

Sudor frío, vértigo, taquicardia, pensamientos de inseguridad... El miedo nos intoxica, nos carcome, nos paraliza. Sin embargo hay una buena noticia: como todas las emociones, ésta también puede dominarse.



# Vence . *tus miedos*

Y CONVIÉRTELOS EN CRECIMIENTO PERSONAL

Desde el punto de vista biológico, el miedo es un mecanismo de supervivencia y defensa que asoma para permitirnos responder, con rapidez y eficacia, ante situaciones adversas. Entendido de esta manera, el miedo es necesario como herramienta ante al peligro. Pero también existen otros temores, que han sido aprendidos socialmente y pueden hacerse patológicos, que debemos controlar. Como indica el analista Francisco Grande *“todos tememos a la soledad, pero la obsesión por ella es un miedo patológico”*. Como

la soledad, estaría el temor a envejecer, la hipocondría, el rechazo compulsivo a la crítica, etc. Estas fobias son miedos exagerados que tienen un claro componente de aprendizaje social, señala el especialista, y están estrechamente ligados con nuestra personalidad y maduración individual.

Los miedos que nos limitan hallan su origen en aspectos suprimidos de la personalidad. Son el resultado de situaciones consideradas como incorrectas por la familia en la que nacimos, el entorno y la sociedad. Por ejemplo, censuras de nuestros

padres, educadores y hasta de nuestros iguales, circunstancias o posturas consideradas culturalmente “erróneas”, lo castigado por las religiones, etc. Esta especie de sombra permanece impresa en nuestro inconsciente y se manifiesta cuando lo vemos reflejado en el exterior. De esta manera, lo que no estamos dispuestos a aceptar de nosotros mismos, sea positivo o negativo, lo percibimos en las personas y situaciones que nos rodean, que funcionan como un espejo de lo que nos negamos a observar en nuestra propia personalidad.

## LA FAMILIA DEL MIEDO

El psicólogo Francisco Grande nos explica la diferencia entre el miedo y la ansiedad:

### Miedo

- Reacción ante **un peligro real**
- Tiene una **duración breve**
- Existen **muchas posibilidades de que ocurra**
- Síntomas: **temblores, palidez excesiva**
- Enfermedades psicológicas derivadas: **fobias**

### Ansiedad

- Anticipa **un supuesto peligro**
- Puede ser **crónica**
- Existen **pocas posibilidades de que ocurra**
- Síntomas: **angustia, insomnio, irritabilidad, inquietud**
- Enfermedades psicológicas derivadas: **ataques de pánico.**

Un buen ejercicio es escribir, con detalle, lo que tememos y aceptar esos temores como pruebas de crecimiento personal

### Mujer, dime qué temes

Francisco Grande afirma que tradicionalmente la mujer ha padecido “el miedo a ser”. Es decir, a afirmarse, independizarse, mostrarse agresiva, a ejercer el poder, el éxito; pero también al rechazo, a la sexualidad, al placer... *Sin embargo*, agrega el psicólogo, *en la actualidad la mujer se encuentra más liberada e independiente y, aunque todavía algunos miedos permanecen en el inconsciente –abandono, soledad-, los temores han cambiado y tienen que ver con la maternidad, crecer y establecer relaciones duraderas, recelo a la dependencia, al fracaso profesional y hasta a ser transparentes y directas*”. A simple vista, la mujer moderna e independiente, nos cuenta la sexóloga Teresa Alcón, parece que no tiene miedo a nada, pero bajo su coraza se esconde un intenso terror a

mostrar su vulnerabilidad. En definitiva, se trata de una mujer a quien no le resulta fácil encontrar el equilibrio entre ser ella misma y comprometerse en un vínculo afectivo. La causa principal de la que parten todos estos miedos, manifiesta la especialista, es la desconexión de quienes realmente somos y acontece cuando no nos amamos, no tenemos la suficiente confianza en nosotras mismas, no sabemos lo que queremos y cuando nuestra existencia se define a través de los deseos de los demás, sean hijos, pareja, amigos/as... *“Cuanto más permitamos que sea el entorno el que designe cómo y quién debemos ser, más temeremos ser nosotras mismas y adoptaremos una actitud controladora, pues el miedo y el control, van inexorablemente unidos”*, precisa la experta. →

## CLAVES PARA VENCER TUS TEMORES

Hay que reconocer y aceptar el miedo, pero sin identificarse con él. El psicólogo, Francisco Grande nos ofrece otras herramientas prácticas:

**1 Hablar de ellos con personas a quienes les guste escuchar**, esto ayuda a que se vayan desmontando.

**2 Identificar tu miedo con un símbolo o un nombre**. Por ejemplo, si tienes temor al abandono a éste le puedes llamar “el huérfano”. Esto hará que lo desidentifiques de tu terror y te ayudará a enraizarte en tu poder personal.

