

SOBRE EL MIEDO

San Juan Evangelista nos habla en el Apocalipsis, de cuatro jinetes que montados en sendos caballos, blanco, rojo, negro y bayo, representan, correlativamente, a la Victoria, la Guerra, el Hambre, Pobreza y Enfermedad y por último, la Muerte. Son símbolos que en sí, contienen un sentimiento ancestral que acompaña y ha acompañado siempre al hombre, desde el momento que llega al mundo, el **miedo**. Aunque pensemos que constituye una paradoja el hecho de que la Victoria pueda llevar implícito el miedo, debemos tener en cuenta que cuando algo se consigue, de inmediato surge el temor sobre la capacidad para conservarlo y la posibilidad de perderlo.

Pero, **¿Que es el miedo?**

Al nacer, el niño llora, es su primera manifestación de miedo. Desde el momento de su concepción ha sentido sus necesidades cubiertas, alimento, calor, protección y amor, han rodeado el entorno en el que se desarrollaba. De repente, se ve abocado a abandonar ese estado idílico y se encuentra, indefenso, en un mundo de ruidos desconocidos en el que debe aprender a respirar, alimentarse y buscar la protección necesaria. Todos los miedos padecidos por el género humano desde tiempos inmemoriales, giran a su alrededor como sombras amenazantes, debe aprender a enfrentarlos, seleccionarlos o desecharlos y de momento, la única posibilidad a su alcance para defenderse y buscar protección, es el llanto. El miedo es innato y constituye una especie de dispositivo con el que el ser humano establece las primeras relaciones en su círculo más cercano, le servirá como arma defensiva a la hora de resguardar su integridad y gracias a él, de forma inconsciente, podrá seguir colaborando, en la supervivencia de su especie.

Como emoción primaria, se manifiesta tanto en el hombre como en los animales. Ante una percepción de peligro, surge la alarma en forma de sensación intensa y desagradable, un malestar que proviene del rechazo instintivo que se crea al sentirse amenazado por un riesgo real o imaginario. Constituye una respuesta de alerta natural, una señal que advierte sobre un posible daño físico o psíquico, un mecanismo de defensa cuyo objetivo principal es el de resguardarse y buscar protección ante los probables peligros, inminentes o futuros. Podemos valorar que desde el punto de vista de la supervivencia, es una emoción **positiva** y **necesaria**, que nos avoca a encontrar y dar una respuesta eficiente e inmediata al problema que acecha y como consecuencia, nos va facilitando

el aprendizaje de los recursos que ayudan a eludir y solventar peligros, además, nos vuelve cautos y precavidos. Por el contrario, podemos considerarla **negativa**, en el sentido que nos aporta sentimientos y sensaciones molestas, la percibimos como algo dañino y su resolución, nos exige un esfuerzo no deseado. El miedo se convierte en **nocivo** para la propia persona, su entorno e incluso para la sociedad, cuando se desborda, se vuelve irracional o patológico, rebasa los cauces lógicos y normales, llegando, incluso, a paralizarnos, dejándonos sin capacidad de reacción o provocando una respuesta totalmente desmedida.

Uno de los efectos del miedo, es la inseguridad que crea en el que lo padece, a la hora de medir su capacidad de reacción cuando debe enfrentarse a sus causas, con el fin de superarlas. El miedo es absolutamente **personal**, ante un mismo tipo de peligro, cada individuo lo percibe, valora, enfrenta y trata de controlarlo de forma diferente, de acuerdo a sus experiencias, formación, entorno en el que se mueve y características físicas y psíquicas particulares. También es **gradativo**, por lo que puede experimentarse bajo diferentes intensidades y profundidades, que pueden moverse entre el pequeño susto o sobresalto, hasta el pánico descontrolado y el terror. Es **modulable**, puesto que es factible de domesticar, aumentar, disminuir e incluso eliminar, a base de experiencia, educación, cultura, conocimiento, razonamiento y fuerza de voluntad. Por lo tanto y puesto que puede ser vencido, es **extinguible**.

Conceptuado en muchas ocasiones como una debilidad que acompaña a quien lo padece, puede, sin embargo, constituir un arma que ayude a hacernos más fuertes, ya que existe la opción de enfrentarlo y luchar contra él, disminuyéndolo hasta sobrepasarlo.

