

MODULO 4

COMO ENFRENTAR TEMORES.

“Una de las cosas mas importantes en que vamos a tener que ayudar a las personas es con el tema de sus miedos”.

El temor es la emoción básica negativa donde se construyen muchos mecanismos defensivos.

El miedo es básicamente uno de los motores de la vida del hombre.

El hombre se mueve por dos motores,(motivaciones) el amor o el temor.

El temor impulsa a hacer cosas que no nos damos cuenta porque nos adaptamos a los temores y hacemos parte de nuestra vida aun sin darnos cuenta.

Cosas que nos parecen normales para evitar situaciones malas o graves hay una motivación inspiradas por el temor.

El miedo esta muy presente en la vida del hombre.

Para evitar el miedo desarrollamos actividades de prevención.

Casi todas las medidas que desarrollamos evitan situaciones de temor.

El temor es un gran capitulo para resolver, porque cuando sale de lo funcional y se manifiesta como emoción, y dejó de ser una idea. tiende a paralizarnos en el desarrollo y conquistas de metas.

Muchos se detienen porque en el fondo tienen temor, dichos como “no me gusta hablar en publico”, “no me gusta estudiar”, etc., en realidad tienen miedo y desarrollan mecanismos defensivos para no enfrentarse a ellos.

El miedo se basa en una creencia.

Cual es la valoración típica que genera temor?

La valoración característica del miedo, tiene que ver con el futuro, “algo malo va a ocurrir y yo no tengo los recursos psíquicos ni físicos para confrontarlo” así aparece el temor que te hace quedar quieto, te deja encerrado, ya que el organismo se prepara para evadir la situación, el temor tiene la función de protegernos, porque en el fondo estamos pensando que algo malo va a pasar y no lo podemos enfrentar.

El temor puede ser consciente o inconsciente, hay que identificarlo, porque hay conductas que se sostienen en miedo, incluso la ira se puede sostener en el temor.

El problema de la injusticia es pensar que se puede repetir, “tengo miedo de que se vuelva a repetir y me perjudique”.

El miedo también forma parte de la dinámica de la tristeza.

La gente no tiene claro el cuadro emocional generalmente.

Al no saber cual es su estado interno el instructor tiene que identificar cada emoción en su cuadro de valoración.

Muchas veces no saben expresarlo, y siempre debemos sospechar del miedo.

Una persona bloqueada, que no se expande, que no se desarrolla, que no avanza , generalmente tiene miedos que no se identifican por una cuestión de protección psíquica, porque muchas veces nuestra estructura psíquica tiende a defendernos de aquello que no conocemos, y para evitarnos la angustia intentamos desarrollar un mecanismo de negación (no hablar del tema, negar la situación, mecanismos compensatorios, momentos de placer) y así se justifica porque no se desarrolla.

Por ejemplo, ¿Por que seguís ahí en esa casa de donde sabes que tenes que irte? Probablemente la persona tenga miedo.

Manifestamos temores por bloqueos en la vida cotidiana.

¿Cual es nuestra tarea cuando vemos que una persona esta bloqueada?

Tratar de ver si puede visualizar el miedo. Nunca decirle la conclusión que nosotros sacamos, porque no damos diagnósticos, acompañamos, ellos tienen que identificar lo que sienten y como elaborarlo.

Nosotros somos psicoeducadores, enseñamos como operan las dinámicas psíquicas de las emociones. Y preguntarles si algo de su vida se parece a esto. Preguntas abiertas los lleva a introspección y conectarse con la situación.

Para entrenar a alguien en sus educación emocional, tiene que tener elementos cognitivos desarrollados, tener capacidad de pensamiento critico, una persona con retraso mental, no se puede conectar a la educación emocional, con quien no deberíamos trabajar mas que acompañándolo, llevando toda la información a un nivel básico, como para un niño. Y en el acompañamiento se va a ir desarrollando la psicoeducacion.

Cuando el miedo afecta negativamente, la calidad de vida de la persona se ve sacudida. Va a manipular el sistema de decisiones, una persona con temores no se da cuenta hasta que lo ven desde afuera. Organiza su vida.

