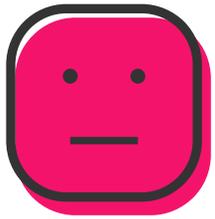


eBook 

# MIEDO

# ¿Qué es el miedo?



El miedo es una emoción que se origina ante la percepción de un peligro presente o identificado, entonces podemos decir que el miedo es una reacción ante situaciones amenazadoras o que causan inseguridad, en las que el ser humano teme perder el control sobre su entorno, algunos de los factores desencadenantes del miedo son, entre otros:

**Peligros de carácter general:** El miedo ante una operación a la que vamos a someternos, el miedo a la vejez, a las catástrofes medioambientales.

**Situaciones desconocidas, no predecibles:** El miedo que nos producen las nuevas tecnologías, tener que mudarnos a una ciudad desconocida, los ruidos nocturnos inexplicables.

**Relaciones sociales:** El miedo al rechazo, al aislamiento, al fracaso social.

**Situaciones de rendimiento:** Miedo ante un examen o el miedo a no estar a la altura de un nuevo desafío profesional.

## El miedo pone en funcionamiento una serie de cambios en el cerebro.

Esta emoción se refleja en el sistema límbico, que se encarga de regular las conductas relacionadas con la huida, la lucha y la conservación. Esto ocurre en un lapso mínimo.

Enseguida se activa la amígdala y se desencadenan varios procesos: se acelera el ritmo del metabolismo, aumenta la presión arterial, se incrementa la adrenalina, sube el nivel de glucosa en la sangre, se intensifica la tensión muscular, se dilata la pupila y se detienen las funciones no esenciales del organismo.

# El miedo altera la percepción



De acuerdo con diversos estudios, en particular con uno llevado a cabo por Current Biology, las emociones tienen el efecto de modificar la percepción. Cuando dichas emociones son particularmente intensas, la distorsión puede ser muy alta.

Es así como se ha descubierto que cuando alguien está en presencia de un objeto al que le tiene miedo, tiende a verlo de mayor tamaño y más cercano de lo que realmente está. Esos efectos se hacen aún más potentes si ese objeto se aproxima a la persona que lo observa.

## El grado de miedo depende de una experiencia de control.

Peter Samdam, investigador de la Universidad de Princeton, ha acuñado el concepto de “*principio de control*”. A la luz de este principio, las personas experimentan un mayor grado de miedo frente a las situaciones sobre las que tienen menos control, así no sean realmente peligrosas.

Un ejemplo claro de esto es el miedo que algunas personas tienen a viajar en avión. Todas las estadísticas indican que hay mayor riesgo de morir en los desplazamientos en auto. Sin embargo, las personas sienten que es las carreteras son más seguras, debido a que mantienen el control directo sobre el automóvil, a diferencia de lo que ocurre en un avión.

Por extraño que parezca, hay miedos que están instalados en el ser humano sin importar la época o la cultura a la que pertenezcan. Todo sugiere que se trata de una respuesta a estímulos que todos los seres humanos perciben como amenazantes.

# Hay miedos que son universales



Así, por ejemplo, la ligirofobia es un miedo irracional a ruidos fuertes, agudos, normalmente repentinos, como los de las explosiones. Las personas que sufren esta fobia no pueden soportar el estallido de un globo, de petardos, cohetes, etc. Dependiendo de la intensidad de la fobia, ni siquiera pueden estar en presencia de globos hinchados por temor a que exploten.

## Miedos emocionales en todas las culturas.

El anterior no es el único miedo universal. También, en todas las culturas, los niños experimentan temor ante la posibilidad de ser abandonados o quedarse solos, sin el amparo de un adulto. También en todas las sociedades hay un temor natural a los extraños: personas que visten, hablan, o tienen una apariencia desconocida para lo que es “normal” en la comunidad.

En todas las culturas occidentales y en varias de otras procedencias, los adolescentes experimentan miedo a hacer el ridículo frente a sus padres y, en general, temen a la opinión de los demás frente a lo que dicen, hacen o a la forma como se ven.

## La neurobiología del miedo.

Las emociones del miedo sirven para preparar el cuerpo para la fuga, la inmovilidad y el ataque. Los procesos neuronales en el sistema límbico provocan una excitación simpática y con ello una secreción de adrenalina. Se desencadena una reacción de estrés durante la cual el corazón late con mayor rapidez, el nivel de azúcar en sangre aumenta y las pupilas se dilatan. Toda la acción se centra en el peligro al que nos enfrentamos.

