



Del miedo a la libertad

Convierte tus miedos en tus aliados para vivir una vida plena

Melania Garbú | Melania Garbú © 2019

El miedo es parte del arsenal evolutivo de los seres humanos. Su función es dar señales de alerta para protegernos de los peligros potenciales a los que podríamos vernos expuestos. Sin embargo, hoy día, el miedo tiene que ver más con perder un empleo que con luchar contra un tigre dientes de sable. Si alguna vez se detuvo antes de hacer algo que deseaba por causa del miedo, debe saber que no está destinado a ser rehén de sus emociones. La consultora en desarrollo personal y profesional Melania Garbú le mostrará que el miedo tiene un mecanismo predecible y que usted puede intervenir en sus propios comportamientos para aprender a transformar el miedo en un valioso aliado.

Ideas fundamentales

- El miedo es una herramienta evolutiva destinada a protegerlo.
- El miedo es un condicionamiento que puede reacondicionarse.
- El miedo es una narrativa con la que usted se identifica, pero que puede desaprender.
- No puede evitar sentir miedo, pero puede cambiar su connotación negativa.
- El “Mecanismo del miedo[®]” es un patrón que puede determinarlo física y emocionalmente.
- Cambiar las excusas por intenciones lo lleva a hacerse responsable de lo que le ocurre.
- El perdón es un proceso que le permitirá convertir el dolor en compasión.
- Pasar del miedo a la libertad implica actuar incluso cuando se siente atemorizado.
- Utilice la herramienta “Proceso del Miedo a la Libertad[®]” para convertir a su miedo en aliado.

Resumen

El miedo es una herramienta evolutiva destinada a protegerlo.

El miedo es una herramienta poderosa. Desde una perspectiva fisiológica y evolutiva, se trata de una reacción física destinada a disparar el reflejo de lucha o escape. Cuando los ancestros del ser humano se enfrentaban a una bestia salvaje o a las fuerzas de la naturaleza, el miedo los ayudaba a protegerse, a disparar adrenalina y otras hormonas capaces de aumentar o potenciar su fuerza física, o bien a escapar del inminente peligro.

“El miedo te impide desprenderte y aprovechar nuevas oportunidades que se te presentan”.

Sin embargo, es poco probable que usted encuentre un oso hambriento en su camino a la oficina; la naturaleza del miedo que sienten los humanos en esta época obedece a otras razones. El miedo puede definirse como una emoción. Y como cualquier emoción, su naturaleza es cambiante y fluctuante. Desde una perspectiva psicológica y de desarrollo personal, nadie puede elegir sus sentimientos y emociones, pero sí puede elegir actuar, o no, en consecuencia.

El miedo es un condicionamiento que puede reacondicionarse.

Aunque el miedo sea parte de las características del ser humano, comprender su funcionamiento puede ayudarlo a vivir una vida donde el miedo no tome las decisiones por usted. Recuerde por un momento qué se sentía ser niño: probablemente era mucho más valiente que ahora. Se atrevía a probar cosas nuevas; lo desconocido le producía curiosidad en lugar de ansiedad. ¿Qué fue lo que cambió en el proceso de maduración?

A medida que fue creciendo, su entorno familiar, su cultura y sus propias experiencias fueron inculcándole distintos tipos de miedo a la par del proceso educativo. Aprendió que no hay nada amenazante en la oscuridad y eso le costó trabajo. Pero probablemente ahora sienta un temor inenarrable al pensar en el desempleo, el desamor o la soledad.

“El miedo te impide mantenerte sereno ante el riesgo de no ser aceptado, aprobado o entendido”.

El ciclo paradójico del miedo se explica con cierta facilidad. El miedo existe para protegerlo de algo (de la repetición de una experiencia pasada que tiene que ver con el fracaso, por ejemplo); pero, en lugar de crear una sensación duradera de seguridad, refuerza la inseguridad que sintió en primer lugar. En otras palabras, el miedo siempre tiene una función pedagógica: le enseña a quedarse en el terreno conocido y a desconfiar de lo que no conoce.

El miedo es una narrativa con la que usted se identifica, pero que puede desaprender.

En el fondo, el miedo siempre es miedo a no encajar en las expectativas de su familia, de la sociedad o de su medio laboral. Pero esto no es un destino fijo, sino algo que puede modificarse. Tome en cuenta que sus miedos nacieron de sus experiencias, esto es, de sus historias personales. Usted no puede cambiar su pasado, pero sí puede aprender que cada experiencia (positiva o negativa) le deja una huella que puede integrar a su narrativa.

Como si su vida fuera una novela, su narrativa es la suma de historias que componen quién es: sus vivencias y experiencias, así como sus miedos y alegrías, forman parte de esta narrativa. Pero cuando el miedo se vuelve la narrativa predominante, usted comienza a sentir que la vida tiene poco que ofrecer. Deja de tomar riesgos, se resguarda en lo conocido y familiar, y deja de explorar su potencial. Esto genera frustración y diversas sensaciones que vale la pena aprender a modificar.

“En el momento en que asumes tu papel protagonista en el juego de las alegrías y las bellezas, las amarguras y las tristezas, eres libre”.

No se trata de contarse a sí mismo otra historia o reprogramarse como si fuera un robot. Se trata de dejar atrás la victimización y la culpa, de transformarlas en responsabilidad y aprendizaje. Cuando toma la responsabilidad de su propia historia a partir de un acto deliberado de voluntad, se vuelve consciente. Se da cuenta de que está al frente de su vida, y deja de culpar al pasado y a la sociedad por lo que le ocurre. Solo desde esa posición puede comenzar a cambiar la connotación negativa del miedo y aprender a volverlo un aliado.

No puede evitar sentir miedo, pero puede cambiar su connotación negativa.

Los hombres y mujeres sin miedo son una fantasía. Una muy negativa, si toma en cuenta que el miedo puede convertirse en un poderoso aliado para vivir una vida más consciente y libre. La sociedad le ha enseñado que es normal temer el fracaso; con el fin de no decepcionar esas creencias y expectativas inconscientes que le inculcaron desde pequeño, usted, al igual que el resto, creció creyendo que sentir miedo está mal.

Cambiar el miedo en libertad es posible mediante la elección constante de experiencias y valores positivos. El miedo oculta un potencial muy valioso con las máscaras más aterradoras. Comenzar una nueva relación romántica después de un divorcio, conseguir un nuevo empleo después de un trabajo poco satisfactorio o cambiar de profesión luego de años de experiencia son situaciones que pueden producir mucho miedo, precisamente porque guardan posibilidades desconocidas que en el fondo desea explorar. Para ello es necesario entender cómo funciona el miedo en general, y sus propios miedos en particular.

El Mecanismo del miedo[®] es un patrón que lo determina física y emocionalmente.

El Mecanismo del miedo[®] es un ciclo recurrente que explica muchas de las reacciones que la gente suele experimentar cuando dicha emoción compromete su capacidad de agencia. Consiste de cuatro elementos básicos:

1. **Disparador** – Una circunstancia, persona o situación, interna o externa, que desencadena una reacción física de miedo. Esta sensación es diferente en cada persona, pero se caracteriza por una descarga de adrenalina, sudoración, dolor corporal, así como perturbadoras imágenes mentales. Identifique cuál o cuáles son los disparadores de miedo en su propia experiencia.
2. **Impacto emocional** – Es la respuesta emocional al disparador. El intelecto puede tratar de justificar, explicar o incluso reprimir la emoción, pero con un éxito apenas parcial. Puede identificarlo en su experiencia como una diferencia entre una expectativa y el hecho de que la realidad no esté en sintonía con esta.
3. **Sentimientos negativos** – Las emociones gobiernan la mayoría de los procesos personales de la gente. Frente al miedo, los hombres se reprochan con sentimientos de ira y deshonor; las mujeres, con vergüenza y culpa. La respuesta a estos sentimientos es reconocer su existencia sin identificarse con ellos.
4. **Red de escape** – Son comportamientos autodestructivos que pueden expresarse en adicciones a sustancias, devaluación de sí mismo, incluso rabia y violencia física. Estos comportamientos intentan prevenir los efectos del miedo; pero, paradójicamente, refuerzan el miedo y se convierten en fines por mérito propio, y provocan nuevos problemas e inseguridades en lugar de protegerlo.

Cambiar las excusas por intenciones lo lleva a hacerse responsable de lo que le ocurre.

Cuando el “Mecanismo del miedo”[®] entra en operación, es posible que su mente racional comience a fabricar excusas que justifiquen la existencia de dicho miedo. Estas excusas, cabe decirlo, no son racionales. Por ejemplo, al culpar a otras personas por lo que siente, refuerza un papel de víctima que puede convertirse en una zona de confort. Un primer paso para tomar la responsabilidad de sus circunstancias es identificar qué tipo de excusas aplica en usted mismo cuando siente miedo.

