

Resumen del libro

El hábito del coraje

Cómo aceptar sus miedos, liberar el pasado y vivir una vida valiente

Por Kate Swoboda
Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Audio:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCvtlbtyZhw>
<https://www.youtube.com/watch?v=cOJOY6FxfyU>

¿Desea cambiar?

¿Alguna vez se ha sentido atascado o ha querido mejorar su carrera, matrimonio, salud o su relación consigo mismo? **Cualquiera que sea su ímpetu, podría temer el cambio y lo que este conlleva.**

El modelo de los Hábitos de Valor enseña pasos específicos que puede usar para entender lo que realmente quiere cambiar, por qué cambiar puede ser difícil y cómo superar el miedo que bloquea el cambio. Para lograr el cambio, debe cambiar su relación con el miedo y con su voz crítica interna, y luego abordar algunas verdades sobre la vida.

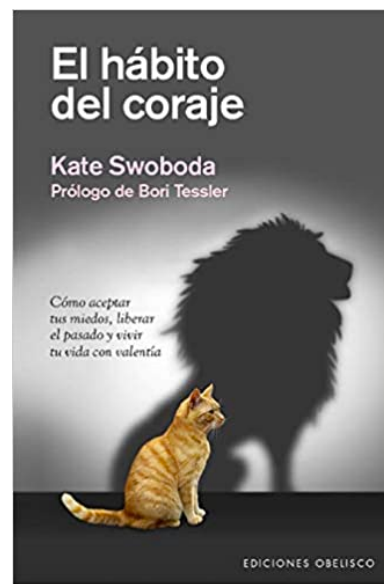
El Día de la Liberación.

Para identificar los elementos específicos de cambio, describa por escrito cómo sería un Día de la Liberación, un día en el que usted vive la vida que desea sin límites. Sea libre con sus pensamientos, sueños e ideas mientras detalla cómo sería desde la mañana hasta la noche.

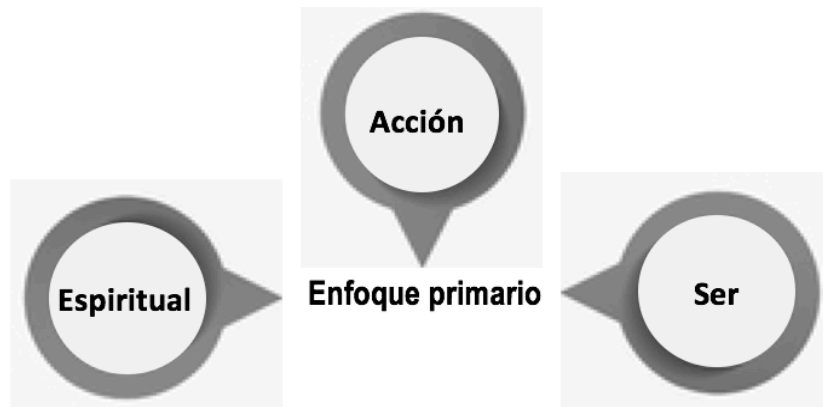
Este ejercicio no es una lista de acciones. Facilita visualizar cómo sería para usted vivir con todo su valor, como una manera de ser. Un segundo ejercicio de escritura, “Honrar el valor de la valentía”, explora cómo serían varias áreas de su vida –familia, amigos, carrera y cuerpo– si la versión más valiente de sí mismo estuviera a cargo.

El miedo aparece de diferentes maneras para todas las personas. Estar consciente de su sentimiento de miedo abre la puerta a la comprensión de sus propios procesos.

“Nuestras ambiciones personales no son egoístas (...) Nuestros deseos merecen ser el centro de nuestras vidas”.



El cambio puede ser abrumador. Seleccione solo tres elementos como su “enfoque primario”. Estos pueden estar centrados en la acción, como viajar, volverse más espiritual o ser más fiel a su verdadero ser.



Las “metas compasivas”, que involucran hacer cosas por otras personas, le dan más poder que las metas que solo se enfocan en sí mismo. Los objetivos personales tienen más probabilidades de éxito cuando se vinculan a un beneficio colectivo.

Explique el por qué detrás de sus tres metas de enfoque primario, y trabaje para identificar el beneficio comunitario para cada una de ellas. Esto solidifica su deseo de llevarlas a cabo.

El cerebro y los hábitos.

