



Susan Jeffers

**AUNQUE TENGA
MIEDO
HÁGALO IGUAL**

**TÉCNICAS DINÁMICAS PARA CONVERTIR
EL MIEDO, LA INDECISIÓN Y LA IRA
EN PODER, ACCIÓN Y AMOR**

★ **BEST-SÉLLER MUNDIAL** ★

MÁS DE DOS MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS

**ROBIN
BOOK**



Susan Jeffers

AUNQUE TENGA
MIEDO
HÁGALO IGUAL

TÉCNICAS DINÁMICAS PARA CONVERTIR
EL MIEDO, LA INDECISIÓN Y LA IRA
EN PODER, ACCIÓN Y AMOR

★ **BEST-SÉLLER MUNDIAL** ★

MÁS DE DOS MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS

**ROBIN
BOOK**

Aunque tenga miedo, hágalo igual

Técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira
en poder, acción y amor

Susan Jeffers



Índice

Reconocimientos

Introducción: Abriendo la puerta

1. ¿A qué le teme usted... y por qué?

2. ¿No puede usted enfrentarse a ello?

3. Del dolor al poder

4. Lo quiera usted o no... es suyo

5. Pollyanna vuelve a cabalgar

6. Cuando «ellos» no quieren que usted crezca

7. Cómo tomar la decisión de no perder

8. Hasta que punto es todo «toda su vida»

9. Mueva simplemente la cabeza para decir ¡sí!

10. Eligiendo amor y confianza

11. Llenando el vacío interior

12. Hay tiempo de sobra

Título original: *Feel the Fear and do it Anyway*

© Susan Jeffers

© Redbook Ediciones, s. l., Barcelona 2020

Diseño de cubierta: Regina Richling

ISBN: 978-84-9917-600-0

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.»

*Para los maravillosos dones de la vida y del amor dedico este libro a mi
madre Jeanne y a la querida memoria de mi padre,
León*

Reconocimientos

Todos necesitamos de un pelotón de amigos que nos aliente, y los que forman el mío son sensacionales: Marta Lawrence, mi querida editora, dueña de un maravilloso talento; un ser humano luminoso cuya fe y confianza en mi libro llenan mi corazón y me elevan; Dominick Abel, mi agente, que se preocupa de todo, es optimista, alentador y siempre ha estado a mi disposición; Ellen Carr, mi dinámica y consagrada «socia», que colaboró en mi primera aventura literaria... y fue la precursora de mi trabajo en el tema del miedo; Ruth van Doren y los estudiantes de la New School for Social Research, de Nueva York, que me proporcionaron un entorno receptivo para empezar a dictar mis enseñanzas sobre el miedo; Kathryn Welds, en el Anexo de la Ucla, que acogió con calor mi labor en California y la sigue difundiendo; Nancy Evans y Sandra Carter, mis amigas y «mentoras», que creen en mi talento de escritora y aplauden todos los pasos que doy; Diana y Paul von Welanetz y los miembros del Límite Inferior, que hasta se suben a las sillas y vitorean todos los éxitos; Roslyn Rayes, mi maestra, quien, hace ya muchos años, me alentó a que fuera hasta donde me resultara posible; Sally Lefkowitz, que me sigue enseñando cuál es el rostro del indomable coraje; Marcia Golov, mi maravillosa hermana y una de mis mejores amigas; y la multitud de maestros y alumnos que he tenido a lo largo de los años y que me ha inculcado una alegre sensación de buen hacer. El cielo me ha bendecido también con dos hermosos hijos: Leslie y Gerry, quienes me recuerdan sin cesar lo importante que soy para ellos; dos bellos hijastros, Guy y Alice, que me han abierto tan afectuosamente sus corazones; y mi amado esposo, Mark Shelmerdine, un hombre que es toda una alhaja, aplaude mi labor y me colma incesantemente de amor. Nada tiene de asombroso que, con tan afectuosa energía tras de mí, la elaboración de este libro haya fluido armoniosamente y me haya colmado de alegría.

Introducción: Abriendo la puerta

¿Qué es para usted?

*«¿El miedo a...
hablar en público,
afirmarse a sí mismo, tomar decisiones,
la intimidación, cambiar de empleo,
estar solo, envejecer,
conducir un coche,
perder a un ser querido,
poner término a una relación?»*

Puede ser algo de lo expresado, todo lo expresado, o quizás usted podría agregar algunos conceptos más a la lista. No importa... ¡Únase a la multitud! El miedo parece ser epidémico en nuestra sociedad. Tememos los comienzos, tememos los finales. Tenemos miedo de cambiar, tenemos miedo de «atascarnos». Tememos el éxito, tememos el fracaso. Tenemos miedo de vivir, tenemos miedo de morir.

