

CÓMO SUPERAR EL MIEDO

El miedo se presenta de muchas maneras, pero el miedo a fracasar o a ser rechazado y el temor al éxito son los más habituales.

El miedo a fracasar o ser rechazado

Son muchas las cosas que nos frenan y, por miedo al fracaso, podemos dejar de probar algo nuevo o diferente. La forma en que hablamos con nosotros mismos nos influye en gran medida:

Nuestras personalidades más negativas intentarán imponerse:

- *“No puedes hacerlo.”*
- *“Volverás a quedar en ridículo otra vez.”*
- *“¡Qué tontería!”*
- *“Se reirán de ti.”*
- *“¡Anda ya!”*

Las personalidades miedosas jugarán la carta del “¿Y si...?”

- *“¿Y si sale mal?”*
- *“¿Y si no funciona?”*
- *“¿Y si metes la pata?”*

Imagine que quiere pedir un ascenso pero el nuevo puesto implica saber hacer presentaciones en público. Le da pánico tener que hablar en público y lo único que oye dentro de su cabeza es:

- *“Eres un desastre hablando en público.”*
- *“¿Y si me quedo en blanco?”*
- *“¿Y si no sé responder a una pregunta?”*
- *“¿Y si empiezan a reírse de mí?”*

Si es así, empezará a descartar la idea de solicitar el puesto aconsejado por doña Eres-un-desastre y don Temor-al-fracaso. Después de escuchar un momento, su coach interior planteará un par de preguntas:

- “¿Qué pasa aquí?”
- “¿De qué sirve escuchar todo esto?”

En este momento tiene dos opciones: seguir escuchando esas frases negativas que le impedirán avanzar en la vida o bien empezar a madurar la idea de desarrollar nuevas habilidades y mirar hacia adelante. ¿Qué prefiere?

El temor al éxito

El miedo a triunfar puede resultar igual de desalentador. Dejando de lado que el cínico que lleva dentro puede regalarle perlas como “Ha sido un golpe de suerte” o “No serás capaz de volver a conseguirlo” en cualquier momento, en esta situación surgen múltiples interrogantes cargados de dudas:

- “¿Qué esperará la gente de mí?”
- “¿Qué responsabilidades tendré?”
- “¿Qué pensarán de mí ahora?”
- “¿Seré capaz de mantener este ritmo?”

En esta situación, su amigo y consejero le ayudará prestando especial atención a:

- *Los diálogos interiores positivos.*
- *Lo que funciona (y no lo que no funciona).*
- *La manera de triunfar (y no de fracasar).*

Por lo tanto, cuando en su mente oiga una frase que empiece por “¿Y si...?” seguida de una duda, su coach estará ahí para guiarle y conseguir que adopte una actitud más positiva. Por ejemplo, se encargará de sustituir el “¿Y si me quedo en blanco?” por un “¿Qué puedo hacer

para no quedarme en blanco?”. Usted mismo se dará cuenta de que pueda superar ese temor con una buena preparación y unos cuantos ensayos. La frase “¿Y si no sé responder a una pregunta?” será sustituida por “¿Qué puedo decir para quedar bien?”. Trabaje estas cuestiones y sea consciente de que la gente no espera que tenga siempre respuesta para todo. Será mejor ser honesto y decir que no sabe la respuesta que intentar salvar la situación. Impresionará más al público siendo sincero, buscando la respuesta y dándosela lo antes posible.

Superar el fracaso y el éxito

Su consejero interior también puede darle la vuelta a la situación y preguntar “¿Y si puedes hacerlo?” o “¿Recuerdas la vez que hiciste tal cosa?”. Hay personas que están tan acostumbradas a escuchar a sus personalidades negativas que casi no pueden oír la voz de las positivas. Plantéese las preguntas siguientes:

- *¿Puedo enfrentarme al fracaso? Cuando la respuesta sea “Sí”, será capaz de intentarlo.*
- *¿Puedo enfrentarme al éxito? Cuando la respuesta sea “Sí”, será capaz de crecer.*

He aquí otra pregunta interesante: Si supiese seguro que iba a conseguirlo, ¿qué estaría haciendo? Intente dar una respuesta descriptiva:

- *¿Qué es lo que se ve haciendo?*
- *¿Qué le dice la gente que le rodea para ayudarle a conseguirlo?*
- *¿Cómo se siente al conseguirlo?*

EL PIANITO FEO

“Érase una vez un anciano luthier que vivía en un bonito pueblo a las afueras del País de la Música. Trabajaba en un pequeño taller que tenía en el sótano de su casa. En él montaba todos los instrumentos, pegaba sus piezas, las limaba, las pintaba y las barnizaba. Cuando finalmente estaban terminados, los enviaba al País de la Música para que vivieran con los demás instrumentos.”

Así comienza el precioso cuento de Valeria Mederer, ilustrado por Cacá França, en el que nos narra la historia de Raimundo, un pequeño instrumento de tecla, que va a vivir al País de la Música. Al encontrarse con la familia de los pianos observaron que era distinto a ellos y que su sonido era también muy diferente. Él se sintió excluido y rechazado hasta que un día escuchando una música muy especial, se dirigió hacia el sitio de dónde provenía ese sonido que le resultaba familiar y acabó en el Aula de Música Antigua. Allí vio a otros instrumentos como él y le explicaron que no era un piano sino un clavecín.

El cuento es de muy agradable lectura, tanto para niños más pequeños como para otros más mayores. Fomenta la cohesión del grupo y ayuda a prevenir el acoso escolar y fomentar el buen trato hacia niños con necesidades educativas especiales.