Los ganglios basales del cerebro son un área clave para formar hábitos y experimentar miedo. Esta área está programada de tal manera que una señal desencadena comportamientos o respuestas –es decir, una rutina– a los que les sigue una recompensa.

Una recompensa es cualquier cosa que reduce el estrés de la causa inicial. Este proceso se repite todo el día. Algunas rutinas no son intensas, mientras que otras suscitan un inmediato y paralizante miedo o duda de sí mismo. Para cambiar un hábito, se debe modificar la rutina del ciclo de repetición de rutina-recompensa.

Rutinas de miedo habituales.

Saber cómo reacciona usted automáticamente ante el miedo, la duda o la incertidumbre le hace tomar conciencia. Estar consciente de sus acciones es el primer paso para cambiarlas. Aunque la gente maneja el miedo de muchas maneras, las cuatro reacciones más comunes son:

- **La rutina del perfeccionista** – Usted puede ser crítico de sí mismo y de los que lo rodean. Trata de camuflar aspectos de sí mediante la exageración. Los perfeccionistas a menudo se imponen estándares increíblemente altos.

- **El saboteador** – Usted puede estar entusiasmado al principio acerca de un proyecto, meta o dirección, pero vacila antes de completarlo.
- **La rutina del mártir** – En vez de trabajar en sus propias metas o necesidades, se enfoca en los demás debido a su temor de que la gente se enfade con usted.
- **La rutina pesimista** – Usted siente una profunda falta de esperanza en lo tocante a alcanzar sus metas.

Las cuatro reacciones del miedo más comunes



El hábito de valor.

Pensar en cuál de estas rutinas resuena con usted le proporciona la información que necesita para profundizar en la creación de una “vida valiente”. El modelo de los Hábitos de Valor le ayudará a alcanzar esa meta. Sus cuatro áreas se construyen una sobre la otra. Estas son:

1. Acceder al cuerpo.

Aprenda a entender cómo se siente el miedo en su cuerpo y dónde lo siente. El miedo que se manifiesta en su cuerpo puede hacer que vuelva a tomar decisiones familiares que no funcionan bien para usted.

Entienda lo que sucede físicamente cuando algo lo “lleva” hacia una rutina habitual de respuesta al miedo. Use una técnica de “escaneo corporal” para revisar cómo siente su cuerpo de la cabeza a los pies durante tres a cinco minutos al día.

Haga una pregunta en áreas específicas de su cuerpo, como: “¿Qué pasa hoy?” Puede poner especial atención en las sensaciones que podrían conectarse con el miedo. Usted puede sentir tal sensación en su estómago, en músculos tensos o en un sentido de distracción.

“No puede controlar lo que otros piensan o dicen sobre la nueva dirección en la que va su vida, pero puede tomar una decisión consciente para mantenerse alineado con sus decisiones”.

Si sentarse tranquilamente y respirar no le funciona, trate de bailar, correr, hacer yoga, estirarse, caminar o visualizar durante la exploración corporal. Realice la exploración diariamente y observe los sentimientos que surgen. A algunas personas puede no gustarles el proceso o sentirse abrumadas por sus emociones. Ambas reacciones generalmente se conectan con la incomodidad de enfrentar los problemas.

Encuentre maneras externas de limitar el alcance del ejercicio. Esto puede proporcionarle un marco seguro para explorar las emociones o cualquier incomodidad que sienta. Fije un horario, pídale a un amigo que llame, dé un paseo o haga ejercicio inmediatamente después, o pídale a un amigo que sea su “compañero para desahogarse”: él o ella lo escuchará sin juzgarlo, mientras usted trabaja en los problemas que surjan.

2. Escuchar sin apego.

Aprenda a escuchar a su crítico interno – todo el mundo tiene uno– sin creer lo que dice. Luego, descubra cómo cambiar la conversación. A medida que el cuerpo reacciona físicamente al miedo, la mente tiene varias maneras de aliviar el estrés. Se trata de una voz interna que con su crítica trata de ayudarle a evitar cualquier situación estresante.

“Al hacer las preguntas correctas (...) un aspecto del yo que podría haber estado dormido durante mucho tiempo comienza a emerger (...) su ‘yo más valiente’”.

Si regularmente ignora, ataca o gratifica a su crítico interior, puede que crea que lo ha vencido.

