

## Como enfrentar los miedos

En este artículo vamos a hablar de los miedos, no solo de específicos del deporte sino sobre qué significa tener miedo y, sobre todo, qué podemos hacer nosotros con él. Para empezar, digamos que todos hemos sentido, sentimos y sentiremos miedo. Asimismo agreguemos también los miedos que sentimos sin animarnos a llamarlos miedo y que entonces disfrazamos con otra palabra, para hacer más digerible su contenido.

En principio, eso que llamamos miedo incluye muchas cosas, entre otras el miedo y el susto. Vamos a empezar por tratar de diferenciar el susto de todos los otros términos. El susto, a diferencia del miedo, se refiere a un hecho concreto que está sucediendo en el momento; es decir, es una respuesta a una situación presente.

Por ejemplo, si en este momento, estas cómodamente en tu casa leyendo este newsletter y de repente explota una ventana o puerta, te asustaría. El susto es una respuesta natural y absolutamente sana frente a un peligro concreto, que sin estar preparado hace recaer el acento en el factor sorpresa, que si bien puede no ser tan peligroso como uno lo piensa, y es vivido por el asustado como si fuera un verdadero peligro.”

Estoy asustado cuando se presenta en el ambiente una situación amenazante que desemboca en esa sensación de inquietud y movilización que se conoce con el nombre de reacción Biológica de Alarma.

El susto es el reflejo corporal y psíquico frente a la situación de peligro.

Ahora ¿Cómo sería el miedo? Por ejemplo si tomamos un avión y tuvimos un vuelo muy malo por algún inconveniente mecánico en la nave, la próxima vez antes de subir al avión, comienzo a pensar que podría ocurrir lo mismo y me **empiezo a asustar de mi propia idea**, y empiezo a tener la respuesta general de alarma a pesar de que sea improbable que suceda nuevamente lo mismo, entonces lo que tengo no es susto, sino miedo.

Jorge Bucay dice que el susto tiene que ver con la sorpresa, con el registro instantáneo de la situación, con el desborde de los sentidos que perciben además, con el contenido de la experiencia previa. Es decir, se asusta más del fuego aquel que se quemó con fuego; porque, sin duda, hay una parte de la experiencia que informa que la situación es peligrosa. Uno puede no saber si lo que se viene es peligroso o no, pero su experiencia anterior se lo informa. Lo mismo ocurre con la percepción que hayamos tenido de alguna competencia donde tuvimos una mala experiencia y si vamos de nuevo a competir, tenemos miedo de que se vuelva a repetir.

En principio, para separar la idea de susto de la idea de miedo, convendría acordar que básicamente — aunque no solamente— **el susto entra por la percepción y el miedo entra por la imaginación** En suma, la imaginación alimenta el miedo como la percepción es la que alimenta el susto. Jorge Bucay (2005)

Pero asustarse todo el tiempo no es bueno. ¿Dónde está el límite?

¿cuándo esa capacidad de asustarse se convierte en un problema?

Cuando empezamos a percibir todo lo inofensivo como ofensivo.

Y cuando alguien vive asustado, El umbral de vulnerabilidad de que una situación deportiva sea valorada como un peligro es muy bajo. ¿qué le pasa? Tiene un montón de adrenalina, un montón de sustancias químicas circulando por su cuerpo que lo **preparan para el peligro pero que lo terminan intoxicando**. En el deporte eso

significa que el atleta se siente, cansado, pesado o la clásica frase “Estoy quemado” Puede pasarle a alguien que vive percibiendo el peligro en cada competencia.

Y aparecen los mecanismos de defensa que protegen nuestra psique, que por suerte están allí, para permitirnos seguir, para poder convivir con esa” situación y sobrevivirla. Porque nadie podría seguir infinitamente expuesto a una situación de peligro si no amortiguara su respuesta emocional. Comenzamos a Racionalizar nuestras malas actuaciones, dando una serie de largas explicaciones de porque perdimos, o dolores que aparecen previo o durante la competencia que son la excusa justa para nuestra derrota. Los mecanismos de defensa son esos colchones que amortiguan la caída.

Percibir cada competencia como peligrosa, es como vivir en el peligro permanente y nos conducirá irremediamente a una situación bastante común, vulgarmente llamada estrés.

**El verdadero estrés** es un estado de agotamiento completo de los sistemas de adaptación y del manejo del peligro donde ya el cuerpo no puede responder con señales de alerta y el **individuo se desmorona; por un agotamiento del sistema nervioso central. No tiene fuerzas como para seguir adelante y, finalmente, termina en un estado de postración psíquica, física y emocional de la cual es muy lento y penoso el regreso y que el Técnico de futbol Mourinho llama “Fatiga táctica”**. Esto mismo pasa en el deporte frente a la prolongación de estados de mucha tensión(jugar un Mundial).

