

No temas cometer un error, porque los errores, cuando se evalúan, forman a los expertos.



Hoy me propongo recordar que los errores cometidos no me quitan el valor que tengo. Somos seres humanos valiosos con derecho a equivocarnos.

Miedo al Error: ¿Eres víctima de temores anticipatorios e irreales ?

Por Claudia Jaramillo Torrén, Coach Corporativo ICC

Hace algunos años leí un libro que me recomendó un buen amigo que estaba en búsqueda de un bienestar que no llegaba. Después de leerlo, no encontré respuestas para él, pero sí encontré respuestas para mis propias necesidades de bienestar. El libro se llamaba "El hombre en busca del sentido", de Viktor Frankl. Me di cuenta que muchas de las cosas que quería lograr y que estaban ahí delante de mí, eran imposibles de alcanzar porque algo me estaba frenando; me acordé que alguien una vez me dijo: "siento que un gran cinturón me envuelve en un abrazo que me hace creer que me tiene segura y protegida, pero al mismo tiempo me frena, y no me permite avanzar.", yo sentía lo mismo. Este cinturón después comprendí que se llamaba "Miedo".

El miedo me tenía prisionera, anclada a un estar incómodo que me inquietaba;

cautiva de una serie de ideas proféticas terroríficas irracionales, pero que determinaban mis decisiones. Me encontré tomando decisiones que iban contra mis propias ideas de progreso y bienestar. Priorizando aquello que beneficiaba a otros y me postergaba a mí. Tratando de cumplir múltiples roles en forma perfecta para agradar y creer que de esta forma, era valorada, buscando aprobación externa para poder cumplir con lo que se esperaba de mí; temiendo que cualquier error cometido en este proceso, tendría consecuencias fatales. Toda mi imagen se vería afectada y con ello, todo lo que tenía, que suponía valioso, podría arriesgarlo y perderlo.

Varios de los párrafos del libro me provocaron lo suficiente como para hacerme despertar y salir de la inconsciencia en la que estaba viviendo la vida. Frankl relata su experiencia en un campo de concentración: "La máxima

preocupación de los prisioneros se resumía en una pregunta ¿sobreviviremos?. La pregunta que a mí, personalmente, me angustiaba era otra ¿tiene algún sentido todo este sufrimiento?, ¿todas estas muertes?. Una vida cuyo sentido dependiera de la casualidad, no merecía en absoluto la pena de ser vivida. La última de las libertades humanas - la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino. Es esta libertad espiritual, que no se puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito".

Me resonaron tanto estas frases, que me di cuenta que las peores decisiones de mi vida, las tomé evadiendo el miedo, y lo paradójico y muy doloroso, fue observar que, como una profecía autocumplida, aconteció lo que estaba tratando de evitar que sucediera. **Estaba enfocada en evitar más que en lograr.**

Libro Sugeridos



En este libro se contraponen el miedo y la felicidad como experiencias polares y complementarias de la efectividad del hombre, y se analizan las principales actitudes psicológicas erróneas que son responsables de la mayoría de los temores y de la habitual desdicha humana. En el texto se postula que la felicidad es el estado natural del psiquismo humano y la condición más radical de su normalidad. Se propone, además, un camino para alcanzar la dicha: el del vencimiento del miedo. Es un libro escrito para personas sanas que buscan una mayor plenitud de su existencia.

Sergio Peña y Lillo fue médico psiquiatra, profesor de psiquiatría en la Universidad de Chile, y autor de varios ensayos; entre los que destacan 'la angustia', 'amor y sexualidad', 'en el corazón de Cristo' y 'hacia una psicología del quijote'.

Como resultado de estas decisiones, también logré muchas cosas, las suficientes para tenderle una trampa a mi ego y hacerme creer que unas pocas emociones surgidas de un libro, no lograrían hacer que me replantea la vida, pero éstas confusiones de mi mente consciente, no lograron compensar el desgaste síquico y emocional que me dejó sin fuerzas para entrar en la segunda mitad de mi vida y me la cuestioné.

A partir de ese momento, decidí que el miedo se enfrenta de frente, que nada es más limitante que evitarlo, porque no sólo permanece, sino que se instala en la mente y cual titiritero, toma control de tu vida, pensamientos y acciones. Yo elegí vivir en plenitud y para lograrlo acepté el desafío de asumir sin temor el conocimiento de mi propia existencia y descubrir el camino personal hacia mi felicidad.

¿Cuántas de las decisiones que hoy no te atreves a tomar y que harían una diferencia en tu bienestar personal, están influenciadas por el miedo?

Para ayudarte a responder, revisemos las ideas de Sergio Peña y Lillo, siquiátr chileno fallecido el año pasado, que en su libro "El Temor y la Felicidad", explica magistralmente como operan los mecanismos del miedo. La invitación que el hace para trabajarlos, se puede resumir en su siguiente cita "Sólo pueden ser felices quienes asumen con valor la precariedad intrínseca de la existencia y son capaces de mantenerse siempre fieles a su voz interior, aquellos hombres que no mienten y no engañan y que, en todo momento, son un testimonio sincero de sí mismo".

Otras ideas para motivarte a explorar en tus miedos, las expresó Peña y Lillo en alguna de sus entrevistas donde comenta: "Cobardes son los que nada hicieron en la vida por temor a equivocarse, aquellas personas que no se atreven a vivir por miedo a

cometer pecados, por miedo a recibir castigos posteriores, esos avaros del alma".

De acuerdo a mi comprensión de lo que expone Peña y Lillo, existen temores proyectivos e irreales y temores objetivamente reales y si bien todos los temores humanos son genuinos y deben ser acogidos, se manejan estratégicamente de forma distinta.

Los temores proyectivos e irreales se evidencian en 4 actitudes psicológicas erróneas:

Anticipación Imaginaria. Muchas personas viven anticipando imaginariamente amenazas y peligros fantaseados que generan angustia. El temor no surge de lo que "es", sino de lo que "suponemos será". Sus vidas se convierten en profecías autocumplidas de sus grandes miedos y crean las condiciones para que suceda lo que más temen. Vivir angustiados por posibles sucesos, impide gozar las experiencias cotidianas.

Contaminación del presente con el pasado. Distorsión del presente por inclusión de "exceso de memoria negativa". Muchos quedan anclados a la idea de que el pasado fue mejor y aplican normas viejas y con supuestos que ya no son útiles ni válidos y les impiden aplicar nuevas ideas acordes a los actuales contextos.

Resistencia al sufrimiento. Resistencia a aceptar el lado oscuro de la vida que impide la aceptación del sí mismo, los otros y los acontecimientos. Tienen la tendencia a conectar el drama, el pesimismo y el significado negativo de los eventos que por definición son neutros. Les resulta imposible percibir el lado positivo del dolor.

El deseo y la ambición. El apego excesivo a las cosas, personas y las posibles pérdidas de aquello que se valora. Confunden el ambicioso tener cosas y poseer afectos, con la esperanza de la estabilidad. El deseo impulsa la pasión y motivación y conduce al desarrollo

pleno, pero el deseo ambicioso impulsa deseos inferiores que conduce a atesorar la posesión de bienes materiales o dominio de los otros.

De estos miedos se sale, confrontándolos con la realidad objetiva para que se mitiguen.

Los temores reales por su parte, corresponden a riesgos potenciales del acontecer futuro. Son abordados mediante la prevención racional que permite controlar el riesgo potencial de una situación mediante:

- Pre-veer no Pre-vivir
- Anticipación Intelectual
- Reflexionar no fantasear
- No vivir el futuro como si fuera el presente inmediato.

En un proceso de crecimiento, cada persona va esculpiendo su propio ser. Identificar cuales son las áreas de tu vida que podrías potenciar, es un gran primer paso. Lo que sea que decidas estará bien ya que vendrá de superar miedos y dejar la ansiedad anticipatoria que te paraliza e inmoviliza, relegada a un plano donde no pueda alcanzarte y logres resolver aquello que te permita olvidar los insomnios, insatisfacción, pensamientos irracionales, fobias, ansiedad y todo aquello que limita tu progreso y no quieres que habite más en ti mismo(a).

"La valentía no es la temeridad, no es no tener temor, es vencer el temor cuando hay una razón que lo hace legítimo.

"No es valor la imprudencia de un niño que entra en la cueva de un león, el valor es del padre, que temblándole las piernas entra a buscarlo".

H. Bergson