Tómese un momento para acceder a su cuerpo y transcribir honestamente las palabras que su crítico usa cuando piensa en sus tres metas de enfoque primario. **No traduzca las palabras del crítico. Escríbalas tal cual afectan sus metas.**

Modelo de los Hábitos de Valor



Con las palabras en el papel, registre cómo siente su cuerpo. Eso por sí solo puede cambiar el proceso de recompensa de la rutina. Le ayuda a distanciarse de las palabras de su voz interior, dándole compasión ante el miedo y ante la conexión potencial con la persona o personas que la voz crítica podría reflejar.

“Las emociones son un paquete (...) si trata de apagar solo su miedo, también está reprimiendo su capacidad de sentir alegría”.

Esa voz interior es un amigo valioso, pero que se comunica mal. Verla en términos de una relación le permite definir límites y demanda una comunicación más respetuosa. Por ejemplo, si una esposa llega a casa después de haber olvidado, tal vez por tercera vez, hacer un encargo necesario, su esposo puede hacer un comentario agudo.

La esposa podía pedirle a su marido que reformule, de manera amable, su comentario. Pedirle a otra persona una comunicación más respetuosa es productivo, porque revela el tema central de su discusión y puede fomentar un diálogo que sea mutuamente respetuoso.

“Saber cuál es la rutina de miedo a la que recurre le da el poder de dejar de vivir en piloto automático desde un lugar basado en el miedo, y empezar a desenredarse del ‘patrón de miedo’ que une la rutina con una recompensa”.

Pida el mismo respeto de su crítico interno para discernir el miedo que subyace a las razones de la crítica o burla. Esfuércese por descubrir la base de ese miedo.

Busque comprender la herida que debe curar. Entender sus heridas internas –las lesiones que todos tenemos– le permite dar el siguiente paso en la revisión de sus ideas limitadas de lo que puede lograr en su vida.

3. Rencuadrar las historias limitantes.

Aprenda a modificar y cambiar algunas de las “verdades” que limitan lo que usted cree que puede hacer. ¿Alguna vez ha querido hacer algo que creía que no podía hacer, como competir en un triatlón? Usted puede sostener la simple suposición de que no es atlético y creer esa suposición. Esta falsa verdad no es su crítico. Es una historia que socava sus objetivos.

“La reformulación de las historias limitantes ocurre cuando cuestionamos las creencias asumidas acerca de ‘la manera en que algo es’, y luego elegimos una historia diferente”.

Las historias a menudo provienen de la infancia, de la falta de recursos o de una incapacidad percibida. Estas historias limitantes se alinean con sus rutinas de miedo.

Un pesimista puede creer en una historia que dice que ningún esfuerzo hará la diferencia, mientras que los perfeccionistas pueden creer que solo el trabajo increíblemente duro los hará dignos.

Para descubrir sus historias, regrese a sus tres puntos de enfoque primario y conéctese con las emociones que evocan. Mientras esté identificando ese sentimiento, termine estas frases: “Estoy frustrado porque...” o “Esto se siente tan difícil porque...” Observe cómo reacciona su crítico interior ante esto. ¿Qué dice que debe o no debe hacer o ser?

“El aislamiento es tanto una historia como una elección (...) Crear más conexión en su vida es (...) uno de los trabajos más valientes que puede hacer (...)”

El siguiente paso utiliza de nuevo frases, como por ejemplo: “Cuando me siento más valiente, sigo pensando que no puedo...” Identifique las historias que pueda contarse a sí mismo. Utilizando la información de estos ejercicios, escriba todas las historias posibles que pueda identificar.

Tenga cuidado de no editar las historias a través de una lente lógica antes de escribirlas. La mayoría de las historias que usted sostiene como verdades no pueden existir a la luz del día. Es por eso que, al escribirlas, es posible que haya querido restarles importancia o modificarlas.

Una pregunta como “¿Creo realmente en esta historia?” puede traer a la mente experiencias que muestran que la historia no es verdadera, o que encontró que es falsa en su vida. “Rencuadrar” las creencias que escribió para que tengan base en los hechos –en lo que conscientemente cree que es verdad– puede romper el poder de estas historias repetidas.

“Crear comunidades valientes que apoyen sus cambios hará que el cambio no solo sea creíble, sino que hará que el cambio sea realmente posible”.

Para rencuadrar sus historias, empiece con un aspecto de una historia que sea verdadera, como “En este momento, estoy en deuda.” Al “estirarlo” en una dirección más optimista, puede llegar a serlo: “En este momento, estoy en deuda, y estoy decidido a cambiarlo”. Tal vez usted no sea un triatleta, pero un programa de entrenamiento disciplinado podría llevarlo hacia su meta de competir en un evento atlético.