# ¿Cómo navegar nuestros miedos?



Cuando reflexionamos de cómo podemos hacer para navegar nuestros miedos, existen varias posibilidades:

## 1. El primer paso es admitir que tienes miedos.

Sabes que existen, así que admite los padeces.

## 2. Para seguir, apunta los miedos.

¿Cuáles son tus miedos? ¿Cuál es tu miedo principal? Apuntándolos los haces más reales. Ayuda a sacarlos de las catacumbas de tu biología donde se esconden para contralarte. Apuntándolos te pones en control porque existen dentro de tí pero ahora también fuera– los has externalizado.

## 3. Investiga el miedo.

Ya lo has admitido pero eso no significa que ya no tienes miedo. Es muy probable que hasta sientas vergüenza por tus miedos. No te preocupes, es normal. Lo bueno es que no estás solo. Muchas personas han tenido los mismos miedos que tú. Warren Buffett, Bill Gates, Pedro Almodóvar – todos tenían miedos. ¡Los mismos miedos que tú!

## 4. No hay nada malo en tener miedo.

No es para tanto. El miedo forma parte de tí, pero no te controla.

## 5. Lo mejor que te puedes preguntar es ¿Qué es lo peor que puede pasar?

¿Tienes miedo de probar una nueva carrera? ¿Que pasaría realmente si cambias de trabajo?

## 6. El truco para combatir tus miedos es sencillamente lanzarte a hacer las cosas.

La cantidad de oportunidades que pierdes por sucumbir a tus miedos son muchas. Para afrontar tus miedos hay que practicar. Es decir, probar, probar y probar hasta que funciona, si quieres cambiar de carrera investiga que habilidades y hábitos vitales que sean necesarios, haz un plan e implementa ese plan.

### **7. El último truco que se me ocurre para superar tus miedos es existir en el ahora.**

Existir en este momento. Casi todos los miedos están proyectados hacia el futuro. Nos preocupa las cosas que pueden pasar. Mejor decidir no pensar en el futuro o en pasado porque realmente solamente existe el ahora. Intenta hacer algo ahora para conseguir tu vida de sueños, no pienses en posibles escenarios de fracaso. Cuando te des cuenta que piensas en el futuro, vuelve a enfocarte en el ahora, en este momento, en la tarea que tienes encima la mesa.

# La dignidad del miedo



## Una mirada de Norberto Levy.

Así como en el plano físico cada órgano (hígado, cerebro, riñones, corazón) cumple una función específica y necesaria, en el universo emocional cada emoción cumple también una función de igual importancia. Existen emociones que nos informan acerca de lo que tenemos (alegría, gratitud, confianza, solidaridad, etc.) y otras que nos informan acerca de algo que nos falta (tristeza, miedo, envidia, culpa, etc.) A estas últimas se las suele llamar "negativas", y no lo son. Son en realidad valiosísimas señales que nos remiten a problemas que estamos experimentando en ese momento.

Por ejemplo, el miedo es la sensación de angustia que nos informa que hay una desproporción entre la amenaza que enfrentamos y los recursos que tenemos para encararla. Si el peligro tiene “valor diez” y los recursos son también “valor diez” no se producirá miedo. Si en cambio, los recursos son “valor cinco”, el miedo surgirá y será la señal que nos avisa de esa desproporción. En ese sentido podemos comparar al miedo con la luz roja del tablero del automóvil que se enciende e indica que hay poca nafta. El problema no es la luz sino lo que pone en evidencia: que falta combustible. La luz roja es una valiosísima señal que nos remite a resolver ese problema. *Lo que necesitamos es aprender a tratar al miedo con la misma eficacia con que tratamos la luz del tablero, y eso es posible.*

## Creencias erróneas

Uno de los factores que perturba esa posibilidad son las creencias equivocadas que tenemos acerca del miedo. En general pensamos que es una “emoción negativa”, que es señal de debilidad y cobardía, que es mejor

# ¿Qué hacemos con el miedo?



no escucharlo porque sino no haríamos nada, que los hombres no tienen miedo... que el problema es el miedo y que si por el camino que fuera lográramos no sentirlo, no tendríamos las angustias estériles que el miedo nos trae.