Ahora bien, el miedo es la sensación de susto frente a un pensamiento. El estímulo para la propia respuesta temerosa no está en el afuera sino en el adentro. Es la propia percepción la que me asusta, mi propia idea. Me imagino algo y, a partir de esa idea, tengo miedo. Me da miedo lo que me imagino, no lo que veo. Por ejemplo si soy un corredor de 100 metros llanos y en varias competencias tuve una salida en falso y me descalificaron (como le ocurrió al cubano Dayron Robles) , para la próxima competencia, voy a pensar que me puede suceder nuevamente y comienzo a tener miedo de la idea que suceda de nuevo, **el miedo proviene de mi pensamiento**

El susto como hemos visto, siempre está relacionado con algo que está pasando. En cambio, el miedo implica una idea, una sucesión de pensamientos. El que tiene miedo comienza pensando una cosa que lo lleva a pensar otra, y así sucesivamente, hasta que llega a un punto en que se muere de miedo

*El miedo, dice Krishnamurti, es un invento del pensamiento, lo cual significa que nuestros miedos los inventamos nosotros, que son una construcción nuestra.*

¿Donde está el límite entre el miedo patológico y el sano? Ante todo, hay que entender que el miedo, tanto el sano —que conduce a la reflexión- cómo el patológico —que conduce a la parálisis—, tanto el que sirve como el que no sirve, ambos, son inventos del pensamiento. Los dos son el resultado de algo que yo imagino que podría llegar a suceder en el futuro y que no quiero que suceda. **Y puedo tener miedo de algo que, quizá, no llegue a pasar nunca.**

### **Cuando el miedo paraliza**

Vamos a suponer una situación en que un jugador es agredido por un jugador del equipo contrario esta situación, genera una emoción por pequeña que sea. Esta emoción desencadenará a su vez la necesidad de elaborar una respuesta vinculada a

esa específica emoción.

Porque las emociones son energía pura.. De hecho la palabra emoción deriva de *moción*, que significa movimiento .Cuando el rival me insulta, algo me pasa, alguna cosa me está produciendo. Y eso que yo siento va a juntar la energía que se gastará en una determinada respuesta. Las respuestas se ejecutan con la energía que generan las emociones. En esta caso el insulto de mi rival puede ser gastado en una patada que le pegue o Dayron Robles que luego de ser descalificado 2 veces en la 3ra competencia mundial se quedo paralizado en la línea de largada.

**Recuerden siempre: la emoción es la mitad del proceso; la otra mitad es lo que uno hace con esa emoción.**

Que ocurre cuando tenemos una competencia importante: se genera en nosotros una emoción y una necesidad de respuesta, que serían esas ganas de competir de salir a la cancha y podemos llamarla excitación, nervios o preocupación constructiva, que es una emoción muy parecida a la ansiedad.

Algo como un motor adentro te hace pensar y sentir las ganas de que suceda tal o cual cosa. Hay quienes lo llaman por igual ansiedad-precompetitiva

Para algunos la excitación ( preocupación constructiva) sería algo así como una ansiedad saludable y buena. La energía ligada a la emoción original se transforma en excitación. ¿Y si alguien tiene la emoción y la necesidad de la respuesta, pero por alguna **razón no se anima a efectuar la acción?**

**La decisión la tienen, porque saben lo que quieren hacer, pero no se animan a ponerlo en práctica.** Es decir, no se animan a dar el paso siguiente, se quedan interrumpidos. Es el caso de ese atleta que esta listo para competir y percibe que sus piernas parecen dos bloques de concreto o se siente como si estuviera dentro de una piscina y no puede moverse rápido.

Claro, al estar interrumpido el proceso, no producen la descarga de energía. Y, a veces, la acumulación de esa energía es capaz de derrumbar literalmente a una persona. La gente se intoxica de esa energía no transformada en acción.

Lo cierto es que frente a una determinada situación o competencia siempre uno tiene certeza en la decisión, o no siempre uno sabe cual es la ejecución más adecuada. A menudo la respuesta termina en la duda y no ya en la *decisión*. Aparece la inquietud. El individuo no decide qué es lo que puede, quiere o corresponde hacer frente a esa situación. Y cuando uno aterriza en la *indecisión*, aquella movilización de energía que originariamente se podía transformar en excitación se convierte, en ansiedad.