Después de cambiar sus historias, escoja si quiere creer en las historias absolutas que aparecieron inicialmente en sus escritos, o en las historias “estiradas”, que lo capacitan para utilizar sus habilidades y abrir nuevas posibilidades.

El trabajo de entender cómo el miedo aparece en su cuerpo, ser capaz de escuchar sin adherirse a su crítico y cambiar sus historias ayuda a crear y mantener nuevos hábitos saludables.

4. Establezca una comunidad.

Aprenda a fortalecer su comunidad y a crear una más grande y solidaria para su transición a una vida más valiente. Participar en un grupo de personas con ideas afines facilita el cambio. Definir su “comunidad basada en la valentía” significa crear una red de amigos existentes o nuevos conocidos que demuestren valor y superen el miedo ayudándose mutuamente.

Puede ser un grupo o una persona que respaldan sus sueños y su deseo de cambiar. Considere a las personas en su vida, y note a las que usted siente que tienen una naturaleza bondadosa. Revise su lista para ubicar aquellos que son vulnerables, optimistas y empáticos.

personas que no hablen mal de los demás. Sus amigos basados en la valentía pueden cuestionar sus acciones o declaraciones, pero sin juzgarlo. Si es introvertido, trabaje la incomodidad física –el miedo– de ser social, así como la voz del crítico y cualquier verdad que crea.

“Si nuestras vidas emocionales están influenciadas por la rutina de recompensa y queremos cambiar algo, el punto más efectivo de cambio es (...) la rutina”.

Los primeros tres pasos del modelo de los Hábitos del Valor se dirigen a sus miedos y metas individuales. Use esos pasos para encontrar nuevas relaciones y mejorar las existentes. Ser abierto sobre quién es usted crea una comunidad de apoyo. Como la mayoría de la gente, usted puede “esconder” parte de sí mismo.

A menudo, es automático y usted permanece inconsciente de ello. Por ejemplo, tal vez usted pinta un cuadro perfecto de su vida en los medios sociales para ocultar la realidad. Esconderse puede convertirse en un círculo infinito en el que –porque no confía en sí mismo o en los demás– le resulta más difícil confiar, lo que solo le hace esconderse más.

Así como tiene historias que explican por qué no puede hacer algo, también puede tener historias similares sobre personas de las que usted se esconde o sobre por qué se esconde.

“Comprender el papel del miedo en las rutinas habituales, romperlas y crear hábitos diferentes y valientes es como se cambia la vida”.

En algunos casos, su esfuerzo por forjar mejores relaciones podría no funcionar, como con un miembro de la familia que critica sus nuevas elecciones o metas. Al igual que hizo con su crítico interno, pida una comunicación más respetuosa.

Si sus relaciones difíciles son irreparables, incluso si utiliza todos los aspectos del modelo de los Hábitos del Valor tanto internamente y cuando habla con estas personas, puede que tenga que tomar decisiones difíciles acerca de si va a continuar con esas relaciones.

En otras situaciones, mostrarse como una persona valiente puede acercar a las personas a medida que reconocen su nueva satisfacción.



CÓMO ENFRENTAR TUS MIEDOS

El miedo es la sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. El miedo es una emoción; las emociones son estados (mentales y físicos) que nos mueven a algo.

 **Características del miedo:**

- + Sensación de vulnerabilidad y desprotección
- + Estado de alerta y tensión
- + Sensación de impotencia
- + Alteración del sentido de la realidad

 **¿Cómo vencer el miedo?**

- 1.- Conoce y reconoce tus miedos. Distingue de dónde salieron, en qué momento son más fuertes y tus reacciones a ellos.
- 2.- Conecta con tus fortalezas; desarrolla habilidades, aumenta tu autoestima, siéntete seguro de ti mismo.
- 3.- Enfrentate a tus miedos. En lugar de evitarlo, exponte a eso que temes. La mayoría de los miedos solo viven en tu cabeza.
- 4.- Platica sobre tus miedos; ya sea con algún amigo, familiar o en terapia. Al escucharte a ti mismo hablar sobre eso, te darás cuenta de lo que en realidad estás temiendo.



Jesús Gómez Espejel

-  www.gomezespejel.com
-  jesus.gomez@estrategica.mx
-  521 (33) 3122 0202
-  Guadalajara, Jalisco, México

