

¿Qué es el miedo?

¡Bienvenidos al modulo uno! Vamos a entender primero ¿qué es el miedo? El miedo es una emoción con la cual nacemos y esta emoción está con nosotros justo para prevenirnos de perder la vida. ¿Qué sucede cuando somos unos bebés y nuestro organismo apenas se está conectando y está generando esta conexión con el medio ambiente? Lo que tenemos es una respuesta de sobrevivencia, que es lo que hace tener una reacción como de susto, o de mucho llanto, ¿por qué? Porque todavía no tenemos las palabras para expresar, todavía no tenemos el concepto ni el entendimiento de qué es lo que está sucediendo; es una reacción que nos pone en estado de alerta, que hace que nuestro cuerpo genere ciertos químicos que son los que se liberan en una situación de estrés.

Lo que sucede aquí es que nuestros padres son los que nos contienen, son los que nos toman en sus brazos, los que nos alimentan, los que nos calman, y a partir de lo que ellos hacen con nosotros es como nosotros vamos a aprender a tener una respuesta que alivie. El miedo nos van a enseñar esta respuesta de calma, si nosotros tenemos un susto, por ejemplo, por un ruido fuerte, o porque caímos, o porque de repente tenemos hambre y no nos dan de comer, cualquier situación que pone en riesgo nuestra vida, cuando somos bebés, lo que hacen los papás es contenernos, abrazarnos, acercarnos y con estos sonidos así como suaves de murmullo, con este movimiento donde nos mecen, todo esta bien tranquilo todo esta bien, esto lo que está generando es que los circuitos de calma se empiecen a enchufar y aprendemos nosotros a saber qué hacer con él.

Ahora imagínense que cuando nosotros somos papás, si no tuvimos esta enseñanza no vamos a tener manera

¿Qué es el **miedo**?

de lidiar con el miedo de la mejor forma; aquí es importante, primero, revisar qué paso con nosotros con el miedo, cómo nosotros fuimos aprendiendo a lidiar con el miedo; ahora, el miedo como bien les decía es una energía emocional y la energía emocional donde se tiene que sentir es en el cuerpo. Imagínense una especie de volcán, en donde nosotros somos el cuerpo, es como esa estructura y empezamos a sentir una sensación de alerta que viene y que se va; generalmente ¿qué nos sucede? La detenemos porque aprendimos que no teníamos que tener miedo. Seguramente recuerdas algún momento en donde tu mamá, o tu papá te dijeron “no tengas miedo, no tienes por qué tener miedo, no te asustes, te tranquilizas, no tienes por qué tener miedo”, entonces, nos fueron, poco a poco, señalando que no era “de valientes”, no era racional tener miedo; entonces, parte de lo que se queda justamente en nuestro sistema, es el que debería ser yo como un niño que razona. No tener miedo, por ejemplo a la obscuridad, o a los monstruos, entonces lo que hacemos es que cortemos esta energía que, imagínense otra vez esta metáfora del volcán, se siente, pero en lugar de permitir que vayas saliendo, todo esto que va hacer erupción, la contenemos; cuando de repente, de tanto contener, ya no es posible y entonces viene esa explosión de miedo; y a veces lo que nos sucede de adultos es que tenemos esa explosión, y esa explosión no tiene nada que ver con el miedo, tiene que ver, a la mejor con enojo, con control. Pero esa es la manera en la que funciona el miedo, es una energía que se tiene que sentir y se tiene que liberar; los cuerpos de cada una de las personas son los espacios en donde todas las emociones se tienen que sentir y se tienen que aliviar.

