

## SPARK 149

**DISTINCIÓN:** El miedo es el sentimiento más útil para los animales. Los seres humanos son animales.

**NOTAS:** Si observas a las aves, enseguida notarás su nivel de alerta - continuamente escaneando alrededor todo lo que pueda poner en peligro su existencia, proveerles con comida o cobijo, o conectar con otros miembros de su especie. Las aves interactúan con el mundo usando al miedo como su primera respuesta.

Piensa en los insectos. Si te acercas a una hormiga, una mariposa, un escarabajo, ¿Cómo reaccionan? Primero reaccionan con miedo, tratan de escapar antes de que te acerques lo suficiente como para hacerles daño. Incluso los mosquitos o las moscas que intentan por sus propios motivos acercarse a tí, se van zumbando cuando les espantas.

Piensa en las ardillas, los caballos, los leones (los gatos salvajes), los lobos (los perros salvajes) los delfines o los gorilas. El miedo es su primera respuesta. El miedo les mantiene conectados a su entorno, listos para las oportunidad y preparados para cualquier amenaza. Por supuesto que estos animales también pueden mostrar rabia, tristeza, alegría y emociones mezcladas ¿Pero por qué el miedo ha evolucionado consistentemente como el sensor interactivo del más alto nivel? ¿Por qué es el miedo su sentimiento más útil?

¿Por qué los humanos de la cultura moderna tienen tanto temor a experimentar el miedo? ¿Por qué te han enseñado que el miedo es “malo”, un sentimiento “negativo”? ¿Por qué el miedo se ha convertido en un signo de debilidad, de inmadurez, de puerilidad, algo que definitivamente debe ser evitado?

¿Es el entendimiento moderno del miedo apropiado y necesario? ¿Es realmente beneficioso esquivar o amortiguar tus experiencias de miedo? ¿O el hecho de estar entumecido te hace más dócil, más fácilmente manipulable por corporaciones, gobiernos y religiones?

¿Podría ser que reprimir el miedo te convierte en un incauto frente a condiciones perjudiciales de trabajo o de vida, para que no tomes ninguna acción impredecible o incontrolada junto a otros? ¿Es posible que el rechazar la experiencia del miedo te obliga a estar aislado de los otros porque, sin miedo, no puedes aprender a confiar que puedas cuidar de ti mismo cuando estás con otros seres humanos? ¿Puede ser que evites contacto íntimo con otros porque sin miedo consciente no puedes explicar con claridad tus necesidades, ver donde hacen falta distinciones o límites, o detectar y clarificar comunicaciones confusas?



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

¿Has bloqueado en ti la capacidad de usar miedo adulto y responsable porque como individuo aislado e insensible no puedes auto-organizarte en comunidades y usar formaciones circulares, espirales, torus o nube, acceder y aplicar inteligencia no-lineal, y por el contrario tienes que doblegarte a lentas y estúpidas organizaciones jerárquicas como la policía y el ejército?

¿Podría ser que la auténtica iniciación en el miedo como adulto es el comienzo de la (r)evolución?

## EXPERIMENTO:

Estas son cuatro áreas productivas en las que experimentar reclamando los beneficios de tus miedos:

1. CALIBRA TU DETECTOR DE MIEDO. En este experimento vas a calibrar la precisión de tu miedo. Primero asegúrate de que estás utilizando el nuevo mapa de sentimientos, donde el miedo es una energía neutra e información (no es *malo* ni *negativo*) desde 0% hasta 100% de intensidad, al servicio de tu vida adulta. Después, elige cualquier objeto o circunstancia que tengas a mano y empieza a disminuir la franja de insensibilidad de manera que puedas sentir miedo sobre ello.

Imaginate cosas absolutamente disparatadas de las que tener miedo. Si, por ejemplo, eliges una manzana, ten miedo de que la manzana podría explotar y volar por los aires tu casa. Ten miedo de que la manzana ha sido secretamente envenenada. Ten miedo de que un bocado de la manzana te convierta en una rana. Ten miedo de que la persona que te ha dicho que la manzana es deliciosa, te ha mentado y en realidad la manzana sabe fatal. Ten miedo de que la manzana es una poción de amor que te hará enamorarte desesperadamente de la primera persona que te encuentres después de comerla. Ten miedo de que la manzana ha sido robada y serás arrestado si la comes, etc. Haz lo mismo con tu camisa, con una nube en el cielo, con la silla, con un vaso de agua, una canción en la radio, con tu teléfono, con el pomo de la puerta, con un mal olor, etc.

Tan pronto como hayas coleccionado maneras disparatadas para estar asustado de una cosa, calibra tu miedo usando el siguiente criterio:

1. ¿Es posible que ocurra lo que temes? Si no es posible, para de leer. Si es posible, continúa.
2. ¿Es probable que ocurra lo que temes? Si la probabilidad es menos de 10%, para de leer. Si la probabilidad es más de 10%, continúa.
3. ¿Es lo que temes *real*? ¡Ah! ¡Esta es la parte delicada! Si el miedo es ambos, posible y probable, ¿Cómo puedes comprobar si el miedo es real? Para comprobar la validez de tu miedo - es decir, ver si tu miedo te informa sobre algo tangible en el presente - tienes que usar el sentido común. El problema es que el *sentido común no es tan común*.



