

Página 1 de 1
ACCIONES PARA EXPLORAR Y SUPERAR LOS MIEDOS
Manuel Cerón

Contextualización. La humanidad transita por una senda de cambios profundos debido a los procesos de globalización de las economías, los acelerados avances científicos y tecnológicos, la inestabilidad financiera, laboral y familiar, entre otros, que han generado un estado generalizado de miedo en el mundo y demandan capacidad de adaptación y de gestión.

El miedo como tal, es un sentimiento que surge debido a situaciones reales o supuestas que limitan el auto control y el desempeño eficiente de las personas. Por eso se podría decir que el mayor miedo que se puede experimentar es el miedo a enfrentar al miedo.

Como el miedo afecta la calidad de vida, surge la necesidad de explorar y superar sus manifestaciones; para ello se plantean tres acciones: a) tener la intención de superarlo, una vez conocidas y comprendidas la (s) causa(s) que lo originaron; b) tener la determinación de abordarlo de manera sistemática, c) evaluar el impacto de las acciones realizadas y efectuar ajustes para conseguir los resultados.

Manifestaciones del miedo. Dependiendo del peligro al que se esté expuesto hay dos reacciones extremas, especialmente en situaciones de pánico: a) el bloqueo o b) la reacción incontrolada. El miedo también genera cierta sintomatología caracterizada por: resequedad en la boca, tartamudeo o dificultad para hablar tranquilamente, soltura, sudoración, debilitamiento del sistema inmunológico, taquicardia, insomnio, inapetencia y visión borrosa, entre otras.

Niveles. El miedo presenta una gama de expresiones que generalmente comienzan con la preocupación, luego el temor, el miedo como tal, la ansiedad, la fobia, el terror y/o el pánico, el cual, como ya se dijo, hace perder el control mediante el bloqueo o la reacción incontrolada.

Clases de miedos¹

- Miedo a ciertos animales como cucarachas, ratas, perros; o a circunstancias como viajar en avión; a la altura; a la multitud; a los espacios cerrados; a los ascensores, entre otros. En ocasiones dichos miedos o fobias demandan tratamiento psiquiátrico para que no afecten a la persona.
- Miedo a expresarse o hablar en público, en esto influyen las restricciones ocasionadas por la censura y los rasgos de personalidad; por ello, personas extrovertidas pueden tener dificultad para hablar ante un auditorio. Enfrentar este miedo ayuda a utilizar eficientemente las competencias y habilidades personales.
- Miedo al fracaso o a la derrota, debido a suponer o anticipar fallas en el desempeño personal, no se llevan a cabo las acciones requeridas para superar ciertas situaciones, a pesar de tener los talentos y habilidades para hacerlo.
- Miedo a la pérdida, basado en experiencias dolorosas que generan bloqueos para entablar relaciones con otras personas, la pérdida es considerada una amenaza para la estabilidad emocional.
- Miedo a Tener Miedo, el confundir al ser con sus acciones y las creencias pueden llevar a ignorar los sentimientos, con el fin de no afectar la imagen que se proyecta a los demás. Este miedo impide ver al mundo y a la gente con simpatía.
- Miedo a Triunfar, responde al deseo inconsciente de evadir nuevas responsabilidades o retos, por considerar que no se pueden enfrentar; también puede ser miedo a la crítica o a la envidia.
- Miedo a la Opinión de los Demás, surge por la creencia de no ser aceptado por las personas del entorno.
- Miedo a Amar, sustentado en experiencias afectivas dolorosas y/o en la baja valoración personal; el afectado piensa que no tiene nada que aportar y que sólo puede recibir. Debemos tener en cuenta que en términos afectivos, la demanda de amor es mayor que la oferta del mismo.
- Miedo a la Soledad, lleva a la persona a pasar la vida entre el miedo y el conflicto, soportando a individuos que causan daño, se desconfía de la capacidad personal para valerse por si mismo, es el niño que demanda cuidado del adulto.
- Miedo a la Autoridad, surge de experiencias en la relación niño-adulto; en ella, el adulto es fuerte, rápido, sagaz y termina imponiéndose; el niño, es frágil y trata de compensar la situación con gritos y llantos. Este miedo impide que se defienda la autonomía, no se debe confundir la autodeterminación con la rebeldía injustificada.

¹ AUGER, Lucien, Vencer los Miedos, Sal Terrae, Maliaño, 1993.

- Miedo a Causar Daño, responde al deseo de querer evitar el sufrimiento a los demás, aún en contra del bienestar propio; se desconoce que tener consideración por los sentimientos de los demás, es diferente a vivir reprimido para complacerlos. Entender que las dificultades que enfrentan las personas son el resultado de sus acciones pasadas, ayuda a superar este sentimiento.
- Miedo al Cambio, surge cuando se encuentra anormal y amenazador tener que modificar creencias y hábitos; se considera que el cambio hace perder personalidad, que el mundo y los demás se deben adaptar a la persona. Se ignora que si bien tenemos derecho a vivir como queramos, no tenemos derecho a condicionar a los demás.
- Miedo a Equivocarse, los patrones culturales o educativos basados en conductas de escucha y repetición, sin importar el análisis y la argumentación, llevan a la persona a desconfiar de su propio juicio. Se considera que es mejor creer en lo que dicen los demás, así sea algo sin sentido, pues ello libera de responsabilidades y censura. Aunque la mayor parte de las creencias que determinan el comportamiento del ser humano son adquiridas en la niñez, cuando el potencial mental es limitado para evaluar objetivamente lo que se escucha; el adulto tiene la capacidad para analizar y discriminar lo que es o no lo conveniente.
- Miedo al Sufrimiento Físico, sin desconocer el impacto del dolor producido por las afecciones del cuerpo, este miedo surge debido a experiencias de dolor, el cual se incrementa por que se enfoca la atención en la situación y se permite que la imaginación llene a la mente de imágenes negativas. No obstante lo anterior, el ser humano siempre trata de evitar el dolor, lo que indica que en algún momento ha estado libre de él.
- Miedo a la Muerte, como hay muertes dolorosas y muertes no dolorosas, es preciso tener en cuenta que el miedo a la muerte es diferente al miedo al sufrimiento experimentado antes de sobrevenir la muerte. El mayor determinante de este miedo es quizá desconocer lo que sigue a la muerte, ese mas allá del que no hay referencia, viajar a un lugar desconocido siempre genera ansiedad y temor. Otro factor puede ser considerar la muerte como un castigo e ignorar que como viajeros de la vida un día embarcamos, navegamos, atracamos y finalmente debemos desembarcar².
- Miedo a Dios, las creencias y enseñanzas de la infancia, la tendencia a especular sobre lo que no conocemos e interpretar la verdad para adaptarla a nuestros intereses, inciden en la forma como concebimos a Dios. El desconocerlo, a pesar de ser sus hijos, nos lleva a tener concepciones contradictorias sobre su naturaleza y/o cualidades. Lo paradójico del caso es que el miedo siempre surge ante un peligro real o imaginario, sin embargo en los momentos difíciles acudimos a Dios, esto indica que Dios no es peligroso.

Consecuencias del miedo³

- a). Estrés, la tensión experimentada por enfermedades como la diabetes o el cáncer, muchas veces no se debe a la enfermedad como tal, sino al miedo a sufrir, a la pérdida de personas o cosas, o por la cercanía de la muerte.
- b). Alteración del sistema nervioso autónomo, el miedo afecta el sistema nervioso simpático generando palpitaciones y nerviosismo; también activa el sistema nervioso parasimpático produciendo resequedad en la boca, tartamudeo o dificultad para hablar. Un caso típico es lo que experimentan los estudiantes en época de exámenes, pues a pesar de no tener ninguna bacteria o virus, sufren de diarrea, muy seguramente debido a que el miedo estimula el sistema parasimpático, ocasionando contracciones del intestino e incrementando el movimiento peristáltico.
- c). Disminución de la respuesta inmunológica, en condiciones normales el sistema inmunológico elimina los agentes infecciosos provenientes del medio ambiente o de los elementos de la naturaleza; sin embargo, por causa del miedo, la tiroides segrega una sustancia química que suprime la inmunidad, tornando al cuerpo vulnerable a las infecciones. Otros estudios revelan que los cambios inmunológicos tornan al organismo más propenso al cáncer, pues cuando el sistema inmune, que tiene como función reconocer como propias las partes del cuerpo y destruir los elementos infecciosos extraños, deja de funcionar de manera normal, ataca órganos o partes del cuerpo, debido a que los identifica como enemigos, generando úlceras y agentes cancerígenos.
- d). Disposición a la postergación, el miedo puede llevar a dilatar acciones que deben ser realizadas en cierto momento, debido a que surgen interrogantes sobre lo que puede suceder si se falla.
- e). Efectos mentales, además de las implicaciones físicas, el miedo puede generar alteraciones mentales ocasionando bloqueo o limitación de la capacidad para discriminar o tomar decisiones.

² WEISS Brian, Lazos de Amor, Ediciones B, S.A, Madrid, 2003

³ PATEL Girish. Manejo de Miedos. Conferencia dada en la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, Mount Abu - India

Causas. Entre las más importantes tenemos:⁴

a). Enseñanzas recibidas de padres y adultos en la niñez, expresiones como: “no confíes en extraños”, es una buena recomendación para niños, pero puede generar problemas a los adultos. Igualmente, frases como: “ los niños no lloran” o “las niñas no se suben a los árboles”, generan concepciones que impiden expresar sentimientos o desarrollar habilidades necesarias para un desempeño eficiente.

b). Comentarios o expresiones utilizadas repetidamente por personas mayores, tales como: “ su voz es casi imperceptible”; “su hermana lo supera a usted en todo”, o “ tu comportamiento no te va llevar a ninguna parte”, desarrollan el temor de hablar en público, sentimientos de inferioridad o de impotencia.

c). Experiencias, la mayoría de las fobias se deben a vivencias desagradables que hace que la persona desarrolle temor ante lo que las causa, experiencias como la mordedura de un perro harán que la persona evite dichos animales hasta donde sea posible.

d) La “resonancia cognitiva”, según este concepto las personas ajustan sus creencias a su comportamiento: En un experimento, a unos estudiantes se les preguntó su opinión sobre el hacer fraude en los exámenes, aunque la mayoría expresó que ello es malo, posteriormente, al volverlos a interrogar sobre el mismo tema luego de presentar un examen en el que podían copiar, la mayoría respondió que: “copiar o hacer fraude no es tan malo”.

e). Rasgos de personalidad y estilo de vida, el aislamiento y la actitud retraída tornan a la persona vulnerable al miedo. Vale la pena destacar que estar en soledad es diferente a ser solitario, la primera permite experimentar tranquilidad y dicha, en cambio la segunda puede llevar a estados depresivos.

f). Tendencia a sobredimensionar o magnificar situaciones, hace que no se tomen decisiones o no se realicen las acciones requeridas para solucionar determinada situación.

g). Predisposición y tendencia a generalizar concepciones, pensamientos como “ tal circunstancia siempre va a suceder”; “el comportamiento de esa persona siempre va a ser el mismo”; o proyectar a otros lo que le sucede a una persona en particular, limitan la capacidad de acción y generan miedo

h). Subordinación a la opinión de los demás, actuar con fundamento en los conceptos de los demás, en lugar de basarse en el propio potencial, expone a uno u otro miedo

i). Miedo a fallar, desconocer o desconfiar de la propia capacidad limita la toma de decisiones o hace que se posterguen acciones importantes.

Acciones para superar el miedo⁵

Conocidos los trastornos fisiológicos y mentales que puede generar el miedo, se debe tomar la determinación de abordarlo, enfrentarlo y superarlo, para impedir que se afecte el cuerpo y el estado emocional. Sin embargo, a veces se ejercen presiones y se genera miedo debido a que se busca algún beneficio. Cuando no se logra que un hijo realice voluntariamente una determinada acción, suele utilizarse expresiones como: “es por ti que tengo la presión alta”, “solo estarás contento cuando me muera”; desconociendo que el miedo, por ser un factor de motivación débil, no mantiene en el largo plazo, los resultados iniciales.

a). Estrategias. Debido a que el miedo afecta nuestro desempeño, es necesario utilizar ciertos mecanismos para superarlo, entre los cuales tenemos:

- Entender y/o aceptar el miedo, la conciencia de considerarse un cuerpo genera uno u otro miedo, que a veces sólo se descubre ante ciertas circunstancias; por lo tanto comprender y aceptar el miedo es algo muy importante; así como también observar si hay alguna manifestación asociada con este sentimiento como: tendencia a evadir situaciones, palpitaciones aceleradas, dolor de cabeza, sensación de tener mariposas en el estómago, sudoración, resequedad en la boca, entre otras.

⁴ Op sit

⁵ Op sit

- Evitar declaraciones o suposiciones como: “con la suerte que tengo nunca voy a conseguir nada”, “ lo mas seguro es que esa persona no acepte mi propuesta”, pues ellas son un excelente caldo de cultivo para el miedo.
- Identificar y trabajar en las causas del miedo, como enseñanzas, rotulaciones, experiencias o rasgos de personalidad, entre otras.
- Precisar si a pesar de limitar el desempeño e impedir que se expresen emociones o deseos, se busca algún beneficio al mantener el miedo. Para ello, en cada situación se debemos preguntar: ¿si doy un paso en tal sentido qué sucederá?, si hay alguna probabilidad de lograr algo, se deben dar el paso con firmeza para contrarrestar la negatividad. La práctica del pensamiento positivo estabiliza la mente y ayuda al intelecto a discriminar y tomar decisiones.
- Vivir el presente, dada la relación del miedo con el futuro o el pasado, se debe tener en cuenta que el futuro es una posibilidad, algo que aún no ha surgido, una promesa sobre lo que no hay certeza. El pasado, como generador de sentimientos de culpa, es una historia que ya pasó, que ya murió. Lo único real que tenemos es el presente, que es un regalo con el que contamos y debemos vivir en cada instante; apartamos de estas consideraciones nos llevan a experimentar miedo y frustración.
- Practicar relajación hace que sincronicemos los hemisferios izquierdo y derecho, que observemos las situaciones desde la perspectiva correcta y a que dirijamos los pensamientos en la orientación deseada.
- Meditar, permite ir a la profundidad del ser, mirar y experimentar nuestra verdadera naturaleza, tomar las decisiones y realizar las acciones necesaria para superar las barreras que impiden disfrutar la vida.
- Enfrentar, si repetidamente enfrentamos una situación que perturba la mente, poco a poca se vuelve menos importante y eventualmente desaparecerá. Si escuchamos una broma inicialmente nos reímos, pero si ella se repite dejamos de hacerlo debido a que la emoción inicial desaparece; igualmente, si día a día enfrentamos las emociones asociadas al miedo, dejanan de ser importantes y finalmente desaparecerán.

Para tratar las fobias anteriormente se aplicaba la técnica de enfrentar, sin embargo dicha herramienta ha dejado de tener aplicación debido a los efectos colaterales ocasionados por la intensidad de las emociones experimentadas. Una persona que tenía miedo a las cucarachas, fue encerrada en una habitación llena de dichos animales; su reacción inicial fue gritar y saltar, pero finalmente pudo realizar que no había motivo para tenerles miedo.

b) Técnicas.

- Reprogramación, ciertos experimentos han permitido determinar que el estado mental de disfrute influye para hacer desaparecer experiencias negativas; ello se comprobó con un experimento hecho con un gato al que diariamente se le aplicaban descargas eléctricas y luego se le encendía una luz roja; después de unas semanas se suspendieron las descargas eléctricas y sólo se encendía la luz roja, sin embargo, el animal seguía experimentando la misma reacción de pánico. Posteriormente se cambió el proceso, se le encendía luz roja mientras el gato tomaba leche; se observó que el miedo registrado en dichas circunstancias, al comienzo era menor en un 10% al experimentado inicialmente, luego fue disminuyendo hasta desaparecer completamente.

Una forma de reprogramar es visualizar en estado de relajación, escenas que nos muestren desempeñándonos de manera segura y determinada frente a ciertos retos. Desarrollar afirmaciones positivas e inspiradoras también ayudan a superar las restricciones generadas por el miedo. La afirmación: ¿ Si Dios está conmigo quien puede estar contra mí?, hace que desarrollamos la conciencia de ser hijos de Dios, la Autoridad Todo Poderosa.

- Técnica del método sustituto, es una variante de la herramienta anterior, consiste en decir frases que ayuden a enfrentar los miedos generados por pensamientos o ideas sobre personas o situaciones. Es programar el cerebro para que en el futuro actúe según las afirmaciones realizadas.
- Técnica del borrado, los sentimientos de culpa son el resultado de vivencias pasadas, cuyos efectos están registrados en el ser. Para cambiar los registros de inseguridad y/o de miedo se debe cambiar la conciencia, esto es dejar de considerarnos un cuerpo limitado y mortal, para percibirnos como un ser espiritual caracterizado por su inmortalidad, la paz, el amor, el conocimiento y de poder.

En nuestro interior yace sumergido un gran poder que normalmente no utilizamos. Durante un terremoto en California, pacientes con problemas de columna que no podían levantarse de sus camas, corrieron para ponerse a salvo; igualmente, pacientes débiles ayudaron a personas que estaban atrapadas entre los escombros.

- Terapia emocional racional, consiste en darse cuenta que el miedo es un sentimiento irracional, del cual me puedo desprender generando pensamientos positivos para contrarrestarlos; recordemos que los pensamientos generados afectan los 75 billones de células del cuerpo.
- Conocimiento espiritual, tener acceso a información de carácter espiritual da seguridad y ayuda a manejar el miedo. Entre los aspectos que ayudan a entender las situaciones, están:

a). La naturaleza del ser, conocer y entender que soy un alma, energía espiritual pura, consciente e inmortal, ayuda a disipar los temores.

b). El drama de la vida, si tomo la vida como una obra de teatro en la que yo el alma represento un papel a través del cuerpo, puedo enfrentar el resultado de mis acciones y aprender de las situaciones.

- Manejo de la respiración, en situaciones que generan miedo, se debe inhalar varias veces con respiración abdominal, esto es, llenando el abdomen al inhalar y contrayéndolo exhalar, esto ayuda a oxigenar las células del cuerpo.
- Meditación, es una técnica fácil y agradable que se puede practicarse de manera individual o colectiva, se inicia relajando las diferentes partes del cuerpo para experimentar levedad física, manteniendo la espalda recta y el cuerpo en una posición cómoda, para disipar la tensión de los músculos; se relajan los pies, las piernas, los brazos, la espalda, los hombros y la cara, luego se proyectan y experimentan pensamientos y sentimientos positivos, concentrándose en la naturaleza, cualidades y características esenciales de la energía espiritual que somos cada uno de nosotros.

Recomendaciones, para superar los miedos se plantean las siguientes:

- Entender y enfrentar
- Vivir el presente
- Aprender a meditar
- Adquirir conocimiento espiritual
- Reprogramar la mente con afirmaciones positivas

Requisitos, para cambiar o transformar un hábito es necesario combinar los siguientes elementos.

- a). Entender.
- b). Reconocer
- c) Transformar.

Para aplicar dichos elementos es necesario utilizar el poder interno

Confrontaciones y compromisos⁶. El siguiente modelo sirve para adquirir un compromiso personal, mediante la identificación de emociones, hábitos, acciones y/o pensamientos que se quiera desarrollar o a cambiar, como estrategia para superar un miedo en particular.

⁶ Op sit

Página 6 de 6
MODELO DE CONFRONTACIONES

DESARROLLO O PRÁCTICA	CAMBIO O TRANSFORMACIÓN
1. EMOCIONES	1. EMOCIONES
serenidad y calma	irritabilidad
confianza en sí mismo	angustia, ansiedad
entusiasmo, alegría	tristeza
paciencia	sentimiento de fracaso
apertura	frustración, culpabilidad
tolerancia	desesperación
entereza de carácter	sensación de soledad
sensación de control	sentimiento de impotencia
2. HÁBITOS Y ACCIONES	2. HÁBITOS Y ACCIONES
asumir responsabilidades	evadir responsabilidades
actuar con equidad	la impuntualidad
tomar decisiones oportunas	atraer la atención
decir la verdad	lamentarme y llorar
tener tiempo para descansar	la pasividad
asumir riesgos	dormir mucho o poco
3. PENSAMIENTOS/ IDEAS	3. PENSAMIENTOS/ IDEAS
puedo vivir sin el amor y/o la aprobación de los demás	las personas son malas y deben ser castigadas
mis actos son independientes de mi valor como persona	es una catástrofe que los asuntos no salgan como quiero
puedo cambiar mis emociones, cambiando mi patrón de pensamientos	es más fácil evadir que enfrentar
dejarme afectar por el pasado no tiene sentido	es imposible que el pasado deje de afectarme
el mundo y las personas son como son, no como quiero que sean	mi felicidad no depende de mí
soy el responsable de mi destino	mi suerte ya está echada

Los items consignados en cada aspecto se pueden ampliar o adaptar a las circunstancias personales. Lo importante es el compromiso personal que se adquiera con el fin de superar un miedo en particular.

Manuel Cerón
 Brahma Kumaris