¿Cómo se forman los miedos?, ¿de dónde provienen?.

Además de los miedos **innatos**, existen los **aprendidos** que vamos asumiendo a través de creencias, supersticiones, usos y costumbres, de la cultura y organización social a la que pertenecemos. De la misma manera, las experiencias negativas, propias o ajenas, van creando en nosotros la costra de temores que nos acompaña. En consecuencia, el caldo de cultivo en el que van tomando forma los miedos, radica principalmente en las siguientes circunstancias y hechos:

- La **memoria**, que juega un papel fundamental en su formación. Es como un pozo particular en el que se guardan acontecimientos, sensaciones, sentimientos y vivencias, que pueden aflorar al ser movidos por determinados estímulos. Llamamos memoria a la mayor o menor capacidad que se posee para recordar hechos, datos e informaciones. Memoria solo hay *una*,

en contra de lo que generalmente se cree, no existen distintas clases de ella, podemos decir que es única, aplicada a diferentes temas: Históricos, familiares, sensoriales, sentimentales, geográficos, de la colectividad, etc. Las huellas de vivencias cargadas de decepciones e inseguridades, la impronta recibida como algo negativo a través de los sentidos, además de los vestigios inconscientes.

- Predisposición **genética**. Es indudable que una persona físicamente débil, como consecuencia de la herencia genética, tendrá una predisposición mayor a enfrentarse con miedos relacionados con su debilidad, que los individuos que gozan de condiciones físicas más favorables.
- La **observación** de hechos, seres o cosas, sentidos como peligrosos.
- Los **relatos** escuchados o leídos, sobre sucesos desagradables.
- Las **experiencias** personales padecidas como negativas y dolorosas.
- Las **normas** o **preceptos** de estricto cumplimiento, tanto familiares, como sociales o religiosas, que nos presionan, coartan y privan de libertad.
- La **falta de confianza** en uno mismo y en los demás.
- El propio **ego**, que esconde su inmadurez, defectos y debilidades, bajo máscaras de soberbia y arrogancia.
- **La intuición**, que en determinados momentos, nos avisa de riesgos y peligros.
- La **imaginación**, capaz de crear temas subjetivos y manipular la memoria, de tal forma, que acabe llevándonos por los erráticos caminos del miedo.
- Nuestra **mente**, manejando sensaciones, sentimientos, cosas y hechos, otorgándoles una valoración justa o injusta, que nos hará percibirlos como positivos o negativos.
- El **subconsciente**, otra especie de pozo o caja negra, en el que se acumula lo peor de nosotros mismos, los vicios y defectos adquiridos a través de las encarnaciones y la vida en la que nos estamos desarrollando. Algunos son tan molestos, que intentamos obviarlos y olvidarlos, enterrándolos en lo más profundo porque sentimos miedo de que emerjan. Es una parte de nosotros ciertamente desagradable que en el fondo nos avergüenza, pero no somos capaces, o no queremos, solucionar. Sentimos miedo de lo que ahí tenemos, pero sobre todo, de que los demás puedan llegar a conocerlo.

El ser humano se mueve en dos niveles diferentes, uno **exterior** y otro **interior**. El primero, fácil de identificar, está formado por factores físicos externos, es el mundo en el que nuestros sentidos, vista, oído, olfato y gusto, se desenvuelven. Un lugar en el que se mueven personas que se

relacionan entre sí, conviven con animales y vegetales, coexistiendo con los minerales y un sinnúmero de fenómenos físicos, como terremotos, tormentas, calor, frío, etc., que van condicionando, afectando e influyendo en la vida del hombre.

El mundo **interior**, que emana de nosotros mismos, es más complejo y difícil de reconocer. Está formado por tres partes diferentes:

- El mundo de la **mente**, en el que se mueven las ideas, ilusiones, creatividad, pensamiento, entendimiento y razonamiento.
- El mundo de los sentimientos y emociones, que pertenece al ámbito del **alma**.
- El mundo **psíquico o espiritual**, en el que trabajan, el **subconsciente**, cargado de vicios y defectos. El **supraconsciente**, en el que anidan y brillan las gracias y virtudes y la **conciencia**, que ejerce de árbitro entre ambos, indicándonos lo que está bien o mal. Nuestra propia decisión, movida por el grado de progreso, la bondad, voluntad y fuerza, serán las que nos inclinen hacia un lado u otro.
- El mundo **onírico**, con sus visiones nocturnas, miedos y pesadillas, no deja de constituir un intento, por parte del mundo inconsciente, de traer a la consciencia, problemas que tenemos sin solventar o peligros que nos acechan.

Existe la creencia de que es bueno y positivo mantener un punto de miedo que nos ayude a reaccionar, nos sirva de estímulo a la hora de buscar respuestas y soluciones y en definitiva, nos empuje a progresar, pero, la verdad es que el estado de temor, además de no dejarnos vivir tranquilos, actúa como freno en nuestra vida, nos aleja de la verdad, acercándonos a la subjetividad, impide el desarrollo de nuestras potencias, nos tienta a través de la comodidad y el conformismo y puede acabar por paralizarnos, además de, debido a la angustia y estrés que crea, llegar a producirnos enfermedades psicosomáticas.

Diferentes manifestaciones del miedo:

Existen multitud de causas cuyo efecto es el miedo, unas son **objetivas** y otras totalmente **subjetivas**. Las primeras responden a hechos reales, ciertos y justificados, muchas veces presentes, que pueden ser palpables y comprobables. Pueden explicarse, están basados en acontecimientos captados por los sentidos propios o ajenos, tienen razón de ser. Los miedos **subjetivos**, suelen ser

imaginarios, irreales e irracionales, nada tienen que ver con peligros reales. Se basan en suposiciones ficticias de que algún mal pueda llegar a pasar y en la posibilidad de repetición de algo que pudiera haber ocurrido en el pasado. La alarma creada en ambos casos, es de ámbito interno, el primero, al ser fácilmente identificable, puede ser manejado y solucionado con más facilidad.

Entre los subjetivos, destacan el miedo a lo desconocido, a los cambios y al futuro, todos ellos conllevan una incertidumbre acerca del devenir y nuestra propia seguridad. Es la muerte, la que representa para la mayoría, la incógnita más grande a la que el hombre debe enfrentarse y su llegada, normalmente precedida de enfermedad y dolor, produce temor.

Hablamos de miedos **personales**, cuando nos referimos a los que afectan individualmente a cada persona. Son particulares y exclusivos de cada uno, están determinados por sus características físico-psíquicas y la influencia de las distintas vivencias experimentadas. Los miedos **sociales**, afectan a grupos importantes que se desarrollan dentro de una determinada sociedad, se forman a través de las creencias, costumbres, normas jurídicas, educacionales y morales, que las distintas sociedades imponen a los grupos e individuos que forman parte de ella. Son variables en el tiempo, puesto que están sujetos a cambios de ideologías y sobre todo, a la modificación de intereses en las personas y entidades que los dirigen.

Gran parte de los miedos **personales** tienen relación con el ego: La timidez que no deja de ser miedo a lo que los demás puedan pensar de ti, el miedo al ridículo, al rechazo, al fracaso, a no ser debidamente recompensados, a no lograr objetivos, a la pérdida de poder, a la exclusión, el miedo a uno mismo, las propias debilidades y tantas dudas y problemas que forman parte de nuestro mundo interno. Todo lo que conlleve dependencia y esclavitud, es objetivo del miedo, la vanidad, el orgullo y la soberbia, con sus correspondientes cargas de debilidad e inseguridad, son tres productos del ego que no se libran de temores, puesto que dependen totalmente de los demás. Un vanidoso o un soberbio, no son nada si no cuentan, respectivamente, con la aprobación y la sumisión de los otros. En este mismo apartado, podemos situar el temor de llegar a perder alguien o algo, a la posible separación de seres queridos. Miedo al amor, o la falta de él, al fracaso, a poder mantener lo conseguido o a padecer una la quiebra de salud, confort, identidad o modo de vida, que pueda afectar al propio yo o a alguno de los familiares cercanos. Inquietud ante la posibilidad de dolor y sobre todo, lo que más nos asusta, es que descubran como somos.

Los miedos **grupales** o **sociales** varían dependiendo de la época y el contexto cultural e histórico en el que se viva. En los albores de nuestra historia, el miedo fue un elemento positivo y necesario,

gracias a él, nuestros antepasados pudieron librarse de los múltiples peligros que les acechaban y la especie pudo seguir existiendo y extendiéndose. Los jefes de clanes, tribu y naciones, se percataron rápidamente del arma que el miedo les proporcionaba, personal, política y socialmente, a la hora de manejar las masas y controlar al pueblo según sus intereses. Desarrollaron el binomio premio-castigo, de tal forma, que el que siguiera los mandatos, mientras viviese, sería recompensado a través de la aprobación general y cuando muriese, mediante el recuerdo y la gloria. En caso contrario, causarían perjuicio a ellos mismos y a los demás, lo que les hacía merecedores del castigo. Crearon normas, leyes y un sistema educativo que por una parte recomienda y por otra prohíbe, en el fondo de todo, lo que subyace es la provocación del miedo. Es indudable que los estados cuentan con distintos recursos a la hora de inculcar el temor a sus súbditos, sobresaliendo entre todos ellos y en la actualidad, los medios de comunicación. La sociedad colabora con ellos extendiendo y magnificando las informaciones. En el fondo, cualquier jefe, político o mandatario, tratan de esparcir los miedos, como mecanismo propio de defensa, ellos también los sienten, sobre todo, a perder su poder.

Dentro del grupo de miedos sociales, podemos enumerar el miedo a las personas, a los otros y sobre todo, a los distintos. A la autoridad, el rechazo o la exclusión, a la soledad, a la maldad del ser humano, solo o agrupado y al castigo que nos pueda acarrear el infringir las normas jurídicas y sociales en vigor.

El miedo **religioso**, no debe ser considerado como social a pesar de que ha estado hondamente arraigado en la sociedad y todavía lo está entre los que practican determinadas creencias. La religión en sí, no debería generar temores, por el contrario, debe constituir una fuente de esperanza, paz y crecimiento espiritual. Han sido sus representantes con los rituales, doctrinas y dogmas, por ellos creados e impuestos, los encargados de amedrentar a la población. De los representantes religiosos y sus propios intereses, nació la figura de los dioses vengativos, las deidades malignas, el infierno con sus sufrimientos infinitos, el fin del mundo y el concepto de pecado, cometido al realizar actos morales por ellos prohibidos.

Inculcar el temor a Dios, acción llevada a cabo por los mandos de distintas creencias, es uno de los hechos más execrables cometidos, ya que han convertido a la Deidad Suprema en impositor y ejecutor de penas y castigos, sujetos muchas veces, no a la justicia, sino a la venganza. El Ser Supremo, con su infinita sabiduría, nos ha dotado de libertad de acción, el libre albedrío. No es Dios, sino nosotros, los que con nuestra forma de proceder, ganamos y accedemos a premios o castigos. Las religiones monoteístas, judía, cristiana y mahometana, son las que más daño han hecho en este sentido, a base de intransigencia, amenazas y sufrimientos, garantizados si no se cree

en su Dios y no se siguen las normas por ellos dictaminadas.

El hombre, envuelto en un mundo de falacias, siente miedo de la **Verdad**, sobre sí mismo, sobre los demás y todo lo que le rodea. Le asusta enfrentarse a ella, pero, ¿por qué?. Sencillamente porque mirarla cara a cara, conocerla y ser consecuente con lo que ve y siente, le supone tener que ser distinto a la mayoría, diferente, escindirse del grupo, con todo lo que eso conlleva. Asumirla exige tal responsabilidad, que le resulta más fácil seguir con lo que tiene, “sus” verdades y las falacias y conveniencias de la colectividad. Igualmente y ahora que tanto se habla de **libertad**, existe miedo a la auténtica libertad, que como en el caso anterior, exige un alto grado de responsabilidad. Ser libre supone romper con todas las ataduras mentales, familiares y sociales que te rodean, pensar y actuar de acuerdo a uno mismo, sin seguir obligatoriamente los criterios y pautas establecidas, lo que los demás te exigen o esperan de ti. Es más fácil y cómodo, seguir atado, sentirse resguardado, dejarse llevar, que otros piensen y hagan en tu lugar, en definitiva, acabar siendo un esclavo, (con toda la indignidad que eso conlleva), que pensar y actuar responsablemente por tu cuenta, la mayoría de las veces, luchando contra corriente y enfrentándote a los demás, con sus costumbres e intereses establecidos.

