

ROSA MARÍA CIFUENTES

LIBRE DEL MIEDO

**20 TIPOS DE PRISIONES EMOCIONALES
Y GUÍA PARA SUPERARLO**

DIANA

ROSA MARÍA CIFUENTES

**LIBRE
DEL
MIEDO**

**20 TIPOS DE PRISIONES EMOCIONALES
Y GUÍA PARA SUPERARLO**

DIANA

Introducción

Jamás imaginé que en aquellas calles viejas de Italia y Francia, donde apenas se veía gente tras el duro invierno europeo de enero de 2020, encontraría el reflejo de los pasos de la muerte implacable para millones de personas en todo el mundo.

Siempre que escribo libros de corte emocional necesito acercarme mucho más a la oración. Por tanto, planifiqué visitar los santuarios de Nuestra Señora de Lourdes, en Francia, y de Miguel Arcángel, en Monte San Angello (Italia); y volver a sentir la guía especial de Pío de Pietrelcina, en San Giovanni Rotondo, porque no es fácil ingresar a la mente y el alma de quienes necesitan ayuda.

Y aquella sensación de congoja profunda, mientras oraba y observaba a escasos ancianos transitar con rostros decaídos y necesitados de afecto, unido a ese viento lastimero de noche y cubierto por menuda lluvia, me hacía captar que algo duro se asomaba para la humanidad.

Regresé a Lima cerca de culminar el mes de enero de 2020; y cuando el mes de febrero iba avanzando, una indescriptible pandemia azotaba China y rápidamente se extendía a los países más representativos de Europa, hasta llegar a todo el mundo. Los ancianos morían pronto, como si un poderoso veneno los aniquilara en horas; no había tiempo para despedirse de los que aman y mucho menos se permitía que tuviesen un entierro digno.

El peor rostro de la guadaña, esa que veíamos en ilustraciones y películas de terror era real. Avanzaba sin piedad, y el miedo a morir se hizo parte de cada día. Jamás imaginamos sentirnos parte de un juego de ruleta rusa; esa en la que la bala apunta a matar; esa en la

que si te infectas de coronavirus, podías morir asfixiándote, abandonado y solo.

Mascarillas sobre el rostro, gel de limpieza, distanciamiento social y un mar de noticias solo devastadoras. Jamás habíamos sentido tanto miedo a morir, porque para esta enfermedad no existen clases sociales ni importa el dinero. Se infectó una reina, un príncipe, mendigos, médicos, delincuentes; mientras que el mal tuvo a los ancianos como predilectos, quienes miraban asustados a todos los jóvenes que se les acercaban porque podían contagiarlos de aquella inexplicable enfermedad.

Miedo a tocar las bolsas de los alimentos que compramos para alimentarnos, miedo a tocar las teclas de un cajero infectado, miedo de apoyarnos en una pared donde aquel virus podía haber quedado, miedo de salir y que alguien infectado se nos acercara; todos podían contagiarnos y llevarnos hacia la muerte. Y no era una película de terror, era y es la dolorosa realidad. El contacto físico estaba prohibido, no volveríamos a tocarnos, ni mucho menos a saludarnos con un abrazo o un beso en la mejilla.

Mientras tanto, los infectados de coronavirus perdían la vida en cantidades desgarradoras; ataúdes en el suelo, parientes destrozados de dolor sin poder salir de casa, gritos de dolor indescriptible, ganas de morir con los que amas tras imaginar que solo así dejaríamos de sufrir.

Y desde una fría cámara, por videollamada, el amor se despedía con gemidos, voz temblorosa y corazón roto; los amantes eran separados por la oscuridad, sin poder verse, ni darse la última caricia, sin poder llevar una rosa hasta el campo santo, como si amar hubiese sido un pecado, el peor de todos.

“Jamás tuve miedo de la ira de Dios porque no creía en él y no sé por qué yo sigo vivo y he perdido a mis padres en una sola noche”, decía con voz bajita un hombre de cincuenta y cinco años que lloraba con gemidos por el teléfono cuando hablaba con su mejor amiga.

