

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Psicología
Antropología del Miedo
Investigación Etnográfica
Juliana Gordillo Gómez
Miércoles 26 de Mayo de 2010

¿Al propio miedo es a lo que deberíamos temer?

Todo comenzó con la lectura de una frase impactante que pone a pensar. Es una frase expresada por Franklin D. Roosevelt e 1932: “The only thing we have to fear is fear itself” que, traducido al español significa: “A lo único que debemos temerle es al miedo mismo”.

El miedo es normal, es natural y hasta necesario en la vida de cualquier ser viviente. Es por esto que se ha sobrevivido a muchas cosas y se ha logrado la evolución. Pero por más natural y necesario que sea, no deja de ser incómodo y negativo para casi todas las personas. No es muy común que la gente quiera repetir la sensación que le genera miedo, en realidad muchas personas terminan evitando las situaciones que lo generan.

El tema que será tratado a continuación es un derivado del tema del miedo que casi no se ha tratado en la realidad, y tal vez por eso sea tan difícil de tratar: el miedo al miedo. Se sabe que la gente siente miedo, se piensa en el objeto del miedo, pero muy poco se habla del miedo a la situación, o del miedo a la sensación, es decir, del miedo al miedo. Y si se pensara, el miedo a estar en una situación miedosa debería bastar para no querer repetirla, por lo tanto se representaría aquí el miedo al miedo.

Lo que se hizo, al comenzar esta investigación, fue plantearse eso anterior como una posibilidad para todos los casos, y pensar entonces que todas las personas que tuvieran miedos específicos, tuvieran también miedo al miedo, ya que no querrían volver a pasar por esa situación que les generó sensaciones tan displacenteras como el miedo mismo.

La pregunta a responder fue, entonces, la siguiente: ¿a qué le tienen miedo las personas? ¿Sólo al simple objeto o tal vez a la situación y sensación miedosa? Y lo que se

realizó, para llegar a la respuesta de estas preguntas, fue una entrevista a siete personas del común que quisieran hablar de sus miedos. La idea era realizarle otra entrevista a un especialista en miedos y fobias (un psicólogo, por ejemplo) pero por la dificultad para encontrar a esta persona, que además tuviera tiempo, no se pudo.

Existen todo tipo de miedos y se dan en cualquier tipo de situación. Pueden ser miedos a situaciones naturales y miedos a situaciones generadas por el hombre (Bauman, 2007) en las que entraría la duda sobre cuál de estos miedos tendría más sentido que el otro. La ciencia moderna prometió controlar las catástrofes naturales, pero al no lograrlo, tiene sentido que produzcan miedo, y el hombre puede lograr situaciones realmente miedosas y tampoco fáciles de controlar. Un ejemplo de esto sería una persona con trastornos mentales que pueda generar situaciones de miedo para otras, como un asesinato, y no poder controlarlo por el mismo trastorno. Por lo anterior habría que entender que cualquiera de los dos tipos de miedo tendría sentido en cualquier sociedad.

Esto anterior para comenzar, para comprender el miedo como cotidiano y con sentido. Y agregando a lo anterior, es simple cuestión de imaginarse la cantidad de sucesos, originados por humanos, que han existido en toda la historia y que lo único que han dejado son miedos en los demás (Bauman, 2007). Sólo recordar algunos pocos sería suficiente (cualquier guerra en general o circunstancia de muerte y horror generada por el hombre) para comprender la aparición de miedos en el ser humano. Y es que ¿cómo no temer al hombre si él mismo se ha dedicado a crear situaciones miedosas?

Acerca de lo anterior, se puede introducir un tema que, en la mayoría de casos, genera malestar. Es el tema de la incertidumbre. Digo que se refiere a lo anterior porque el autor menciona ciertos casos históricos de situaciones violentas (generadas por un hombre) que podrían generar miedo y expresa las descripciones que los psicólogos hacían sobre el perfil mental del sujeto en cuestión explicando que era una persona absolutamente “normal” (Bauman, 2007), incluso más normal de lo que uno se esperaría. La incertidumbre se da entonces en el momento en el que se entiende que cualquier persona, por más “normal” que parezca, puede llevar a cabo acciones perturbantes y negativas que pueden afectar a cualquiera que se encuentre a su alrededor. Son estas situaciones de incertidumbre

las que se temen por desconocer lo que se quisiera conocer. No saber qué esperar puede generar más miedo que saber directamente lo que se espera, por más malo que sea.

Cuando uno no sabe qué esperar, se pierde la confianza (Bauman, 2007) y se empieza a pensar que el mal está en cualquier parte y uno no tiene cómo saberlo. Cualquier persona podría también estar al servicio del mal o esperando para estarlo. Y por más exagerada que sea la idea anterior, es totalmente real y pasa en la actualidad: las personas tienen miedo y siempre tienen incertidumbre por la falta de confianza que les da pensar en las mil posibilidades de mal existentes a su alrededor.

Se da más la incertidumbre cuando se cruza la línea de lo conocido y se llega a lo desconocido, a lo extraño (Bauman, 2007). Una persona extraña irrita, confunde y desagrada porque se sale de los límites de lo que se conoce que rige el mundo de cada quién. Es decir, cada persona tiene una forma de comprender su mundo y las personas que lo rodean, y cuando aparece un extraño, ese conocimiento que se tiene se derrumba por la incertidumbre que genera.

En la ciudad, por ejemplo, el hombre conoce lo que lo rodea y lo que habita y suele recorrer. El individuo es entonces el centro de una “esfera personal” (Salcedo, 1996) que incluye los lazos relacionales (familiares o de amistad) además del entorno que, como se mencionó anteriormente, es el que más conoce. Cuando los lugares se conocen bien, se les da un juicio de valor y se les carga con un sentido. Pero además existen, según el autor, otros lugares que poco se conocen pero de los que se hace un mapa mental lleno de prejuicios por la dificultad que tiene el hombre de vivir en cuestiones de incertidumbre. Es más fácil tener una idea (así sea totalmente creada) de algo que no saber nada del mismo. La incertidumbre vuelve a ser un tema de incomodidad.

La realidad es que el hombre ha quedado traumatizado por tanto sufrimiento en la historia como lo fueron las pestes, las guerras, entre otras cosas (Delumeau, 1989). En definitiva la religión ha sido una gran influencia en esto. El terror ha sido instrumentalizado por la misma para lograr que las personas actúen de determinada manera que la Iglesia entiende como la única forma de vida. Entonces logra la manipulación por medio de la utilización del miedo como arma que lograría un castigo en las acciones pecadoras. El

miedo al diablo y la espera por dios son dos de las cuestiones que más guían al humano para actuar de ciertas maneras. Por supuesto que nadie quiere que el diablo tome su vida como pecador, y además todos quieren que dios lo recoja cuando sea el día del “juicio final”, y por tanto estas dos opciones serían las razones por las que el hombre actuaría de manera positiva o coherente con lo que la iglesia les pide.

Todo esto se ve también en el documental de Richard Dawkins que deja expuesto todo el ideal de las religiones por manipular a sus creyentes. Una de las entrevistas que hace es con el director de la manifestación teatral llamada “THE HELL HOUSE” o “La casa del infierno” quien manifiesta que asustar a la gente es el mejor mecanismo para guiarlos hacia el bien, y entonces muestran pequeños fragmentos de la obra que dirige, los cuales son aterradores. Una mujer actuando una situación de aborto y gritando, además de “convulsionar” como si estuviera poseída por un demonio, es un ejemplo del tipo de imágenes e ideas que quieren mostrar estas personas absolutamente creyentes. Utilizan el infierno como vigilante moral, y el miedo al infierno termina siendo el “motivador” para que las personas hagan el bien, según el Pastor Keenan Roberts, director de esta obra.

Lo anterior es sólo un ejemplo de la utilización del miedo en la Iglesia y en general en la vida actual. No es sólo la iglesia la que utiliza éste como instrumento de manipulación sino también incluso las propias madres en un hogar. El tema de “te va a comer el coco si no...” es una simple idea que en un niño puede generar inconformidades tan grandes que lo incitarían a hacer lo que su madre quisiera que hiciera.

Socialmente el miedo se relaciona con la cultura, y por eso es que las madres pueden utilizarlo en el sentido de herramienta de manipulación, porque en la cultura se dan las facilidades para que un niño crea que lo que dice su madre es cierto y que por eso debe hacerle caso. Además se convierte en un escenario psicológico en donde se entiende el miedo como un estado afectivo y emocional que se necesita para adaptarse de manera correcta y que genera angustia en la persona.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el miedo es la “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”. Es decir que es tan natural en

el hombre que se puede dar en situaciones incluso inventadas por él. Una persona que no teme a nada merece llamarse insensible y no osado (Nieto, 2005).

De lo anterior surge el tema del miedo al miedo como se conoce en la realidad. Se dice que el miedo al miedo se da por ataques de pánico. Es decir, que una persona que le teme al miedo es una persona que pudo haber tenido (o no) ataques de pánico y teme que le vuelva a suceder.

Un ataque de pánico, según el DSM IV (2000) se define como:

Criterios para el diagnóstico de crisis de angustia (panic attack): Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 min: 1. palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca 2. Sudoración 3. Temblores o sacudidas 4. Sensación de ahogo o falta de aliento 5. Sensación de atragantarse 6. Opresión o malestar torácico 7. Náuseas o molestias abdominales 8. Inestabilidad, mareo o desmayo 9. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo) 10. Miedo a perder el control o volverse loco 11. Miedo a morir 12. Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo) 13. Escalofríos o sofocaciones.

Se relaciona con la agorafobia muchas veces en cuanto a que la persona que sufre de esta fobia teme a sufrir un ataque de pánico en una situación en que se encuentre entre una multitud y no pueda salir fácilmente de ahí. Por tal razón se piensa en el miedo al miedo y se relaciona con la agorafobia, pero los ataques de pánico no son causados únicamente por y desde estas situaciones sino que usualmente parecen antecederlas y agravar su curso (Martínez, 1989).

Además, el pánico puede ser una cuestión tanto individual como social, y los medios de comunicación pueden hacer que varias oleadas de pánico surjan (Ordoñez, 2006). Si la información no se maneja como se debería, las noticias nacionales pueden ser generadoras de pánico, ya que lo que se informa no es lo más alentador. Y, como se vio

anteriormente, el pánico se da corporalmente de maneras que, es de suponer, nadie quisiera vivir y muchos terminan temiendo. Digo “muchos” y no “todos” no porque haya algunos que sí quisieran vivirlo sino porque hay varios casos de personas que han vivido un ataque de pánico y no quisieran vivirlo pero no son todos, aunque también hay personas que no lo han vivido pero le temen, de igual manera.

Las entrevistas realizadas entonces se enfocaban en el miedo de cada una de las siete personas que las respondieron. La idea era saber si el miedo que tenían era a un objeto específico o a la situación que les generaba miedo, relacionándolo entonces con el miedo al miedo.

Las preguntas, definidas a continuación, abarcaban el tema del miedo, de lo que se quisiera evitar y de cómo podría superarlo:

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?
2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?
3. ¿En qué le afecta el miedo?
4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?
5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?
6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)
7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?

Una de las primeras cosas que llaman la atención de las respuestas obtenidas es que ninguno de los miedos se repite. Se sabe que siete personas es una población muy baja para esperar resultados más variados, pero de igual manera son siete personas, de contextos similares y hasta relación entre sí que podrían compartir miedos, pero no es así. Las respuestas a la primera pregunta incluyeron el temor a las situaciones incontrolables, miedo al robo o a las violaciones (que puede estar absolutamente relacionada con la vida en la ciudad, más específicamente la vida en Bogotá), miedo a crecer y tener responsabilidades, miedo a las casas abandonadas, miedo a la falta de ideas y a la palabra “arte”, miedo a situaciones de incertidumbre y miedo al compromiso de sí mismo como persona.

En la segunda pregunta la primera persona expresa que a lo que teme en específico es al miedo de no tener soluciones. El miedo que le genera no tener una solución le genera tal malestar que le teme al miedo mismo. La segunda persona explica que le teme al “imaginario” de lo que se vive en una violación. La sexta persona entrevistada explica que le teme a la propia incertidumbre. Es decir, no son puros temores a objetos sino a las situaciones que le generan el miedo, y probablemente este miedo a las situaciones sea explicado por lo que responden en la tercera y cuarta pregunta con respecto a cómo les afecta el miedo y qué sensaciones les genera. Algunas de estas son: ira, angustia, introspección, adrenalina, nervios, pensamientos negativos, ansiedad y agresividad.

La quinta pregunta se hizo esperando ver respuestas que llevaran a comprender una situación de ataque de pánico o algo relacionado con la sensación de miedo, pero sólo una persona respondió algo parecido a lo que se esperaba. Explicó que, si se encontrara en esa situación de miedo, desesperaría e intentaría salir de ella. Lo que se encontró en el resto fue que, como algunos ya han vivido la situación a la que temen, explicaron lo que normalmente les sucede y cómo lo afrontan.

En la sexta pregunta, tres personas manifestaron querer evitar la situación en sí, dos personas expresaron que las sensaciones de miedo y angustia quisieran evitarlas o, por lo menos, pasar rápido por ellas (aunque ésta explicó que los miedos generados por películas de terror quisiera sentirlos más seguido), otra evitaría la situación cambiando su forma de responder ante ella y otra manifestó que no evitaría nada porque es muy “morboza con la sensación del miedo”.