Sea cual fuere el tipo de miedo, este libro le proporcionará los conocimientos y las herramientas necesarias para mejorar su capacidad de controlar cualquier situación concreta. Pasaremos del dolor, de la parálisis y de la depresión (sentimientos que acompañan a menudo al miedo) a una sensación de poder, energía y excitación.

Quizás le sorprenda y estimule enterarse de que, aunque la incapacidad de enfrentarse con el miedo pueda parecer y sentirse como un problema psicológico, en la mayoría de los casos no es así. Creo que se trata, sencillamente, de un problema educacional y que, al reeducar la mente, uno puede aceptar el miedo como un simple hecho de la vida, más que como un obstáculo para el éxito. (Esto puede constituir un alivio para todos los que se han estado preguntando: «¿Qué me pasa?».)

Mi convicción de que el miedo puede ser afrontado con éxito mediante la reeducación, proviene de mis propias experiencias. Cuando yo era más joven, me gobernaba siempre el miedo, de modo que no debe sorprender el hecho de que, durante años, me haya aferrado a muchas cosas de mi vida

que, a todas luces, no me favorecían.

En parte, mi problema era la incesante vocecita que, dentro de mi cabeza, seguía diciéndome: «Será mejor que no cambies la situación. Eso no es para ti. Nunca lo harás por ti misma». Usted sabe de qué estoy hablando... de la voz que le recuerda sin cesar: «No corras riesgos. Podrías cometer un error... ¡Lo lamentarás!».

Mi miedo parecía no menguar nunca y no tenía un solo instante de paz. Hasta mi doctorado en psicología no parecía hacerme mucho bien. Luego, un día, cuando me estaba vistiendo para ir a trabajar, llegué a la encrucijada. Me miré casualmente en el espejo y vi una imagen hartamente familiar... Unos ojos enrojecidos e hinchados por lágrimas de autoconmiseración. De pronto, la ira se adueñó de mí y comencé a gritarle a mi reflejo: «¡Basta... basta... basta!». Grité hasta que no me quedó más energía (o voz).

Cuando me callé, experimenté una sensación extraña y maravillosa de alivio y serenidad que nunca había sentido. Sin que lo comprendiera entonces, había establecido contacto con una parte muy poderosa de mí misma cuya existencia ignoraba hasta entonces. Me volví a mirar largamente en el espejo y sonreí mientras asentía.

La vieja y familiar voz de pasividad y ruina se vio ahogada por el momento, al menos, y apareció en primer plano una nueva voz... una voz que hablaba de la fuerza, del amor y todas las sensaciones positivas. En ese momento, comprendí que no me dejaría dominar por el miedo. Encontraría alguna manera de liberarme de la negatividad que dominaba mi vida. Así comenzó mi odisea. Un sabio de la antigüedad dijo, en cierta ocasión: «Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro». El alumno lo estaba... y los maestros surgieron de todas partes. Comencé a leer, a asistir a talleres de trabajo y a hablar con todos los que querían escucharme. Siguiendo cuidadosamente todas las sugerencias y guías, *desaprendí* el pensamiento que me había tenido prisionera de mis propias inseguridades. Comencé a ver el mundo como un lugar menos amenazador y más alegre, y experimenté el sentimiento del amor por primera vez en mi vida.

A estas alturas, comencé a conocer a mucha gente que luchaba contra los mismos obstáculos que yo había aprendido finalmente a franquear... el principal de los cuales era el miedo. ¿Cómo podía yo ayudar?

Comprendiendo que los procesos que habían transformado mi vida eran de tipo educacional, llegué a la convicción de que los métodos que yo había

usado podían ser enseñados a cualquiera, con independencia de su edad, sexo o pasado. Decidí poner a prueba mi teoría en el mundo real impartiendo un curso en la New School for Social Research de Nueva York, cuyo título era: «Sienta el miedo... y hágalo igual». Se desarrollaba así:

Siempre que corremos un riesgo y entramos en un territorio poco familiar o nos colocamos en el mundo en una forma nueva, experimentamos miedo. Muy a menudo, ese miedo impide que progrese en nuestras vidas. El secreto consiste en sentir el miedo y hacerlo de todos modos. Juntos examinaremos los obstáculos que nos impiden experimentar la vida tal como queremos vivirla. Partiendo del hecho de que muchos damos un rodeo eligiendo el camino más cómodo; con lecturas, discusiones en clase e interesantes ejercicios aprenderemos a identificar nuestras excusas para «atascarnos» y a desarrollar técnicas para controlar nuestras vidas.

Mi experimento de sacar el concepto de «miedo» del dominio de la terapia y de ubicarlo en el área de la educación tuvo mucho éxito. Mis alumnos se asombraron de cómo el cambio de su mentalidad remodelaba mágicamente sus vidas. Esos conceptos funcionaban para ellos como habían funcionado para mí. Y, cosa sorprendente, mis alumnos se convirtieron también en mis maestros. Reafirmaron conceptos y agregaron otros a mi acopio de conocimientos mientras yo escuchaba cuidadosamente sus enseñanzas.

Todos los que están leyendo este libro saben que, estén donde estén en este momento, no se encuentran en el lugar exacto donde quieren estar. Siempre hay algo que tiene que cambiar y sean cuales fueren las circunstancias de cada uno, tiene que estar siempre dispuesto a tomar las riendas de su vida.

No prometo que el cambio sea fácil. Hace falta valor para modelar la vida tal como uno la desea. Se interponen en el camino toda clase de obstáculos reales e imaginarios. Esos obstáculos no deben disuadirnos de emprender el camino. En su viaje a través de este libro usted se familiarizará con muchos conceptos, ejercicios y otros recursos que le permitirán liberarse de las complejidades del miedo... y le ayudarán así a vencerlo.

Usted aprenderá:

- Cómo evitar cometer un error o tomar una decisión errónea.
- Cómo se puede liberar de una programación negativa.

- Cómo lograr que no le engañen nunca.
- Cómo decirle «sí» a todas las circunstancias de su vida.
- Cómo elevar su nivel de autoestima.
- Cómo volverse más afirmativo.
- Cómo conectar con su fuerza interior.
- Cómo obtener más amor, confianza y satisfacción.
- Cómo vencer la oposición de otras personas de su entorno cuando usted asume el control de su vida.
- Cómo experimentar más placer.
- Cómo lograr que sus sueños se conviertan en realidad.
- Cómo ver en sí mismo a un ser con intención y sentido.

Al leer subraye las partes del libro que le «digan algo», de modo que después pueda encontrar fácilmente pasajes críticos que le ayuden a afrontar nuevas situaciones en la vida. Hacen falta muchos esfuerzos para incorporar nuevos conceptos a su conducta, de modo que empéñese en ejercitarse. La mejora que usted llegue a experimentar dependerá proporcionalmente de su nivel de participación activa. Asimismo, cuanto más comprometido esté, más se divertirá. Se sentirá sorprendido y complacido ante la cantidad de satisfacción que logrará al dar cada pequeño paso adelante.

Sea cual fuere el grado de inseguridad que usted siente, una parte de su ser sabe que hay en usted mucha «sustancia» y ahora es el momento perfecto para abrirle la puerta al poder y amor que contiene.

1. ¿A qué le teme usted... y por qué?

Me dispongo a dictar otra clase sobre el miedo. El aula está desierta. Espero que aparezca mi nuevo grupo de alumnos. Mi nerviosismo al dictar esas clases ha desaparecido ya hace mucho tiempo. No sólo porque lo he hecho ya muchas veces, sino también porque conozco a mis alumnos de antemano. Son como todos nosotros: tratan de hacer lo mejor que pueden y están inseguros acerca de si son suficientemente buenos. Eso nunca varía.

Cuando los alumnos entran en la clase adivino la tensión existente. Se sientan guardando la mayor distancia posible entre ellos, hasta el punto que los asientos sobrantes deben ser llenados por falta de espacio. No se hablan, sólo están sentados con aire expectante. Les quiero por su coraje al reconocer que sus vidas no funcionan como querrían. Y su presencia en clase significa que están dispuestos a hacer algo al respecto.

Comienzo por recorrer el aula y por pedirle a cada alumno que nos cuente qué le cuesta afrontar en la vida. Sus relatos se desarrollan así:

- Don quiere cambiar su antiguo trabajo y consagrarse a su sueño de ser artista.
- Mary Allen es una actriz que quiere descubrir por qué encuentra toda clase de excusas para no asistir a las audiciones de prueba.
- Sara quiere abandonar un matrimonio de quince años y no sabe cómo hacerlo.
- Teddy quiere vencer su temor a envejecer. Sólo tiene treinta y dos años.
- Jean es una persona mayor que tiene miedo a enfrentarse con su médico; éste la trata como a una niña y nunca le da ninguna respuesta directa.
- Patti quiere ampliar su comercio, pero no puede dar el salto requerido.
- Rebeca quiere enfrentar a su marido con cosas que la han estado molestando.
- Kevin quiere vencer un temor al rechazo que le hace muy difícil pedirle una cita a una mujer.

- Laurie quiere saber por qué es desdichada teniendo como tiene todo lo que se puede desear en la vida.
- Richard está jubilado y se siente inútil. Teme que su vida haya pasado.

Y así uno por uno, hasta oír la historia de todos.