Ahora, ¿qué sucede? Nadie le enseñó a nuestros padres, nadie le enseñó a nuestros abuelos, y por ende, no nos enseñaron cómo se expresan las emociones, no

¿Qué es el **miedo**?

nos enseñaron que lo natural y lo normal es que esta emoción la podamos sentir y le demos un espacio para que poco a poco se vaya diluyendo, se va diluyendo y de repente, ya se drena, pasa, y esto es como cuando viene un viento, mueve las palmeras pasa, y recuperas otra vez esta estabilidad, esta armonía. Cuando nadie nos enseña eso, evidentemente aparece el miedo, y no nos permitimos sentir miedo porque ¿qué sucede con el miedo? El miedo te deja vulnerable ahora cuando vamos creciendo vamos entendiendo que el miedo está ligado justamente a la sobrevivencia y está ligado a cuando tengo situación amenazante, o de pérdida de mi vida, o de poner mi vida en riesgo, y entonces aquí viene una especie como de separación, o sea, primero empiezo a reconocer que soy una persona, tengo un nombre y me llamo con el pronombre de yo, y cuando estoy entendiendo mi mundo y construyendo que soy una persona que tengo vida, que existo, automáticamente, ahí empieza a aparecer esta otra idea de “ok, si tengo vida puedo perderla, puedo morir” y cuando empezamos a conectar con las ideas de muerte, ahí es cuando el miedo se intensifica, cuando empezamos a entender que somos personas y empezamos a entender que esta vida, que se me dio, por la cual existo y que las relaciones que tengo son valiosas; entonces, eso mismo me lleva a la conclusión como niño que, de repente podría perder la vida.

Generalmente aquí no tenemos la costumbre y la educación de saber que tenemos estas cuatro partes: la física, la emocional, la mental, la espiritual, como para poder entender que todo esto es un conjunto de lo que somos. Muchas veces a los niños no les explicamos, y evidentemente, a nosotros tampoco nadie nos explicó cómo es importante, por ejemplo, que la parte espiritual tenga un anclaje, o sea, estas dos células que estuvieron juntas y que le dieron vida a tu

¿Qué es el **miedo**?

persona, a tu ser, también tienen una parte, digamos, como tu esencia, tu espiritualidad, y esto nos ayudaría, muchísimo a que el miedo tenga una contraparte; y nos volvimos seres tan racionales, le dimos tanto peso a la razón que, entonces, no nos dimos cuenta cuándo esto se volvió uno de los enemigos o de los alimentos más grandes del miedo que es la razón. Y desde ahí, por ejemplo, se incrementa la ansiedad, que vamos a ver un poquito más adelante. Imagínate a dónde, como adulto, te fuiste llevando con el conocimiento que tienes y con lo que te explicaron tus papás y con lo que te contuvieron tus papás; hoy eres ese adulto, el cual es responsable de tu hijo, responsable de tu bebé o responsable de tu adolescente; y la pregunta es ¿tienes todas las herramientas que se requieren y todo el conocimiento que tendrías que tener para hacer de un buen acompañante del miedo para poderles ayudar a tus hijos a que entiendan que sucede con el miedo a que sepan qué se hace con el miedo así como con todas las emociones?

Pero no es malo sentir miedo. Te debes de estar cuestionando que, claro, que no tuviste el aprendizaje, que no tuviste la enseñanza de todo esto, ahora lo importante es que, sí estás aquí es porque quieres tener una mayor inteligencia emocional, quieres ayudar más a tus hijos para poder evitar que tengan un miedo, que los paralice y evitar que tengan ataques de pánico, que tengas ansiedad, porque justamente, entender lo que nos pasa nos va a volver más fuertes, nos va a dar herramientas y vamos a poder atender, no solamente los miedos de ellos, sino que vamos a empezar como siempre el trabajo por nosotros mismos.

Entonces, entender esta idea de miedo, entender que además esta energía, lo que nos hace es, tener dos tipos de respuestas. Déjame explicarte que hay dos maneras,

¿Qué es el **miedo**?

o dos canales, o dos vías que puede tomar el miedo, una es justamente el cerebro reptil, o sea, cuando se va directamente a la amígdala, a la zona cavernícola, a la zona primitiva del cerebro, cuando está ahí la respuesta, es obviamente lo que ya sabemos, una respuesta de ataque, de huir, o de congelarte; desde ahí, cada uno tenemos más o menos nuestra idea de qué nos pasa con el miedo; si lo que hacemos es atacar, muchas veces pareciera que estamos enojados y la realidad es que estamos asustados, pero como nadie nos enseñó cómo expresar el miedo, cómo sentir el miedo, cómo detectar el miedo, entonces generalmente hay una respuesta, a veces de mucho control, a veces de agresión, de mucho enojo, y hay una explosión, y hay una parte que tiene que ver si el miedo me incomoda, me avergüenza; no está bien para mí o me siento frágil y vulnerable; entonces lo que hago, me voy a la parte racional y al miedo no le doy un espacio en mi vida.

Si te fijas, esto tiene consecuencias como todo, si es una energía que se tiene que manifestar en el cuerpo y no se está pudiendo manifestar por que no le permito esto, imagínate cuál es la consecuencia, y seguramente por eso sabemos que tenemos tantas personas que a veces sufrimos de situaciones, ansiedad, de un estrés que se convierte después en angustia. Todo esto está derivado de un muy mal manejo de las emociones; afortunadamente esto sucede porque nos ha hecho poner atención en cuál es el mejor manejo y en cómo como humanidad estamos dándole una mayor atención a las emociones y un mejor manejo también, porque al entender que es lo que me está pasando, al sentir esta incomodidad, voy a buscar hacer algo.

Fíjate bien el tema del deber ser, lo que debería de ser afecta muchísimo el miedo ¿Cómo es esto? Cuando yo soy niño y empiezo a escuchar a mi papás "es que

¿Qué es el miedo?

no deberías tener miedo, no debes de temerle a la obscuridad, no debes temer”, en este no debes, yo de niño no sé cómo el lidiar con el miedo, yo no sé cómo manejar el miedo, yo no sé cómo expresar el miedo y si lo que me hacen ver mis papás es que no es adecuado, que no está bien que haya un juicio que me sienta inadecuado, entonces no voy a poder expresar, voy a empezar a juzgarme y voy a empezar a desarrollar esta parte que se llama el crítico interior, o esta voz que es la del juez que todos tenemos y no me voy a permitir sentir miedo. Y esto lo empezamos a ver en edades muy, pero muy pequeñas, entre kínder y primero, segundo de primaria, cómo los propios niños ya traen este aprendizaje de casa y entre ellos se dicen “no tengas miedo”, “¡ay, qué miedoso!” y se empiezan a burlar, porque justamente, ya pasaron por ese proceso de ser visto como inadecuado. ¿Qué sucede con el miedo? Es una energía emocional que hacemos a un lado, que no nos permitimos sentirla, es un sentimiento que nos da vergüenza, ¿por qué? Porque nos da un sentido de fragilidad, de debilidad, de vulnerabilidad; como ahí es muy sensible, entonces empezamos a crear esta parte de nosotros mismo que nos juzga y nos dice “¡no, no debes de sentir miedo!”. Entonces, es muy importante que podamos poner atención a qué me digo yo con el tema del miedo, ¿qué es lo que hago cuando siento miedo?, ¿cuáles son todos estos indicadores del deber ser cuando yo siento miedo? Y la otra parte es, ¿identifico mi miedo?, ¿sé exactamente dónde se siente el miedo?, ¿y sé cómo reacciono cuando tengo miedo?, ¿cuándo ubico que esta es la emoción que está en mi cuerpo? Porque si ni siquiera logro yo saber qué es el miedo, lo que hacemos como papás es sentir más bien enojo, es buscar controlar a nuestros hijos, buscar controlar la situación y no nos damos cuenta que en el fondo lo que hay es una amenaza a nuestra vida, una amenaza a

¿Qué es el **miedo**?

las relaciones que queremos, una amenaza a los seres vivos que amamos y la respuesta que tenemos es de mucho enojo. Pero realmente lo que hay debajo de ese enojo es mucho miedo.

Es muy importante entender cómo nos detiene en todas estas ideas, de cómo debería de ser todas estas formas donde tenemos una expectativa, de cómo nos tendríamos que desarrollar, que comunicar, que expresar y entonces ahí es donde tenemos que hacer el primer trabajo; o sea, revisar en nuestra historia qué paso con lo que nos comunicaron del miedo de niño o de niña, qué es lo que me dijeron, ¿había un espacio libre para tener miedo, podía yo totalmente expresar y qué sucedía, habían maneras de que alguien recibiera mi miedo?, de que alguien me guiara y me dijera por aquí es por donde se puede, por aquí es por donde se puede expresar, se vale llorar, se vale que te abrace cuando tengas miedo, porque si generalmente descubro que vengo de un lugar en donde no se me permitía tener miedo, porque teníamos que ser valientes, porque teníamos que enfrentar, entonces yo voy a tener nivel de exigencia tan alto para no sentir, ¿por qué? Porque voy a buscar irme a la cabeza y entonces ¿cuál va a ser mi tendencia? a ser muy racional y buscar que mi cabeza resuelva, porque estar en un espacio de miedo me hace sentir muy incomodo, frágil, vulnerable, débil; entonces ¿qué es lo que entendí de mi familia? Que lo fuerte es la razón, que lo tengo que hacer es muy práctico, y entonces yo mismo hago un juicio acerca de sentir miedo, y me voy a la cabeza cuando tengo un hijo o una hija que es muy sensible, que tiene miedo, que se asusta con los ruidos, que se asusta con la hojas, que se asusta con los animalitos pequeños, ¿entonces que sucede? Viene esta respuesta de enojo, viene esta respuesta de juicio porque no deberías sentir miedo por un gusano, miedo por un bichito, si te persigue un

¿Qué es el **miedo**?

mosco, no te va a hacer nada no y entonces viene esta mirada de juicio, ¿por qué? Porque viene de nuestra historia, viene del único aprendizaje que hemos tenido y del poco conocimiento y del poco entendimiento que tenemos de las emociones; lo primero que tenemos que hacer es revisar, vamos a hacer un ejercicio en donde yo pueda revisar cuáles son creencias, estas ideas que se fueron transmitiendo en mi familia y con los que yo crecí.

Por un lado es importante saber qué es lo que yo tengo, cuál es la información con la que yo estoy manejando las emociones de mis hijos y por otro lado ¿hoy qué pasa con ese miedo, lo puedo reconocer, puedo saber como se siente el miedo y cómo expreso el miedo? Y por otro lado, escribir qué es lo que yo quisiera hacer para mis hijos. Seguramente esa parte la vas a tener muy clara al final del taller, porque te voy a explicar de manera muy detallada cuál es el papel de nosotros los padres para poder manejar las emociones de los hijos. Particularmente, tener miedo, cómo vamos a jugar un papel fundamental para que ellos lo aprendan a manejar, para que ellos lo puedan entender, lo puedan expresar, no le tengan miedo al miedo y esto lo que va a prevenir, por ejemplo, ataques de pánico, porque el miedo al miedo nos lleva a ese lugar. Es importante también saber si yo tengo, de cierta manera, un poco hereditaria, cuál es la línea de una familia, como de la otra en relación al miedo, cómo es que, por ejemplo, si tengo abuelos que fueron a la guerra, o abuelos que vivieron situaciones, o padres que vivieron situaciones complicadas, o yo misma, o yo mismo, o yo tuve una situación muy complicada, muy traumática a la mejor de un evento que me marcó, a la mejor de temas, por ejemplo, de violencia, de algún abuso, yo tengo una relación particular con el miedo. Todo eso es importante reconocerlo porque para poder caminar, para poder

¿Qué es el **miedo**?

Llegar a ese lugar que yo quiero, tengo que reconocer primero dónde estoy, porque si no reconozco mi punto de partida, lo que sucede es que no tengo una claridad de cuál es el equipo, cuáles son las habilidades que yo tengo para poder desarrollar las que me faltan y vamos a tener una meta, la meta va a ser que a través de lo que tú puedas reconocer, y de lo que son tus herramientas, empieces a desarrollar más estrategias, mejores habilidades y entonces vas a ver la diferencia de cómo vas a trabajar con tus hijos.

Vamos a cortar aquí para que puedas hacer este primer ejercicio; te pido que lo reflexiones con calma, imagínate que esta es una especie de viaje, en donde vamos a ver cuál es tu equipaje, cuáles son tus herramientas, qué es lo traes para enfrentar el camino y para lidiar con esas, digamos, bestias del miedo, ¿no?, con las que nos vamos a topar y que vayas preparada, que vayas preparado. Entonces te dejo para que hagas una reflexión profunda y en cuanto termines el ejercicio nos vemos de regreso.