

CÓMO TE AFECTA EL MIEDO

CAPÍTULO 3

**NACHO
TÉLLEZ**
WWW.NACHOTELLEZ.COM

LOS TRES SISTEMAS

Los síntomas se engloban en varias áreas:

Afecta al **sistema cognitivo** reduciendo la capacidad de recordar datos, la capacidad de concentrarse y la de generar nuevos pensamientos.

Tal vez te hayas dado cuenta que, cuando estás delante de una audiencia, la cabeza no funciona igual. Parece que las conexiones sinápticas se paren y la información no tenga vía libre. La realidad es que pasa algo parecido.

Influye en el **sistema autónomo** aumentando el ritmo cardíaco, la tensión de los músculos, produciendo el efecto “boca seca” y haciendo que te sonrojes.

Estos son los síntomas más fácilmente detectables, aunque muchos tienen solución. Lo veremos más adelante.

También debilita el **sistema motor** haciendo que tu voz vibre o se quiebre y que tus manos tiemblen como si estuvieses viendo una peli de miedo.

Tal vez pienses que estos son los síntomas más preocupantes pero la verdad es que los percibe menos gente de la que crees.

LAS RAZONES OCULTAS

Piensa en ese miedo que te ha hecho llegar hasta aquí. Vamos a investigar sobre él.

Dime ¿por qué tienes miedo? Es importante que te pares y empieces a escribir. Te voy a poner un ejemplo.

¿Por qué tengo miedo?

Porque temo que si lo hago mal la gente que tengo en frente me juzgará, pensará que no valgo y mi futuro profesional se verá comprometido.

¿Por qué?

Porque se supone que debo saber hablar en público y si ven que no lo hago bien escogerán a otra persona para asuntos más importantes.

¿Por qué?

Porque todos quieren gente de valor a su alrededor.

¿Por qué?

Porque la gente de valor da mejores resultados. Los que saben hablar en público son gente capaz. Alguien que no sepa hacerlo puede que también tenga carencias en otras áreas.

¿Por qué?

Porque si no sabes hacerlo significa que tienes un problema y las personas solucionan sus problemas. Al menos las que valen. Si no lo has solucionado es porque no vales.

Puedes seguir preguntando, pero quiero que escarbes y que llegues a algunas conclusiones. Yo lo he enfocado en el plano profesional (al fin y al cabo, es a lo que me dedico) pero puede que tus pensamientos te guíen hacia algo más personal.

Tal vez acabes diciendo que si no hablas bien en público los demás te rechazarán o nadie querrá estar contigo o no encontrarás trabajo, o nunca te ascenderán.

Lo más normal es que llegues a algún tipo de **incongruencia**.

Por ejemplo, la mía es que tengo miedo de que la gente piense que no valgo. Menuda gilipollez ¿no? Como si no hubiese gente que vale un montón, pero no habla bien en público.

Eso es como coger una habilidad cualquiera y decir que si no lo sabes hacer no vales nada.

Pues fíjate, yo no sé dibujar, no sé cantar, no sé tocar ningún instrumento, no sé hacer algoritmos, no sé programar, no sé bailar... anda que no hay cosas que no sé hacer y no por ello pienso que no valgo.

EL PEOR ESCENARIO POSIBLE

Ahora que ya conoces tus miedos, debes **enfrentarte** a ellos. La pregunta que te vas a hacer aquí es:

¿Qué es lo peor que podría pasar si todo eso que he pensado sucediese?

De nuevo, te pongo mi ejemplo.

Si me subiese a un escenario para hablar en público y fallase la gente vería que no valgo nada y se alejaría de mí.

Me retirarían los dos campeonatos nacionales y me quedaría sin títulos. Le notificarían a toda la comunidad Toastmasters lo que ha pasado y me impedirían volver a pisar un club por ser un fraude.

La noticia se extendería como la pólvora y pronto mi web y mi canal de youtube se llenarían de comentarios negativos tachándome de farsante.

Mis clientes lo verían y dejarían de trabajar conmigo. Al intentar conseguir otros nuevos, éstos pondrían mi nombre en google y aparecerían todas las noticias sobre mí y mi incapacidad y nadie me contrataría.

Ante la falta de ingresos debería cerrar mi empresa y buscar un trabajo cosa que sería imposible dada mi reputación.

Ante la falta de trabajo tendría que vender mi piso y buscarme otro lugar. Tal vez volver a casa de mis padres.

Esa situación me provocaría una depresión e iría a ver al médico. Éste me recetaría prozac o algún otro antidepresivo que me haría ver las cosas de otra manera y estar más animado. Gracias a esta nueva visión de la vida vería las cosas de un modo distinto y volvería a ser feliz. Me aseguraría un buen suministro de prozac y me dedicaría a hacer las cosas que me gustan.

Seguiría los consejos de mi blog favorito de viajes y empezaría a recorrer el mundo con una mochila. Sin un piso que pagar y un trabajo por el que preocuparse todo sería más fácil. Empezaría por Asia donde visitaría varias ciudades que tengo pendientes. Seguiría por América del norte y pronto pisaría Sudamérica donde me instalaría unos meses ya que la calidez de su gente es algo que me puede. Una vez allí tendría que encontrar un médico que me autorizase y recetase el uso de prozac.

Después de varios años la gente se habría olvidado de mi fallo y podría volver y encontrar un trabajo. La paradoja es que no querría porque sería feliz en mi nuevo hogar y no necesitaría volver al pasado.

Escribir algo así te **libera** porque, cuando lo lees, te das cuenta de que es irracional. Es prácticamente imposible que eso pase.

Ahora prueba tú.

¿Qué es lo peor que podría pasar si todo eso que has pensado en el ejercicio anterior sucediese?

En la hoja de ejercicios encontrarás una tarea adicional.