“Integridad es una palabra mágica. Es clave en la vida de cualquier ser humano hasta tal punto que, sin ella, nada funciona”.

Las excusas también pueden expresarse en forma de quejas. Una queja es una expresión de insatisfacción con respecto a una persona o circunstancia; sin embargo, esta insatisfacción es pasiva, pues no le permite tomar la responsabilidad de esta y cambiarla. No se trata de aprender a tolerar a personas o circunstancias que le parezcan desagradables, sino simplemente de reconocer que las quejas refuerzan la victimización. Un ejercicio que puede hacer para cambiar las excusas

en gratitud es escribir diariamente cinco cosas que aprecie de su propia vida. Pueden ser cosas simples, como tener un lugar lindo donde vivir o la luz del sol. El punto es fortalecer la capacidad de apreciar y sentir agradecimiento por las cosas que lo rodean, en lugar de quejarse por otras que no puede cambiar a voluntad. Esto también le permitirá hacerse responsable por las cosas que sí puede cambiar.

“La intención es la vía que cambia el enfoque del miedo a la libertad”.

La responsabilidad puede definirse como la capacidad de asumir las consecuencias de las propias acciones y decisiones. Es posible dividir en dos aspectos esta responsabilidad. Por un lado, reconocer que los demás son responsables de las consecuencias de sus propios actos; por otro, reconocer que también usted puede vivir con plena consciencia de los efectos de sus actos. De este modo, puede dejar de ser víctima de las circunstancias para comenzar a crear y aplicar intenciones para usted mismo.

Si se toma en cuenta la definición anterior de la responsabilidad, una intención puede plantearse como las consecuencias deseables de las propias acciones. Una intención no es más que la visualización de una consecuencia deseable para usted; esta capacidad de crear consecuencias positivas para usted mismo lo volverá el protagonista de su narrativa, en lugar de ser solamente un personaje secundario afectado por circunstancias fuera de su control. Para ello es preciso echar mano de un concepto con hondas raíces religiosas, aunque puede hacerlo desde una perspectiva laica: la compasión.

El perdón es un proceso que le permitirá convertir el dolor en compasión.

Perdonar no es fácil, pero si lo analiza como un proceso dividido en secciones breves, se dará cuenta de que no es imposible.

1. **Negación** – Rechazar el dolor es el primer paso para reconocer su existencia. Usted experimenta una fuerte resistencia frente al hecho; es posible que trate de racionalizarlo, pero ese dolor exige de usted algo mucho más simple: que lo reconozca.
2. **Ira** – Aunque la ira parezca una emoción agresiva, en realidad es profundamente defensiva. Es una reacción emocional de impotencia, la cual, sin embargo, es necesaria para reconocer las excusas que perpetúan el papel de víctima.
3. **Aceptación** – El pasado y el futuro son solo ideas. En el aquí y el ahora, cuando el dolor se hace presente, usted puede reconocer que transfirió su poder personal a una persona o circunstancia, y que el resultado de dicha transferencia le hizo daño. Aceptar ese hecho sirve para revocar el poder que ha invertido al enojarse con otros, incluso con usted mismo.
4. **Compasión** – Se trata de ver la situación desde la perspectiva de otra persona. No se trata de aprobar, tolerar o estar de acuerdo con la fuente del agravio, sino de recuperar la posición de agencia y poder al reconocer el vínculo común que nos une con otros. Sobre todo, trate de

practicar la compasión hacia sí mismo. No se juzgue duramente (otra forma de victimización); mejor acepte el presente y procure aprender de la experiencia.

Pasar del miedo a la libertad implica actuar incluso cuando se siente atemorizado.

No es posible vivir sin miedo. El miedo forma parte de la programación genética de la humanidad. Sin embargo, existen maneras de lidiar con el miedo en el instante mismo en que este aparece en escena. Una vez que haya comprendido el “Mecanismo del miedo”®, es decir, cuando haya reconocido los disparadores, los impactos emocionales y sentimientos negativos de sus propios miedos, estará listo para liberarse de los comportamientos autodestructivos y avanzar un poco más hacia una vida sin miedo.

Al cambiar la connotación negativa del miedo, acepte que se trata de un mensajero (incluso un maestro) que está ahí para protegerlo. Tome la decisión consciente de no reaccionar frente a él. Escúchelo con compasión, pues su intención es protegerlo de peligros imaginarios. En lugar de reaccionar, acepte la incertidumbre y lo desconocido.