Podemos llamar miedos **eventuales**, a los provocados por estímulos puntuales, que se desvanecen fácilmente al tratar de evitarlos o al desaparecer la causa que los provoca. Los llamamos **crónicos**, cuando se arraigan y permanecen con el tiempo. Pueden estar causados, tanto por hechos o situaciones reales, como psicológicas. Salvo en las categorías o grados más suaves, además de producir desasosiego, el miedo supone una fuente de angustia, causa expectación y puede llegar a esclavizar, creando dependencia y pérdida de vitalidad y salud. Constituye una traba, una barrera que nos llena de limitaciones a la hora de avanzar en el correcto desarrollo físico, intelectual y psicológico o espiritual. El temor nos aparta de la realidad y nos vuelve subjetivos, impidiendo el acceso al conocimiento.

Ante un ataque de miedo, la reacción instintiva es eludirlo, evitarlo y lo hacemos a través de tres respuestas diferentes:

- **Luchando y enfrentándose** a él, siempre que el individuo posea suficiente confianza en sí mismo, sus fuerzas y capacidades.
- **Huyendo** del peligro, en un intento de salvaguardar la integridad física o emocional.
- **Paralizándose**, mostrando una actitud sumisa, intentando hacerse invisible para pasar lo

más desapercibido posible o presentando una actitud de agarrotamiento que impide todo tipo de movimiento y reacción.

Todos conocemos a personas temerarias que se embarcan en aventuras ciertamente peligrosas, les llamamos aventureros, son seres que parecen no tener miedo a nada. A otras, les encanta recrearse con películas de terror, relatos y lecturas que provoquen expectación y temores o verse envueltos en situaciones angustiosas. Unos tratan de ignorarlo y los otros lo buscan, es como si la adrenalina que les provoca, fuera un acicate en sus vidas.

Existe otro grupo, desprovistos de afectos y parte de los sentimientos, a los que se conoce como psicópatas. Aparentemente, carecen de miedo, pero, como dice el Maestro, es precisamente el miedo a las personas y la sociedad, lo que les mueve, tanto a ellos como a los asesinos, lo que les incita a matar, provocando el terror. Es la única forma que tienen de vencer el temor que sienten hacia los individuos y las instituciones, de sentir que los dominan y así, encontrarse importantes.

Superar el miedo es posible. El primer paso a dar para lograrlo, es **reconocer** y **aceptar** que lo padecemos. Una vez que seamos conscientes de ello, debemos pasar a **identificarlo**, conocer su naturaleza, estudiarlo hasta encontrar la causa que lo motiva. Observar si está basado en motivaciones ciertas y concretas o es la mente, el inconsciente o la subjetividad, quienes lo manejan. Siempre será más fácil y efectivo, trabajar con miedos concretos y reales, que con la ambigüedad de los creados por la imaginación y la inconsciencia. Si logramos definir el miedo, empleando el pensamiento y la inteligencia para diseccionarlo, racionalizarlo y llegar hasta la raíz que lo provoca, solo nos queda dar el paso de **querer erradicarlo**, poniendo en movimiento toda nuestra voluntad y fuerza hasta que sea extirpado.

2ª-Parte

Ahora vamos a mostrar unos métodos sencillos para enfrentarnos a los miedos

Actitud inteligente

Usemos nuestra inteligencia para evitarnos disgustos innecesarios o sufrimientos excesivos, para ello vamos a formularnos unas preguntas.

1. ¿Cuál es la causa de la preocupación y angustia?.
2. ¿La preocupación y angustia solucionan nuestros problemas?.

Respuestas

El miedo es causa de preocupación y angustia, además no soluciona los problemas.

El primer paso ya lo hemos dado, ahora no vamos a caer y nunca mejor dicho lo de caer, en negligencia, como el chiste aquel de un hombre que se cayó de un edificio muy alto y según le veían los que estaban asomados a la ventana, les decía: *Por ahora todo va bien*. Esto sería irresponsabilidad o estupidez, claro que, si a este chiste le añadimos un paracaídas en la espalda del que cae, resulta que ya toma otro cariz y nos presenta a un hombre precavido. Esto es lo que debemos hacer, cambiar la preocupación por precaución. Adelantarnos a las situaciones desagradables para impedir las o minimizarlas, es un acto inteligente y que en sí mismo no produce malestar, como sucede con la preocupación.

