



Do medo que paralisa ao medo que desperta

Curso orientado por

Emma Ocaña

Texto em castelhano

baseado nas intervenções orais da autora

Caderno 30

Lisboa - 27 e 28 de Maio 2017

TALLER PRACTICAR LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES: EL MIEDO.

Emma Martínez Ocaña

Blog: **Poner letra a mi canto**

I. De qué hablamos cuando hablamos de miedo.

1.1 Noción.

1.2 Cómo se desencadena el miedo

1.2.1 Registro

1.2.2 Reacción del miedo.

1.2.3 Respuesta interna.

1.3 Cómo y dónde se produce el miedo.

1.4 Cómo se aprende el miedo.

1.5 La familia emocional del miedo.

II. Función del miedo.

III. Cuando el miedo es disfuncional.

IV. Qué es lo difícil para saber manejar el miedo.

4.1 Creencias equivocadas

4.2 Pensamientos automáticos

4.3 Experiencias traumáticas

4.4 Proyecciones

4.5 Manipulaciones a través del miedo

V. Cómo hacer del miedo un lugar para el aprendizaje y la sabiduría.

5.1 Aprender una mirada nueva sobre el miedo.

5.2 Qué es curar el miedo

5.3 Un camino psicológico para afrontar sanamente el miedo.

VI. Como no dejarnos manipular a través de nuestros miedos.

VII. Jesús un hombre que no se dejó paralizar por el miedo nos invita a vivir el miedo con sabiduría cristiana.

TALLER PRACTICAR LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES: EL MIEDO.

NOTA ACLARATORIA

El texto siguiente es fruto de un taller oral impartido en Lisboa los días 27-28 de mayo, mantiene su estructura oral, no fue pensado para publicar, por tanto, hay imprecisiones de construcción como faltan muchas referencias bibliográficas. Pero ante la petición de las personas que participaron de tener el texto para poder volver sobre él, y poder profundizar, lo envió para colgar en la web de la asociación Betania.

I. QUÉ ES EL MIEDO

De qué hablamos cuando hablamos del miedo.

El miedo es una de las emociones más importantes de nuestra vida. Forma parte de las emociones inscritas en nuestro **cerebro límbico**, el más primitivo de todos y que en parte compartimos con los animales.

Annie Marquier, en su libro El Maestro del corazón, al estudiar los circuitos de la consciencia nos dice que:

- **El Primer circuito:** El atajo primario procede de circuitos pasados adquiridos por la humanidad. Es el circuito del sistema límbico, rápido y seguro que **ayudó a sobrevivir**. La información se ha grabado de modo instantáneo y preciso. Dicho atajo permite que la información llegue **instantáneamente** al sistema límbico en concreto a un lugar llamado amígdala cerebral (no tiene nada que ver con lo que se llama normalmente “amígdalas”, situadas en la garganta: amígdalas palatinas), que es como un cerebro dentro del cerebro. Allí se **analiza la información** de manera específica, esto es, atendiendo a **tres principios** bien conocidos, cuyo objetivo principal **es asegurar la supervivencia física**.

Se trata de unos mecanismos en estado bruto que, en un nivel primario de la evolución tenían desde luego su razón de ser

Son éstos: El **miedo** (para mantener la seguridad). El instinto de **reproducción** (para asegurar la continuidad de la especie). La **protección** del territorio (para conservar un espacio de supervivencia).

Según esos tres principios, el tratamiento que recibe cualquier nueva información es el siguiente: En primer lugar, la información se registra de modo **instantáneo** y a todos los niveles en esa parte primitiva del cerebro. Se graba de manera **precisa y completa** e incluye todas las percepciones sensoriales, las reacciones del cuerpo físico, las de la conciencia –por primaria que sea- y, por supuesto, las **acciones** que se hayan llevado a cabo para asegurar la supervivencia.

La amígdala cerebral y el sistema límbico son pues depositarios de un cierto número de **“memorias”** transmitidas de generación en generación. “Aprendíamos” por experiencia, lo cual aseguraba nuestra supervivencia; y la información quedaba grabada en esa parte del cerebro.

Eran memorias muy valiosas, en particular las relativas a **situaciones de peligro** y al **modo** en que había que reaccionar para sortearlo; era preciso poder acceder a ellas con rapidez y en cualquier momento. **Son memorias que proceden de las experiencias personales, y del inconsciente colectivo.**

Ante situaciones nuevas la "amígdala" no analiza para tener una percepción adecuada sino que reacciona rápidamente buscando alguna **similitud** por remota que sea, con alguna memoria del pasado y produce **reacciones idénticas** a las que se tuvieron en el pasado y sirvieron para asegurar la supervivencia. Lo hace en décimas de segundos. Ese mecanismo muy valioso en sus orígenes no es el habitual que ahora utilizamos. Solo cuando se activan memorias. ¹

¿Cómo ha **evolucionado** la conciencia a partir del funcionamiento primario del que hemos hablado para permitirnos hacer frente a las nuevas condiciones en las que vivimos?

¹ MARQUIER, A., El maestro del corazón, Ed Luciérnaga, Barcelona, 2010, 22-25

Las tres "P". Transformación de los instintos básicos en instintos psicológicos.

Los tres mecanismos primarios de supervivencia se han adaptado al mundo psicológico actual, el mecanismo que funcionaba para proteger la supervivencia física, en el proceso evolutivo se convierte en un mecanismo para defender todo lo que identificamos como nuestra identidad psicológica, dando lugar a determinados tipos de comportamiento.

La formación del ego actual. Gran parte de la población actual vive al servicio de este triple mecanismo de las tres P:

1. **Pánico o miedo en general:** *Sigue siendo el mecanismo básico tanto físico como psicológico.* Tenemos miedo de todo lo que amenace **aquello con lo que nos hemos identificado**, lo que amenace la falsa identidad del ego, que procede de las viejas memorias.

Conclusión: "Cuando se utiliza el circuito inferior de la conciencia- que es lo que hace una gran parte de la humanidad- el inmenso depósito energético emocional, o bien es dirigido por el cerebro límbico o bien es reprimido y mantenido por el córtex en los límites razonables" ²

Las muchas dificultades que tenemos en el mundo moderno se deben a que son pocos los seres que utilizan el depósito emocional con sensatez, equilibrio y discernimiento. Sin embargo, **si estamos lo bastante despiertos** como para tomar conciencia de ese estado de cosas, es porque estamos ya preparados para cambiarlo.

Debemos tener presente que estamos inmersos en un gran proceso evolutivo y que el circuito automático que acabamos de describir no es más que una etapa intermedia. Difícil, desde luego, tanto individual como colectivamente, pero necesaria. Y son ya muchas las personas dispuestas a superarla.

Esto nos proporciona esperanza porque es un dato que como humanidad vamos despertando a otro nivel de conciencia.

² Ibidem 40

En principio, el ser humano tiene acceso a toda la gama de emociones, desde las más elevadas hasta las más bajas. De entre todas las que existen en el gran depósito emocional, la mente automática, para asegurar la supervivencia, selecciona las que llamamos normalmente “**emociones negativas**”, que en realidad son **emociones separadoras**.

El miedo es el elemento fundamental del estado de separatividad. El otro es enemigo potencial, eso lleva al estrés, la agresividad, la desconfianza, el odio, el fanatismo. Ahora ya comprendemos de dónde procede ese mecanismo.³

1.1 Noción.

El miedo es una señal emocional de advertencia de que se aproxima *un peligro*, un daño físico o psíquico. También implica una *inseguridad* respecto a la propia capacidad para soportar o mantener una situación de amenaza.

Si aparece el miedo y tú te sientes con recursos, puedes no tener miedo.

El miedo te avisa de una amenaza y te dice, no tienes recursos para afrontarlos. A lo mejor los tienes, pero si tú no lo sientes, el miedo va a aparecer.

Esta emoción nos orienta en alguna dirección. ¿Qué tenemos que hacer ante el miedo?

Esta emoción brota de **la necesidad de protegernos** ante un peligro, nuestro cuerpo reacciona activándose de modo que estemos a punto para cualquier reacción de lucha o huida que sea preciso para protegerse ya que nuestro impulso más básico es el de la supervivencia.

Como dice Norver Levy: El miedo es una valiosísima señal que indica una **desproporción** entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una <<emoción negativa>> que debe ser eliminada.⁴

No parece que exista algo que sea en sí mismo una amenaza común para todas las personas. El miedo a la muerte hay culturas que no la viven con tanta angustia como otras. La viven como formando parte de la vida, no es tan dramático. La experiencia nos dice que la amenaza lo es para alguien y depende de los recursos que ese alguien tenga para afrontarlo

³ Ibidem, 35-36

⁴ Sigo en gran parte a LEVY, N., “La dignidad del miedo” en *La sabiduría de las emociones*, Plaza Janés, 2000,13-34.

y del aprendizaje que haya hecho en relación a lo que hay que tener miedo. Quizá no hay un miedo innato presente en todo el mundo.

