



Taller de Emociones

Emociones recurrentes: EL MIEDO

Ray DALTON – Daniel ROSALES

ENCUENTRO ABIERTO DE COACHES
ROSARIO 2010



Toi
SUSTAO

EL MIEDO

ABIERTO DE COACHES
ROSARIO 2010

¿Qué es el miedo?

- Como toda emoción, surge en una dinámica relacional en la conversación interna o con otros, y especifica la predisposición a accionar ante la ocurrencia de un disparador que modifica el espacio de posibilidades en la que nos encontramos.
- Es una señal valiosísima que nos alerta sobre amenazas/peligros que puedan afectarnos → el miedo abriendo posibilidades
- En la conversación de coaching suele ser la emocionalidad de base que está inhibiendo el accionar del coachee → el miedo cerrando posibilidades

Identificando el MIEDO

Dinámica Exploratoria

Responde las siguientes preguntas:

- Describe a tu aspecto miedoso: sexo, edad, posición, disposiciones corporales (en exceso y en déficit), cómo expresa el miedo que siente
- Describe a tu aspecto miedoso ideal: sexo, edad, posición, como quisieras que responda ante lo que le da miedo, como es su disposición corporal
- ¿Cómo expresó su rechazo el aspecto juzgador: “lo que yo siento hacia vos es...” “lo que me gustaría hacerte es...”
- ¿Qué sintió el aspecto miedoso/rechazado?: “lo que siento al escucharte es...”
- ¿Qué necesita recibir el aspecto miedoso rechazado para convertirse en el aspecto miedoso ideal? ¿Qué puede pedirle al aspecto juzgador?
- ¿Qué relaciones identificas donde se manifiesta tu aspecto juzgador/atemorizador?
- ¿Qué relaciones identificas donde se manifiesta tu aspecto miedoso rechazado?
- ¿Qué aprendizaje registras luego de esta dinámica exploratoria?

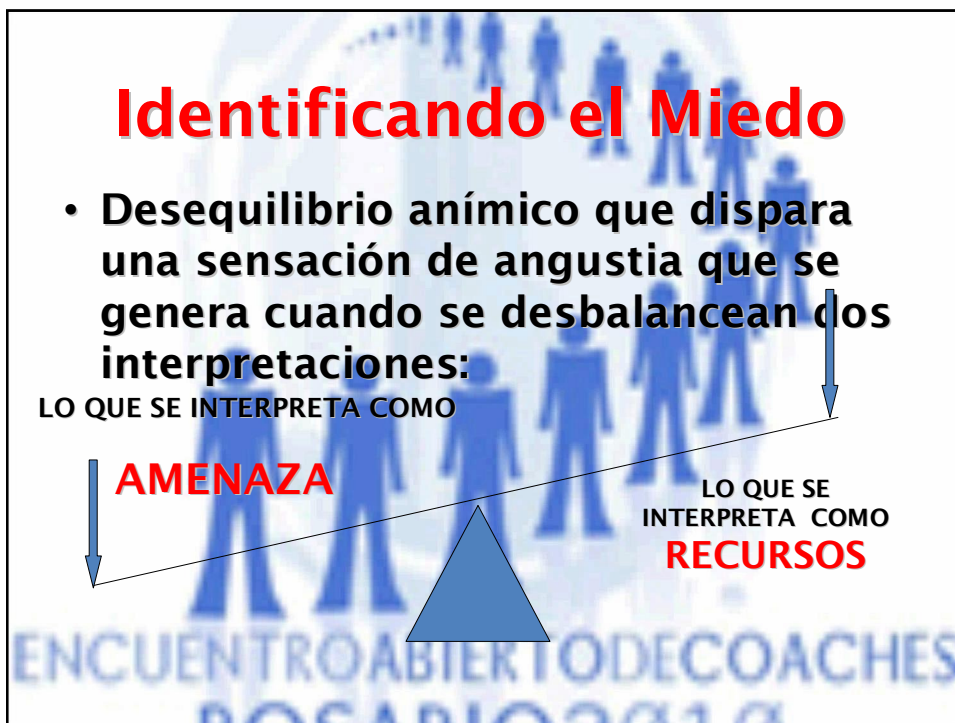
Identificando el Miedo

- Desequilibrio anímico que dispara una sensación de angustia que se genera cuando se desbalancean dos interpretaciones:

LO QUE SE INTERPRETA COMO

AMENAZA

LO QUE SE
INTERPRETA COMO
RECURSOS



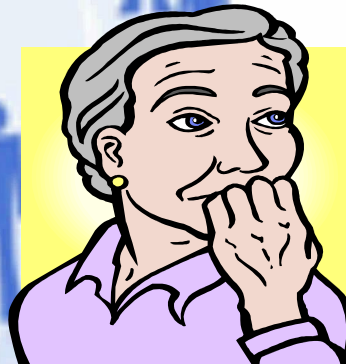
¿Quién interpreta
Amenazas?

