

## EPISODIO 21

[Historias de Claudia] La guerrera que aprendió cómo vencer el miedo.



### Transcripción Del Episodio

Con

**Arezky Hernández**

## **[Historias de Claudia] La guerrera que aprendió cómo vencer el miedo**

[00:00:00] Hola, soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre: "La aprendiz de guerrera que aprendió cómo derrotar al miedo".

[00:00:14] Había una vez una joven aprendiz de guerrera.

[00:00:33] Se llamaba Claudia.

[00:00:34] Su maestro le había encargado la tarea de ir a batalla contra el miedo. Ella no quería hacerlo de ninguna forma. El miedo parecía demasiado agresivo, tan espantoso y hostil. Sin embargo, su maestro le dijo que tenía que hacerlo y además le dio instrucciones precisas para la batalla.

[00:00:57] Llegó el temido día. La aprendiz de guerrera se paró a un lado del área para la batalla y el miedo se situó en el otro, en el otro extremo.

[00:01:08] La joven guerrera miró directamente a los ojos del miedo y éste parecía tan grande y colérico y ella tan pequeña. Ambos tenían sus armas listas para la batalla.

[00:01:21] La joven guerrera tomó la iniciativa y fue hacia el miedo, pero antes de comenzar la batalla se postró tres veces y preguntó:.

[00:01:31] "¿Tengo tu permiso para ir a la batalla contigo como oponente?".

[00:01:36] Y el miedo le contestó:.

[00:01:37] "Gracias por mostrarte tanto respeto al pedir permiso".

[00:01:41] Y la joven guerrera preguntó:.

[00:01:44] "¿Cómo puedo derrotarte?".

[00:01:46] Y el miedo le contestó:.

[00:01:48] "Mis armas consisten en hablar muy rápido y colocarme extremadamente cerca de tu rostro. Cuando yo hago esto te pondrás completamente nerviosa y a partir de ahí harás cualquier cosa que yo te diga si. Sin embargo, si tú no haces lo que te digo, no tengo ningún poder sobre ti. Podrás escucharme y podrás respetarme. Puede que incluso quedes convencida de lo que yo te digo, pero si no haces lo que te digo, me quitas todo mi poder".

[00:02:23] Fue así como la joven aprendiz de guerrera aprendió cómo derrotar al miedo.

[00:02:29] ¿Pues qué te ha parecido esta primera, esta primera metáfora que has escuchado o leído sobre el aprendiz de guerrera Claudia? Pues yo quiero traerte unos análisis, unas conclusiones que puede sacar o que yo te invito a sacar de esta.

[00:02:57] La primera de ellas es que, aunque el miedo parecía demasiado agresivo, espantoso y hostil, el maestro le dijo que de todas maneras tenía que hacerle frente, cosa que es lo contrario a lo que usualmente hacemos en nuestra vida, que tenemos miedo de algo y salimos en dirección contraria, buscando cómo no sentir ese miedo. Pero el maestro fue claro y le dijo Hay que hacerle frente.

[00:03:18] Lección 2: La aprendiz a guerrera no estaba sola, tenía un maestro al cual escuchó. Él por su experiencia ya conocía cómo vencer el miedo y le dio instrucciones precisas de cómo hacerlo. Entonces, en esta historia, ese maestro que le dio instrucciones precisas no creas necesariamente que era un maestro externo, sino quizás pudiera significar un maestro interior.

[00:03:44] Lección número 3: La aprendiz de guerrera Claudia tenía las armas listas. Aquí tenía las armas listas para la batalla. Aquí la batalla significa el símbolo de resistir, el símbolo, el símbolo de que el miedo está de un lado y tú estás del otro.

[00:03:59] Es ese símbolo de querer vencer al miedo. Pero, recuerda, el enemigo siempre es aquello que no conocemos y no comprendemos.

[00:04:09] Entonces, inicialmente, cuando Claudia tenía mucho miedo del enemigo, pues el enemigo estaba lejos, era algo desconocido. ¿De acuerdo?. Entonces ella tenía las armas listas, pero aquí llegamos a la.

[00:04:23] Lección número 4: aunque tenía las armas listas para pelear la guerrera hizo, hizo la guerrera claudia, hizo algo completamente distinto, se postró tres veces y el símbolo de nuestra postración es un símbolo de reconocimiento, es un símbolo de sé que estás ahí, te reconozco, te doy la bienvenida, dejo de resistirte".

[00:04:44] Al principio Claudia, la guerrera, le tenía miedo al miedo. Ese era el principal obstáculo, no el miedo en sí mismo, sino el miedo al miedo, el miedo a enfrentarlo, pero una vez que hace tres prostaciones, al menos el miedo a enfrentarlo ya no está ahí, ya no hay un efecto de miedo compuesto, sino ahora hemos quitado el miedo a enfrentarlo y ahora solo queda el miedo.

[00:05:14] Entonces ya Claudia estaba dispuesta a dialogar con el miedo en vez de resistirlo. Seguimos.

[00:05:21] Lección número 5: la joven dialogó con el miedo, le pidió permiso, lo cual es ofrecer incluso más reconocimiento, es acortar distancia. Es esa distancia que hay entre Claudia la guerrera y el miedo, lleno de miedo y de rechazo, donde el miedo se ve muy grande y Claudia muy pequeña, al hacer una pregunta y dialogar ya Claudia está conversando con el miedo, es mucha más cercanía. Y también le pregunta directamente "cómo puedo derrotarte".

[00:05:53] Simbólicamente esto equivale a preguntar ¿quién eres?, quiero conocerte. Ya no hay resistencia y a medida que te vaya conociendo ya no hay batalla. Ya no eres un enemigo.

[00:06:04] ¿Notas cómo la distancia se va acortando cada vez más y la diferencia de alturas miedo grande y agresivo, Claudia pequeña, se va haciendo cada vez menos?.

[00:06:15] Lección número 6 y la última: el miedo le dice que él podrá gritar, sonar muy alto y asustará. Pero, ¿cuál es la solución?

[00:06:25] Tomar distancia de lo que sentimos y lo que pensamos.

[00:06:29] Si nos paramos en ese observador que somos, ese que es consciente de lo que sentimos, lo que pensamos, eso nos permite abrir un espacio entre ese pensamiento, sentimiento y el actuar. Dejamos de reaccionar de esa manera instantáneamente, de que tengo miedo, siento y rechazo y veo el miedo muy grande y me distancio.

[00:06:54] Si abro un espacio entre lo que siento y pienso y mi actuar, entonces abrimos un espacio a la introspección y a partir de ahí a tomar decisiones más sabias.

[00:07:06] Esto es sólo un primer paso reconocer el miedo, acercarte, dialogar con él y quitar la capa de el miedo al miedo.

[00:07:16] Visita la página <https://arezkyhernandez.com/21>