

LA GESTIÓN DEL MIEDO EN PROCESOS DE COACHING
WORKING FEAR IN COACHING PROCESS

Pilar Pato Jimenez de Castro

Inicia Recursos Humanos

C/ Ronda del Águila, 14. 28760. Tres Cantos. Madrid. España

ppato@initiarh.es

Palabras clave: emociones, miedo, coaching, desarrollo, crecimiento, inteligencia emocional.

RESUMEN

¿Qué harías si no tuvieras miedo?, Con quien estarías? ¿Cómo sería tu vida? ¿A cuántas cosas has renunciado por miedo a fracasar o a ser rechazado? ¿Qué quieres hacer con tu miedo? ... Este es el tipo de preguntas que nos sitúa ante la responsabilidad de la vida que hemos decidido vivir.

Con mayor o menos grado de consciencia y/o aceptación, las personas vivimos la vida que hemos elegido vivir. Cuando nos sentimos insatisfechos, desmotivados, tristes... y miramos hacia fuera señalando en el exterior la causa de nuestra infelicidad (mi jefe, mi trabajo, mi pareja...), nos olvidamos de la cuestión fundamental, que reside en nosotros mismos y que es, a su vez, el motor del cambio; esa cuestión es, la libertad, para vivir como vivimos, trabajar donde trabajamos y compartir la vida con quienes lo hacemos.

El miedo y el amor forman parte de nuestras vidas, sin embargo, hemos sido más entrenados para temer que para amar; incluso hoy, que se han incrementado los niveles de consciencia, que se supone estamos más preparados, instruidos, con unos niveles de formación y preparación media, más altos... el miedo sigue siendo la herramienta que mueve voluntades.

¿Alguna vez en nuestra vidas hemos escuchado amenazas aparentemente inofensivas como: “Pórtate bien o te llevo al cuarto de la bruja, o al cuarto de las ratas, o me enfado y no juego contigo, o...” “Acábatelo todo que viene papá o mamá o la abuela y se enfada...?”

Estas afirmaciones, aparentemente inocuas, van condicionando la respuesta emocional del niño y crean un patrón que, en la edad adulta,

tiende a repetirse. Si desde pequeños hemos sido “movidos” desde el miedo y lo hemos interiorizado; en nuestra vida adulta, sin darnos cuenta, también el miedo puede que nos mueva.

Ahora bien, somos seres capaces de liberarnos de nuestras ataduras; de aquellas que en un momento de nuestra vida hemos incorporado como claves de nuestro destino y de aquellas que hemos aprendido por efecto de asimilación de la cultura o educación que hemos recibido. El coaching es una metodología que puede apoyarnos en el proceso de toma de conciencia, identificación y gestión de nuestros miedos.

Introducción

El miedo, tal y como lo define la real academia es una “perturbación del ánimo que se presenta cuando la persona se enfrenta a situaciones de peligro, sean estas de carácter real o imaginario”.

El miedo, como el dolor, es una emoción adaptativa, que existe en nuestras vidas porque es útil para la supervivencia, nos ayuda a defendernos de los peligros externos; nos ayuda a anticiparnos, a superarnos y a crecer.

Ahora bien, cuando esa emoción se convierte en una emoción tóxica, negativa y destructiva; cuando el miedo se convierte en irracional y excesivo, tan intenso y duradero que bloquea nuestras capacidades... entonces, es necesario aprender a controlarlo.

En ocasiones, resulta complicado identificarlo como la emoción básica que está detrás de nuestras acciones, porque el miedo tiene muchas manifestaciones:

- **En función de la intensidad** el miedo puede manifestarse en forma de malestar leve, recelo, ansiedad anticipatoria, temor, pánico bloqueante, fobia, angustia o terror
- **En función de los comportamientos asociados**, el miedo puede aparecer en forma de: tristeza, agresividad, aislamiento, celos, culpa, vergüenza...

Sea como fuere, y tenga la cara que tenga; es preciso aprender a gestionar los miedos que limitan nuestras vidas, ya que, vivir en el miedo tóxico, tiene graves consecuencias para la salud física, mental y relacional de las personas.