Cuando nos apoyamos en esas ideas tapamos y maltratamos al aspecto miedoso y ahí es cuando el miedo comienza a convertirse en un problema que paraliza y hace sufrir.

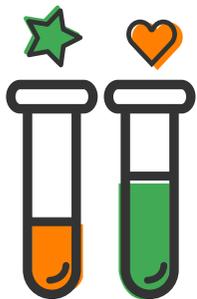
## ¿Qué hacemos con el miedo?

Es bueno recordar que no sólo sentimos miedo sino que a continuación reaccionamos ante ese miedo que sentimos, y podemos sentir vergüenza, rabia, desprecio, impotencia o miedo por tener miedo. Es decir, se produce una reacción emocional en cadena, y lo interesante es que según sea esta segunda reacción será el destino del miedo original.

Si nos da miedo sentir miedo tratamos de suprimirlo porque nos parece que nos va a sobrepasar y desorganizar. Si nos da rabia nos enojamos con la parte miedosa y solemos retarla y castigarla. Si nos avergüenza, la escondemos. Y así, cada una de estas segundas reacciones produce una actitud específica hacia el miedo original.

A la parte miedosa se le agrava entonces su condición y tiene dos amenazas: la externa (el examen, la enfermedad, el rechazo, o lo que sea el motivo del miedo) y la interna, que es la propia reacción interior.

# La reacción interior



Matías me consultó por miedo a la soledad.

Le pregunté: “Si imaginaras que esa parte miedosa está enfrente ¿qué le dirías? ...y mirando hacia ese espacio le dijo: “¡estoy harto de ese miedo absurdo que tenés que no me deja vivir... me dan ganas de abofetearte para que despiertes...!”

Lo invité entonces a que tomara el lugar de la parte miedosa y viera cómo se sentía al escuchar eso. Desde ahí respondió: “Ahora me siento peor y más solo que antes...”

Esta es una de las típicas reacciones interiores que agravan el miedo original. En ella se suman el enojo ignorante que cree que abofeteando a la parte miedosa la va a transformar, y la creencia, ignorante y frecuente también, de que hay miedos absurdos.

Ambas forman parte de la evaluación que hacemos acerca de lo que sentimos, y esta evaluación es continua, seamos o no, concientes de ello. Algunas de esas reacciones nos ayudan efectivamente a cambiar y otras, como las que describimos recién, nos dejan más asustados que antes. Y esto es así no porque el evaluador sea malo sino porque es ignorante y no sabe cómo ayudar. Nosotros somos los dos, tanto el que tuvo miedo como el que lo evalúa. Somos ese equipo, y según cómo se relacionen entre sí será nuestro destino psicológico: insatisfacción crónica o crecimiento.

Y dado que es una función tan importante ¿Qué puede hacer el evaluador, por ejemplo ante el miedo, para aprovechar esa emoción en lugar de sólo padecerla?

**Primero:** Legitimarla y escucharla. Legitimar no es consentir. No es: "Está todo bien, y... a otra cosa". Eso anestesia pero no ayuda. Legitimar quiere decir que se reconoce que hay un problema, pero que quien lo padece no merece reproche por eso, sino ayuda. Hay personas que dicen: "Yo no escucho a mi parte miedosa porque si la oyera nunca haría nada". Esa actitud funciona durante un tiempo muy corto pero la parte miedosa no escuchada y maltratada sigue creciendo y en algún momento, activada por una situación tal vez menor, irrumpe de golpe con todo el miedo acumulado y se produce lo que conocemos como crisis de pánico.

Podríamos compararlo con una angina. Si la reconocemos y asistimos, llega hasta ahí y remite. Si no escuchamos ni atendemos esa señal, crecerá y se hará neumonía. La crisis de pánico es el equivalente psicológico de esta neumonía.

**Segundo:** Una vez que la hemos escuchado, preguntarle: ¿Cómo necesitas que te trate y te hable para que puedas sentirte acompañada y ayudada por mí?

Es importante saber que si se le da el tiempo suficiente, esa parte miedosa lo va descubriendo, y la experiencia clínica muestra que ese trato que necesita, en la mayoría de los casos no coincide con el que recibe diariamente.

**Tercero:** Intentar tratarla como lo acaba de pedir. Eso se logra cuando el evaluador interior se conecta con un componente esencial de su rol, y es que su tarea consiste en evaluar para enriquecer, no para destruir a lo evaluado.

