

Seminario:

MIEDOS y TEMORES

“¡No dejes que tu miedo decida tu destino!”



Sábado 14 de noviembre 2015, IBSTE
(Castelldefels, BCN)

Conferenciantes:

- Oliver Py (misionero, traductor, profesor de idiomas y de la Biblia)
- Josep Araguàs (psicólogo clínico cristiano)
- Sigrid Py (licenciada en teología, ministerio y formación de consejería bíblica)

Temas:

- I. El miedo en la Biblia
- II. Identificar y gestionar eficazmente nuestros miedos y temores
- III. Los miedos y temores en nuestras relaciones personales

I.) El miedo en la Biblia (Oliver Py)

1. VISTA PANORAMICA

a) De dónde viene y a dónde va :

- Gén 3.10
- Apo 21.3s
- Mat 8.12

b) Diferentes tipos de miedos:

- Miedo a la muerte (Heb 2.15)
- Temor del hombre (Prov 29.25)
- Otros miedos...
- Entender el Temor de Dios (antídoto)

2. EL MANEJO DEL MIEDO

a) Las promesas de Dios (Is 41.8-14) :

b) La respuesta de la fe :

David y Cie (Esdras 8.21-23,31; Neh 6.10-15)

3. LAS ENSEÑANZAS DE JESUS

- ✓ No temer a los hombres (Mat 10.26-33)
- ✓ Confiar en el buen Padre celestial que cuida de ti (Mat 6.25ss -Buscar el Reino de Dios)
- ✓ Nos asegura su presencia en medio de la intensidad de la prueba (Juan 16.23,33)
- ✓ Oración (1Ped 5.7)

II.) IDENTIFICAR Y GESTIONAR NUESTROS MIEDOS Y TEMORES

(Josep Aragüas)

INTRODUCCIÓN

1. CONCEPTO DE MIEDO

Se trata de una emoción fundamental que compartimos todos los seres humanos e incluso los animales. Es una emoción primaria y arcaica.

“Y aconteció que por la mañana, cuando el efecto del vino había salido de Nabal, su mujer le informó de estas cosas, y su corazón desmayó en él, y se quedó como una piedra.” (1 Sam. 25:37)

“E inmediatamente Saúl cayó en tierra cuan largo era, y tuvo gran temor por las palabras de Samuel, y no hubo fuerzas en él, porque en todo aquel día y aquella noche no había comido pan.” (1 Sam. 28:20)

1.a Miedo sano

Existe una función sana del miedo, que nos ayuda a la supervivencia y nos hace aprender de situaciones potencialmente amenazadoras y peligrosas.

1.b Miedo patológico

Pero existe el miedo patológico, es aquel que sobrepasado cierto umbral y coarta nuestra libertad, bloqueándonos y no permitiéndonos responder de forma idónea, sino disfuncional, en relación con los acontecimientos.

De hecho, anula nuestra capacidad para reaccionar.

1.c Las Fobias

Características de la fobia:

- Es desproporcionada respecto la situación que lo crea.
- No puede ser explicado o razonado.
- Se encuentra fuera del control voluntario.
- Conduce a la evitación de la situación temida y se acompaña de una fuerte ansiedad.

Fobias específicas o simples

Se trata de un miedo intenso o persistente a objetos o situaciones claramente discernibles y circunscritos.

Fobias generalizadas

Se trata de un miedo difuso. Miedo a que se produzcan reacciones psicofisiológicas accionadas por el mismo miedo.

2. PROCESO DE ELABORACIÓN DEL MIEDO

2.a La construcción de los miedos

"Nadie nace fóbico, sino que se convierte en fóbico."

Habitualmente este proceso se adquiere por aprendizaje o por la asimilación de experiencias tempranas ocasionadas por los padres.

2.b La instalación en los miedos

"El miedo edifica sus terrores y luego se instala en ellos."

- Mecanismo de evitación

Se eluden todas las situaciones o condiciones que puedan ser asociadas al surgimiento del miedo incontrolable.

- Excesivo intento de control

Actitud de vigilancia permanente para detectar las posibles amenazas del exterior o del interior.

- La solicitud de ayuda

Apoyarse indebidamente en alguien, para ayudarnos en caso de crisis, lo cual confirma la incapacidad de la persona para enfrentarse a sus propias reacciones.

2.c La adaptación a los miedos

Se integra el miedo como una parte de nuestra vida, si bien el miedo: ata, limita, condiciona y bloquea.

Renunciamos a eventos o cosas, desaprovechamos oportunidades o incluso nos atamos de forma tóxica a las personas.

3. MIEDOS MÁS COMUNES

El miedo tiene muchas facetas, tantas como imaginación tiene el ser humano.

Hay miedos que son propios del momento psico-social en que vivimos e incluso propios de vivir en zonas urbanas.

- Miedos relacionados con el espacio

- Miedos intra-personales

- Miedos en las relaciones inter-personales

4. ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS

¿Cómo hacer que los viejos miedos se derritan poco a poco y dejen lugar a la confianza y a la serenidad?

4.a Afrontar los miedos

"Sólo se consigue aquello que se intenta."

4.b Tocar los fantasmas, hace que se desvanezcan

Muchos miedos son producto de nuestra ignorancia.

4.c Ritualizar la obsesión

"Implica matar al enemigo con su propio puñal."

4.d Recrear la peor fantasía

Es necesario imaginar las peores cosas que nos podrían ocurrir cuando nos enfrentamos a nuestro objeto de temor.