Una persona que intenta y fracasa muchas veces se auto convence de que no es posible, que lo que hace no tiene sentido y que la meta no es buena, y eso tiende a boicotearnos y paralizarnos pero en el fondo hay temor de perder el tiempo y de frustrarse, y así se desarrollan mecanismos compensadores de auto convicción.

Todos los miedos deben ser educados, debemos aprender a confrontar todo aquello que nos genera incomodidad y nos paraliza.

Las creencias mas importantes para que el miedo se genere son:

-“Algo malo va a ocurrir”.

(Aquí el individuo acepta irrefutablemente que algo malo va a ocurrir en el próximo tiempo, creencia que puede haber sido implantada por manipulación externa, de forma voluntaria, involuntaria, por educadores, padres, escuela)

Todo EL SISTEMA DE VALORACIONES ES APRENDIDO.

Todo es construido o deconstruido.

“Algo malo va a ocurrir” es la clásica del temor, si yo salgo de mi zona de confort, algo malo va a pasar.

-“No puedo hacer nada”, para cambiar lo que ocurrirá.

Algo malo va a pasar y yo no puedo hacer nada, eso tiene que ver con la baja autoconfianza. **Una persona con miedo es una persona con baja autoconfianza.**

Cuando identificamos alguien bloqueado, aparte de identificar el temor tenemos que identificar la baja auto confianza.

Hay una diferencia entre sentir miedo, y estar paralizado por el miedo.

Tener miedo es algo fisiológicamente normal, cierto nivel de temor, pero ser gobernado por el miedo es otra cosa, ser paralizado por el temor, no animarse a hablar, a exponerse.

Si la persona ve que algo malo va a ocurrir y no tiene capacidad para enfrentarlo ya se ve afectada la autoconfianza. Cuando se ve afectada la autoconfianza ya se completa el cuadro. Y se termina de completar lo disfuncional de esa intimidación o temor.

Hay niveles de temor:

El inconsciente.

El consciente (levemente funcional)

El miedo paralizante.

No todos los miedos tienen el mismo origen,
ni el mismo objetivo de funcionalidad.

Primero aparece **El miedo real**, es la emoción que esta acorde a la intensidad de la situación que se vive.

Luego aparece algo que se llama **El miedo neurótico**, la intensidad emocional vivida es mas fuerte que en el rango normal de las personas, se expresa de forma manifiesta y llamativa. También se le llama “histérico”.

También esta **El miedo agudo**, donde el acontecimiento temido es real y se puede visualizar en un tiempo inmediato, por ejemplo temor a volar en avión por si el avión se cae.

El Miedo crónico que es temor a situaciones no observables, no palpables, sino acontecimientos imaginables del futuro, exagerado, no real, no evidenciable, tiene que ver con la imaginación de las personas.

Estos temores deben ser enseñados a la persona que acompañamos.

Generalmente tiene que ver con miedos crónicos, mas bien imaginables que palpables.

Clasificaciones de la palabra temor :

Temor: del latín timor, es una pasión del ánimo que mueve a reusar las cosas dañosas o arriesgadas o huir de ellas. Recelo de un daño próximo, cuidar algo para no dañarlo.

-Aprehensión, desconfianza.

-Canguelo, palabra del idioma romaní español utilizada por el pueblo gitano. Miedo breve, que significa apestar, y se relaciona con el aflojamiento de esfínteres que produce el miedo.

-Terror: miedo intenso, la mayor expresión del temor. Focalizado en pensar que va a ocurrir una situación nefasta, este terror es el que termina paralizando en situaciones agudas, no tiene que ver tanto con lo psíquico, pero sobre todo con situaciones reales.

-Horror: similar al terror, pero implica algo repugnante y negativo, relacionado a derramamiento de sangre.

-Pánico: miedo sin fundamento, automático, proviene del dios pan, un niño solitario, triste, que se escondía en cavernas, al cual si alguien se acercaba, él pegaba un grito espantoso que atemorizaba y hacía huir a quien lo escuchase.

-Susto: miedo breve, súbito, procedente de una causa generalmente pequeña, el susto suele tener un acontecimiento breve y de rápida resolución.