- **El miedo puede generar violencia.** Las personas movidas por el miedo pueden experimentar reacciones desmedidas de defensa y de ataque, que pueden dificultar sus relaciones interpersonales.
- **El miedo puede provocar bloqueos en la capacidad de progresar personalmente.** El miedo limita la capacidad de crecimiento personal. Las personas con miedo se protegen, instalándose en la zona de confort, que aunque pueda ser una zona poco “confortable”, es un lugar que les permite la seguridad de lo conocido.

- **El miedo puede lastimar la construcción de la autoestima.** Las personas que viven en el miedo refuerzan la creencia de que no disponen de los recursos necesarios para gestionar su propia vida y, como consecuencia, su autoestima y autoconfianza se ven minadas, con la consecuente repercusión en su capacidad de acción.

Está comprobada la influencia que tienen nuestros pensamientos y expectativas en las realidades que vivimos. Nuestro mundo de creencias es nuestro principal motor y nuestro principal freno para los retos que nos planteamos. “Si crees que puedes, puedes: Si crees que no puedes, no puedes” (John Ford)

- **El miedo puede generar timidez, tensión...** El miedo tóxico provoca aislamiento y dificulta las relaciones interpersonales, al tiempo que se acompaña de tensión emocional que puede influir en funciones vitales como el hambre, el sueño...
- **El miedo puede dificultar la creatividad.**

Normalmente el miedo llega a nuestro organismo de forma automática, pero es responsabilidad nuestra dejar que se instale en nuestras vidas o hacerlo desaparecer.

El miedo se instala y nos “secuestra emocionalmente” cuando nuestro diálogo interno se centra en la búsqueda de indicadores que nos reafirman en una lectura amenazante de las situaciones que vivimos. Desde esa situación de “secuestro emocional”, resulta más complicado generar alternativas que nos ayuden a ampliar perspectivas, a obtener otras visiones y encontrar otras posibilidades.

Los procesos de coaching tienen sentido porque ayudan a la persona a ver otros paisajes, a interpretar la realidad desde otros lugares; generando posibilidades para vencer la inercia estimulada por el miedo.

- **El miedo puede afectar a la salud física.** Las investigaciones en el campo de la salud y estudios, como los aparecidos, por ejemplo, en el diario Psychology and Aging, han descubierto vínculos físicos entre células del sistema nervioso y del sistema inmunológico, haciendo a estos dos sistemas, interdependientes. Dichos estudios señalan que las emociones perturbadoras influyen negativamente en la salud, favoreciendo la contracción de ciertas enfermedades.

Los estudios de la Sintergética o la Medicina Tradicional China, con más de 5.000 años de antigüedad, señalan que cada emoción básica se halla unida a un órgano vital.

Según estas corrientes, el miedo principal residiría en el riñón, afectando al metabolismo de líquidos y minerales corporales por el riñón, la vejiga y el pulmón. Los miedos derivados del miedo principal, se encontrarían en el sistema digestivo (estómago, bazo, páncreas y sobre todo en el hígado y la vesícula biliar) y serían el resultado de no digerir bien las vivencias pasadas, quedándonos anclados en ellas, sin haber aprendido las lecciones que nos ofrecían.

Sea como fuere y, aceptando que diferentes corrientes de la ciencia médica puede ofrecer diferentes interpretaciones y matices a la misma cuestión; si parece cierto que, las emociones negativas tienen una repercusión clara en nuestro organismo, pudiendo afectar al proceso de salud general y envejecimiento de las personas.

Las cosas no son como son, son como somos nosotros.

Una misma situación, observada por dos personas diferentes, puede tener diferentes interpretaciones. Lo que a algunos de nosotros puede parecernos una oportunidad; a otros, puede parecernos una amenaza.

Cuando nos sentimos amenazados por una determinada situación, nuestro cuerpo acciona comportamientos que nos ayudan a liberar ese sentimiento. A veces huimos, escapamos de esa situación que nos genera tensión y nos hace sentir en peligro; otras veces atacamos, como una manera de aliviar la presión de sentirnos amenazados y otras veces; negamos la emoción, escondiendo los sentimientos verdaderos para no tener que enfrentarnos a ellos.