Una actitud inteligente es no permitir que el miedo entre en nuestra vida, pues, si lo hace, ésta ya no nos pertenecerá. A esto se le suma que el factor miedo es un elemento sustrayente dentro de la valoración de un problema. El temor resta posibilidades a nuestra manera de planificar o actuar, esto se debe a que el miedo desactiva todos los canales que se relacionan con el objeto temido y precisamente son esos canales los que nos darían la clave para solucionar nuestro problema. Es algo parecido a ese hombre que se perdió en el desierto, tenía mucha sed y paradójicamente conocía dónde estaban los pozos con agua, pero, no iba a ninguno, porque en una ocasión bebió agua contaminada. Esto demuestra que el miedo nos hace perder claridad mental

El temor también es responsable del pesimismo, el cual, acorta el número de posibilidades reales por pérdida de objetividad al ver un lado de la vida más desagradable o conflictivo de lo que es. Tampoco crean ustedes que el optimismo, tan en boca de todos, es mejor, es igual de nefasto, cualquier persona que vaya por la vida creyendo que todo le va a salir bien, caerá por falta de precaución.

Tres ejemplos de actitud inteligente.

Primer caso. Un problema imaginario. Una persona sufre por creer que una desgracia está a punto de sucederle, no sabe cuando y por eso la preocupación se convierte en angustia.

Ahora vamos a utilizar lo que ya hemos descrito, una actitud inteligente, por lo tanto, también nuestras preguntas lo serán.

¿Qué pruebas tenemos de que una desgracia se cierne sobre nosotros?. La respuesta inteligente es ninguna, sin embargo, estamos sufriendo y esta amargura carece de objetivo real. Por este motivo la siguiente pregunta debe ser esta: ¿Estoy sufriendo por algo inexistente?. La respuesta inteligente es

que sí. A partir de ahí podremos encarrilar la vida y no sufrir más de lo necesario.

Segundo caso. Una persona sufre por un suceso desagradable que tiene posibilidades de aparecer. Aquí vamos a utilizar la magia de una simple palabra, que es esta: **Ahora**. Debemos preguntarnos ¿Cómo nos sentiríamos **ahora** sin la sombra de esa desgracia?. Está claro que nos encontraríamos mejor. Sigamos con las preguntas. ¿Sabemos con certeza que el evento temido aparecerá en nuestra vida?. No, no tenemos absoluta certeza. Pensemos en el **ahora** y veremos que sin esa preocupación estaríamos más a gusto en nosotros mismos. Como no podemos conocer el futuro, bien podría ser que tal suceso no se presente, debido a esto, lo inteligente será tomar precauciones para evitar su aparición. Dejemos este **ahora** que nos brinda la vida, limpio de temores y vivamos felices su momento.

Tercer caso. Un suceso irreversible viene hacia nosotros. ¿Podemos evitarlo?. No, no podemos. ¿Como nos encontraríamos **ahora** si ese suceso no viniese hacia nosotros?. Bien. Pues, no dejemos que un suceso futuro enturbie nuestro presente. Cuando suceda el desenlace buscaremos la mejor manera de adaptarnos para sufrir lo justo.

Utilicemos nuestra propia imaginación para superar los miedos.

La autosugestión positiva, es una forma de aprendizaje teórico. El mismo que utilizamos cuando soñamos. Hay personas que por timidez o falta de disponibilidad, no dan respuesta a una serie de eventos que se le presentan a lo largo del día, y por la noche, los reproduce, e intenta solucionarlos. Este es un tipo teórico de aprendizaje, que se sabe, tiene efectos favorables en el desarrollo de la personalidad.

Conviene aclarar que la autosugestión no convierte lo blanco en negro, ni es mágica, su eficacia se debe al aprendizaje, o al desarrollo de cualidades personales.

Métodos y Recursos

Método: Imaginación creativa.

Recursos: Miedos, complejos, falta de voluntad, frustraciones, sentimiento de culpa, dudas, etc.

Todas las personas sueñan, y si sueñan, pueden utilizar este método, que consiste en ponerse cómodo, sentado o tumbado, y una vez en esta postura, imaginar una situación conflictiva, pero, sobre la cual vamos a tener un control, a fin de cuentas, el guión lo escribimos nosotros y luego lo

echamos a rodar en la imaginación.