La última pregunta se formuló con un interés de saber si la gente piensa que puede superar sus miedos y si han pensado en la manera de hacerlo. Este interés se da pensando en que la gente conoce sus miedos, sabría cómo superarlos, pero por algún motivo no los superan. Sólo una persona, la que le teme a la incertidumbre, expresó creer que no tiene forma de superar ese miedo. Los demás dijeron cosas como: “creyendo en mí mismo”, “entendiendo el porqué de las energías”, “madurando”, entre otras cosas.

De manera general, algunos de los entrevistados expresaron la dificultad para responder las preguntas, tal vez porque el miedo, por más común y natural, no es tan

analizado como podría ser. Una persona sabe a lo que le teme, pero no siempre se detiene a pensar en lo que siente cuando teme y a lo que teme en específico de eso a lo que cree tenerle miedo. Además, pensar en lo que evitarían específicamente del miedo, y llegar a pensar en una solución para superarlo son cuestiones que no se saben de manera consciente, en la mayoría de los casos.

Se puede ver que las sensaciones de miedo se dan en todos los casos (no hubo ningún intento previo de entrevista que hubiera manifestado no sufrir de miedo y por eso no poder responder la entrevista) sino que de inmediato todos sintieron que podrían hacerlo. Esto sostiene todo lo mencionado sobre el miedo como algo natural y cotidiano en la vida de las personas.

Además de lo anterior, también se encontró que los miedos generan displacer. Una persona expresó sentir morbosidad por la sensación del miedo pero nunca la definió como algo positivo, ya que además expresó que la desestabiliza emocionalmente.

Haciendo un análisis de las preguntas, y más específicamente de las preguntas dos y seis se puede pensar en una doble posibilidad de respuesta a las preguntas formuladas al inicio del informe. Se llega a esta conclusión porque las respuestas a estas dos preguntas hacen evidente la posibilidad del temor a un objeto o situación específica (miedo a la violación) pero también se da la posibilidad del miedo a las sensaciones miedosas (miedo al miedo y angustia). Es decir que en algunos casos sí se da el miedo al miedo pero no se da en todos los casos o no lo piensan así los individuos. Como esto era parte de lo que se pensaba y esperaba obtener como resultado al inicio de esta investigación, se puede decir que las respuestas a las entrevistas refutan el ideal de que en TODOS los casos hay miedo al miedo, pero no lo niegan tampoco en cada situación.

Finalmente se puede decir que al miedo se le teme, se le puede temer, pero no hay que temerle. Aparentemente el miedo al miedo, entendido social y clínicamente, se da por el temor a los ataques de pánico y situaciones o sensaciones angustiantes, y por tal razón es posible decir que no hay que tenerle miedo. De hecho es un miedo como cualquier otro que a veces se da en otros miedos pero no siempre, y por la simple sensación de malestar que implica, las personas quisieran poder evitarlo.

Bibliografía

- Delumeau, J. 1989. El miedo en Occidente (siglos XIV – XVIII): una ciudad sitiada. Madrid, Taurus. Págs. 9 – 49
- Bauman, Z. 2007. *El terror a la muerte*. En, Miedo Líquido. La sociedad contemporánea y sus temores. Barcelona. Paidós. Págs. 37 – 74
- Bauman Z. 2007. *El miedo y el mal*. En, Miedo Líquido. La sociedad contemporánea y sus temores. Barcelona. Paidós. Págs. 75 – 95
- Dawkins, Richard. “La raíz de todo mal. El virus de la fe”.
- Salcedo, A. 1996. La cultura del miedo: La violencia en la ciudad. *Controversia* (169): 99 – 116
- Nieto, J. 2005. *Miedo, desplazamiento y exclusión: Una mirada al caso colombiano*. Reflexión Política. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Colombia. Págs. 84 – 95
- Martínez, A. 1989. *Desorden de pánico: Conceptualización y Tratamiento Psicológico*. Revista Latinoamericana de Psicología. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia. Págs. 137 – 163

*Anexos***Entrevista # 1**

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?
R: Las situaciones que no puedo controlar.
2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?
R: El temor a no tener una solución.
3. ¿En qué le afecta el miedo?
R: Me hace responder frente al mismo de una forma incoherente.
4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?
R: Depende del miedo porque el miedo de terror estilo películas y eso me genera adrenalina que puede ser divertida y hasta adictiva. El miedo de situaciones jartas me da malestar general y no me deja dormir.
5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?
R: Nada, taladrarme la cabeza hasta encontrar la situación y esperar que llegue la hora cero para afrontarlo.
6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)
R: La angustia preferiría adelantarla, es decir llegar a la hora cero, el otro tipo de miedo me gusta mucho entonces pues nada, que se presente con más frecuencia.
7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?
R: Como lo hago: afrontando y esperando lo peor.