Algunos les tienen miedo a las serpientes, otros hasta juegan con ellas, muchos le tienen miedo a las alturas o a volar en avión, hay miles de personas que viajan sin ninguna preocupación, que se tiran de paracaídas o son pilotos, están los niños que le tienen miedo a la oscuridad y otros, simplemente, no comparten su temor. El miedo es a menudo una emoción inconsciente

Nuestro cuerpo reacciona ante el miedo. Unas veces, paralizándonos y otras veces, activándonos para que echemos a correr, hay especialidades.

Algunos animales utilizan el recurso de paralización para defenderse de sus presas. Incluso paralizan la respiración porque saben que ese animal que les persigue no come muertos. Si los mata él, sí; pero si están muertos, no.

Otras veces, uno se queda paralizado para pasar desapercibido o te gustaría correr pero se te han quedado los músculos agarrotados.

El miedo más común es al sufrimiento. Sufrimiento físico, sufrimiento psíquico, sufrimiento moral. Pero hay otros que son más subjetivos.

LOS MIEDOS MÁS FRECUENTES.

El ser humano puede temer cualquier realidad que haya aprendido a interpretar como amenaza.

Enumero algunos de los miedos más frecuentes: miedo al sufrimiento, a la muerte, a la insignificancia, al abandono, en definitiva el miedo a perder: amor, valoración, reconocimiento, admiración, salud, personas queridas, bienes apreciados, a perderse a uno mismo, a no ser digno de ser amado, miedo al miedo, miedo al **cambio**, miedo a la oscuridad...

El miedo es miedo a perder, a perder amor, aceptación, reconocimiento, salud, personas, bienes...perderse a uno mismo.

Uno de los miedos con los que más nos manipulan es el miedo al cambio.⁵

Tenemos tanto miedo al cambio, que muchos nos aferramos a mecanismos de defensa como el autoengaño, la resignación, la arrogancia o la pereza para no cuestionar las creencias con las que hemos creado nuestra identidad.

Prueba de ello es que tendemos a ridiculizar e incluso oponernos fieramente a procesos y herramientas –como el autoconocimiento y el desarrollo personal– orientados a cambiar nuestra mentalidad. Más que nada porque dicha actitud implicaría dar el primer paso hacia una dirección aterradora: cuestionarnos a nosotros mismos. Es decir, al sistema de *creencias* con el que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad.

Algunos autores hablan del miedo como uno de los principales enemigos del cambio.

Los enemigos del cambio

“Formamos parte de una sociedad tan enferma que a los que quieren sanar se les llama *raros* y a los que están sanos se les tacha de *locos*.” (Jiddu Krishnamurti)

Al obedecer las directrices *determinadas* por la mayoría, hacemos todo lo posible para **no salirnos del camino trillado**, rechazando sistemáticamente ideas nuevas, diferentes y desconocidas. No nos gusta cambiar porque a menudo lo hemos hecho cuando no nos ha quedado más remedio. Por eso lo solemos asociar con la frustración y la vergüenza que conlleva sentir que nos hemos equivocado. O peor aún: que hemos fracasado. De ahí las tan pronunciadas sentencias: “¡Yo soy así y no pienso cambiar!” “¡Los que tienen que cambiar son los demás!”

Tanto es así, que existen **siete mecanismos de defensa** cuya función es la de garantizar la parálisis psicológica de la sociedad. En esencia, representan las principales motivaciones subyacentes de todas aquellas excusas que nos contamos a nosotros mismos para no cambiar. Estos mecanismos psíquicos nos llevan a tomar decisiones y a adoptar actitudes y

⁵ Artículo publicado por Borja Vilaseca en El País Semanal el 15 de julio de 2012. “El miedo al cambio,” Es un excelente artículo que aquí sintetizo.

comportamientos que van en contra de nuestro bienestar. O más concretamente, en contra de la posibilidad real de promover un cambio constructivo en nuestra manera de ver, entender y disfrutar de la vida.

El **primer mecanismo de defensa es el miedo**. Sin duda alguna, el más utilizado por el *statu quo* como elemento de control social. Cuanto más temor e inseguridad experimentamos los individuos, más deseamos que nos protejan el estado y las instituciones que lo sustentan. Basta con *bombardear* a la población con noticias y mensajes con una profunda carga negativa y pesimista. Sobre todo porque está demostrado que estos se instalan en algún oscuro rincón de nuestro inconsciente, alimentando así a nuestro instinto de supervivencia. Además, cuando vivimos con miedo nos sentimos mucho más vulnerables y amenazados. Y al buscar todo tipo de seguridades y certezas, cerramos las puertas de nuestra mente y nuestro corazón a lo nuevo y lo desconocido.

Autoengaño y narcotización

“Nadie es más esclavo que quien falsamente cree ser libre.” (Johann W. Goethe)

Dado que el cambio es el mayor enemigo del miedo, enseguida aparece en escena el autoengaño. Es decir, mentirnos a nosotros mismos –por supuesto sin que nos demos cuenta– para no tener que enfrentarnos a los temores e inseguridades inherentes a cualquier proceso de transformación. Para lograrlo, basta con mirar constantemente hacia otro lado, tratando de no pensar ni hablar sobre aquellos temas y asuntos que puedan incomodarnos.

Por esta razón, el autoengaño suele dar lugar a la **narcotización**. Y aquí todo depende de los gustos, preferencias y adicciones de cada uno. Lo cierto es que la sociedad contemporánea promueve infinitas formas de entretenimiento, que nos permiten evadirnos de nuestros pensamientos, emociones y estados de ánimo las 24 horas del día. Así es como intentamos sepultar nuestra latente crisis existencial. Dado que en general huimos permanentemente de nosotros mismos, lo más común es encontrarnos con personas que –al igual que nosotros– no van hacia ninguna parte.

Con el tiempo, esta falta de propósito y de sentido suele generar **la aparición de la resignación**. Cansados físicamente y agotados mentalmente, decidimos conformarnos, sentenciando en nuestro fuero interno que “la vida que llevamos es la única posible”.

Es entonces cuando asumimos definitivamente **el papel de víctimas frente** a nuestras circunstancias y, por consiguiente, frente a la vida. Esta es la razón por la que solemos culpar a los demás y a nuestras circunstancias por todo aquello que no nos gusta acerca de nosotros y de nuestra vida.

El miedo a la diversidad

Otros de los miedos más frecuentes y que está en relación con el miedo al cambio es el miedo a la diversidad a todo “lo distinto” al pluralismo político, religioso, social, sexual...por inseguridad, como si lo distinto amenazase nuestra identidad. Aquí radican las xenofobias, racismos, sexismos, machismos...En realidad es como si tuviéramos más miedo a la vida a vivir y arriesgar que a morir. Debajo del miedo a la diversidad hay la mayoría de las veces inseguridad básica, defensa de lo distinto porque se teme perder la “identidad” sea religiosa, política, cultural, ideológica...

El miedo a equivocarse, es otro de los miedos que tenemos más interiorizados porque no nos damos el derecho a equivocarnos. Nonos lo han dado en nuestra educación, incluso hemos sufrido reprensión y/o castigo por nuestras equivocaciones y el derecho a equivocarnos es un derecho humano, el error forma parte del aprendizaje.

1.2 Cómo se desencadena. Una reacción en cadena.

Los seres humanos producimos, en relación con las emociones en general, una respuesta importante a tener en cuenta, no sólo sentimos la emoción sino reaccionamos interiormente ante ella. y esto genera **una segunda emoción**.

Solemos sentir miedo por algún motivo y, a continuación del miedo, podemos experimentar vergüenza, humillación, rabia, impotencia...**por tener miedo. Es decir, siempre tenemos una doble reacción.**

El miedo funciona así:

1.2.1 Registro de una amenaza.

1.2.2 Reacciones varias ante el miedo.

- **Subjetivas.**

Sensación de tensión, activación, desasosiego, malestar, preocupación y recelo por la propia seguridad o salud y frecuentemente sensación de pérdida de control.

- **Fisiológicas**

Sistema nervioso autónomo.

- La activación del sistema nervioso autónomo hay por tanto en el miedo tiene dos funciones:

Inmovilidad defensiva: sensación de quedarse helado, el organismo permanece pasivo pero preparado para responder

Acción defensiva: preparación de las respuestas de ataque/huida, activación de los reflejos de defensa.