**3 Localizar el miedo en el cuerpo**. Masajes, relajación..., el objetivo es soltar la crispación muscular de esa zona.

**4 Suscitar un deseo o una emoción poderosa que venza al miedo**: el amor, el enfado contigo misma, el humor...

**5 Hablarte como tu propia terapeuta**: **“Tú puedes conseguirlo si perseveras”**.

**6 Pequeños gestos de aproximación**. A medida que maduras tu miedo vas concretando tu avance en pequeñas acciones que te llevan a afrontarlo. Al principio son muy sencillas, con el tiempo se van haciendo más y más significativas.

**7 Ligar tus pequeñas acciones a un ideal de crecimiento, a la adhesión a una causa con sentido...** Esto hará que surjan nuestras fortalezas y valores internos que nos permiten afrontar el miedo.

## Herramientas para gestionar los miedos

Teresa Alcón nos recomienda una serie de técnicas:

- **Elige una afirmación en positivo relacionada con lo que temes. Por ejemplo si tu miedo es a la soledad tras una ruptura afectiva, la afirmación podría ser: "me merezco volver a amar y que me amen". Esta frase se repetirá mentalmente al despertar, mientras nos duchamos, mientras nos arreglamos...**
- **Aprende a respirar profundamente, pasea en la naturaleza, haz ejercicios de estiramiento, deporte... Los miedos tienen un componente corporal que pueden agravar las sensaciones de inseguridad y manifestarse a través de**

**taquicardia, hiperventilación, sudores, temblores, diarrea, bruxismo... Por lo tanto, es importante que sepas cómo conectar con tu cuerpo en todo momento para que tengas recursos para contrarrestar las reacciones al temor.**

- **Revisa tu sistema de creencias, sabiendo que éstas deberán estar basadas en la confianza y deben constituir un apoyo para vivir mejor.**
- **La meditación también puede ser un buen recurso para vencer el miedo. Ya que ayuda a educar la mente y a que ésta no se disperse. Esta es una herramienta de gran valor cuando debemos enfrentarnos a una situación que nos asusta.**

### Lo que los miedos esconden

Nada es lo que parece. Los miedos son como una cebolla, quitas una capa y te encuentras otra. La mayoría de las fobias hablan de otros temores que son los reales. Por ejemplo, el miedo a envejecer puede ocultar pavor a la muerte, pero también está relacionado con una necesidad de aceptación que, a su vez, guarda conexión con el temor al abandono y a la soledad. Estos sentimientos tienen su base en una falta de confianza y de autoestima. Por tanto, trabajando la autoestima y la confianza puede vencerse el miedo a envejecer. Teresa Alcón apunta que muchos de los miedos que más limitan a la mujer están relacionados con nuestras raíces culturales. Durante siglos *"a la mujer se le ha negado la voz, la manifestación de sus emociones, la expresión de su sexualidad; lo femenino ha sido asociado al sometimiento y al silencio. Pero ahora, los miedos de las mujeres tienen que ver con salir de los patrones establecidos y expresar lo que son sin ser condenadas al desamor o la soledad, ni ser tachadas de raras, poco femeninas*

*o desequilibradas. Todavía es una tarea pendiente, reconoce la sexóloga, poder integrar, sentir y amar lo femenino. Es decir, tener la capacidad de honrar la parte emocional que ha sido herida y necesita curarse. La sanación llegará cuando las mujeres alivien, con paciencia y amor, sus propias heridas. Entonces será posible vivir sin miedo", afirma.*

### Convierte el miedo en oro

La buena noticia es que, al igual que la alegría, la tristeza o el enfado, el miedo es una emoción que puede manejarse. El primer paso para convertir aquello que nos limita en una herramienta de crecimiento es aceptar que el miedo existe porque, generalmente, evitamos ser conscientes de ello. El temor se deriva de lo que está escondido y oculto en nuestro inconsciente y la mejor manera de manejarlo con éxito es afrontándolo.

Por otro lado, detrás de aquello que tanto nos aterra se esconde la mayor potencialidad a la que podemos llegar. El miedo, apunta Francisco Grande, puede ser un mensajero de algo desconocido: el propio valor oculto.



Para convertir nuestro terror en oro hemos de aceptarlo, amarlo, transformarlo en nuestro amigo y darle la oportunidad de que exprese su verdad profunda. La tarea no es fácil, porque en el camino nos sentiremos débiles y vulnerables, pero eso romperá nuestra máscara idealizada y nos pondrá en íntima comunión con quienes realmente somos. Así uno tiene la posibilidad de conocerse de verdad. ❖

Por María José Álvarez.

El miedo es una distorsión de la realidad: todo lo que se reprime o se oculta se manifiesta en forma de monstruo que nos aterra

### PARA SABER MÁS...

■ **«Anatomía del miedo: un tratado sobre la valentía».**

José Antonio Marina, editorial Anagrama, 16€.



■ **«Vivir con la sombra».** Connie Zweig y Steve Wolf, editorial Kairós, 24€.



■ **Curso «El lado oscuro del corazón».** módulo del Viaje del Héroe. Más información en [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es)

■ **Curso «Gestión de Miedos para mujeres».** Más información, tel.: 937.473.089.