Gracias

Entrevista # 2

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?

R: Estar en una calle muy oscura y sufrir una violación. O montarme en un taxi y que me roben o violen.

2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?

R: El imaginario de todo lo que puede traer y puede vivirse en una violación.

3. ¿En qué le afecta el miedo?

R: En mi parte emocional.

4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?

R: Angustia, nervios, pensamientos negativos.

5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?

R: Entraría en desespero e intentaría hacer todo lo posible por salir de ella.

6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)

R: La situación en sí.

7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?

R: Tranquilizándome y cuidándome de no arriesgarme en este tipo de situaciones. No dando “papaya”.

Gracias

Entrevista # 3

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?

R: Crecer, madurar, tener responsabilidades.

2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?

R: El hecho de estar obligado a sobrevivir y estar metido en un sistema en el que uno tiene que dar para recibir.

3. ¿En qué le afecta el miedo?

R: En que no tomo nada en serio, no me importan muchas cosas y postergo todo lo que es "importante".

4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?

R: Con indiferencia, apatía, con más miedo. Hace que no me interese nada y después me da rabia.

5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?

R: Pues en el último momento posible, cuando ya no tenga nada más que hacer, cuando no pueda volver atrás asumiré mis responsabilidades.

6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el "objeto" o las sensaciones de miedo y angustia)

R: Evitaría la situación en sí, evadiría todo tipo de responsabilidades que en este momento recaen en mis papás.

7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?

R: Madurando y estando obligado a trabajar.

Gracias

Entrevista # 4

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?

R: Las casas abandonadas.

2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?

R: Energías raras en un lugar.

3. ¿En qué le afecta el miedo?

R: la estabilidad de emociones.

4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?

R: La mayoría de veces me agito y me da ataque de risa nerviosa.

5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?

R: Ya me ha pasado y busco compañía en esos momentos.

6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el "objeto" o las sensaciones de miedo y angustia)

R: Nada, soy muy morbosa con la sensación de miedo.

7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?

R: Conociendo un poco más el porqué de esas energías.

Gracias

Entrevista # 5

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?

R: Me da miedo quedarme sin ideas y me da miedo la palabra “arte”.

2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?

R: Me da miedo no tener nada que decir, quedarme sin voz.

3. ¿En qué le afecta el miedo?

R: El miedo es una barrera imaginaria en el cerebro que impide hacer cosas que uno quiere hacer.

4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?

R: Creo que la gente tiembla y se acelera cuando tiene miedo ¿Sudor? Genera adrenalina y expectativa.

5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?

R: Me diría a mí mismo que el miedo no existe. Vería una película y volvería a intentar.

6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)

R: La situación en sí.

7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?

R: Creyendo en mí mismo.

Gracias

Entrevista # 6

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?
R: Situaciones de incertidumbre.
2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?
R: La incertidumbre en sí.
3. ¿En qué le afecta el miedo?
R: Es paralizante. Hace que tomar decisiones se dificulte.
4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?
R: Ansiedad e introspección.
5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?
R: Es una situación cotidiana. Puedo enfrentar el miedo o refugiarme.
6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)
R: Las sensaciones de miedo y angustia.
7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?
R: Hasta cierto punto pienso que no me es posible superarlo.

Gracias

Entrevista # 7

1. ¿Qué situaciones le dan miedo?
R: Cuando algo de mí como persona está comprometido.
2. ¿Qué cosa, en específico, le da miedo en estas situaciones?
R: Ponerme en peligro.
3. ¿En qué le afecta el miedo?
R: No me deja actuar naturalmente.
4. ¿Cómo se manifiesta el miedo? ¿Qué sensaciones le genera?
R: deshonestidad, irrespeto, rabia, ira, agresividad, intolerancia.
5. ¿Qué le sucedería si se encontrara en una situación como esa que le da miedo?
R: Haría consciente mi respiración.
6. ¿Qué quisiera evitar de estas situaciones miedosas específicamente? (La situación en sí, el “objeto” o las sensaciones de miedo y angustia)
R: Afrontarlas de una manera diferente a las de siempre.
7. ¿Cómo piensa que podría superar ese miedo?
R: Darle la cara, respetarlo y conocerlo, y así asumirlo y hacer algo contrario que me permita sentirme tranquilo.

Gracias