- En general los efectos sobre el sistema nervioso autónomo: activación cardiaca: el corazón bombea muy rápidamente sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina), hay una mayor presión arterial, sequedad de la boca, dilatación pupilar, piloerección, micción y excreción, cambio de temperatura corporal, se incrementa el metabolismo celular, aumenta la glucosa en sangre y la coagulación sanguínea, La piel palidece
- Los bronquios se dilatan, para aumentar el volumen de oxígeno, el sistema inmunitario se detiene, liberación de péptidos opiáceos que bloquean la sensación de dolor (hipoalgesia).

Sistema nervioso somático.

- Tensión muscular, frecuencia respiratoria, respiración superficial e irregular, El hígado libera glucosa, el combustible de los músculos a veces se produce sensación de agarrotamiento o paralización otras veces se produce una somática que falicilitaría la huida o el ataque.

- También se produce un reflejo de sobresalto después de estímulos inesperados e intensos, no es necesario que se produzca miedo para que se presente este reflejo.

Expresión corporal.

- Estremecimiento, reflejo de sobresalto, inmovilidad durante unos segundos, tendencia a enmudecer o a dar gritos.
- Expresión facial: ojos y boca abiertos que preparan para ver mejor o/y gritar y cejas elevadas en su parte inferior, desplazamiento de la comisura de los labios hacia atrás.
- Los niños comienzan a sentir miedo hacia los 7 u 8 meses.

Reacciones psicológicas: emociones asociadas.

El miedo a veces provoca vergüenza, humillación, rabia, impotencia por tener miedo.

Afrontamiento.

Cuatro estrategias defensivas: retirarse, inmovilizarse, amenazar o atacar y tratar de inhibir o desviar el ataque del otro.

1.2.3 La respuesta interior a esa reacción de miedo.

La respuesta interior al miedo es de gran importancia, porque según sea su calidad **actuará atenuando o agravando el miedo original.**

Norberto Levy, en el libro ya indicado (“La sabiduría de las emociones”) trabaja las emociones en positivo. Estableciendo al modo gestáltico, un diálogo entre partes nuestras que reaccionan ante circunstancias externas, es decir, yo siento miedo no sólo por lo que pasa sino por lo que yo me digo ante lo que pasa. **Ese diálogo interior** que está hecho de mensajes primarios, de mis padres, de mis educadores. Si me enseñaron que todo es una amenaza...·ten cuidado, ojo, mira..., no te fíes”. Yo voy a vivir de una manera miedosa, ante todo, porque todo puede ser una amenaza.

Si a mí me han sobreprotegido, no me han enseñado a descubrir mis propios mecanismos, mis capacidades y mis posibilidades. Y voy a ser mucho más miedoso que si yo he desarrollado. Y así estaré toda la vida buscando quien me proteja porque me encuentro

indefensa o con dificultad para defenderme. El aprendizaje es buscando dentro mis propios recursos.

Esa voz interior que la he aprendido desde pequeña está continuamente hablándome de tener miedo. Es una dialogo entre mi "Yo amedrentador" y mi "Yo miedoso". Hay personas especialista en contarse películas de terror....."y si me va a pasar.....el y si.....", y ese continuo pensar en todo lo malo que nos podría pasar, nos angustia.

Casi siempre los miedos disfuncionales tienen que ver con los miedos del futuro. El futuro no lo podemos controlar, no lo podemos manipular. Y es mentira que me preparo para el futuro amedrentándome con anticipación.

Una cosa es la prudencia de ver que recursos tengo de ver y otra cosa es estar asustándome con todo lo malo que me puede pasar.

Sufrir por el futuro es una disfunción del miedo.

El miedo es ante una amenaza real del presente. El miedo avisa de algo real.

Ante el futuro sólo queda preguntarse: "¿hay algo que yo pueda hacer para que esto no venga... si algo puedo hacer lo tengo que hacer.....y si no puedo hacer nada.....desconecto mi mente de ahí, porque voy a sufrir para nada"

El miedo te avisa para que busques recursos,

El autor utiliza la "silla vacía" o diálogo psicodramático entre la parte que tiene miedo y la parte interior evaluativa de ese miedo, entrando en la emoción del aspecto temeroso para poder entenderlo en hondura.

Para explorar el miedo es necesario conocer la secuencia completa de reacciones, porque **para el aspecto temeroso es tan importante el trato o maltrato que reciba de las personas de su mundo exterior como el que recibe de otros aspectos interiores.**

El miedo crónico muchas veces está producido por una actitud interior ignorante y desesperada, que intenta curar el aspecto temeroso de su miedo obligándole a hacer algo que el aspecto temeroso no podía hacer.⁶

El miedo cuando no se trata bien, o cuando nos manipulan a través de él puede derivar en **fobias varias**, entre otras en estos últimos tiempos en **xenofobia**.

⁶ LEVY, N., *La sabiduría de las emociones*, Plaza Janés de bolsillo, 2001., 13-34

1.3. Cómo y dónde se produce el miedo.

El miedo es producto emocional del cerebro.. el mecanismo que desata el miedo es encuentra tanto en personas como en animales en el cerebro, concretamente en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones primarias. Los neurobiólogos han demostrado que el lóbulo temporal, zona lateral del córtex cerebral, es uno de los repetidos fundamentales de las reacciones de miedo. En el interior del modulo temporal se sitúa **la amígdala cerebral**, que es la directamente implicada en las emociones. Cuando la amígdala localiza la fuente de peligra se activa el miedo para preparar al organismo para actuar adecuadamente.

Se ha verificado que la sensación de miedo está mediada por la hormona antidiurética (o “vasopresina”) en la amígdala cerebral.

El sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante, entonces los lóbulos frontales se desactivan parcialmente. En un ataque de pánico la atención consciente queda fijada en el peligro y si los síntomas fisiológicos como el ritmo cardiaco y lo presión sanguínea son interpretados por el sujeto como una confirmación de la realidad de la amenaza se produce una retro-alimentación del miedo que impide una ponderación del auténtico riesgo. Esto sucede sobre todo en el caso de las fobias: la atención del fóbico es incapaz de fijar la atención a otra cosa y magnifica el peligro ante la incomprensión de los presentes.

La consolidación en la memoria de un hecho traumático se va haciendo progresivamente y provoca que en los receptores del miedo se produzca una huella en células cerebrales

1.4 Cómo se aprende el miedo.

Son muchos y muy variados los caminos de aprendizaje del miedo. Algunos miedos, dicen las teorías evolucionistas pertenecen a nuestra especie y otros miedos son aprendidos. Por tanto podríamos decir que:

- Algunos miedos parece que *son innatos* y han sido preparados por la evolución para perpetuar la especie. Se les llama miedos “filogenéticos”
- *Experiencias traumáticas* que quedan grabadas en la amígdala cerebral y tienden a reproducir el miedo ante situaciones que la recuerdan aunque la

situación haya desaparecido. A veces se repiten las escenas del trauma en pesadillas o escenas retrospectivas o “síndrome de repetición”

- *Pequeñas experiencias estresantes* y productoras de miedo repetidas, sin posibilidad de control.
- Miedo *inducido por la educación* recibida y la religión que ha manipulado la conciencia a través del miedo.
- Miedo *producido por nuestros pensamientos* catastróficos, anticipadores de tragedias y agresiones, magnificamos las amenazas
- Los niños también pueden aprender el miedo al percibirlo repetidamente en los adultos ante “algo” concreto, ese algo será objeto de miedo...

1.5 La familia emocional del miedo.

Las emociones que forman *la familia emocional* del miedo son muchas señalamos algunas: alarma, terror, nerviosismo, pánico, shock, pavor, desasosiego, susto, fobia, angustia, horror, ansiedad.

Cada una de estas emociones tiene su especificidad me voy a detener sólo en distinguir entre miedo, terror y ansiedad.

El miedo puede convertirse en **Terror** que es el sentimiento de miedo en su escala máxima. Si el miedo se define como esquema de supervivencia, se puede asumir que el terror sobreviene cuando el miedo ha superado los controles del cerebro y ya no puede pensarse racionalmente.

En casos graves puede llegar a inducir una parálisis completa del cuerpo, sudoración fría o regresión a pensamientos de la infancia, y en casos mucho peores, producirse incluso la muerte por paro cardíaco. El autocontrol sobre los pensamientos, miedos y remordimientos es esencial para no sentir terror, que puede desembocar en pánico. La solución más eficaz es respirar lenta y paulatinamente, dejar la mente en blanco y no dejarse llevar por la euforia.