Que una parte de uno mismo le hable a otra y después esa otra le conteste, tal como ocurre entre dos personas, parece algo extraño, pero de hecho esa conversación interior existe, aunque no la percibamos con claridad. Este ejercicio intenta amplificar esas voces y transformar su antagonismo en cooperación.

Cuando hay cooperación interior entre el evaluador y el evaluado se va pudiendo encontrar, ante cada situación que despierta miedo, cuáles son los recursos psicológicos que faltan para poder enfrentarlo y cómo desarrollar dichos recursos. Y cuando tales recursos no se pueden desarrollar, la retirada, al ser consensuada, deja de ser conflictiva pues forma parte del derecho que me asiste de elegir las condiciones más propicias para mi desempeño.

Como dice el I-Ching: *“Saber emprender correctamente la retirada no es signo de debilidad sino de fortaleza.”*

En la medida en que uno se ejercita en el despliegue de estos diálogos interiores, el miedo va recuperando su dignidad original perdida y vuelve a ser la valiosísima señal de alarma que es.

A continuación veremos algunas de las confusiones más frecuentes que impiden el aprovechamiento de esta señal.

# ¿Existe la cobardía?



La idea de la cobardía nace de un supuesto equivocado: que todos disponemos de los mismos recursos para enfrentar los peligros, y que algunos, a pesar de contar con ellos, no los enfrentan. A estos se los llama cobardes.

Para poner un ejemplo: Tarzan- arquetipo del hombre valeroso- puede hacer frente a un león sin vacilar, sencillamente porque dispone de los instrumentos para hacerlo. El mismo Tarzan, ante dos o diez leones enfurecidos, inevitablemente sentiría miedo.

¿Dónde queda la cobardía o la valentía ante lo anterior? Se disuelven como conceptos pues cesan en su validez.

Lo que uno comienza a ver en cambio es, simplemente, personas que disponen, o no, de recursos para enfrentarse a las amenazas que se les presentan. También comprende que si quien se retiro desarrolla los recursos necesarios, inevitablemente se enfrentara a la amenaza de la cual se alejo. Y su opuesto: si quien se enfrento a ella no hubiera tenido los recursos de que dispuso, habría sentido miedo y se habría retirado.

Es importante alcanzar esta comprensión porque quien es tildado de cobarde, sobre todo si se trata de un niño, queda injustamente estigmatizado, la valoración de si mismo se ve seriamente dañada y se perturba en gran medida su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Puede ocurrir que uno, efectivamente, no sienta miedo porque no experimenta situaciones en las que existe una desproporción entre la amenaza y los recursos. Es una posibilidad absolutamente plausible. Pero también puede ocurrir que si por sentir miedo uno ha sido rechazado, descalifi-

# ¡Yo no tengo miedo!



cado, tildado de cobarde, etc.

Poco a poco vaya anestesiando la percepción de su miedo. Ya no lo registra y frecuentemente desemboca en el NO TENGO MIEDO, al no contar con esa señal, arremete contra desafíos que tiene delante sin reconocer que recursos son necesarios para hacerlo. Quien así actúa es quien mejor conoce el resultado más frecuente: acabar estrellado contra los desafíos, con más heridas que logros.

Anestesiarse el miedo es como cubrir la luz roja del tablero de mandos para que no se vea. El reconocer que contamos con los recursos, forma parte de los recursos necesarios. Como dice el refrán “El miedo no es tonto”, está detectando una desproporción entre la magnitud de la amenaza y los recursos con que contamos. El aspecto miedoso se calma cuando lo escuchamos con respeto, y cuando siente que lo que dice es genuinamente tomando en cuenta.

Cuando exploramos más profundo en el miedo se comprueba inequívocamente que el aspecto miedoso no quiere vivir con miedo. Profundamente, lo que más quiere es que se lo ayude a desarrollar habilidades potenciales, y cuando más lo logra y más puede, más expande los desafíos que desea. Si escuchamos lo que dice, tomamos en cuenta en qué estado se encuentra y de qué modo podemos ayudarlo a equilibrar la relación recursos-amenazas, transformamos un lastre desahuciado en un colaborador activo y vital. Nos integramos, nos unificamos. Pasamos del “para hacer necesito no escuchar” al “porque escuche todas las voces y asistí a quien lo necesitaba es que mi acción fue diseñada a la medida de mis posibilidades reales y, por lo tanto, actúe cada vez con más tranquilidad y confianza”.