Como ejemplo veamos un tipo de miedo, la claustrofobia. Pues bien, se imaginará lo más nítido posible una situación de temor, como entrar en un ascensor, al principio vacío. En los primeros intentos se sentirá de nuevo el miedo, esto es buena señal. Repite la misma escena cien veces, si hace falta....o más. Cuando ya no sintamos emociones negativas, introduciremos una persona, luego dos, tres, o cuatro, que ya sería suficiente. Si hemos logrado quitar veneno a la cuestión, ya no se producirá en nuestra mente ningún malestar al recrear situaciones semejantes, y ya sólo queda el momento de la verdad, realizar el acto físicamente. Si se controlan los nervios del primer intento, se verá que se consigue estar en un sitio cerrado sin temor.

Razonamiento: Se ha producido un aprendizaje, lo mismo que sucede cuando estudiamos, es decir, de manera teórica, para luego, darle una utilidad si así lo requieren las circunstancias. En este caso hemos recreado una situación muchas veces, y hemos sufrido con ello, y este sufrimiento reiterativo, ha conseguido anular la parte emotiva que nos producía daño. En otras palabras, nos hemos preparados mentalmente para enfrentar nuestros miedos.

Método: Desgaste semántico.

Recursos: Los mismos del apartado anterior.

Como ejemplo, vamos a combatir el miedo a relacionarnos con los demás, timidez, o exceso de introversión. Lo primero que haremos, es buscar las palabras para resumir nuestros miedos, como:... tengo miedo a hablar a los demás. Luego, lo volveremos a reducir: miedo hablar otros. Pues esta será la frase que repetiremos una y otra vez, tantas veces, como sea necesario. Si al cabo de un tiempo, -que pueden ser días-, la frase pierde su sentido, también lo hace su contenido emotivo y entonces podemos hacer un intento de aproximación física.

Razonamiento: Cuando una frase pierde su sentido semántico por repetición, es debido a que nuestra mente e inconsciente, ya no la consideran importante, no atrae su atención, pues ya no mueve ningún elemento emotivo, y justo en esto consiste el aprendizaje.

Método: Escrito.

Recursos: Los mismos del primer apartado.

Este otro sistema es casi igual al anterior, con la diferencia que en éste, en vez de vocalizar, lo escribimos.

Supongamos que se tiene complejo de inferioridad e intentamos superarlo. Lo primero sería buscar la frase oportuna, y esto no es tan difícil, ya que de las elegidas, la que nos mueva más por dentro, será la adecuada. La escribiremos todos los días, hasta que notemos que nos aburre, ese será el

momento de intentar poner a prueba nuestro aprendizaje.

Razonamiento: Se supera una deficiencia por acomodación a una situación, que si bien es en principio mental, implica aprendizaje. Este acostumbrarse a algo es la mejor valía para enfrentar situaciones difíciles. Lo mismo que sucede con el soldado cuando llega el primer día al frente, en medio de una guerra. Pasado un tiempo conserva ya el miedo necesario para mantenerse vivo, pero ya no siente angustia.

Método: Delta

Recursos: Los mismos de los precedentes.

Este método propone contactar con nuestro inconsciente, trasladando a éste nuestros temores y en espera de lograr resultados. Por la noche, en el momento de acostarnos, reviviremos con la imaginación una situación que nos resulte molesta, como una frustración. Así que nos dormiremos visualizando o murmurando el origen de la frustración, con el convencimiento de que soñando encontraremos la mejor manera de enfrentar nuestro problema.

Nota sobre la frustración: Muchas frustraciones no tienen solución en su realización, con esto quiero decir, que hay personas que piden demasiado a la vida, o simplemente, no tienen dentro lo que exigen que los demás vean, por lo tanto, no hay solución, y tal y como dije al principio, la autosugestión no hace magia, enseña o estimula el desarrollo de cualidades que poseemos, nada más, y nada menos.

Razonamiento: Se sabe que el ser humano utiliza los sueños para dar respuesta a situaciones que en estado de vigilia no obtuvieron respuesta, ya sea por cohibición, una orientación educativa errónea, o por temor. Cualquiera de estas situaciones a las que deseando enfrentarnos, por miedo no lo hicimos, se desarrollan en la noche en nuestros sueños, dándonos una segunda oportunidad para liberar unos contenidos emotivos, que de lo contrario, serían perjudiciales para nuestra psique.

Alicia Cabredo (1ª parte)

Adolfo Cabañero (2ª parte)