función de supervivencia y nos ayuda a superar las diferentes etapas de nuestra vida, el nacimiento, el momento de empezar a vivir desligados del cordón umbilical, los primeros pasos soltándose de la mano de la madre, los primeros días de escuela, la pubertad, la inseguridad de la sexualidad, el primer trabajo, la formación de una familia, la maternidad, paternidad, la vejez y, por último, la muerte. Todas estas fases están acompañadas de miedo. En este libro explicaremos el mecanismo de funcionamiento del miedo, hablamos de cómo es necesario para la supervivencia y de cómo lo registramos en el cerebro dependiendo de estímulos exteriores. De cómo podemos malinterpretar las señales de peligro, que a veces, no son reales o actuales. De cómo se pueden grabar experiencias en la memoria, de tal forma que siempre reaccionaremos igual ante un estímulo que nos recuerde algo del pasado, asociado a situaciones de miedo o no resueltas. De cómo ante el miedo, creamos un patrón compensatorio lucha-huida, o de parálisis, de tal manera que se convierte en un hábito de comportamiento, que se repetirá durante toda nuestra vida.

Si no reconocemos el miedo, si no sabemos de dónde viene y cómo actuamos ante él, no podremos resolverlo, porque actuamos con unos patrones creados y aprendidos a una edad muy temprana.

En este libro vamos a entender de dónde viene, como funciona y aprenderemos métodos de resolverlo. No hay fórmulas magistrales. Cada uno observará e identificará su miedo y daremos la clave para resolverlo; una clave que no es un antídoto, algo que haces y desaparece. Lamentablemente o por suerte, el miedo muchas veces es un camino a la consciencia del ser humano, al verdadero conocimiento de nuestra esencia y de nuestra existencia.

Para entender el miedo hay que empezar por el principio. Dejando el principio del principio para el final, nos vamos a centrar en la célula. También como principio.

editorial.cepep.es

Capítulo I

La célula.

Un pequeño cerebro

editorial.cepep.es

Capítulo I.

La célula. Un pequeño cerebro

LA CÉLULA ES UN MICROORGANISMO con vida propia que en condiciones favorables crece, se desarrolla y se multiplica. Estas condiciones son el medio en el que vive, que tiene que ser el adecuado. La temperatura y la humedad son determinantes, así como si el medio es ácido o base, o si hay suficiente oxígeno o dióxido de carbono, en el caso de las células de las plantas. Para hacerlo fácil: la célula está compuesta de una membrana, así como de unos orgánulos suspendidos en un citoplasma gelatinoso (mitocondrias, vacuolas, el aparato de Golgi) y un núcleo. Esta tiene, a su vez, un equivalente a nuestros sistemas nervioso, digestivo, excretor, endocrino, osteomuscular, tegumental (piel) reproductor e incluso un primitivo sistema inmunológico (Bruce H. Lipton).

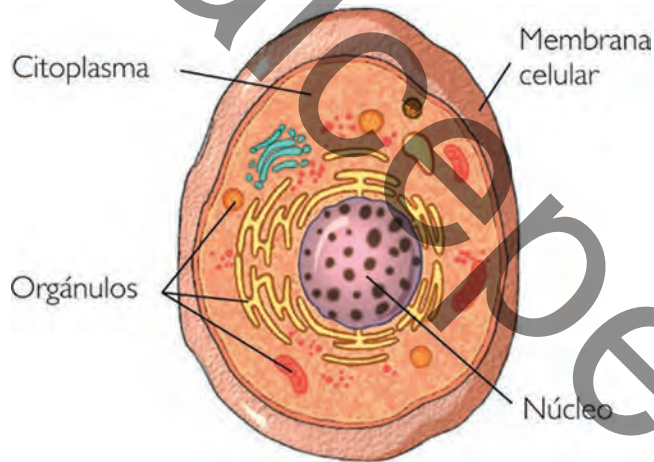


Figura 1

En el núcleo está el ADN que se considera el responsable de la genética y, en definitiva, de nuestra vida. Los genes se transmiten de padres a hijos con una información determinante sobre el color de piel, pelo, ojos; miles de informaciones que te acompañarán toda la vida y que parece, en algunas ocasiones, una condena de por vida para quien

tiene la desgracia de tener una genética que transmite enfermedades, malformaciones físicas o enfermedades mentales. Pero en los últimos estudios epigenéticos (la epigenética es el interlocutor entre ambiente y la genética), se ha prestado atención a la membrana celular que resulta ser vital para la célula. El biólogo Bruce H. Lipton la llama “la membrana mágica, el cerebro de la célula”, y su función principal es la de captar información del exterior y transmitirla al interior y al núcleo. Esta información será procesada y se integrará de tal forma que contribuirá al desarrollo del ADN y de toda la célula. En definitiva, la membrana es como una antena que recibe frecuencias del exterior y de sus compañeras.

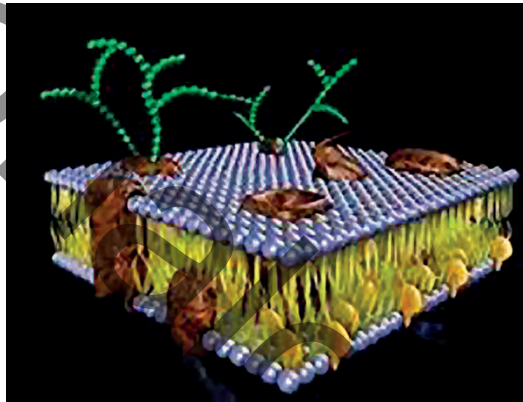


Figura 2



Figura 3

Cada célula tiene miles de receptores rodeando su superficie, La Dra. Candance Pert, profesora en la Universidad de Medicina de Georgetown, lo explica así: “Cada célula es un pequeño hogar de conciencia. Una entrada de un neuropéptido en una célula equivale a una descarga de bioquímicos que pueden llegar a modificar el núcleo de la célula”.

Para hacerlo fácil: la célula produce energía vital, por un proceso en el que intervienen proteínas con carga negativa y positiva que reaccionan entre sí, produciendo una cadena de reacciones de aceptación o rechazo. La célula tiene la capacidad de defenderse contra factores que no le dejan desarrollarse y busca entornos que permitan su supervivencia, con lo cual, en situaciones favorables de temperatura, humedad, luz, sonido y tacto se desarrollará, crecerá y multiplicará, y por el contrario, evitará entornos que le resulten tóxicos u hostiles en los que se retraerá, dejará de crecer, mutará (produciendo cánceres o tumores) o vivirá bajo mínimos y, finalmente, morirá. Esto se puede demostrar en los cultivos de laboratorio. Las células analizan los miles de estímulos procedentes del exterior y reaccionan ante ellos como hemos visto, con un patrón de lucha o huida creando memoria para transmitir a su descendencia.

En definitiva, la información del exterior será fundamental para el desarrollo de la célula. Al igual que para los humanos.

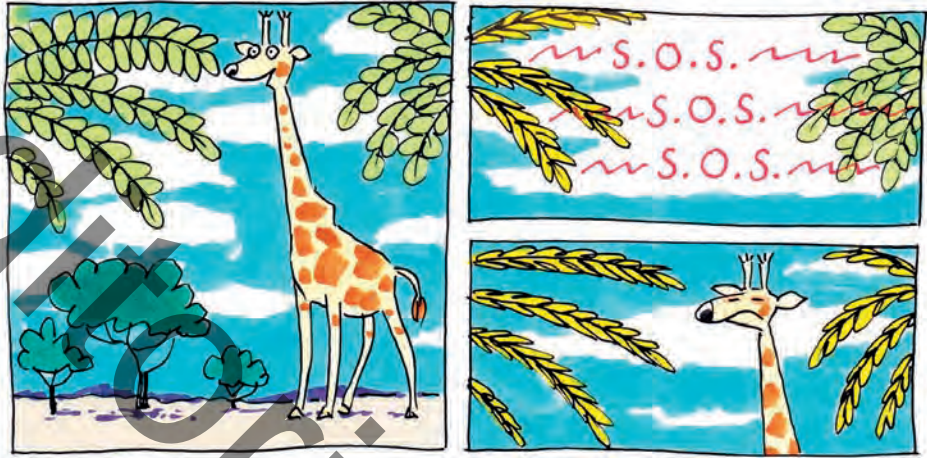
Los organismos unicelulares fueron las primeras formas de vida (una célula hace todas las funciones para vivir) pero tuvieron necesidades y se fueron haciendo mas inteligentes y se empezaron a agrupar en organismos multicelulares (animales y plantas). Las células de organismos más complejos no necesitan hacer todas la misma función, de manera que poco a poco empezaron a especializarse para que cada una cumpliera una función, cada una se especializará, unas en formar orgánulos, otras fibras, vasos circulatorios, órganos reproductores, etc... tanto en las plantas como en los animales, perfeccionándose cada vez más. (Fuente: La Biología de la creencia. Dr. Bruce H. Lipton. Editorial Palmyra.)

Por muy simples que parezcan, los seres unicelulares también disponen de mecanismos de relación y coordinación. Perciben cambios en su entorno y responden adecuadamente.



El comportamiento defensivo de la célula ante estímulos del exterior para sobrevivir es el principio del miedo, del miedo a morir y, ante esto, reacciona instintivamente. Se retrae, ataca o deja de funcionar y se paraliza.

Esto lo podemos ver también en las plantas, compuestas de millones de células. Cuando se ven en peligro desprenden sustancias u olores para ahuyentar a los posibles enemigos, también utilizan un mecanismo de abrirse o cerrarse, se retraen o se defienden. La mimosa, por ejemplo, cierra sus hojas cuando las tocas. Hay un tipo de acacia en África que cuando las jirafas se acercan a comer, manda ondas a sus vecinas para que se protejan desprendiendo una sustancia que a estas no les gusta. Las espinas de muchas plantas, como la rosas, son sus mecanismos de defensa.



En el mundo animal vemos también los mecanismos de defensa, por ejemplo, en el erizo o el puerco espín que cuando se sienten en peligro, se hacen una bola y erizan su pelaje duro, al igual que el pez globo, de tal forma que nadie puede acercarse. Las abejas utilizan su aguijón también para defenderse, otros animales sueltan sustancias pestilentes o tinta, como el calamar, para ahuyentar a sus posibles enemigos.



Figura 4

Cómo vencer nuestros miedos

Cuando el pez globo se ve en peligro toma agua, hasta hacer imposible por su tamaño que el atacante pueda tragarlo. Si de todos modos esto sucede, su carne resulta mortal, ya que genera un veneno conocido como tetrodotoxina.

Y así a través de la evolución llegamos al organismo más complejo: el ser humano.

El ser humano son millones de células trabajando en comunidad y está totalmente condicionado por el entorno.



cómo vencer nuestros miedos

En la infancia, ya muy pronto, grabamos en nuestro sistema límbico un miedo concreto que determinará nuestra personalidad creando hábitos y comportamientos de lucha, huida o parálisis ante situaciones que consideramos de peligro (quedarse sin trabajo, sin dinero, sin pareja, etc.). Estas son reacciones de comportamiento de nuestro sistema reptiliano. Nuestro Dragón.

La única manera de resolver el miedo es conocerlo. La propuesta es, no luchar contra él, ni huir. Tampoco ignorarlo, sino aprender de él, entenderlo e integrarlo como parte nuestra, con la que tenemos que aprender a convivir.

En este libro vamos a entender de dónde viene, como funciona y aprenderemos métodos de resolverlo. No hay fórmulas magistrales. Cada uno observará e identificará su miedo y daremos la clave para resolverlo; una clave que no es un antídoto, algo que haces y desaparece. Lamentablemente o por suerte, el miedo muchas veces es un camino a la consciencia del ser humano, al verdadero conocimiento de nuestra esencia y de nuestra existencia.



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 • 28006 Madrid (España)

Tel.: 91 562 65 24 • Fax: 91 564 03 54

clientes@editorialcepe.es • www.editorialcepe.es