“Mi madre se está muriendo sola en la habitación 211 de un hotel en Miraflores; la están dejando morir, ya no me contesta el celular. ¡Se los suplico, ayúdenme!” gritaba ante las cámaras de televisión una peruana varada en Miami porque no podía retornar, pues las fronteras estaban cerradas.

Miedo a morir, miedo a no despertar, miedo al dolor físico, miedo a dejar solos a los hijos, miedo a no poder reaccionar bien al tratamiento, miedo a no poder despedirte de los que amas si te infectas, miedo a ser el NN de la fosa, miedo a perder el escaso dinero que queda para comer, miedo a que te desalojen del cuarto alquilado que rentaste, miedo a perder el empleo, miedo a no querer vivir, miedo a volverte duro como una roca, miedo a creer que Dios no existe, miedo a ti mismo, miedo, maldito miedo. Miedo enfrentado a la fe.

Pasaron las semanas, pasaron los meses. Los científicos luchaban contra el reloj que ahora tenía en su poder la dueña del fin de los días, pero nada parecía funcionar. La lucha por conseguir una vacuna era intensa y elegirte como apto para ayudarte a vivir brindándote una cama UCI, porque tenías posibilidades, o dejarte morir porque perteneces a la tercera edad era la espantosa realidad de millones de infectados en todo el globo.

Las formas de convivencia cambiaron: la distancia social se impuso como única forma para poder protegerse del contagio. Todo cambió radicalmente y quienes siempre han tenido más temores no resueltos entraron en crisis complejas de ansiedad, depresión, apatía y desórdenes alimenticios.

Y quienes no tenían ahorros, ganan el dinero trabajando a diario o son informales, clamaban con dolor y misericordia ayuda al Gobierno. Nadie estaba preparado para asumir una nueva forma de subsistir de golpe; y parecía que el peso de todos esos miedos antes no enfrentados, exigía al hombre a no postergarlo más.

La comunicación vía *online* se afianzó y quienes se negaban a ello tuvieron que enfrentarse al reto de aprender en días, sacar ta-

lentos a flote, dones ocultos y atreverse en un 2020 en el que te adaptas o no trabajas, y si alguien sostenía la economía de la casa, y algunos imaginaron que por siempre estarían protegidos financieramente, ahora ven la realidad.

No creo en el azar, creo en los designios divinos y el aprendizaje constante. Y las pandemias han acompañado a la historia de la humanidad desde siempre. Además, como astróloga, elegí escribir este libro un poco antes de empezar el 2020, año que numerológicamente suma 4 y significa estructurar, restricciones, orden y salir de la banalidad para ingresar a la era del servicio como enseña el Creador.

Este libro estaba en la lista de mis temas pendientes desde hace cinco años, pero, como bien saben, abordo diversos rubros, realizo investigaciones antes de cada publicación e intento llenar vacíos para poder ver a mis lectores, alumnos, pacientes y quien se tope con mis libros más saludables y encontrar formas sanas de vivir y alcanzar bienestar.

Y como nada es azar, solo voluntad del Creador, el mundo vive una de las pandemias más letales desde que el hombre tiene uso de razón. Y el miedo se ha ubicado en el detonante más poderoso que refuerza y genera otro tipo de enfermedades. Y si la salud mental estaba en crisis, hoy es prioridad para poder rescatar a millones de personas del mundo entero que no se logran reponer del duelo y de los efectos psicológicos y físicos que ha desatado el paso de la COVID-19.

Libre del miedo nació con la idea de poder ayudar a tanta gente que atiendo en consultorio como *coach* ontológico en el Perú y en el exterior, talleres de grupo y, en especial, a todas esas personas que por tiempo y distancias no acceden a una cita a tiempo. Miedo y mil veces miedo es la constante en terapias de *coach*, en las cuales, con el apoyo de estupendos colegas, intentamos sacar adelante a quien nos pide ayuda.