La **ansiedad** brota de la *anticipación* de un supuesto peligro futuro, indefinido e imprevisible. El objeto del miedo es vago frente al objeto preciso que provoca miedo. “Es una respuesta a situaciones simbólicas, psicológicas o sociales, en vez de a la presencia física inmediata de

peligro. La ansiedad es una respuesta ante la incertidumbre, que surge cuando se ve amenazada la propia sensación de integridad”⁷.

Algunas historias de aprendizaje, caracterizadas por la imprevisibilidad y la ausencia de control interpersonal, pueden producir muchas ansiedades, incluyendo el miedo a la intimidad y a perder el control. En resumen, es la respuesta a amenazas invisibles sentidas en la mente, más que a algo presente que sea un peligro real.

Nuestra capacidad de anticipar es la causante de nuestras ansiedades. La incertidumbre nos produce miedo que fácilmente se transforma en ansiedad. Cuando los intentos de afrontar el miedo fracasan brota la ansiedad. Ésta es por tanto el miedo no resuelto, un estado afectivo sin dirección específica posterior a la percepción de la amenaza. La ansiedad en la mayoría de los casos es disfuncional al brotar de estar anticipando peligros o esperando que se repitan amenazas del pasado. Puede derivar en una ansiedad generalizada y crónica.

El trabajo con la ansiedad es desenmascarar su no realidad en el presente, ahora no hay una amenaza real y así poder transformarla en miedo funcional que nos avisa de peligros y amenazas concretas.

Las fobias: son enfermedades psicológicas muy extendidas, se caracterizan por la aparición de miedos muy intensos, ligados a situaciones que no son consideradas como grandes peligros por los individuos de una misma cultura.

Hay fobias específicas: miedo intenso limitado a ciertas situaciones o a ciertos animales o a elementos naturales, oscuridad, vacío, sangre, tormenta...

Fobias sociales: miedo intenso respecto a las opiniones de otras personas; temor de parecer ridículo o de tener un comportamiento inadecuado. Por ej. hablar frente a un grupo, encontrarse con desconocidos, ser observado.

Y agorafobias: miedo intenso seguido a veces de crisis de pánico en lugares en los que uno se siente atrapado: ascensores, autopistas, aviones, grandes almacenes. Cenas...

⁷ GREENBERG, L., PAIVIO, S., *Trabajar con las emociones en psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 2000, 263..

II **FUNCIÓN DEL MIEDO.**

Desde el punto de vista biológico el miedo es una emoción adaptativa y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa, que permite al individuo responder con rapidez y eficacia ante situaciones adversas. En este sentido es una reacción beneficiosa para el individuo su especie y la especie animal. La función del miedo es **avisarnos de un peligro presente y ligado a un estímulo que lo genera.**

Una persona que no tengo miedo puede ser muy peligrosa. No tiene conciencia de su propia vulnerabilidad.

El miedo es una desproporción entre el peligro y mis recursos. Si yo creo que tengo más recursos de la cuenta, voy a creer que puedo lo que no puedo.

El miedo nos ayuda a crecer en humildad. Humildad es andar en verdad... de lo que puedo y de lo que no.

El miedo al avisarnos de un peligro nos ofrece una primera evaluación rápida y compleja del plausible desarrollo de lo temido, junto a las posibilidades de contrarrestarlo y afrontarlo o bien huir.

Podemos hacer casi cualquier cosa o nada cuando tenemos miedo, dependiendo de lo que hemos aprendido en el pasado acerca de lo que nos puede proteger de la situación en que nos encontramos.

El miedo también nos ofrece la posibilidad beneficiosa para nosotros de acoger y aceptar nuestra vulnerabilidad fundamental, nuestra debilidad, inseguridad...realidades con las que tenemos que aprender a vivir, y nos hacen profundamente humanos. Ese reconocimiento nos evita vivir en una fachada de fortaleza falsa o nos libra también de asumir demasiados riesgos y peligros innecesarios.

Al ser un aviso ante una amenaza el miedo también nos proporciona la posibilidad de vivir más atentos para detectar posibles peligros sin caer en el estado de alerta permanente.

III CUANDO EL MIEDO ES DISFUNCIONAL.

Ya he comentado antes la diferencia entre miedo y ansiedad que brota muchas veces de proyecciones del pasado, evidentemente que aquí tenemos un miedo disfuncional. Pues nos está amedrentando con fantasmas del pasado que nos persiguen y dominan nuestro presente y proyectamos también hacia nuestro futuro.

El miedo es la emoción que puede **paralizar** nuestra vida. Recuerdo muy bien oír decir a Antoni de Mello que el gran enemigo del amor no era el egoísmo sino el miedo.

Por tanto el miedo es disfuncional cuando **nos paraliza inadecuadamente**.

- Cuando paraliza nuestra persona para poder hacer lo que queremos hacer, nos dificulta ser nosotros mismos dejar fluir nuestros pensamientos, palabras, obras, nuestras emociones, nuestras utopías...por temor a que te critiquen a que no te comprendan
- Cuando nos amenaza **con perder**: compañía, reconocimiento, valoración, imagen, bienes, personas, seguridades, bienestar...podemos perder en todo aquello que hemos nombrado como “yoes” externos, lo que otras escuelas llaman el “ego”. Claro que lo podemos perder cuanto más identificados estemos con esas realidades más miedo tendremos a perderlas. Una cosa es ser imprudentes por falta de lucidez y consciencia y otra vivir angustiados queriendo proteger y asegurar lo que no está muchas veces en nuestras manos y en otras no es cierto que arriesgamos eso que tememos, una vez más la proyección del pasado nos juega una mala pasada.

A veces arriesgo, sabiendo que voy a perder, no porque no tengo miedo, sino que es más importante el motivo por el que arriesgo que el propio miedo.

El poder manipula desde el miedo, siempre.

Difícil manejo entre la prudencia, la utopía.

No es fácil manejar el miedo es situaciones de riesgos graves, auténticos.

- Cuando **nos impide arriesgarnos** en el amor, en hacer cosas nuevas, en transitar caminos desconocidos... de nuevo por miedo a perder o bien no permitiéndonos ver nuestros recursos, provocándonos inseguridades que no hacen justicia a nuestra verdad.

- Cuando **no nos permite equivocarnos** amenazándonos con la culpa, el castigo la reprensión y juicio propio y/o ajeno.

El perfeccionismo nos impide hacer muchas cosas por miedo a equivocarnos. Es importante darnos derecho a equivocarnos, siempre que no hagamos daño a alguien.

El miedo te enseña a moderar lo que dices y como lo dices. No es que tu miedo provoca el miedo de otros. Pero tú forma de reaccionar ante el miedo, puede llegar a producir miedo a otras personas.

Tambien es disfuncional cuando nos mantiene en un estado de hipervigilancia y alerta permanente que agota nuestro sistema nervioso,

Tambien el miedo puede ser disfuncional por su ausencia. Los psicópatas pertenecen a la categoría de personas que no sienten sus emociones tampoco el miedo.

IV QUÉ ES LO DIFÍCIL PARA SABER MANEJAR BIEN EL MIEDO Y PODER APRENDER DE ÉL.

No es fácil manejar bien el miedo por muchas razones, vamos a intentar enumerar algunas.

4.1 Creencias equivocadas en relación con el miedo.

El miedo es una emoción considerada negativa y eso ha hecho de esta emoción un lugar para muchas creencias falsas,

Siguiendo también a Levy vamos a descubrir algunas de estas creencias falsas, aunque cada persona debería descubrir las suyas, qué ha escuchado en relación al miedo, qué hay que hacer con él, como actuar cuando se tiene miedo...

El miedo es una emoción universal y nos vinculamos con él con un alto grado **de desconocimiento e ineficacia.**

Ese desconocimiento se pone de manifiesto en la actitud de descalificación que las creencias culturales han generado, las cuales han convertido al miedo en una emoción indigna.

La creencia social es que **El problema es el miedo**. Es una emoción negativa, pura perturbación, lo ideal sería no sentirla, utilizando los recursos necesarios para ello...sugestión, negación etc.

¿Cuáles son las confusiones y errores más frecuentes en la manera de afrontar el miedo que nos impiden aprovecharnos de esta señal que es tan valiosa?⁸

Equiparar miedo con cobardía.

Con frecuencia se equipara **miedo con cobardía**. es una de las confusiones que más daño hacen.

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

La cobardía es la incapacidad de afrontar situaciones difíciles, arriesgadas.

Todos los seres humanos disponemos de diferentes instrumentos y recursos para enfrentarnos a las amenazas y estamos sometidos a la misma ley psicológica: **si la amenaza supera a los recursos⁹ surgirá el miedo**.

La cobardía se disuelve por invalidez, lo que hay es personas que **disponen, o no, de recursos para enfrentarse a la amenaza que se les presenta**.

Lo mejor es negar el miedo y decirnos: ¡Yo no tengo miedo!

Puede ocurrir que uno no sienta miedo porque no experimenta situaciones en las que existe una desproporción entre la amenaza y los recursos, puede ser.

Pero también puede ser que si por sentir miedo la persona ha sido rechazada, descalificada, tildada de cobarde... poco a poco va **anestesiando** la percepción de su miedo y grita ¡no tengo miedo! Al no contar con la señal de alarma arremete contra desafíos sin reconocer qué recursos tiene disponibles...el resultado final suele ser acabar estrellado con más heridas que logros.

⁸ LEVY, o.c. 18-24

Al miedo no lo escuches. ¿Cómo que no lo escuches? A las emociones hay que escucharla. A todas las emociones hay que escucharla, para adquirir su sabiduría.

No conocer los propios recursos y creer que no se puede lo que en realidad si se puede...

El problema de creer que uno no tiene los recursos que de hecho tiene es muy frecuente. No basta con tener los recursos es necesario **saber** que uno los tiene. **El reconocer que uno cuenta con los recursos forma parte de los recursos necesarios.** Sentirse sin recursos puede ser un aprendizaje infantil, haber escuchado: no sirves, no vales, no puedes o a veces la superprotección ha impedido a la persona explorar sus posibilidades, también puede deberse a una falta de autoestima y valoración, y por tanto la persona no se ha apropiado de sus talentos, recursos, posibilidades. Algunas veces también puede que se deba a un miedo a equivocarse o a no hacerlo todo lo perfecto que se supone tiene que hacer las cosas...Cada persona que se sienta sistemáticamente sin recursos debería buscar de dónde le viene esa creencia sobre sí misma y tratar cada vez más de confrontar con su realidad presente.

Creer que hay miedos injustificados.

No hay miedo injustificado. Es muy importante; puede ocurrir que haya miedos cuyas razones desconocemos, pero eso no significa que no las haya. Hay miedos adaptativos o no adaptativos, hay miedos paralizantes, pero siempre que hay miedo lo hay por algo. Y tratar de averiguarlo es un paso importante para relacionarnos bien con él. Muchas fobias tienen detrás razones desconocidas, pero están ahí.

Todo el miedo tiene un por qué, aunque no siempre sabemos el por qué...

Creer que cuando uno tiene miedo lo mejor es no escucharlo. La consigna es: ¡Olvídate del miedo!

Tales recomendaciones se apoyan en la creencia de que el “aspecto miedoso” nunca haría nada, que es así por naturaleza y que no va a cambiar. Esta creencia hace mucho daño al aspecto temeroso. Cuanto menos lo escuchemos más descalificado y asustado estará y más se fijará y entramos en un círculo vicioso: cada vez pronostica situaciones más catastróficas,

pero lo hace en el fondo para ser oído y eso mismo es lo que hace que lo escuchemos menos y pierda credibilidad por sus exageraciones.

Cuando el círculo vicioso se instala quedan sentadas las bases para que el miedo se haga crónico y se agrave progresivamente. La voz no escuchada crece y llega un momento en que ya no podemos anestesiarla. Surgen fobias: el miedo encapsulado alrededor de un tema o ataques de pánico.

El aspecto miedoso se calma cuando es escuchado con respeto y cuando siente que lo que dice es genuinamente tenido en cuenta. **No es cierto que el aspecto miedoso sea así por naturaleza.** Hay una parte de nosotros que te amenaza de un riesgo de algo que asusta. Cuando la voz interior me amenaza es porque lo he escuchado, lo he aprendido. Puede estar funcionando así desde hace mucho tiempo y creer que no hay otra posibilidad. Es entonces cuando parece que ya se ha instalado como su forma habitual de ser. Pero cuando se va más al fondo se comprueba inequívocamente que **el aspecto temeroso no quiere vivir con miedo.** Lo que más desea es que se le ayude a desarrollar sus capacidades potenciales.

En la medida que escuchamos al aspecto temeroso, tomamos en cuenta en que estado se encuentra, y de qué modo podemos ayudarlo a equilibrar la relación recursos amenaza lo transformaremos en colaborador activo. Nos integraremos y unificaremos

Pasaremos del "para hacer necesito no escuchar" a "porque escuché todas las voces asistí a quien lo necesitaba es que mi actuación fue **diseñada a la medida de mis posibilidades reales** y por ello actué cada vez con más tranquilidad y confianza".

El primer paso es escuchar, nunca acallar. Porque ese no es un buen paso para acallar las emociones.

3.2 Pensamientos automáticos amedrentadores y creencias falsas sobre uno mismo y la realidad.

Hay muchas personas que tienen automatizados mensajes de miedo que han aprendido desde muy pequeñas y no se saben distinguir su pensamiento de la realidad, todo es o puede ser una amenaza, las otras personas pueden ser potenciales enemigos, las dificultades cotidianas montañas insuperables.

Otras veces hay creencias falsas sobre los propios recursos, algunas personas se creen con menos recursos de los que tienen y no se atreven a arriesgar nada nuevo, nada de lo que no estén seguras de antemano que saben dominar. Otras se creen con más recursos de los reales, van por la vida de triunfadores creyendo que lo pueden todo, la mayoría de las veces cometen imprudencias de difícil previsión.

Pero este es un tema para trabajar desde la psicología cognitiva.

3.3 Experiencias traumáticas y heridas del pasado no sanadas.

Las emociones no liberadas quedan albergadas en nuestro cerebro y hoy sabemos ya que también en todo el cuerpo, quedan como encapsuladas a veces tapadas en el inconsciente y afloran de un modo descontrolado y desproporcionado cuando un acontecimiento vincula emocionalmente el presente con un trauma o herida del pasado, puede incluso ocasionar un ataque de pánico. El cuerpo guarda una memoria más fuerte que la memoria de nuestra mente. A veces el cuerpo reacciona con angustia, temblando.... Se provoca una reacción desproporcionada a lo que está pasando, pero proporcional al trauma o herida no resuelto. Se produce una reacción que Góleman llama el "rpto emocional"

Hay neuronas emocionales por todo el cuerpo. No sólo lo hay en el sistema límbico, sino que en la memoria de la piel se guardan las emociones en la zona neuronal del cuerpo, más allá del cerebro.

3.4 Proyecciones.

Algunos autores consideran que en realidad todos los miedos son proyecciones del pasado sobre el presente, si algo se nos presenta como objeto de miedo es porque o bien tenemos experiencia de que "ese objeto" nos ha hecho daño, provocado dolor, y lo vemos como peligroso o nos han alertado de ese peligro, es entonces cuando proyectamos sobre el presente o sobre el futuro esa amenaza experimentada o nombrada como tal.

V MANIPULACIONES A TRAVÉS DEL MIEDO.

EL MIEDO ES UN MECANISMO DE LA CULTURA ACTUAL PARA PARALIZARNOS.

"El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente." [Alonso de Ercilla](#)

"Valiente no es aquel que no teme. Valiente es quien teme y se atreve."

La manipulación a través del miedo por parte de los poderes fácticos es una constatación de todos los tiempos y una de las armas más poderosas para paralizar a las personas, los grupos, los partidos...

El hecho de ser los humanos tan vulnerables y con tanta necesidad de seguridad hace que seamos muy fácilmente manipulables.

La situación actual un mundo en "emergencia", un mundo en tránsito "interparadigmático" agudiza la sensación de inseguridad, oscuridad, no saber cómo caminar. Como dice el filósofo Antonio Gramsci "Lo viejo está muriendo y lo nuevo no acaba de nacer" es decir las formas de hacer las cosas como antes, ya no nos funciona y aún no hemos encontrado la forma de funcionar. Hay un vacío que en muchos casos los políticos tratan de camuflar o de echar la culpa "fuera": los terroristas, los emigrantes, los refugiados... Los políticos muchas veces atizan el miedo a los extranjeros para ocultar su ineficacia ante los problemas globales. *Todos los poderes* tienen en sus manos los mecanismos para provocar el miedo y con ello la paralización de las personas, es el arma más poderosa de represión y de inmovilización sociopolítica.

Por parte del poder político, y más cuanto más dictatorial sea, provocando de muy diversas maneras la emoción del miedo para paralizar, amedrentar, hacer callar, impedir las protestas. También en situaciones de dificultad para mantener la cohesión interna se utiliza el miedo al enemigo que está fuera (terrorismo, extranjeros, extraterrestres, ONIS, sida...)