-Fobia: es el miedo que tiene por objeto a elementos precisos. El problema que tiene la fobia es que es desproporcionado entre la intensidad y la causa.

Como podemos ayudar a alguien que está en esta cárcel de miedo?

Recordemos que el objetivo del miedo que te paraliza para no cumplir las metas.

Debemos acompañar a las personas en su proceso pero tener un objetivo claro, que nosotros y ellos podamos ver metas alcanzables.

1-La primer meta que ellos deben trabajar es la meta de **correr riesgos**, las personas que tienen miedo en el fondo no quieren perder nada, en el fondo suele ser hasta el temor a la muerte. Es la base de todos sus problemas.

Hace años se estudió que la diferencia entre amos y esclavos esta en la manera en que ellos miraban la vida. El que tiene miedo a morir y el que no. Quien tiene miedo a morir siempre estar a disposición del otro, porque el que no tiene miedo amenaza, y así aparece la mentalidad de esclavo.

En la vida cotidiana es lo mismo, está el que quiere correr riesgos y el que no, el que quiere salir de la zona de confort y el que no, quienes tienen miedo y quienes no.

Con esas personas lo que tenemos que hacer es ayudarles a correr riesgos, enseñarles a correr riesgos controlados, riesgos graduales, riesgos que no los lleven a un desfasaje importante si algo sale mal.

Que se anime a perder aunque sea poco, aprender a perder de a poco hasta que adquiera experiencia.

Les vamos a procurar que ellos generen un entorno de riesgo controlado, no descontrolado. Que no es catastrófico si pierden.

Así también hay personas que tienen miedo al ridículo, que se arriesgue. Que quede en ridículo pero que no catastroficen la vergüenza, sino que aprenda a capitalizarla.

2-Es importante dilucidar una verdad, las personas que tienen miedo, por lo general, tienen una mentalidad de **posibilidad sobre la probabilidad**.

Generalmente todos nos movemos en función de la probabilidad, no de la posibilidad.

Lo posible es todo aquello que puede ocurrir, nosotros en la vida no andamos midiendo lo posible, medimos lo probable, por ejemplo, es posible que haya un terremoto? Si, pero la probabilidad nos dice que no ha habido terremotos en los últimos años en el lugar donde estoy. Por lo tanto hay baja probabilidad y en eso confiamos.

Tenemos que confiar en la probabilidad y no en la posibilidad.

En la vida nos movemos por lo que es probable, pero no en lo que es posible.

No nos paralizamos porque nos sostenemos en lo probable, no en lo posible. En función de esto la persona que tiene miedo considera lo posible como altamente probable.

Cuando lo posible es calificado como probable se convierte en un trastorno obsesivo compulsivo, termina siendo una obsesión. Tenemos que enseñar a las personas esta dinámica de probabilidad versus posibilidad, las cosas malas pueden pasar, pero que tan probable es que pase? Que tan probable es del 1 al 100? Porque la persona tiene que ser objetiva con el temor que lo está paralizando.

3-Tenemos que ayudarles a **identificar quienes son**, recordemos que todo temor se sostiene en la baja autoconfianza. (El primer pilar es pensar que algo malo va a ocurrir, el segundo pilar es creer que no pueden enfrentarlo).

Debemos ayudar a desarrollar la autoconfianza, que la persona aprenda a confiar en los recursos que le han sido depositados sobre su vida.

4-**Confrontar el temor en sus mentes**, ayudarles a visualizar el momento de la confrontación del miedo, tienen que visualizarlo, y evaluar como se presentaría la situación.

5-**Ir haciendo la exposición gradual**, según la situación, por ejemplo, si tiene temor a hablar en publico que vaya hablando de a pocas personas, tiene que ser expositiva-gradualmente.

Nunca adueñarse de los miedos, **muchas veces creemos que estamos atrapados pero estamos acomodados a ellos.**

Decimos “mis miedos” hablan de que es una posesión, uno los toma, y no los suelta y pueden llegar a ser una excusa.

No olvidemos, el temor es esa emoción básica negativa por la cual los seres humanos tendemos a bloquearnos.