Hablar del miedo y una guía para enfrentarlo era la promesa que tenía para todas aquellas personas que necesitan entender lo que les pasa y encontrar una guía profunda y realista acerca de lo que viven. Y si bien a nivel libros emocionales he publicado una primera trilogía de libros: *Cómo aman ellas*, *Cómo aman ellos*, *Lesiones de amor*, y en una segunda trilogía me ocupé de temas de relaciones interpersonales y comunicación con los títulos *Reo Sentimental*, *Jaque mate al amor* y *Miénteme si puedes*, abro ahora una tercera trilogía de libros dentro de mis investigaciones y guía emocional con *Libre del miedo*.

El miedo es una emoción inherente al hombre: todos tenemos que lidiar con él, pero a millones de personas las paraliza de muchas maneras. Y tengo grabado en la memoria, y con anotaciones, las expresiones y testimonios dolorosos de personas que no logran tomar decisiones, que se sienten poco dignas de ser amadas, que sienten miedo a fallar, a ser descalificadas, a envejecer, a sufrir, a reconocer errores, a pedir perdón, a morir, a perdonarse, a ser auténticas, a liberarse de presiones sociales.

Y, luego de esta pandemia, aquellas personas que se sentían seguras con cierto estilo de vida y metas hoy experimentan miedo a no saber por dónde volver a empezar, porque se quedaron sin gran parte de sus familiares y, en incontables casos, solas.

Y todas ellas conviven con la nostalgia, sensación de derrota y frustración ante sueños que no han tenido fuerza ni valor de concretar. Por tanto, ayudarlas a elevar la autoestima, motivarlas e inyectarles la fortaleza de dar pasos es mi objetivo y profundo deseo.

Como todos en el mundo, he sufrido la partida de amistades y personas cercanas a causa de esta enfermedad. Y la angustia es indescriptible; el miedo y la impotencia de no saber cómo poder ayudar a que sanen, una tremenda y dolorosísima prueba de fe. Podías vivir ahogándote días enteros en llanto y rezando si eres de fe o sumergido en la ira, descontrol e impulsividad incontrolable para

desfogar la frustración y un contemplar al cielo y decir “¿Dónde estás Dios?, ¿por qué no escuchas nuestras oraciones?”.

El mundo no es el mismo y, con esta dura prueba, los seres humanos notamos lo importante que resulta pensar en los demás, ser solidarios y ser esa fuente de apoyo, caridad, consuelo, amor y consejo que nos acerca pese a todo a la incuestionable fe y aceptación de la voluntad divina.

Hace falta humildad para mirarse, necesidad de tocar fondo, perderse y perder para que algunas personas que también se destruyen por causa del miedo decidan buscar ayuda profesional y espiritual para sanar. En tal sentido, a mi modo y manera, tocando las heridas recurrentes, pero de gran tragedia para quienes no superan miedos, este libro incluye mi voz en consulta y gran parte de los recursos que sugiero para que aquellas personas, presas de diversos temores, logren superarlos.

Y tras lo que estamos viviendo, el teletrabajo se afianza, cambian los escenarios; las oficinas están vacías, tenemos reuniones importantes por diversas plataformas digitales, y existen quienes si no estaban preparados para luchar por trabajar frente a los demás, tampoco lo están ahora para hacerlo desde las nuevas modalidades de manera eficiente.

No todas las personas tienen entrenamiento especial para poder hablar bien por teléfono ni vía *online*, y si tenían miedo a la crítica, se podría pensar que estando tras el ordenador esto mejoraría, pero no se da en todos los casos, porque existen quienes tartamudean, se confunden, son atolondradas y los miedos las encadenan, anulan sus talentos.

Y de diez pacientes que atiendo, siete tienen algún tipo de temor que los hace tomar decisiones incorrectas o, sencillamente, dejarse llevar por malas amistades y tener apegos a relaciones nocivas, además de sentir la necesidad de luchar por no postergar metas de manera crónica. Y si el miedo atrapa el alma, es más

sencillo que aleje al ser del buen camino, para nublarlo todo y buscar siempre puertas falsas, autosabotaje, parsimonia, cinismo y evasión de la realidad.

Como catedrática, he observado por años a incontables alumnos tener serias dificultades para sustentar sus conocimientos en una exposición o aplazar la sustentación de la tesis por miedo a fracasar en el examen o porque no se atreven a poner una sola palabra para armar el proyecto. También a jovencitos que no soportan la mirada de personas de autoridad y caminan siempre con la cabeza gacha; no sabían que tenían fobia social (miedo patológico a socializar), que puede ser en diversos grados.

Cuando publiqué mi libro sobre lenguaje no verbal llamado *Miénteme si puedes*, me enfoqué en mostrar con detalle cómo opera el lenguaje corporal del hombre según sus niveles de autoestima y, también, ante la presencia del miedo y determinadas patologías.

Confieso que escribir este libro me ha costado mucho emocionalmente, no solo por la situación que vivimos desde el año 2020, sino también por la impotencia de escuchar en mis citas virtuales a pacientes de muchos países contarme cómo ahora se tienen que enfrentar a miedos que antes evadieron y notar que algunos que jamás tomaron terapia están más enfermos. Ha significado buscar que las palabras guíen, sanen y viajen adonde corresponde para quienes más las necesiten.

He escuchado a pacientes llorar mucho rato al contarme que sus familiares estaban graves y en cuidados intensivos contagiados por la COVID-19; a otros, no tener ganas ni de levantarse de la cama y anhelar morir porque se quedaron sin padres de un momento a otro. Y, en medio de toda esta carga emocional, seguir escribiendo, pidiendo a Dios ese soplo necesario para verbalizar la guía idónea que los despierte, los motive y los conduzca a luchar.

Por otro lado, pido a Dios que esta publicación llegue a progenitores y docentes, porque existen miedos que, al volverse patológicos,

son más complejos de vencer y, por carencia de información e ignorancia, es más sencillo criticar, acusar, juzgar y dañar. Y quien padece un temor inexplicable para miles necesita tratamiento, aprender a pensar y a enfocarse en avanzar.

Nadie es mejor que nadie, pero cuando el miedo se instala en la mente y el alma, busca escapes y salidas desesperadas para no mostrar un rostro marcado por el pavor, la melancolía y el autosabotaje. Por ello, he incluido, a través de casos reales que con bondad infinita me han permitido contar mis pacientes, los refugios del miedo y hasta dónde se puede llegar cuando también se anula la posibilidad de asumir valores esenciales como necesidad emocional.

Son tiempos nuevos y complejos, pero considero que las pruebas del camino nos hacen mejores seres humanos y que un hombre de fe avanza pese a sentir que puede perderlo todo, porque si su alma, con buenas intenciones y humildad, lo sostiene, no es azar: habita en él la preciosa presencia divina que lo hace valorar más que nunca el regalo de vida y decir: “Estoy libre del miedo”.

De todo corazón, espero que este libro los ayude, acompañe y sea un paso importante para renacer. Y me solidarizo con el alma y servicio con todas aquellas personas en el mundo que han sufrido y sufren los efectos dolorosos tras esta pandemia que enluta, desgarrar y prueba la fe.

Quiero agradecer a mi casa editora Planeta por el apoyo de siempre; a mis colegas, a las personas importantes en mi vida y a mi familia porque siempre son esa voz de aliento y manos afectuosas para que el deseo de servicio siga en pie con buenas intenciones.

Y quiero, finalmente, agradecer a mi padre, a quien perdí en febrero del año 2021, por su infinito amor y enseñanzas porque, sin ello, no sería quien soy y no habitaría en mí la necesidad de servir aún en el dolor y de seguir teniendo fe aun cuando todo parece oscuro. Me vio escribir este libro, y todos los que tengo, y me alentó siempre a seguir con el servicio de guiar a quienes más lo nece-

Introducción

sitan con pequeños aportes como este. ¡Gracias, papá! Es terrible extrañarte, pero sigo aquí para honrarte y pensar tanto en los demás como tú me lo enseñaste.

Rosa María Cifuentes