Cualquiera de estos comportamientos, están sustentados en el miedo y reducen sensiblemente la capacidad que tenemos las personas para valorar alternativas y generar soluciones.

El comportamiento agresivo, por ejemplo, no elimina el miedo, sólo alivia momentáneamente la tensión que la persona siente al verse “amenazada” por una situación, pero no crea las condiciones para que, a futuro, la persona pueda relacionarse con situaciones parecidas, desde otra posición. Al contrario, el comportamiento agresivo posiblemente sitúe a la persona ante nuevos escenarios amenazantes.

Los miedos que no gestionamos nos persiguen a lo largo de nuestra vida, con distintas formas y en diferentes circunstancias, pero los miedos no gestionados no desaparecen.

Cuando aprendemos a vivir las situaciones como una oportunidad, generamos emociones más positivas que nos ayudan, a su vez, a generar más oportunidades de aprendizaje y crecimiento; saliendo fortalecidos de cualquier situación que aparezca en nuestra vida y nos toque gestionar.

Las personas no siempre elegimos las circunstancias que nos rodean, sin embargo, es responsabilidad nuestra aprender a vivir con esas circunstancias, de la mejor manera posible.

Existen dos miedos básicos que conectan con otros dos, más profundos y determinantes:

- **Miedo al fracaso**, sustentado en la necesidad de controlar el entorno.

El miedo al fracaso puede entenderse como el temor anticipatorio a perder lo que se ha conseguido.

También puede entenderse como la ausencia de disfrute del momento presente, por el temor anticipatorio de que no se vaya a conseguir un “futurible”. Es el denominado “Síndrome de la felicidad aplazada” que hace que las personas dejemos de disfrutar las cosas que conseguimos hoy, emplazando el disfrute, a la consecución de un nuevo reto.

El discurso del síndrome de la felicidad aplazada tiene que ver con verbalizaciones como las que siguen: “cuando consiga ese trabajo seré feliz”, cuando consiga ese proyecto seré feliz... **cuando... entonces seré feliz**”. Podemos generar las condiciones para que un determinado acontecimiento futuro ocurra (una promoción, un nuevo empleo...) pero no podemos ejercer control sobre el futuro; si los pasos que doy para acercarme al futuro son pasos “desde el miedo”, el miedo afectará a nuestras posibilidades de acción y como consecuencia, a nuestros resultados.

- **Miedo al rechazo**, sustentado en la necesidad de ser querido. El miedo al rechazo nos induce a potenciar relaciones tóxicas basadas en el control y en la dependencia mutua; relaciones que provocan mucho sufrimiento en las personas involucradas en ellas.

Ambos miedos, el miedo al rechazo y el miedo al fracaso, nacen de dos miedos aún más básicos y profundos que son: el miedo a ser como soy, a manifestar lo que realmente deseo, siento, necesito... y el miedo a la libertad, que justifica que busquemos el respaldo de los grupos sociales como una forma de amortiguar la soledad, aunque esto restrinja nuestra libertad individual.

Eliminar el miedo y liberar la mente: ciclo pensamiento-emoción- acción.

La inteligencia emocional describe la gestión de los pensamientos limitadores como la clave para el manejo de las emociones limitadoras.

Las emociones surgen de manera automática e inconsciente, conectadas con una determinada situación que vivimos. Nuestros pensamientos, sin embargo, son los que se encargan de que esa emoción permanezca en nosotros y condicionen nuestras decisiones, respuestas y acciones.

Para eliminar una emoción, entonces, es preciso conocer qué pensamientos lo sostienen y modificarlos, generando la posibilidad de volver a sentir y estimulando alternativas de comportamiento desde emociones más positivas.



1. TOMAR CONCIENCIA.

Para eliminar el miedo es importante comprender cuáles son sus bases, qué lo causa y por qué viene a nuestras vidas; es decir, es necesario **TOMAR CONCIENCIA** de que vivimos-actuamos movidos por el miedo.

El “automatismo” es el sistema que nos permite economizar recursos en nuestra vida cotidiana y gestionar los conocimientos adquiridos como una clave para producir respuestas rápidas con un esfuerzo reducido. Sin embargo, el automatismo nos impide muchas veces, trascender nuestros comportamientos, dificultándonos el observar las consecuencias que, determinadas decisiones/acciones, van a ir teniendo en nuestras vidas.

Creer y desarrollarse tiene que ver con tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestras fortalezas y debilidades, de nuestras necesidades y deseos, como punto de partida para entender por qué actuamos como lo hacemos ante las cosas que nos ocurren.

Los procesos de coaching se dirigen, en primer lugar, a ayudar a que las personas tomen conciencia de qué hay detrás de la manera en que se comportan; sólo cuando aprendemos a mirar al miedo, cuando dejamos de esconderlo y evitarlo... generamos posibilidades para controlarlo.

2. GESTIONAR PENSAMIENTOS LIMITADORES.

Una vez identificado el “lugar” desde el que actuamos y vivimos; una vez conocidas las necesidades y creencias que sustentan nuestros hábitos de actuación, es necesario actuar para modificar el patrón de pensamiento que sostiene nuestros miedos y nos impide generar acciones alternativas.

Es necesario, pues, ayudar a la persona a que vuelva a pensar, de una manera concreta, concentrada y retadora.

Implica:

- identificar cuál es el problema real, la dificultad concreta
- aprender a parcelar, a separar los hechos de los juicios
- ayudar al coachee a mantener el foco en la cuestión a resolver, sin dispersión, sin ruidos, facilitando el proceso de “mirar sereno”
- aislar la cuestión a tratar, de otros pensamientos, situaciones o elementos que pudieran interferir, concentrando la energía

- cuestionar la manera que tenemos de observar las cosas que nos ocurren
- trabajar las creencias limitadoras: ampliando la perspectiva para que la persona desarrolle su capacidad para relativizar, sustituyendo la creencia limitadora por otra más positiva, buscando los hechos que sostienen la creencia para poder cuestionar su validez...

En definitiva, se trata de estimular una capacidad de pensamiento retador que venza la autocomplacencia y el victimismo, entendidos como la tendencia a justificar nuestra manera de proceder, en muchas ocasiones, mirando en el lugar equivocado (mi jefe, mi compañero, mi pareja, mi hijo...), buscando fuera de nosotros lo que explica nuestro sentir y nuestro vivir.

Las respuestas están dentro de nosotros y el reto del coach está vinculado con ayudar a su cliente a posar la mirada en ese lugar.

3. SENTIR.

Implica darnos la oportunidad de “deshacer el nudo”... emocional y corporalmente hablando.

Implica ayudar al coachee a localizar las sensaciones físicas del miedo, que es energía estancada, para que pueda volver a fluir; a veces la puerta de salida es el llanto, en ocasiones es la risa, en otros momentos, es la respiración...

Sea cual sea el camino, lo importante es ayudar a la persona a disolver la emoción negativa, capacitándole para posar una mirada serena en la misma realidad, generando mecanismos para afrontarla de manera más constructiva.

Prácticas cada vez más extendidas como la risoterapia, la meditación o la relajación profunda, tienen como objetivo estimular ese escenario emocional alternativo que ayude a despertar la energía interna que permita despejar el camino para que emerjan nuevas posibilidades.

4. ACTUAR.

El coaching se dirige a resultados; pretende, sobre la base de la reflexión, estimular a la persona para que pase a la acción.

La acción implica en muchos casos, desapegarse, soltar lastre. Desapegarse entendido como esa acción consciente y responsable que nos ayuda soltar aquellas creencias, costumbres y pensamientos, que quizá sirvieron en su día, pero que hoy no sirven, porque nos lastran, nos impiden crecer.

Desapegarse es decidir, responsable y a veces dolorosamente, desprendernos de nuestros frenos; sustituir la dependencia por el coraje para enfrentar aquello que tememos y actuar, conscientes y constantes, hasta construir una nueva posibilidad.

El antídoto del miedo es descubrir quienes somos realmente, qué necesitamos, qué deseamos. Cuando conectamos con nuestra naturaleza, con nuestro “yo real”, desde una posición honesta y sincera generamos la posibilidad de actuar desde una posición auténtica y caminar hacia aquellas metas que contribuyan a nuestra felicidad.