

NUEVA CONCIENCIA

-Artículos-

Artículo 4.

EL PÁNICO ESCÉNICO

El pánico escénico es un miedo/ansiedad muy fuerte, o mejor dicho un conjunto de miedos, que se activan cuando nos sentimos o estamos expuestos ante un público. Este miedo va acompañado de efectos físicos como: respiración acelerada, sudoración, frío, temblores, desorientación, mareos, bloqueo físico y mental... Se puede activar o dar en un escenario real, de un teatro, en medio de un rodaje, en una exposición oral o en una clase de la escuela cuando te sacan a la pizarra a explicar la lección. El común denominador de este pánico es la sensación de exposición que vive la persona ante otro u otros.

Lo que hay detrás de las personas que viven pánico escénico, sin haber vivido previamente una experiencia traumática que haya quedado grabada en el inconsciente, suelen ser problemas de autodevaluación o desvalorización, donde una parte de la persona siente que *"no es capaz, no es lo suficientemente bueno/válido/guapo/exitoso...etc, o no puede"*. Este tipo de problemas de desvalorización lo sufren mucho las personas que son perfeccionistas, las que tienen miedo a la crítica del otro, las que son competitivas o las que sienten vergüenza de sí mismas y tienen miedo a hacer el ridículo. Con lo cual es más probable que en ellas, unido a una experiencia donde tengan que demostrar su valía, se desate el pánico escénico. Lo que sucede interiormente, e inconscientemente, es que sentimos que dependiendo de lo que los otros vean, digan o piensen de nosotros o de lo que hacemos, nos sentiremos más válidos o valiosos y por lo tanto más aceptados, más queridos y menos solos.

Contesta ahora para encontrar lo que hay detrás de tu miedo...

1.¿Qué pasaría de malo si no eres lo suficientemente válido/ bueno/ valioso o... (lo que sea para ti en esta situación que te activa este pánico)?

Contesta.....

¿Cómo te haría sentir eso?

Contesta: me haría sentir... (¿solo, abandonado, rechazado, no querido, vulnerable...?)

2.¿Qué pasaría de malo si lo que haces no gusta o tú no gustas en lo que haces?

Contesta.....

¿Cómo te haría sentir eso?

Contesta: me haría sentir...(¿solo, abandonado, rechazado, no querido, vulnerable...?)

Dentro de nosotros, y en lo profundo, está viajando una sensación de miedo al abandono, a ser vulnerables, a sentirnos rechazados, lo que finalmente deriva en miedo a sentirnos solos y **sin Amor**. Detrás de todo miedo lo único que hay es carencia de Amor hacia uno mismo (aceptación, respeto, valoración, cariño, confianza, seguridad, admiración, paz interior) ya que lo opuesto al Amor no es el odio sino el miedo. Esta carencia pudo haberse creado en la primera infancia, donde nuestras necesidades afectivas no fueron cubiertas a demanda. Pero no es algo irreparable, de hecho si vives pánico escénico es para que lo mires y sanes esa parte de ti que está carente de Amor, lo que hace que no funciones desde tu mejor versión o en tu pleno potencial.

Para ello, puedes empezar a hacer este trabajo aceptándote tal y como eres; ya eres perfecto en sí mismo. No hay otro igual a ti, con tus mismas cualidades y características, eres único así que no pierdas el tiempo y la energía en compararte y úsala para sacar tu mejor versión. No tienes que avergonzarte ni demostrar nada a nadie, sólo se tú y diviértete en lo que hagas. El público(la gente) no te está juzgando,eso sólo está en tu mente, ellos simplemente quieren verte o escucharte y lo que vean de ti será sólo el reflejo de lo que irradies en ese momento. Tú no eres lo que haces; tu valía no depende de lo que hagas sino de quién eres. Acepta los errores, son parte del éxito. Y confía en tus posibilidades, por algo la vida te ha puesto esa experiencia.

Siempre atraes aquello para lo que estás preparado y aquello que necesitas para descubrir más de ti

www.carolinachico.com