Los gobiernos nos asustan con el "terrorismo" para aislarnos en burbujas culturales, nacionales, religiosas...y, nos impiden ver el "terrorismo financiero" que provoca más muertos que todas las guerras y grupo terroristas juntos.

Las políticas “proteccionistas” brotan del miedo y la mayoría de las veces a largo plazo provocan aislamiento y más problemas económicos.

Nos asustan con el endeudamiento de los países y provocan una austeridad presupuestaria y no combaten los paraísos fiscales y los robos institucionales, de las grandes empresas, de los multimillonarios.

Por parte los poderes económicos utilizan el miedo a lo desconocido, para defender el estatus quo y mantener el sistema económico dominante. Nos hacen creer que el actual sistema neoliberal es el mejor posible de todos los sistemas y no hacen creíble ni posible el nacer de una economía alternativa que ridiculizan, acallan, intentan ahogar. La precarización laboral provoca miedo a perder el trabajo, aunque sea pagado injustamente

Los telediaros se convierten en especialistas en narrarnos asesinatos, robos, atentados...

Los mensajes apocalípticos sobre el fin del mundo, sobre el cambio climático, sin llamarnos al cambio de modelo de vida, sin hacernos tomar conciencia de la huella ecológica de nuestro consumo, pueden también convertirse no en un aviso para el cambio sino en una paralización por el miedo y la sensación, muy bien manipulada y buscada, de que no podemos hacer nada o casi nada. O bien como hacen aún hoy algunos gobernantes con posturas negacionistas.

Lo utilizan también los Medios de Comunicación, hábilmente manejados para conseguir fines espúreos al bien de la sociedad.

Las religiones especialmente la religión católica lo ha utilizado como modo de controlar las conciencias, las conductas. El miedo al infierno ha traumatizado a muchas personas durante mucho tiempo, el miedo a la excomunión... Otros grupos y sectas han manejado de una manera sumamente peligrosa el miedo al fin del mundo

También el cine ha utilizado el miedo como una emoción para conseguir público, para mantenerlo en vilo, para hacernos espectadores pasivos de escenas aterradoras.

Vivimos en una sociedad que nos atemoriza.

No se trata de culpas, pero lo cierto es que desde el día en que nacemos *se nos adoctrina para que nos convirtamos en empleados sumisos y consumidores voraces*, perpetuando el funcionamiento insostenible del sistema.

La educación durante muchos años se basó en el control de las conductas no deseadas a través de provocar el miedo a los castigos, se usó como una potente “arma pedagógica”.

Aparentemente se conseguía educar, pero en el fondo lo que se hacía era educar para que cada colectivo cumpliera con sus obligaciones sociales. Es decir, amaestrar.

Los mensajes que recibimos continuamente son: “Sé obediente. Estudia. Trabaja. Cásate. Ten hijos. Hipotécate. Mira la tele. Pide préstamos. Compra muchas cosas. Y sobre todo, no cuestiones jamás lo que te han dicho que tienes que hacer.”¹⁰

Así es como, al entrar en la edad adulta, seguimos la ancha avenida por la que transita la mayoría, olvidándonos por completo de seguirnos a nosotros mismos, a nuestra voz interior. Por el camino nos desconectamos de nuestra verdadera esencia –de nuestros valores y principios más profundos–, construyendo una personalidad adaptada a lo que nuestro entorno más cercano espera de nosotros

En definitiva, tenemos que reconocer que el miedo es el gran arma de manipulación.

Si bien la sociedad y la tradición ejercen una poderosa influencia sobre cada uno de nosotros, en última instancia somos libres para tomar decisiones con las que construir nuestro propio sendero en la vida. Es una simple cuestión de asumir nuestra parte de responsabilidad. Sin embargo, tomar las riendas de nuestra existencia **nos confronta con nuestro miedo a la libertad**. De ahí que si parece que nada se transforma es porque –en primer lugar– la mayoría de nosotros nos resistimos a cambiar

Tenemos tanto miedo al cambio, que muchos nos aferramos a mecanismos de defensa como el autoengaño, la resignación, la arrogancia o la pereza para no cuestionar las creencias con las que hemos creado nuestra identidad.

Prueba de ello es que tendemos a ridiculizar e incluso oponernos fieramente a procesos y herramientas –como el autoconocimiento y el desarrollo personal– orientados a cambiar nuestra mentalidad. Más que nada porque dicha actitud implicaría dar el primer paso hacia una dirección aterradora: cuestionarnos a nosotros mismos. Es decir, al sistema de *creencias* con el que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad.

¹⁰ Borja Vilaseca, a.c.

También vemos como los poderes constituidos temen que una nueva estructura de la información más distribuida haga reducir la cuota de poder, entre aquellos que ahora lo tienen y bajo la disculpa de controlar el terrorismo nos controlan a través de todos los medios que tienen y perdemos el derecho a nuestra intimidad.

El miedo a la diversidad es, también, el miedo a que de esa diversidad dé origen a otras formas de ver el mundo y perdamos esa mirada unificada y global que tanto hay procurado que tengamos, el “pensamiento único” que en definitiva es el mejor modo de mantener el sistema económico neoliberal imperante.

Y ahí enlaza el miedo a la diversidad con muchos de los miedos más nacionalistas: el mismo miedo que hace a muchos desconfiar de inmigrantes o extranjeros porque «no necesitan tu cultura»: ¡cierto, muchos la buscarán pero ni mucho menos es indispensable y muchos tienen su modo de hacer las cosas y ver el mundo! El miedo del que, en el fondo, echa de menos el mundo que no fue ni será: un mundo en el que todos tengan su cultura. Un mundo à la Ford T: «Puede usted tener un mundo con las reglas que sean, siempre que sean mis reglas».

VI CÓMO HACER DEL MIEDO UN LUGAR PARA EL APRENDIZAJE Y LA SABIDURÍA.

6.1 Aprender una mirada nueva sobre el miedo.

Necesitamos aprender una nueva mirada para poder mirar y escuchar con detenimiento y sin prejuicios el miedo. Una nueva mirada sobre el miedo evita que sintamos vergüenza ante él o que queramos suprimirlo.

Reconocerlo como **una señal que indica que existe una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos que tenemos para resolverla.**

La amenaza puede ser física o emocional. Los niveles se entremezclan pero siempre uno predomina, y los recursos requeridos son aquellos que están en relación con todos los componentes de la amenaza.

El miedo es una señal que nos indica que hay un problema y nos da la posibilidad de resolverlo si aprendemos a aprovecharnos de esa señal.

No sabemos qué hacer con el miedo porque no sabemos qué carencia señala ni qué hacer para asistirla.

6.2 Qué es curar el miedo.¹¹

Para poder contestar hay que distinguir el **miedo funcional y miedo disfuncional**.

El miedo disfuncional es aquel que angustia, inhibe, desorganiza, y bloquea la posibilidad de experiencia y aprendizaje.

El miedo funcional es aquel cuya angustia es utilizada como **señal** que muestra una **desproporción** entre el peligro a que nos enfrentamos y los recursos de que disponemos y que además **pone en marcha** la tarea de **reequilibrar** esa desproporción.

Curar el miedo, entonces, es transformar el miedo disfuncional en funcional.

La funcionalidad o no del miedo depende **de la reacción interior** ante el miedo experimentado.

Solo desde un diálogo interno de mi yo amedrentador con el yo amedrentado, puedo discernir. En definitiva, es poner en conexión, emoción-razón, corazón-emoción. Ese diálogo ya está hecho de argumentos.

Le quitas el poder al miedo de la irracionalidad. Si no hay razones, quizás estés proyectando ese miedo.

La mayoría de los miedos son aprendidos. Y es un proceso de socialización importante.

Otra cosa es como se ha ido racionalizando los mensajes que hemos ido escuchando.

Habitualmente nos socializan donde hay amenazas reales.

Si la respuesta es inadecuada, se pone en marcha el círculo vicioso que agrava el miedo: el aspecto temeroso se siente más amenazado, por lo que se intensifica el miedo, lo cual a su vez refuerza las reacciones interiores habituales inadecuadas, lo que agrava más el miedo.

¹¹LEVY, o.c. 28-33

De niños tenemos como evaluadores de nuestras conductas con la posibilidad de premios y castigos a nuestros padres y figuras de autoridad significativas, esas conductas las interiorizamos, formando dentro de nosotros **un evaluador interno**¹² que reacciona ante todo lo que siente y hace. Puede producir reacciones adecuadas, sabias y curativas y reacciones nocivas.

En la relación evaluador-evaluado se forja buena parte del destino psicológico de una persona. Esta relación puede ser un espacio curativo permanente o una fábrica de sufrimiento y enfermedad.