“En el instante que te decides a pagar el precio que exige la libertad, comienzan el crecimiento, la transformación personal y la vida creativa”.

Al igual que al resto, el mundo ha permeado en usted y lo ha moldeado, en particular a través de “creencias erróneas y verdades absolutas”. Pero es posible desaprender estas pautas de conducta mediante una serie de elecciones que no se toman de una vez y para siempre, sino que deben aplicarse cada vez que el miedo aparezca, incluso con los miedos futuros. Así pues, elija cambiar la culpa por responsabilidad y el resentimiento por agradecimiento. Renunciar a la verdad absoluta será sumamente liberador. Por último, para ser realmente libre, es necesario entrar en contacto directo con el miedo. Este vendrá como negación, advertencias o dudas. Pruebe a reconocer su existencia, pero limite el poder que ejerce sobre usted a través de la acción decidida. Se trata de aceptar que ni usted ni nadie tiene garantías sobre el futuro; sin embargo, es posible hacerse responsable de lo que le corresponde y dejar ir lo que está fuera de su control.

El último paso es tomar riesgos conscientes. El miedo lo ha dejado en una posición vulnerable; pero es precisamente esa vulnerabilidad desde donde puede ejercer el coraje necesario para asumir riesgos y actuar sin temer el fracaso. Es entonces cuando usted dejará de tenerle miedo al miedo, pues habrá aprendido que cada fracaso es la semilla de un nuevo aprendizaje.

Utilice la herramienta Proceso del Miedo a la Libertad® para convertir a su miedo en aliado.

Conocer el Mecanismo del miedo® le permitió identificar los cuatro elementos básicos presentes en todas las reacciones de miedo. Pero eso fue solo el principio. Lo siguiente es transformar ese miedo suyo en un aliado invaluable, a través del Proceso del Miedo a la Libertad®, que se compone

de las cuatro fases del Mecanismo del miedo[®], además de cuatro fases más, sumando, en total, ocho fases:

1. **Disparador** – La circunstancia o situación que desencadena la reacción de miedo en usted.
2. **Impacto emocional** – La respuesta emocional que vive a nivel físico y psicológico.
3. **Sentimientos negativos** – Emociones de ira, vergüenza y culpa, entre otras, las cuales debe reconocer sin identificarse con ellas.
4. **Aceptar el miedo** – El momento de la elección donde usted decide si continuar el ciclo del Mecanismo del miedo[®], o bien, donde decide romperlo. Esto se consigue al abrirse a nuevas experiencias, incluso a la incertidumbre y lo desconocido.
5. **Creencias erróneas y verdades absolutas** – Aquí elegirá cambiar la culpa por responsabilidad, el resentimiento en agradecimiento, la vergüenza en orgullo, y así sucesivamente. Esto se consigue cuestionando las creencias con las que usted ha crecido.
6. **Contacto directo con el miedo** – El miedo puede venir en forma de negación, advertencia o duda. Cuando usted sienta sus señales, reconozca su existencia, pero limite su poder mediante la elección consciente. En otras palabras, a la voz del miedo usted debe anteponer la voz de la fe. Imagine la fe como algo que lo impulsa hacia nuevas posibilidades que existen, aunque usted no sepa cuáles son.
7. **Acción decidida** – Usted no contará con garantías ni certezas de los resultados de su acción, especialmente cuando acepte actuar a pesar del miedo y entregarse a lo desconocido. Sin embargo, puede responsabilizarse de lo que está en sus manos y soltar lo demás. Cuando toma riesgos conscientemente, el miedo pierde su poder y se vuelve una fuerza poderosa. El valor no viene de protegerse, sino de abrirse a la vulnerabilidad.
8. **Libertad interior**– Se trata de una conquista constante, no de algo que se gana de una vez y para siempre. Es el coraje que viene de asumir riesgos y no temer el fracaso. Deje de temer el temor, pierda el miedo al miedo. La práctica le mostrará que el fracaso puede convertirse en la semilla del aprendizaje.

Sobre la autora

Melania Garbú es empresaria, escritora y consultora de desarrollo personal y profesional.



¿Le gustó este resumen?
[Comprar el libro o audiolibro](http://getab.li/38428)
<http://getab.li/38428>

Este resumen solo puede ser leído por Panamá Lee (Panama.Lee@panama.com)

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).