4.e La conjura del silencio

"No se puede impedir que los pájaros acudan a nuestra cabeza, pero se puede impedir que hagan nido en ella."

5. CONCLUSIONES

1. Reflexionar sobre nuestros posibles miedos y analizar si se trata de miedos sanos o miedos patológicos.

2. Todo abordaje terapéutico conlleva un cambio en la forma de responder

3. Se han de empujar los límites de nuestras posibilidades, aunque sea con pequeños pasos.

"Sólo resulta imposible aquello que no se ha intentado suficiente."

BIBLIOGRAFIA

- Hirigoyen, Marie France. "Las Nuevas Soledades". Paidós, Barcelona 2008.

- Nardone, Giorgio. "Más allá del Miedo". Paidós, Barcelona, 2003.

III.) Los miedos y temores en nuestras relaciones personales (Sigrid Py)

A. LA CARA DEL TEMOR Y SUS CONSECUENCIAS

➤ 1. ¿De qué tenemos miedo en nuestras relaciones personales?

Ejemplos en la Biblia :

- Adán y Eva (Gn.3:7-10; *pero Dios les cubre: v.21*)
- Caín (Gn.4:13-14; *pero Dios le protege: v.15*)
- Samuel (1 Sam.3:15)
- Los oficiales de David (2 Sam.12:18; *contexto: 15-23*)
- Los discípulos de Jesús (Mc.9:32)
- Los padres del ciego de nacimiento (Jn.9:18-23)
- Pedro ante los creyentes judaizantes de Jerusalén (Gal.2:12-13)

Características de una persona que NO tiene miedo en su relación con los demás:

➤ 2. El efecto del temor en nuestras relaciones personales

- Susceptibilidad
- Autoprotección: distancia, huidas, máscaras, hipocresía, mentiras...
- Dejarme dominar y manipular
- Manipular a otros (*para protegerme y para conseguir lo que anhelo*)
- Falta de asertividad (*no saber decir "no", no expresarse, no confrontar...*)
- No contribuir al crecimiento de los demás como podría (*por callarme, no involucrarme...*)

➤ 3. El problema de fondo...

La historia de Jacób (Génesis 31 / 32 / 33)

"¿Quién eres tú para que tengas temor del hombre...? ¿Has olvidado al SEÑOR...?"
(Is.51:7,12-13 / Mt.10:16-31)

Reflexión personal:

- A. ¿Qué temo yo en mi relación con otros?
- B. ¿A qué actitudes y conductas me llevan mis temores?

B. LA SALIDA DEL TEMOR

- 1. Amor sin temor (1 Jn. 3-4): La relación con Dios como fuente de un amor sin miedo, que se entrega a los demás y busca su bien...

Miedo del rechazo de Dios ≠ seguridad de aceptación y amor → búsqueda de aprobación de los hombres ≠ amor desinteresado → miedo al rechazo de los hombres = TEMOR sin AMOR

Seguridad del amor y de la aceptación de Dios → libertad para amar incondicionalmente, dar en lugar de buscar a recibir → inada que perder, nada que temer! = AMOR sin TEMOR

- 2. Tener claro quiénes somos (nuestra identidad) y quién es Dios

Dios nos ama y nos da lo que necesitamos. Dios está con nosotros y nos protege. El Reino es suyo, nuestra vida le pertenece. Cristo murió por nosotros para que vivamos para él...

Por lo tanto nos llama a:

- Temer a Dios ...y no a los hombres (Prov.29:25; Dt.1:17)
- Buscar la honra y gloria de Dios ...y no la de los hombres, ni la nuestra (Mt.6:1-2; Jn.5:44; 12:42-43)
- Buscar el bien del otro y el propósito de Dios ...antes de nuestro propio interés personal (Fil.2:3-4; 1 Cor.13:4-5; Jn.15:12-13; He.18:9-10; 1 P.3:13-15)

Reflexión personal, 1 P.1:22-25 :

- A. ¿De qué creencias erróneas (que me causan temor) me tengo que liberar?
- B. ¿De qué actitudes he de limpiar mi corazón?

C. PASOS PRÁCTICOS

➤ 1. Ejemplos bíblicos:

- Pablo (1 Cor.2:3-4 / Ef.6:19-20 / He.28:30-31)
- Pedro y Juan (He.4:13,29,31)
- Timoteo (2 Tim.1:5-8 / 1 Tim.1:3,18 / 5:19-21)

➤ 2. Pasos hacia la superación de nuestros temores :

- ✓ Ser conscientes de nuestros miedos y temores
- ✓ Admitirlos y llevarlos a Dios (oración)
- ✓ Decidir no dejarnos frenar por ellos
- ✓ Confiar en Su ayuda y protección (su presencia y la obra del ES)
- ✓ Actuar según el llamado y propósito de Dios (relación, amor...)

➤ 3. Posibles obstáculos:

- Dependencia emocional de la aprobación de los demás

RESPUESTA: ¡¡Descubrir la plenitud y libertad en Cristo!! Descansar en el amor de DIOS. (Si hace falta, ¡buscar consejería!)

- Búsqueda del favor de los demás, más que él de Dios

RESPUESTA: Poner a Dios en primer lugar...

- Traumas no superados

RESPUESTA: Buscar sanidad y consejería, trabajar la raíz profunda de los temores

Conclusión : SALMO 27