Poder dibujar, sobre todo con la mano no dominante, conecta más con el inconsciente y te puede llevar a captar mensajes internos que se han quedado en la zona más profunda del inconsciente. Ya sea del miedo o de otra emoción.

En terapia se pide que se dibuje las dos partes, la parte temerosa y la parte que amedrenta. Incluso a la parte que amedrenta le ponen gestos y pregunto: “¿quién hacía esos gestos?”... el dedo que amenaza, los ojos.... la boca... ¿a quién te recuerda?

No se trata de ser buena dibujante, sino de expresar... y recuerdan: “anda, así se ponía mi padre cuando se enfadaba...”

Al dibujar los dos personajes, te dan datos que tú desconoces.

Yo cuando lo hago en terapia, cambio a la gente de silla, es decir, te sientas aquí y eres el que metes miedo. ¿Cámbiate de silla! Quédate un ratito.... ¿qué sientes cuando escuchas a ese personaje?... “Me siento como una niña pequeñita” “me siento encogida”....

Esa manera simbólica te va dando pistas. Los dibujos como conectan con la otra zona del cerebro, la no dominante, la no pensante. Te ayuda.

Y el diálogo me parece importantísima porque el hecho es descubrir que las dos partes, la que amedrenta y la amedrentada soy yo. Ya está en mí. Lo he aprendido, lo he escuchado. Pero ahora no necesito, ni papa, ni mamá. Ni nadie que me asuste. Yo ya solito, olita, me asusto. Ya tengo la voz dentro.

Esa voz no es mi enemiga, eso es muy importante, no se trata de anular la voz que me asusta, se trata de dialogar para convertir esa voz en mi aliada. Aliada que me descubre la verdad de mis limitaciones, de lo que arriesgo para que no sea imprudente.

¹² Ed Nuevo extremo, 2ª ed.

El objetivo es llegar a un acuerdo, llegar a integrar la voz del miedo como un aliado mío. Y puede que el miedo me lleve a darme cuenta que no tiene nada que ver con lo que está pasando en este momento, sino que algo ancestral.

Encontrar el origen no quiere decir que desaparezca el miedo. Sino que dejas de sentirte rara, ya que te da comprensión del por qué y puedes decirte una vez y otra vez...no me ha abandonaron, no fue un desamor....

La psicoterapia te ayuda a aprender a vivir con ese miedo aunque no sepas de donde te viene, sin que te paralice.

Aprendes a que no debes hacerle caso, sino que es una señal que tú desconoces, pero que no tienes que darle importancia, aunque este ahí de por vida, como la película de “La mente prodigiosa”. No te sirve de guía de acción.

5.3 Un camino para manejar el miedo y relacionarnos con él de una manera adecuada

Norberto Levy propone un diálogo constructor entre la parte nuestra miedosa y la que evalúa ese miedo.

- **Escuchar** el aspecto temeroso. Escuchar no es consentir en todo lo que el aspecto temeroso diga. Escuchar es reconocer que existe y tratar de **conocerlo** lo mejor posible, más allá de que nos guste o no lo que percibimos. Escuchar lo que nos asusta, constatándolo sin juicios
- **Aceptarlo y Respetarlo** es decir reconocerle el **derecho** a estar como está. Saber que dado el entorno psicológico en que existe y los recursos con sentimos que contamos, la respuesta que está produciendo el aspecto miedoso es la mejor respuesta posible, independiente de cuánto nos agrada o no. Saber también que tenemos derecho a expresarle todos nuestros desacuerdos pero **sin imposiciones**. Si queremos que modifique, algo de sí, lo que podemos es proponérselo, explicarle por qué se lo proponemos y disponernos a escuchar su respuesta, admitiendo que es el juez último que evaluará lo más adecuado para él en ese momento.
- **Reconocer** que su reacción está poniendo de manifiesto un **desequilibrio** entre la amenaza que enfrentamos y los recursos con que contamos. Es importante hacernos

muy conscientes de la amenaza y de los recursos que creemos tener. También es importante hacernos conscientes de si la amenaza es real ahora, o pertenece a una proyección del pasado, o bien es bueno observar si la estamos magnificando. Puede ayudar preguntarnos ¿qué es lo peor que puede pasar realmente? ¿es probable que suceda?. En esta camino de reconocer es bueno ampliar la consciencia sobre si hay una minusvalorización de nuestros propios recursos en el presente y no estamos proyectando una falta de recursos en el pasado. Puede ayudarnos reformular la amenaza real ahora y los recursos con los que contamos en este momento.

- **Preguntar** al aspecto temeroso qué es **lo que necesita** del evaluador interno para sentirse ayudado por él, fortalecerse y salvar el desequilibrio.
- **Tratar de proporcionarle lo que necesita.** Si es atención o si es ánimo, dárselo. Si necesita releer la realidad de la amenaza o de la falta de recursos ayudarle a ajustarse al presente y desenmascarar proyecciones del pasado. Es importante saber **estar** junto al aspecto temeroso **empáticamente**, a su ritmo, aceptando que unas veces avanza y otras retrocede, sin exigirle, ni humillarle, sin decidir sin consultarle.
- **Esperar y confiar** en su capacidad para reaccionar de una manera sana y equilibrada.
- **Establecer un vínculo de cooperación eficaz** no sólo en el momento del diálogo sino en la vida cotidiana, entre los dos personajes. No olvides que tú eres las dos partes. Cuanto más solidaria y cooperativa sea esa relación más se disuelve el miedo disfuncional.
- **Acoger que, en ocasiones, la parte miedosa puede elegir retirarse**, si esto pasa es importante que el evaluador interno le acompañe en esa retirada, le dé el derecho a elegir las condiciones más propicias para actuar cuando se sienta capaz de ello, entre tanto fortalecerle en su parte vulnerable...

En el diálogo es importante que la parte amedrentada diga que necesita de la parte que asusta: “necesito que me avises, pero que no me asuste; necesito que me comprendas; que me des derecho a equivocarme, necesito que me quieras incondicionalmente aunque lo haga mal...” Ese momento de expresar lo que necesitas es el momento adecuado para que la otra parte se lo devuelva.

En la medida en que te ejercites cotidianamente en estas tareas interiores el miedo recuperará su dignidad original y volverá a ser la valiosísima señal de alarma que es.

5.4 Como no dejarnos manipular por el miedo.

Además de manejar psicológicamente de un modo sano el miedo para hacerlo funcional necesitamos saber cómo trabajar el miedo para no dejarnos manipular.

Si bien la sociedad y la tradición ejercen una poderosa influencia sobre cada uno de nosotros, en última instancia **somos libres** para tomar decisiones con las que construir nuestro propio sendero en la vida. Es una simple cuestión de asumir nuestra parte de responsabilidad. Sin embargo, tomar las riendas de nuestra existencia **nos confronta con nuestro miedo a la libertad**. De ahí que si parece que nada se transforma es porque –en primer lugar– la mayoría de nosotros nos resistimos a cambiar

Tenemos tanto miedo al cambio, que muchos nos aferramos a mecanismos de defensa como el autoengaño, la resignación, la arrogancia o la pereza para no cuestionar las creencias con las que hemos creado nuestra identidad.

Prueba de ello es que tendemos a ridiculizar e incluso oponernos fieramente a procesos y herramientas –como el autoconocimiento y el desarrollo personal– orientados a cambiar nuestra mentalidad. Más que nada porque dicha actitud implicaría dar el primer paso hacia una dirección aterradora: cuestionarnos a nosotros mismos. Es decir, al sistema de *creencias* con el que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad.

Mientras no hayamos experimentado que no somos en última instancia nada de lo que otros nos pueden arrebatar estaremos siempre a disposición de ellos y no podrán manipular.

Mientras tengamos miedo al miedo seremos tb pasto de todo tipo de manipulaciones internas y externas.

El camino de alcanzar la propia libertad tiene mucho que ver con descubrir la verdad última de nuestro ser, aquella verdad que nadie ni nada puede arrebatararnos.

La persona de Jesús de Nazaret es un buen espejo donde mirarnos para aprender a manejar el miedo con sabiduría y no dejarnos manipular por miedo internos ni externos.

JESÚS UN HOMBRE QUE NO SE DEJÓ PARALIZAR POR EL MIEDO.

Yo, Jesús como todo ser humano peregrino en la tierra tuve miedo muchas veces ante los peligros, amenazas, insidias, planes para asesinarme...pero no me dejé dominar por él, sobre todo no me dejé paralizar, ni dejé de hacer lo que quería hacer por miedo.