El
ASPECTO
ATEMORIZADOR



¿Quién interpreta Recursos?

El
ASPECTO
TEMEROSO



Identificando el Miedo

- Al igual que con las demás emociones, reaccionamos al miedo generando una segunda emoción que agravará o atenuará al miedo original:

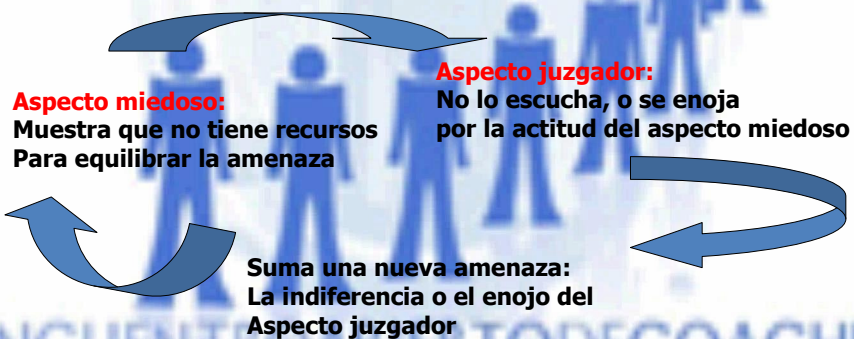


* La reacción interior está fuertemente condicionada por la conversación cultural. En nuestra cultura el miedo perturba, por lo tanto buscamos **NO SENTIR MIEDO**, por lo tanto lo consideramos un **PROBLEMA**.

* El miedo **NO** es el problema, sino un valioso indicador sobre la existencia de un “problema” (desbalanceo entre amenazas y recursos)

- Siendo el miedo el emergente de INTERPRETACIONES, las mismas provienen del “tipo” de observador que, además está “evocando” desde su estructura de juicios, desde su historia, desde el paradigma donde habita.
- La “evocación” subyace en todas las fobias, que produce “empaquetamientos” de interpretaciones en objetos o situaciones.

El “no tengas miedo”,
pretende desoir al aspecto miedoso
lo que, al igual que el pretender
manipularlo genera el círculo vicioso



CURAR EL MIEDO...

- Implica TRANSFORMAR el

MIEDO DISFUNCIONAL: aquél que inhibe, angustia, paraliza...en

MIEDO FUNCIONAL: aquél que utiliza la señal de miedo para desarrollar recursos faltantes o reinterpretar las amenazas

Del miedo disfuncional al miedo funcional

- Veamos la RELACION entre Aspecto Juzgador y Aspecto Miedoso para producir

MIEDO DISFUNCIONAL

	Aspecto Juzgador	Aspecto Miedoso
Habla	Juzga, ordena	Juzga
Escucha	Previa: juzga al Miedoso	Previa: juzga al Juzgador
Corporalidad	Exceso resolución Déficit flexibilidad	Exceso apertura Déficit resolución
Otras emociones	Ira, enojo, vergüenza	Angustia, tristeza, ansiedad
Compromiso	Manipular, mostrar enojo	Reaccionar, huir, desaparecer

Del miedo disfuncional al miedo funcional

- Veamos la RELACION entre Aspecto Juzgador y Aspecto Miedoso para producir

MIEDO FUNCIONAL

	Aspecto Juzgador	Aspecto Miedoso
Habla	Indaga para ofrecer, pide, promete	Pide, ofrece, promete
Escucha	Recreativa y comprometida	Recreativa y comprometida
Corporalidad	Resolución Flexibilidad, Apertura	Resolución, flexibilidad, apertura
Otras emociones	Compasión, aceptación, serena ambición	Compasión, aceptación, serena ambición.
Compromiso	Hacer que las cosas pasen	Hacer que las cosas pasen

Para curar el miedo...

- **ESCUCHAR** al Aspecto Miedoso, reconociéndolo, validándolo. No implica consentirlo, sino “escuchar para la posibilidad que el otro ES”. Escuchar para detectar lo que esta faltando
- **ENROLARLO** en la Visión, mostrarle el “para qué” se pide lo que se pide
- **OFRECER** lo que pueda necesitar

NUESTRO MIEDO A BRILLAR

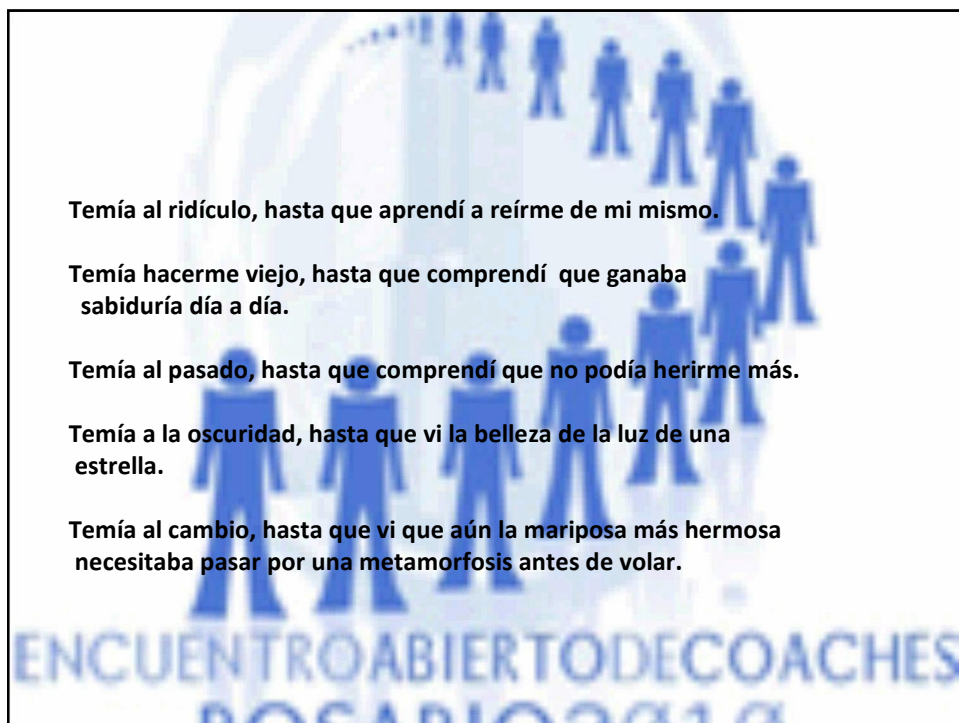
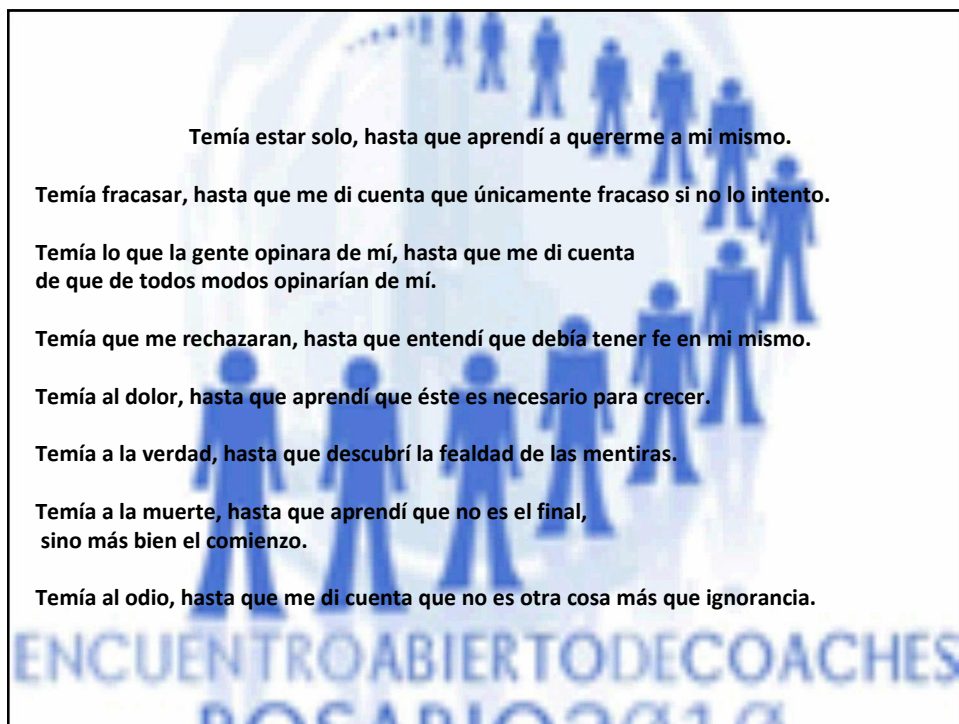
«Nuestro miedo más profundo no es el de ser inadecuados.
Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos,
más allá de toda medida,
Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta.
Nos preguntamos:
¿Quién soy yo para ser brillante, hermoso, talentoso, extraordinario?
Más bien, la pregunta a formular es:
¿Quién eres tú para no serlo?
Tu pequeñez no le sirve al mundo.
No hay nada iluminado en disminuirse
para que otra gente no se sienta insegura a tu alrededor.
Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior.
Esa gloria no está solamente en algunos de nosotros;
está en cada uno y en todos.
Y cuando permitimos que nuestra luz brille,
subconscientemente le damos permiso a otra gente para hacer lo mismo.
Al ser liberados de nuestro miedo,
Nuestra presencia automáticamente libera a otros.»


Marianne Williamson.

*Mensaje utilizado por Nelson Mandela en su discurso
de asunción como presidente.*

APRENDIENDO A ESCUCHAR AL MIEDO

ENCUENTRO ABIERTO DE COACHES
ROSARIO 2019





Hagamos que nuestras vidas cada día tengan mas vida y si nos sentimos desfallecer no olvidemos que al final siempre hay algo más.

El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda

y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma.