**EL TEMOR**

**Aclaración sobre la experiencia a llevarse a cabo**

Esta experiencia tiene por finalidad reconstruir una escena conflictiva del pasado, siguiendo el hilo conductor de una "fobia" o de un temor irracional excesivo. Se parte de una premisa según la cual, dicho temor está ligado necesariamente a situaciones conflictivas que deben revivirse para desposeerlas de su carga opresiva. Si ello sucede y el conflicto se integra correctamente, la fobia debe perder intensidad.

**Experiencia guiada**

Me encuentro en un lugar totalmente oscuro. Tanteando con el pie, siento que el terreno es irregular, entre vegetal y pedregoso. Sé que en alguna parte hay un abismo. Percibo muy cerca a ese animal que siempre me provocó la inconfundible sensación de asco y terror. Tal vez un animal, tal vez muchos... pero es seguro que algo se aproxima irremisiblemente. Un zumbido en mis oídos, a veces confundido con un viento lejano, contrasta el silencio definitivo. Mis ojos muy abiertos no ven, mi corazón se agita y si la respiración es fina como un hilo, la garganta oprime el paso de un sabor amargo.



Algo se acerca, pero ¿qué hay atrás mío que me eriza y que enfría mis espaldas como un hielo?

Mis piernas flaquean y si algo me atrapa o salta sobre mí desde atrás, no tendré defensa alguna. Estoy inmóvil... sólo espero. Pienso atropelladamente en el animal y en aquellas ocasiones en que estuvo cerca mío. Especialmente, en aquél momento. Revivo aquel momento. (\*)

¿Qué pasaba entonces? ¿Qué sucedía en mi vida entonces? Trato de recordar las frustraciones y los temores que me acompañaban cuando ocurrió aquello. (\*)

Sí, yo estaba en una encrucijada en mi vida y ella coincidió con el accidente del animal. Tengo necesidad imperiosa de encontrar la relación. (\*)

Advierto que puedo reflexionar con más calma. Admito que hay animales que suscitan una reacción de desagrado en casi todas las personas, pero también comprendo que no todos se descontrolan ante su presencia. Pienso en ese hecho. Cotejo el aspecto del peligroso ser, con la situación que vivía cuando ocurrió aquello. (\*)

Ahora, ya en calma, trato de sentir qué parte de mi cuerpo es la que protegería del peligroso animal. Luego relaciono esa parte con la situación difícil que vivía cuando ocurrió el accidente, tiempo atrás. (\*)

El animal provocó en mí la aparición de ese momento de mi vida que no está resuelto. Ese momento oscuro y doloroso que a veces no recuerdo es el punto que me debo aclarar. (\*)

Veo hacia arriba un cielo nocturno límpido y adelante el arrebol de un nuevo amanecer. Muy rápidamente, el día trae consigo la vida definida. Aquí, en esta pradera suave camino con libertad sobre una alfombra de hierbas cubiertas de rocío.

Un vehículo se aproxima velozmente. Se detiene a mi lado y de él descienden dos personas vestidas de enfermeros. Me saludan cordialmente y explican que han capturado al animal que me provoca sobresalto. Comentan que cuando reciben un mensaje de miedo salen a la caza y, capturando al animal se lo muestran a la persona afectada para que lo estudie bien. Seguidamente, ponen ante mí al animal cuidadosamente resguardado. Se trata de un ejemplar indefenso. Aprovecho para examinarlo muy lentamente desde todos los ángulos y distancias. Los hombres lo acarician con suavidad y el animalito responde amigablemente. Luego, me invitan a que haga lo mismo. Siento una fuerte aprehensión, pero a la sacudida primera que experimento en la piel, sigue un nuevo intento y luego otro hasta que, finalmente, puedo acariciarlo. (\*)

Él responde pacíficamente y con movimientos sumamente perezosos. Luego se va reduciendo de tamaño, hasta desaparecer. Mientras el vehículo parte, trato de recordar nuevamente la situación que vivía cuando (hace mucho tiempo) la presencia del animal me provocó terror. (\*)

Experimento un fuerte impulso y empiezo a correr deportivamente, aprovechando la mañana y su aire saludable. Me muevo rítmicamente y sin fatiga mientras respiro en profundidad. Acelero la velocidad sintiendo los músculos y el corazón trabajar como una máquina perfecta. Corriendo libremente recuerdo mi temor, pero siento que soy más fuerte y que pronto lo habré vencido para siempre.

Mientras el sol ilumina desde lo alto voy acercándome velozmente a mi ciudad, con los pulmones henchidos y los músculos moviéndose en armónica sincronización. Siento aquellas partes de mi cuerpo, en las que hacía presa el temor, fuertes e inatacables. (\*)

**Recomendación**

Considerar si se ha podido reconstruir la escena conflictiva ligada al temor irracional. Observar si se ha logrado vencer las resistencias en los núcleos de problema propuestos. De ser así, verificar en la vida diaria el resultado obtenido. Si, en cambio, las resistencias no fueron superadas o el conflicto no pudo ser reconstruido, se sugiere repetir la experiencia.