Las críticas, insultos, amenazas no me resultaban indiferentes, no me gustaban ¿a quien le gustan o de verdad no le importan? Pero nada de eso me impidió el amor, la libertad, la coherencia.

Al comienzo de mi vocación, de la llamada a hacer de mi vida una pasión por proclamar y realizar el Reino de Dios, tuve miedo. Me sentí en sintonía con todas las personas que, ante la llamada a salir de lo conocido para arriesgar hacia lo desconocido, sienten miedo y al tiempo experimentan en lo profundo de su corazón el “no temas, Yo tu Dios estoy contigo”.

Esa experiencia de sentir a Dios conmigo, es más descubrirme como hijo amado de Dios en quien Él se complace fue el estímulo y el fundamento de mi seguridad inquebrantable. **Esa profunda verdad que me constituía no me la podía arrebatar nadie**, no dependía de nadie más que de Dios mismo y su fidelidad y amor son gratuitos e inquebrantables.

Eso no significa que pasé mi vida sin miedo, no es así incluso recuerdo muy bien las veces que no subí a Jerusalén porque sabía que me buscaban para matarme, y otras predicaba en los pequeños poblados para que no me localizaran, Intentaba ser prudente pero no incoherente.

Yo sabía que me buscaban para matarme, esa certeza se convirtió dentro de mi en un miedo intenso, en una angustia de muerte que no tuve ningún problema en comunicar a mis íntimos amigos, pero ellos no supieron, no pudieron acompañar mi angustia y postrado en tierra volví a acudir a mi Dios. Ante Él, lo mismo que había hecho ante mis discípulos, no tapé mi miedo y mi angustia, mi cuerpo somatizó en forma de gotas de sangre el trance por

el que estaba pasando, mi cuerpo participaba de esa angustia y lo deje temblar, sudar...gritar...me postré buscando fuerza, paz, seguridad en su amor.

Salí de mi oración reconfortado y fuerte para afrontar lo que me esperaba: el abandono de mis discípulos, la tortura, el dolor que iba a producir a quienes me querían y por último mi muerte.

Ahí en la cruz viví no sólo el dolor sino la noche, el silencio de Dios, mi grito orante daba cuenta de ello pero una vez más abandoné mi vida y mi muerte en sus manos.

Durante mi vida fue testigo del miedo de mis amigos, de las personas que temían ser reprendidas, prediqué parábolas donde los protagonistas tenían miedo quería animarlos a vivir bien esa emoción, a no tenerle miedo al miedo.

Hoy quiero recordaros todas esas palabras pero no para hacer memoria sino para que cada un@ de vosotr@s os situéis ante vuestros propios miedos y escuchéis mis palabras.

*“No temáis a quienes, aunque pueden dañar vuestro cuerpo pero no pueden matar vuestra alma”¹³. Es decir pueden haceros daño a ti y la gente que quieres pero sólo en vuestro yo exterior (a mi me criticaron, insultaron, calumniaron, torturaron y asesinaron), pueden despojaros de todo (a mi me dejaron desnudo en la cruz) pero no podrán jamás dañar **vuestra identidad más profunda**, vuestro verdadero ser. No podrán jamás destruir la verdad de que sois hijos e hijas amadas, nadie podrá separaros del amor de Dios.¹⁴*

No os dejéis asustar por el futuro, éste es siempre impredecible e incontrolable, aprended a vivir el presente, se lo dije muy claro a mi gente *“bástele a cada día su propio afán”¹⁵*. Arriesgad a vivir en la **inseguridad** propia de la vulnerabilidad humana para poner vuestra seguridad última en manos de vuestro Dios Madre-Padre. De un modo bello y poético les

¹³ Mt, 10, 28

¹⁴ Rom 8, ¿?

¹⁵ Mt 10, 32?

dije a quienes me seguían:” *No os angustiéis pro vuestra vida pensando qué vais a comer, ni por vuestro cuerpo, que vais a ponerlos...Mirad los lirios del campo y las aves del cielo...vosotros valéis mucho más que ellos...*¹⁶ No era una invitación a la desidia y al no esfuerzo, o trabajo por alcanzar los bienes suficientes para vivir, fue mi manera de animarles a **vivir el presente** y abandonar el futuro en las manos de Dios.

A veces os asustan fantasmas, no realidades, es vuestra imaginación la que os hace ver lo que no hay. Eso mismo les pasó a mis discípulos. Después de mi muerte yo seguía vivo, era yo mismo pero ya **no era lo mismo** y mis discípulos con frecuencia cuando experimentaban mi presencia nueva se asustaban y creían que era un fantasma. Un de esas veces ellos estaban pescando y al amanecer les hice sentir mi presencia y llenos de miedo creyeron ver un fantasma y tuve que tranquilizarlos diciéndoles *no temáis que soy yo.*¹⁷ . Pedro se lanzó para venir hacia mí pero en vez de escuchar mi voz, escuchó el viento, y tuvo miedo de su miedo y sintió que perdía pie y se hundía. Pero ahí estaba, yo para sostenerlo y animarlo a no dudar.¹⁸

También hoy os digo con todas mis fuerzas, cuando escuchéis el rugir de la fuerza del viento en la tormenta, y estáis viviendo un tiempo de tormenta profunda, no dudéis. No dudéis de cuales son vuestras anclas de seguridad, de vuestra ruta, de vuestros compromisos adquiridos, no dudéis de las urgencias para hacer de este mundo un mundo más justo. Hoy os digo **aquí estoy yo** de nuevo para decirnos no os dejéis hundir, ni paralizar por el miedo, agarraos fuertemente unos a otros, tomad las manos de quienes os las extienden para sosteneros juntos. No estáis solos en cada mano tendida que sostiene ahí estoy yo sosteniéndooos.

Un día sentí una profunda admiración por una mujer que tuvo el coraje de arriesgar incluso su vida al tocarme en una situación de impureza legal, buscando su salud, confiando en que si tocaba la orla de mi manto se sanaría, la sanó su coraje, su valentía, su confianza. Sintió

¹⁶ Lc 12,22-31

¹⁷ Mt 14,25-27

¹⁸ Mt 14

miedo y con razón, podía ser condenada, pero su deseo de salud era más fuerte que su miedo, luchó por ella misma y yo la alabé y le ayudé a recuperar su salud y su vida. ¹⁹

Por eso os digo: no dejéis de luchar por vuestro bien físico, psíquico, espiritual... No déjeles de luchar por los derechos humanos, como divinos, no dejéis de luchar por los derechos de la tierra, de todo ser vivo...Son vuestros derechos y no dejes que nadie en nombre de leyes que dicen sagrada os arrebaten esos derechos.

El Dios en el que yo creo pone siempre a las personas, su salud, su felicidad por encima de las leyes. No os dejéis amedrentar con castigos, excomuniones, amenazas...de nuevo ayudadros unos a otros a luchar por vuestros derechos humanos como derechos divinos.

No tengáis miedo de perder para ganar, es una paradoja pero es así, muchas veces hay que soltar aquello a lo que nos aferramos para ganar en libertad y en amor. Un día yo fui a Gerasa allí me encontré como símbolo de una realidad a un hombre que decían estaba poseído por muchos demonios, yo le ayudé pero los demonios (todas esas realidades que impiden, dificultan el amor, la justicia, la compasión, la inclusión...) que habitaban en esa persona o quizás en ese pueblo eran muchos y se fueron a meter en una piara de cerdos, que se precipitaron en el mar. Los habitantes no miraron el bien de la persona sanada sin la pérdida económica y me pidieron que me marchara de allí.²⁰

¿No os podría pasar hoy a vosotros que no estáis dispuestos a perder nada de lo que tenéis para ayudar a otros por que, como pasa con el cerdo, todo os parece valioso y aprovechable?.

No son tiempos fáciles para nadie pero el ¡sálvese el que pueda ¡ tan popular ,tan repetido e incluso aplaudido no es camino de justicia, de solidaridad, de amor, no es camino de quienes quieren hace de este mundo un mundo más fraterno, como Dios lo sueña, un mundo rico en su biodiversidad y habitable.

¹⁹ Lc 5,31-35

²⁰ Lc 8,26-39

Me despido de vosotros por hoy, no os dejéis paralizar por el miedo, ni manipular por los miedos que los poderosos de turno quieren meteros en el cuerpo para domesticaros, engañaros, haceros creer que no hay salida. Afrontar con sabiduría y coraje vuestro ser humano vulnerable y por tanto lleno de inseguridades en el vivir diario pero con la seguridad inquebrantable de que en lo más profundo de vuestro ser nadie puede haceros daño.

YO Jesús de Nazaret el que no se dejó paralizar por el miedo.