



Autora: Dra. Elisa Silvia Li3n

Directora de SiCrea (www.elisalion.com.ar), escritora, psic3loga U.B.A. M.N. 2888, presidenta de A.S.A.A.T. (Asociaci3n de Analistas Transaccionales) en Argentina.

CUANDO EL MIEDO PARALIZA

Cu3ntas veces en la vida quieres y necesitas cambiar en algunos aspectos tuyos y no accionas nada, qued3ndote cavilando, analizando, evaluando, una y mil veces, sin hacer lo que tienes que hacer.

¿Por qu3?

En primera instancia porque necesitas “tener la seguridad” de que todo va a salir bien o como lo hab3as programado, y no quieres correr riesgos, vas en busca de la seguridad sobre todo y como seguro no hay nada, salvo la propia vida, y esto es relativo, evitas hacer lo que quieres hacer y por supuesto, te informo que la emoci3n que paraliza cualquier cambio es el MIEDO.

Miedo que en mas de una ocasi3n, te sirve de alarma para evitarte cruzar la barrera que esta baja, pero en muchas otras ocasiones, cuando eres consciente de ese sentimiento, es una excusa genial para evitar seguir el camino e ir evolucionando con los obst3culos que se presentan.

Si bien es cierto que se teme a lo desconocido, o a las primeras experiencias (afectivas, laborales, espirituales) tambi3n es cierto que si no lo pasas con miedo y todo ese primer pelda3o, es muy dif3cil que aprendas de ese miedo, que aparece para mejorar tu crecimiento.

¿Por qu3 a las personas les da miedo, o usan el miedo como excusa para no continuar o para evitar seguir o elegir un camino?

En principio por:

Miedo a Fracasar

Miedo a Tener 3xito o que salga bien

Miedo al que dir3n

Miedo a Desarmar Mentiras o justificaciones que tienen en su cabeza

Miedo a Aceptar la Realidad

Miedo Al Rechazo
Miedo a Perder el Control
Miedo a Tornarse Vulnerable y que se vea

Y Muchas veces Miedo al Miedo

En general, las personas creen que si fracasa la experiencia, fracasa la persona y eso es una falacia, dado que esto da lugar a que el miedo aparezca como una coraza infranqueable que inhibe cualquier desarrollo; quiero que sepas, que esta es una de las primeras justificaciones para que no hagas lo que hay que hacer. Aquí convendría te detengas un poco y pienses, ¿es verdad que si fracaso en tal o cual situación también fracaso yo?

Aunque quieras convencerte de que esa es la verdad, en el fondo, tu sabes que eso no es real. Porque la verdad, o por lo menos en la que creo, es que se fracasa cuando no se experimenta, esto es fracaso, porque es quedarse en el lugar de la queja y el dolor, sin accionar algo que permita un nuevo resultado o estado, es como escudarse en los “no puedo”, cuando en realidad si puedes, lo que sucede es que tienes miedo y por ese miedo mas de una vez injustificado, no accionas lo que necesitas, es como quedarte con los “noes” de la vida, en vez de buscar los “sies” que te rodean.

Aunque no lo creas, vivir bajo el poder del miedo te quita lo mas importante que tienes en la vida, que es tu posibilidad de “ELEGIR”, qué quieres ser y hacer con tu vida.

En realidad, el trabajo que sería adecuado realices es que entiendas y aprendas que el miedo es una emoción como cualquier otra, sólo que le otorgas una dimensión y un significado, en donde pasa a tener todo el poder sobre cualquier cosa novedosa que quieras realizar hoy.

En la medida que aceptes que el miedo es parte del camino que tienes que recorrer para tu crecimiento y mejora, es la posibilidad que te brindas a vos mismo de modificar y cambiar aspectos que hasta hoy impidieron que fueras feliz.

Ejercicios Prácticos:

- 1) ¿Cuáles son los miedos más importantes de tu vida?
- 2) ¿Qué te han impedido conseguir?
- 3) ¿Qué justificaciones usas para no hacer por miedo?
- 4) ¿Qué vas a hacer a partir de mañana para cambiar la estructura que encubre tus miedos?

Cierre los ojos: encuentra o crea un mensaje interno y potente que lo puedas usar cuando te sientas inseguro, o con miedo a enfrentar alguna situación.

Para Concluir:

El miedo sólo es una emoción aumentada y agrandada por los fantasmas de la mente, que no existen en realidad tal cual lo imaginas

Ponerle todo el poder de tu vida al miedo hace que dejes pasar la mitad de oportunidades que la vida te ofrece

Les propongo aceptar el juego y el desafío de aprender, tengas la edad que tengas, peor no vas a estar y corriendo y atravesando miedos es mejor que quedarse paralizada/o, y como última idea ...

SI NO ES AHORA, CUÁNDO.....