En la ansiedad se tiene el displacer de sentir que puede pasar lo que uno no quiere que pase; se piensa: “¿Y si fallo? ¿Qué voy a hacer?”, “Tendría que hacer algo y no sé qué voy a hacer”, “¿Debería haber jugado a la izquierda o a la derecha...?”, etcétera. Cuando esta situación de indecisión y ansiedad se mantiene, se transforma en parálisis. **Uno se queda paralizado frente a la situación** Es decir, no sólo no sabe qué hacer, sino *que* aun sabiendo qué hacer, uno no sabe cómo hacerlo, siente que no lo puede hacer, le falta la fuerza necesaria. **Cuando la emoción se transforma en parálisis, la ansiedad se transforma en angustia**

**La angustia con lleva más ansiedad aún, más parálisis, más indecisión,** etcétera. Es decir, aumentan las emociones que se venían teniendo y, además, se suma una sensación física concreta, que es **la sensación de presión** (de allí el nombre de

angustia, que viene de angosto; cuando esta angustiado uno siente que se le oprime el pecho) Se trata de una situación donde uno se siente desbordado, porque no sólo no sabe qué hacer, sino que, aun si se le ocurriera, no podría hacerlo. Y además se produce un marcador somático que es : cuando tomamos una determinada decisión (patear un penal) y de ella depende el resultado, positivo o negativo, ocurre siempre una sensación corporal somática, agradable o desagradable, y como ese estado corporal marca una imagen mental, se lo designa como marcador-somático. Esas emociones y sentimientos (erro el penal) que originan marcadores-somáticos son asociados, por la vía del aprendizaje, a la vivencia de experiencias, a las consecuencias, de determinadas acciones o situaciones y condicionaran al sujeto en la toma de decisiones futuras en escenarios semejantes, por ejemplo: próximo penal que patee, en el instante antes de patear, el marcador somático de la experiencia anterior puede paralizar al deportista.

*“Entonces cuando la parálisis y la angustia aparecen, no hay posibilidad de acción y la suma de ambas sensaciones conduce, no ya a la acción, sino irremediamente al miedo. **El miedo aparece entonces cuando, frente a una situación, la necesidad de respuesta y la emoción se conducen por vía de la indecisión, hacia la parálisis y la angustia. Esta combinatoria de duda, ansiedad, angustia, indecisión y parálisis es de hecho lo que conocemos con el nombre de miedo.**”*

No sólo **el miedo no te deja actuar, sino porque siempre trata de hacer una elección entre actuar o quedarse con el miedo. Con esto quiero decir que al miedo se le vence actuando, y no hay otro camino**

Cuando finalmente nos decidimos a actuar puede ser que nos asustemos ante la idea de que vamos a hacer, pero ya no vamos a tener miedo. Por otro lado, si nos quedamos con el miedo, nos condenamos a no actuar nunca, porque el miedo bloqueará la acción. **Para actuar es necesario tomar una decisión, aun cuando la decisión sea equivocada. Hay que transformar la indecisión, la parálisis y la angustia en una decisión, esta decisión se transformará en acción; y al actuar el miedo desaparece.**

Entonces al miedo hay que enfrentarlo y les doy un ejemplo.

Si una persona tiene miedo a volar, lo que hacen los terapeutas es que la persona vaya a una escuela de pilotos y aprenda teóricamente como vuelan los aviones, porque hay turbulencias en los vuelos, que las estadísticas marcan que es más seguro volar que viajar en automóvil y si tienen la oportunidad subirse a un pequeño avión escuela donde le permiten por unos minutos tomar el mando del avión. La mayoría de las personas que lo hacen pierden ese miedo a volar y la forma en que lo hicieron fue enfrentando el miedo pero con un plan de cómo hacerlo.

O el que tiene miedo a las serpientes, lo que hace el terapeuta es poner en las manos del paciente una inofensiva culebra y que sientan su piel, su movimiento, al principio sentirán la ansiedad, la angustia en su cuerpo y poco a poco el paciente comienza a darse cuenta que no hay ningún peligro y va perdiendo el miedo.

Lo mismo hacen los grandes entrenadores con sus jugadores y equipos, siempre tienen un plan para entrar a jugar y siempre es mejor tener un mal plan que no tenerlo. De esta manera no van a dudar, la emoción la transforman en acción y así podrá enfrentar al miedo.

Dicen que el miedo es como un calle sin salida, entonces regrese por donde entro y

prepare un plan para encontrar la salida.

## Recomendaciones

Entrenar siempre con un sentido táctico

Entrenar con máxima concentración en el objetivo táctico

Entrenar bajo climas adversos (poner presión de resultado en los ejercicios)

Cuando van a competir tener una plan A y B