Me fascina lo que sucede con el carrusel. A medida que cada uno desahoga su corazón, la atmósfera empieza a cambiar. La tensión se esfuma rápidamente y todos los rostros revelan un gran alivio.

En primer lugar, mis alumnos comienzan a comprender que no son los únicos seres del mundo que tienen miedo. En segundo término, comienzan a notar lo atrayente que se vuelve la gente cuando abre su corazón y comparte sus sentimientos. Mucho antes de que haya hablado el último una atmósfera de cordialidad y camaradería invade el aula. Mis alumnos ya no son extraños el uno al otro.

Aunque el pasado y la situación personal de mis alumnos difieren mucho, las capas superficiales de sus historias privadas no tardan en desaparecer, abriéndole el camino a cada uno para que alcance un nivel muy humano. El común denominador es el hecho de que el miedo les impide a todos ellos experimentar la vida como realmente lo desean.

Esta escena se repite en cada clase que imparto. A estas alturas, uno podría preguntarse cómo un curso puede dar cabida a todos los diversos miedos expresados por los miembros de la clase... ¡Sus necesidades parecen tan variadas! Esto es cierto. Lo parecen hasta que uno profundiza un poco más y estudia la causa subyacente de todos esos miedos... y de todos los demás.

El miedo puede dividirse en tres niveles.

El primero es la historia superficial, como las ya descritas. Este nivel del miedo puede ser dividido en dos tipos: el que «sucede» y el que exige acción. He aquí una lista parcial de los tipos de miedo del nivel 1:

Los miedos del nivel 1

Los que «suceden»

Envejecimiento

Incapacidad

Los que exigen acción

Volver a estudiar

Toma de decisiones

Jubilación	Cambio de profesión
Soledad	Hacer amistades
Los hijos abandonan el hogar	Comienzo o final de una relación
Catástrofes naturales	Uso del teléfono
Pérdida de seguridad económica	Afirmación de uno mismo
El cambio	Pérdida de peso
La muerte	Ser entrevistado
La guerra	Conducir un coche
Una enfermedad	Hablar en público
Perder a un ser querido	Cometer un error
Los accidentes	Tener relaciones íntimas
Una violación	

Y se podrían agregar algunos más a la lista.

Una de las cualidades insidiosas del miedo es que tiende a impregnar muchos sectores de nuestra vida. Por ejemplo, si uno tiene miedo de hacer nuevas amistades, es lógico que también pueda temer ir a fiestas, tener relaciones íntimas, solicitar empleo, etcétera. Esto resulta más claro si se mira el segundo nivel del miedo, que proporciona una sensación muy distinta de la del Nivel 1. Los temores del Nivel 2 no están orientados hacia la situación, involucran directamente a la integridad del yo.

Los miedos del nivel 2

Rechazo	Sentirse engañado
Éxito	Impotencia
Fracaso	Desaprobación
Vulnerabilidad	Pérdida de imagen

Los miedos del segundo nivel están relacionados con los *estados interiores de la mente* más que con las situaciones exteriores. Reflejan su sentido del yo y su capacidad de enfrentarse a este mundo. Esto explica por qué sobreviene en ese nivel un miedo generalizado. Si usted teme verse rechazado, ese miedo puede afectar casi todas las facetas de su vida, sus amigos, sus relaciones íntimas, sus entrevistas para solicitar un empleo, et cétera. El rechazo es el mismo... dondequiera que se encuentre. De modo que usted empieza por protegerse a sí mismo y, como resultado, se limita enormemente. Acaba por cerrar y excluir al mundo que le rodea. Vuelva a leer la lista del segundo nivel y verá cómo cualquiera de esos temores puede influir sobre muchas facetas de su vida.

El nivel 3 llega a la médula del asunto: es el más grande de los miedos... el que logra inmovilizar a cualquiera. ¿Está usted preparado?

Miedo del nivel 3

¡No puedo manejarlo!

¿Es eso? ¿Es eso lo realmente importante?, podría preguntarse usted. Sé que está decepcionado y que quisiera algo mucho más espectacular. Pero la verdad es ésta:

En el fondo de cada uno de sus miedos está simplemente el miedo de no poder afrontar lo que pueda depararle la vida

Pongamos a prueba esta afirmación. Los miedos del primer nivel se traducen en:

- No puedo afrontar una enfermedad.
- No puedo afrontar el hecho de cometer un error.
- No puedo afrontar el hecho de perder mi empleo.
- No puedo afrontar el hecho de envejecer.
- No puedo afrontar la soledad.
- No puedo afrontar el hecho de pasar por tonto.
- No puedo afrontar el hecho de perderle/perderla.
- No puedo afrontar el hecho de perder mi dinero.

Los miedos del segundo nivel se traducen en: