

NUEVA CONCIENCIA

-Artículos-

Artículo 9.

EL MIEDO A HACER EL RIDÍCULO

Muchas personas cuando se exponen ante otros o ante un público tienen miedo a hacer el ridículo, el cual podría derivar en un pánico escénico. El miedo al ridículo está sujeto a un sentimiento de vergüenza. La vergüenza surge cuando la idea que tenemos sobre nosotros no se corresponde con la idea que el exterior, o lo otros, tienen sobre nosotros o cuando no alcanzamos el ideal que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, nos subimos al escenario para llevar a cabo nuestro estreno, pero resulta que ese día no estamos en nuestro mejor día y encima la gente espera lo mejor de nosotros. Es posible que se nos instale un sentimiento de vergüenza y miedo a hacer el ridículo porque creemos que no vamos a estar a la altura de las expectativas que los otros tienen sobre nosotros. Otra situación donde nos surgen sentimientos de vergüenza podría ser cuando, por ejemplo, nos consideramos personas respetuosas pero resulta que un día perdemos los papeles y nos convertimos en alguien intolerante y grosero. Es muy probable que salte un sentimiento de vergüenza sobre nosotros mismos ya que no hemos estado a la altura del ideal que tenemos sobre nosotros.

Cuando no estamos seguros de nosotros, y por extensión, tampoco lo estamos del resultado de nuestra intervención, esto nos llevará posiblemente a sentirnos expuestos y vulnerables a la opinión del otro; a su juicio, a su crítica, a su desaprobación y, como no, a su rechazo. Y ¿qué pasa si nos sentimos rechazados? Que nos sentimos excluidos con respecto al otro y por lo tanto solos. Con lo cual la base que sostiene el miedo a hacer el ridículo es un miedo a sentirnos solos. Y ¿a qué se debe esto?, se debe a la desconexión con el Amor Incondicional dentro de nosotros, que es lo único que somos en esencia. Somos *unidad, confianza, fortaleza, creatividad, ternura, compasión, autenticidad, unicidad, conexión, equilibrio, paz, admiración, armonía, aceptación, respeto, seguridad, originalidad, abundancia, potencialidad, totalidad, etc.* Al sentirnos desconectados de todo esto, que es lo que es el Amor Incondicional y nuestra verdadera naturaleza, se ha creado un vacío interno donde nos sentimos solos, separados, incompletos, carentes, vulnerables y llenos de miedos. Ya que lo opuesto al Amor no es el odio sino el miedo. Por eso al sentirnos vacíos y solos buscamos cosas, personas, situaciones o resultados a los cuales apegarnos para intentar calmar esa sensación. Lo haremos a través de la búsqueda del éxito, la admiración, el reconocimiento, el respeto, la valía, el sentirnos fuertes y/o poderosos, etc. Pero ¿qué pasará cuando eso externo a lo que nos estamos aferrando para sentirnos más completos, más queridos y menos solos no esté o no sea de la manera que necesitamos? Entonces toparemos con el vacío interno y el dolor que se quedó a raíz de esa desconexión con nuestra esencia.

Ahora hazte estas preguntas para averiguar qué hay detrás del miedo a hacer el ridículo y conocer un poco más de ti.

¿Cuándo se manifiesta tu miedo?

A parte del miedo a hacer el ridículo....¿Qué otros miedos se activan ante esa situación?

¿Qué pasaría de malo si haces el ridículo?

Me sentiría....

El otro pensaría de mi que soy/ que no tengo/ que no sirvo

¿Y qué pasaría de malo si el otro piensa de ti (lo que has descrito anteriormente)?

Me sentiría.....y por lo tanto.....

El miedo al ridículo también esconde muchos juicios y condicionamientos cuya base están en la educación ; en lo que hemos ido viendo que gusta o no gusta, lo que es admirado y valorado o, por el contrario, rechazado por nuestros seres queridos, por nuestro entorno, por la escuela o por la sociedad. También están aquellos juicios que surgen como resultado de nuestras experiencias.

Creemos que ...

"Si no soy exitos@ entonces eso significa que no valgo. Si no valgo nadie me admirará y me querrá, por lo que me sentiré rechazad@ y sol@".

"Si no estoy a la altura del canon de belleza nadie me querrá y me sentiré excluid@ y sol@".

"Si no lo hago bien, la gente se reirá de mi por lo que yo me sentiré humillad@, excluid@ y sol@".

Muchos veces cuando nos exponemos ante un público creemos, anticipadamente, que la gente va a juzgarnos o va a emitir una opinión sobre nosotros, casi siempre negativa, la cual nos va a hacer sentirnos desvalorizados. Todos estos juicios, que creemos que el otro va a tener sobre nosotros, en realidad son los que nosotros tenemos sobre nosotros mismos lo que pasa es que los estamos proyectando en el otro, como si fueran a venir de él. Por ejemplo, cuando decimos: *"con esa ropa la gente me va a ver ridículo"*, *"seguro que cometo algún fallo y no van a ver perfecta mi ejecución"*, *"si me equivoco van a pensar que no soy tan buen@"*. Cuando te veas pensando de esta manera, hazte esta pregunta...¿Quién cree que está ridículo, que no es perfecto o tan bueno, los otros o yo?. Por lo tanto hay que tener en cuenta también, que detrás del miedo a hacer el ridículo existe en la persona una desvalorización donde internamente no se siente capaz, bueno, valioso, etc.

Cuando tenemos este tipo de pensamientos lo que hacemos además es alimentar nuestro miedo a hacer el ridículo donde, como hemos visto anteriormente, sentimos que no vamos a estar a la altura de lo que se espera de nosotros o creemos que se espera de nosotros, o a la altura de nuestras expectativas. Pero lo que está sucediendo verdaderamente es que nosotros interiormente no nos sentimos confiados, seguros y capaces. No podemos reconocer nuestra valía, nuestras cualidades, nuestras virtudes y capacitación, ya que existe una fuerte desvalorización interna, por eso tememos al juicio del otro. Porque ese juicio nos conectará con todo el dolor interno que llevamos, y que viene de la desconexión con el Amor dentro de nosotros.

No podemos evitar que la gente opine, juzgue o critique, sólo podemos trabajar en que ésto no nos afecte. La manera es que volvamos a creer en nuestras capacidades, recuperemos nuestra confianza y seguridad y aceptemos lo que surja de cada experiencia sin juzgar el resultado como bueno o malo. Esto lo conseguiremos haciendo un trabajo para volver a conectar con el Amor Incondicional y todas sus cualidades dentro de nosotros.

Lo que verdaderamente importa de cualquier experiencia es cómo nos sentimos con nosotros mismos; si nos divertimos haciendo lo que hacemos y/o nos motiva, si servimos al mundo o ayudamos a otros con lo que estamos haciendo o con nuestro ejemplo y si nos sentimos libres para ser quiénes somos en cada momento.... Cuando disfrutamos de lo que hacemos y nos permitimos ser lo que surja sin expectativas, sin búsquedas de resultados y sin miedos, entonces conectamos con nuestra mejor versión; un "yo" libre.

Cada experiencia nos trae la oportunidad de descubrirnos.

No debemos quedarnos atrapados en lo que otros opinen sobre nosotros o lo que hacemos, ya que esa opinión está sujeta a las experiencias de vida y condicionamientos que la persona haya vivido y adquirido, e incluso a nuestros propios juicios.

Somos mucho más que todo eso, somos Amor Incondicional.