# Uno de los grandes productos del miedo es la duda

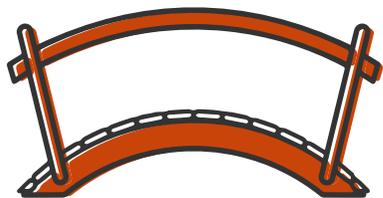


Cuando una persona está perdida en la duda, no puede creer en soluciones y respuestas, ni siquiera para experimentar con ellas o de tratar de ver si pueden funcionar. La duda en una forma extrema crea tanta incertidumbre e inseguridad que la persona sufre de una parálisis mental e incluso emocional. Se produce un bloqueo o una situación de pánico en la que no hay iniciativa positiva que sea posible. La mente está acosada por preguntas: “¿cómo?”, “¿cuándo?”, “¿por qué?” o “¿qué?”.

En realidad, las preguntas no se plantean para encontrar respuestas sino para prolongar la vacilación, o para mantenerse uno a la defensiva, o en un estado de no compromiso, sin que en realidad se escuche ni se quiera saber. Investigar es algo distinto de dudar; cuando investigamos, planteamos preguntas constructivas y se produce una receptividad al aprendizaje y una buena disposición a experimentar.

Cuando hay cualquier tipo de miedo, que puede expresarse a través de la duda, los celos, el secreto o la competitividad, no hay receptividad ni buena disposición. En el centro de todo eso está el miedo a perder una persona, una posición, una posesión o la propia imagen. Todos los miedos, tanto los sutiles como los groseros, causan dependencia, expectación y, en último término, conflicto, con el propio yo o con los demás.

# Formas de construir más puentes y menos muros



## Confianza

*“Confiar supone asumir un riesgo,  
y los riesgos deben asumirse con cuidado.  
Sin embargo, confiar es abrir nuevos mundos”*

**Fernando Flores**

La emocionalidad de la confianza posee la cualidad de vincular el presente con el futuro. Cuando estamos en un estado de ánimo de confianza sentimos que no hay nada de qué preocuparnos. Actuamos desde una sensación de seguridad y poseemos una expectativa positiva del futuro. El estado de ánimo de la confianza surge ante una interpretación de un futuro que nos parece previsible y tranquilizador.

Cuando decimos que tenemos confianza en una persona, lo que estamos diciendo es que poseemos un alto nivel de seguridad con respecto a su conducta futura. Confiamos en que es muy probable que haga determinadas cosas y que no haga otras. La confianza siempre supone un juicio sobre el futuro y es por esto que condiciona tan fuertemente nuestros comportamientos. La emocionalidad de la confianza se construye en base a los juicios que realizamos sobre la credibilidad, la previsibilidad y la responsabilidad de las personas.

Podemos imaginar cualquier situación, ya sea a nivel personal o laboral y podremos corroborar los distintos comportamientos que adoptamos en una emocionalidad de confianza o de desconfianza. Si tenemos confianza en un amigo, en nuestra pareja, en un proveedor o en un cliente, vamos a suponer que van a actuar dentro de lo acordado, que van a mantener su

palabra y que van a honrar sus compromisos, y esto nos da seguridad y tranquilidad. Por el contrario, si en cualquiera de estos casos sintiéramos desconfianza, si tuviésemos temor a que no actúen de acuerdo a lo establecido, nuestro comportamiento sería notablemente diferente. Tomaríamos recaudos o no estableceríamos el compromiso.

Si bien puede ser que alguien que acabamos de conocer nos inspire confianza, generalmente este sentir surge como resultado de un proceso de construcción conjunta que se realiza entre las personas, ya que implica un juicio sobre el proceder del otro y de cómo este comportamiento puede afectar o influir en nuestro horizonte de posibilidades. Pero así como para adquirir confianza necesitamos un tiempo y una experiencia conjunta en la que podamos observar y evaluar la conducta de la persona, paradójicamente la pérdida de la confianza es algo que sucede muy rápidamente. Una acción que defraude la confianza conferida, generalmente es motivo para que cambiemos nuestra actitud y nuestra emocionalidad. Hay un dicho que da cuenta de este fenómeno y dice que *“la confianza crece con la lentitud de la palmera y cae con la rapidez del coco”*.



El apóstol Pablo enseñó que *“la fe [es] la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve”* (Hebreos 11:1). Alma dijo algo similar: *“Si tenéis fe, tenéis esperanza en cosas que no se ven, y que son verdaderas”* (Alma 32:21). La fe es un principio de acción y de poder. Cuando nos esforzamos por alcanzar una meta digna, estamos ejerciendo la fe, porque demostramos nuestra esperanza en algo que aún no podemos ver.

## Aceptación

Los errores, los contratiempos, los fracasos, las decepciones forman parte del proceso de crecimiento y de conocimiento, y no hay que condenarlos o temerlos. Todo ser humano los ha experimentado o los está experimentando, y los continuará experimentando.

## Ser liviano

Todas las cosas tienen su significado y, si no ahora, al fin, entenderemos ese significado. Es sano para la mente y el cuerpo no cargar con el peso de la exageración y la falta de perspectiva.

## La vida es un juego

Conoce las reglas y júgalo bien. Un buen jugador entiende, por eso es tranquilo, tolerante y flexible, no se queda atascado en una jugada, un movimiento u otro jugador durante demasiado tiempo, concede el respeto y la atención debidos, pero sigue adelante. Un buen jugador desempeña en el juego el papel que le corresponde y no intenta desempeñar el de los demás.

## Reconocimiento

Reconozcamos nuestra realidad espiritual como humanos con recursos de calidad en su interior que tienen siempre que estar abiertos para usarlos. No necesitamos aceptar falsos apoyos del exterior, como un nombre, fama y elogio. Somos lo que somos por lo que hay en nuestro interior. Nuestro punto de referencia es lo que de eterno y valioso hay en nuestro

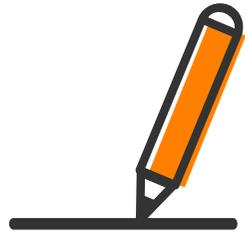
interior; entonces no puede darse el miedo a recibir daño.

## Meditación

Cuando nos damos cuenta de la importancia de estar en silencio y quietud de vez en cuando, entonces nuestra positividad hacia el yo y la vida se reexamina y renueva. De lo contrario, la velocidad e inmensidad de las fuerzas negativas, provengan del yo o de los demás, sin duda nos harán temerosos.

Alejémonos de las presiones de la vida y aprendamos a romper las cadenas del miedo que nos atan y nos impiden progresar espiritualmente.

# Conclusiones



El miedo es una emoción con la que nacemos, pero que se puede ir modulando a través de la propia educación, el entorno, la cultura, etc. Los griegos lo explicaban muy bien a través de la mitología: Venus, diosa del amor, mantuvo un romance con Marte, dios de la guerra. De él nacieron cinco hijos: Cupido (dios del amor erótico), Anteros (dios del amor correspondido), Concordia (diosa del equilibrio y la belleza), Fobos (la fobia) y Deimos (el miedo). Como vemos, el miedo por tanto procede de la unión del amor y la guerra.

¿Esto qué quiere decir? Que en la medida en que nosotros queramos o amemos algo temeremos perderlo. Es muy fácil también apreciarlo en el famoso cuento Juan sin miedo: Juan era un chico que no conocía el miedo. Pasa mil aventuras y peripecias pero no consigue saber qué es sentir miedo. Solamente al final del cuento, cuando se casa con la princesa y todo funciona perfectamente es cuando siente temor por primera vez. Hasta ese momento Juan no tenía nada y por tanto no tenía por qué temer. Sin embargo, cuando nace su amor por la princesa, con él nace también el miedo a perderla.

Todos sentimos miedo en nuestra vida. Gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie. De no ser así habríamos muerto bajo las patas de un mamut hace miles de años. Éste es el miedo que llamamos equilibrante porque está asociado a la prudencia, nos permite reconocer aquellas situaciones que pondrían en peligro nuestra propia integridad. Este miedo evita por ejemplo que digamos a un superior lo que realmente pensamos de él, o que nos quedemos en cama varios días cuando nuestra obligación es ir a trabajar.

Si te gustó el eBook, conocenos más en nuestras redes:



O en nuestra web:

[www.zarparcoaching.com](http://www.zarparcoaching.com) 

