

CAMBIANDO LA MOTIVACIÓN DE MIEDO AL AMOR

© E. James Wilder 2004
All rights reserved.

RECURSOS INTERNACIONALES

Cambiando la Motivación de Miedo al Amor

© E. James Wilder 2004

Nuestra dirección y metas provienen de nuestros pensamientos. Nuestra motivación proviene de nuestras emociones. Mientras trabajamos duro para educar a nuestros pensamientos y corregir nuestras creencias, poca gente se entrena o perfecciona sus motivaciones con la misma disciplina. En lo que concierne al sistema nervioso, nuestra mente funciona bien cuando somos motivados por el amor y el deseo, así como funciona mal cuando es motivada por el miedo. Desde el punto de vista moral, el amor también es superior. El perfecto amor; esto es, el amor maduro, echa fuera el temor (1 Juan 4:18).

No debería sorprendernos que el temor motiva los deslices en nuestras vidas, así como también fracasamos en madurar apropiadamente. Nuestra motivación la aprendemos durante la infancia, a través de relaciones estrechas.

Cualquiera que fueren las emociones que nuestros padres usan para motivarnos, se convierten en nuestra fuente interna de motivación para toda la vida. Si estos vínculos tempranos surgen y se forman a partir del amor y la relación estrecha, entonces serán muy útiles; pero si provienen del temor y el evitar el dolor, nuestro sistema motivacional permanecerá inmaduro.

Los lazos de miedo se crean a consecuencia de intentos fallidos de auto-preservación. Mientras la auto-preservación es el gran valor del miedo, experiencias tempranas en relaciones de miedo de las cuales no podemos escapar, producen emociones internas muy negativas y perturbadoras. Cuando estas emociones desagradables exceden nuestra capacidad de regresar al gozo y a la tranquilidad por nuestra propia cuenta, comenzaremos a evitar el dolor como una forma de auto-preservación. Después de un tiempo, evitar el dolor se convertirá en el enfoque central de los lazos de miedo, aún cuando no exista un riesgo real de saturar y sobrepasar nuestra capacidad.

Una vez que el dolor que se ha pretendido evitar se convierte en una meta, escucharemos frases como: “¿Y si se enoja?”, “¿Vas a molestarte conmigo?”, “Tengo miedo que.....”, “¡Me da mucha vergüenza!”, “Tengo que hacerlo parar”, “No puedo aguantar cuando ...”, “¿Qué diferencia puede haber?”.

Entonces, debemos hacernos una pregunta seria respecto a evitar el dolor y los sentimientos abrumadores: “¿Se trata de auto-preservación si deo de ser y de

actuar como yo mismo? Cuándo no sigo haciendo, diciendo o actuando como siento dentro de mí hacerlo, ¿no se ha perdido mi “verdadero yo”? ¿Cuándo será el momento en que no sepa ni siquiera lo que yo quiero, siento o incluso pienso? ¿Será entonces que he perdido mi “propio yo”?”.

En muchas personas que son atadas y motivadas por el temor, descubrimos que existe una pérdida y oscurecimiento de sus sentimientos personales, pensamientos, valores y deseos. Tienen miedo de impactar a otros. Pero con frecuencia, el miedo de ellos consiste en no impactar o marcar una diferencia.

Las personas atadas por los temores también tienen confusión respecto a qué temores son suyos y cuáles son de otros. Solo el hecho de estar cerca de gente ansiosa los angustia. Generalmente, huyen, se separan, se entretienen o complacen a otros para hacer parar el miedo. Y muchas veces el resultado es que ellos asumen responsabilidades que no son propiamente suyas, por miedo de lo que pudiera pasar si ellos no lo hacen. En otras ocasiones, ellos evitan sus deberes, porque se sienten incómodos e inadecuados para ellas.

Otro grupo de individuos atados al miedo son temerosos de permitir que otros causen impacto, puesto que tienen temor de perder su propio impacto. Estas personas dominantes con frecuencia pretenden dirigir la vida de otras personas, mediante las herramientas del enojo, desprecio, rechazo, ridiculización, el “trato silencioso”, y otras maneras de ocasionar dolor, incluyendo violencia física.

Naturalmente, reconocemos que estos comportamientos representan a aquellos cerebros que han perdido su sincronización al nivel 2. Funcionan con temor y deseo de hacer que las cosas se detengan, en lugar de sincronizarse con otros (nivel 3), o expresar sus propios valores, metas, deseos y preferencias (nivel 4). Han perdido su sabor. Han dejado de alumbrar. Al pensar que ellos se están auto-preservando, se han perdido y han desaparecido.

Antes de comprender cómo cambiar las ataduras de temor, y regresar hacia los lazos de amor/deseo, revisemos cómo una identidad saludable podría lidiar con los temores en cada nivel de desarrollo. A partir de este repaso, podremos saber cómo necesitamos comenzar a corregir las ataduras al miedo.

Evitando Ataduras de Miedo en Cada Nivel de Maduración

1. Maduración de Infante

- a. Reconocer el miedo (¿De qué tengo miedo realmente?)
- b. Conocer quién quiero que esté conmigo cuando tengo miedo
- c. Descubrir lo que yo quiero (deseo)
- d. Hablar sobre mi temor o miedo

2. Maduración del Niño

- a. Reconocer mi rol en la situación de miedo
- b. Reconocer el rol de la otra persona en la situación de miedo
- c. Usar a una tercera persona para que examine mi realidad
- d. Separar mi responsabilidad de la tuya (a+b)
- e. Aprender a ser yo mismo antes que controlar a otros

3. Adulto

- a. Mantener mi relación mientras permito a otros tener temores
- b. No hacer nada respecto a lo que otros temen – permitirles manejarlo por sí solos
- c. Preocuparme de mis propios asuntos con estilo personal
- d. Recordarme a mí mismo y a otros sobre las metas y deseos mutuos

Hay una gran separación entre un adulto y niveles más altos de madurez, cuando se trata de manejar los temores. En este punto, toda persona es responsable de sus propios miedos, y nadie más. Sin muchos años de práctica en distinguir entre este temor es mío y ese temor es tuyo, después subiendo a niveles superiores en el proceso de tratar con los miedos, solo traerá consigo confusión acerca de la responsabilidad. El turno de la responsabilidad a partir de tratar mis propios temores para ayudar a otros con sus temores, es una señal mayor de disfunción, cuando se constituye en un intento de parte de cualquier persona de madurez adulta o menor. Aún para los padres, cargar sobre sí mismos los miedos de otros es disfuncional fuera de la relación padre/hijo.

Los padres deben ser muy cuidadosos en no desarrollar ataduras de miedo en sus hijos. Si los padres desean desarrollar capacidades en sus hijos, deben ayudarlos a regresar al gozo desde su miedo, y enseñarlos a actuar como ellos mismos, durante los niveles manejables de sus emociones.

4. Padre

- a. Ayudar a personas allegadas a uno (familia natural y espiritual)
- b. Asumir alguna responsabilidad compartida para los temores de las mentes más jóvenes
- c. Identificar temores en mentes más jóvenes
- d. Ayudar a las mentes más jóvenes a regresar al gozo y la paz

5. Anciano

- a. Ayudar a personas “en riesgo”, aisladas y marginadas
- b. Identificar los temores de la comunidad
- c. Ayudar a la comunidad a recordar cómo es para nosotros hacerlo
- d. Recordar una presencia que no cause ansiedad

Como sabemos, los ancianos a la larga actúan como padres para sus comunidades. Ellos proveen suficiente seguridad para que la gente reconozca y enfrente sus propios temores, sabiendo que no están solos y que lo que es realmente importante para “nuestra gente”, bajo sus condiciones de miedo.

Convirtiendo el Temor a Deseo, Basados en Nuestro Nivel de Madurez

Ahora, la razón de nuestra discusión era cambiar las ataduras de temor a lazos de amor, en donde nuestros deseos e identidad pueden brillar. Para lograr un cambio del temor al amor, primeramente comenzaremos con el nivel adulto. Si podemos corregir el problema a este nivel, todo será más fácil. El adulto simplemente pensará y decidirá de manera diferente, y el problema está resuelto.

Soluciones:

1. Sea usted mismo con confianza. Ocúpese de sus propios asuntos. Permanezca en relación con otros a su alrededor, quienes tienen ansiedad, pero no tengan nada que ver con el problema. Hablen de metas mutuas que sean importantes durante este tiempo de amenaza y miedo.

Si esta solución adulta funcionó, entonces habrá corregido la atadura del temor. Esto no significa que otros reaccionarán tratando de presionarlo a usted para que vuelva a tener miedo, de modo que usted tenga que corregir este problema repetidas veces, aún bajo mayor presión y ansiedad de parte de otros.

Si usted todavía siente miedo o no puede imaginarse cómo usar una solución adulta, tendremos que ir más a fondo y corregir algún problema anterior que lo hayan conducido hacia sus ataduras de temor. En primer lugar, analicemos las destrezas al nivel del niño. Resolver las ataduras de miedo al nivel del niño no es solo cuestión de comprender y escoger algo diferente. Estas soluciones toman mayor tiempo e involucran estudio y asesoramiento de parte de otros. Requieren un tratamiento apropiado de resolución del problema, a fin de distinguir lo “mío” de lo “tuyo”. Generalmente, no resolvemos estos problemas sin consulta y motivación.

2. Defina sus responsabilidades cuidadosamente. Analice de una en una las demandas que usted siente que debe alcanzar y ver cuáles son lógicamente suyas, y cuáles son irrazonables. Encuentre a alguien calificado para revisar doblemente su juicio. Ahora, sea igualmente claro cuando trate de resolver el problema o temor de alguien más. Usted debe ser capaz de hablar claramente sobre la parte del problema y de la solución que es suya, y la parte que es de alguien más.

3. Examine si alguien más está intentando controlarlo a usted, mediante actitudes de contrariedad o amenaza de enojo. Si usted está siendo controlado, regrese al paso 2, hasta que pueda hablar con calma y claridad sobre sus límites y responsabilidades.

4. Analice si usted están intentando controlar a otros a través de amenazas o del enojo. De ser así, regrese al paso 2, hasta que pueda hablarles calmada y claramente sobre sus límites y responsabilidades.

Si usted todavía tiene miedo y no puede imaginarse o manejar el hecho de tener que hablar claramente a otros sobre sus límites y responsabilidades, entonces tendremos que profundizar más y corregir problemas, así como desarrollar las destrezas requeridas para el nivel del infante. Iremos hacia allá cuando no podamos entender por nuestra cuenta o incluso si lo hacemos, el miedo es tan fuerte que no podemos hablar libre y abiertamente sobre quiénes somos, de modo que nuestro “yo” sigue escondido y perdido cuando tenemos miedo.

5. Descubrir de qué realmente tengo miedo, con la ayuda de mentes experimentadas. Con frecuencia, aquello de lo que tengo miedo no es una realidad cotidiana actual, o algo que yo crea que es. Yo podría pensar que tengo miedo de hacer mi trabajo, pero en realidad tengo miedo que alguien se enoje o me ridiculice. Tengo miedo de no sobrevivir cuando sea ridiculizado, debido a mis experiencias anteriores en la vida.

6. Debo descubrir quién quiero que esté conmigo cuando tengo miedo, y qué quiero que haga conmigo o para mí. Necesito a alguien que pueda manejar mi miedo sin ser abrumado, y que me ayude a enfocarme en mí mismo, en lugar de que me hiciera sentir amenazado.

7. Debo descubrir lo que realmente quiero, y lo que realmente me importa más en mi situación actual, de modo que pueda expresar mis metas y valores.

8. Tengo que aprender a hablar sobre qué es lo que me preocupa más, aún cuando siento miedo, a través de tener a alguien con paciencia a mi lado, que me ayude a encontrar las palabras adecuadas sobre lo que quiero decir, y practicar pronunciándolas en una situación amenazante menor, hasta que esté listo para hablar sobre mis valores, metas y preferencias a otros que tienen miedo o de quienes yo tengo miedo.

Este proceso de definir y expresar nuestras identidades se hace más fácil en la medida que nuestra identidad madure y se vuelva sólida. Mientras más hayamos crecido, más fácil será cambiar las ataduras de miedo por ataduras de amor.