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

Sin embargo, puedes substituir el sentido común por miedo calibrado. Esto quiere decir cambiar de actitud y abrirse a sentir miedo. Cuando sientes miedo, no tienes que temer estar asustado porque ya estás sintiendo miedo. Ahora usa el miedo para averiguar si lo que temes es real.

Con la manzana, es casi con toda certeza menos de 10% probable que sea una poción de amor, que explote, que te convierta en una rana, o que seas arrestado. Si has conseguido la manzana en una tienda de confianza y la seleccionaste de un montón con otras manzanas, probablemente no está envenenada, sin embargo es bastante probable que el agricultor haya usado pesticidas. Una manera sabia de usar tu miedo sería lavar la manzana. Podrías también cortar la manzana por la mitad para ver si parece sana y si huele bien antes de probarla. Si crees que la manzana está limpia y que podría saber bien, decide entonces confiar en tus propios instintos y dale un mordisco. Si sabe bien (y no te enamoras locamente de un desconocido) entonces has dado un paso para calibrar tu miedo. Haz lo mismo con cada uno de los miedos descabellados que se te ocurran. Ten en cuenta de que algunas veces tu evaluación no será precisa. Esto es de esperar durante el proceso de calibración. El miedo no es perfecto. El miedo es útil.

2. OBSERVA EL ENTUMECIMIENTO INCONSCIENTE. Haz una lista de las cosas que podrían atemorizarte lo suficiente como para tomar medidas y emprender una acción excepto que estás inconscientemente ignorando el miedo. Ejemplos de estar inconscientemente ignorando el miedo incluyen el miedo a depender de un gobierno para proporcionarte seguridad cuando sabes que ese gobierno es corrupto; el miedo a comer alimentos genéticamente modificados en McDonald's y en otros restaurantes de comida rápida que puedan producir cáncer y otras enfermedades; el miedo a que el teléfono celular te esté cocinando el cerebro, el miedo a que los periódicos y los canales de televisión de noticias de tu país sean propiedad de seis corporaciones y estén ofreciendo información distorsionada; el miedo a que la producción global de petróleo haya alcanzado su máximo en 2008 pero el precio de la gasolina se mantiene a nivel artificialmente bajo indicando que los precios están siendo manipulados para el beneficio de un desconocido; el miedo de que la tecnología, de la que has llegado a depender, podría fallar y dejarte abandonado sin las competencias para sobrevivir en la tierra (tecnopenuriafobia); el miedo de que tu voto no tiene ningún valor porque al elegir a un presidente que ha prometido nuevas políticas pero las viejas políticas continúan, a lo mejor el presidente es un títere y alguien detrás del presidente es el que en realidad está moviendo las piezas para su propia ventaja; el miedo de que las cadenas globales de alimentación barata procedente de los países del tercer mundo con destino a las estanterías de tu supermercado podrían verse interrumpidas de manera que en dos días los supermercados estarían vacíos; el miedo de que lo que tus hijos son forzados a aprender en la escuela no les prepara para el futuro que rápidamente se aproxima; y así sucesivamente.

Darse cuenta de los miedos a los que puede ser que seas inconscientemente insensible no es caer en la paranoia o adoptar una teoría conspiratoria. Se trata de darse cuenta del grado de ingenuidad al evitar sentir miedos a un bajo nivel pero



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

potencialmente muy provechosos. Al reprimir los miedos, pierdes impulsos naturalmente inteligentes para actuar y para tomar decisiones. Una vez que has recobrado estos miedos, haz una lista de las acciones que podrías tomar si confiaras en que tus miedos te están informando de una forma inteligente. Después considera actuar incluso si la gente a tu alrededor no lo hacen.

3. DETECTA LAS TENSIONES DEL MIEDO. Diferentes tensiones en tu cuerpo pueden indicar miedos que han sido ignorados, a veces por mucho tiempo. En vez de aceptar y adaptarse a tensiones musculares, cambia tus tácticas y empieza a cazar tensiones por los tesoros que te pueden ofrecer. Relájate, luego dirígete a la tensión y dile: “Hola tensión. ¡Te he encontrado! Por favor, infórmame de los miedos que has estado almacenando por mi. Ahora estoy preparado para escucharte” Cada tensión que encuentres contiene información y energía para tu bienestar personal y para tu evolución. Recibe los nutritivos regalos con agradecimiento.

4. USA TU MIEDO COMO UNA HERRAMIENTA. Cada uno de nosotros ha desarrollado trucos y herramientas para buscarnos la vida. Este experimento es para evitar ponerse la máscara de *estoy bien, soy fuerte, lo tengo todo bajo control, soy un tipo duro*. En cambio, usa tu miedo como la primera herramienta a utilizar. Presta especial atención a los miedos de corta duración y baja intensidad. Toma nota de ellos y di: “Siento 3% de miedo porque ...” Usa estos miedos profesionalmente.

Tus clientes sólo podrán llegar tan lejos como tú puedas llegar. Cuando sirves como padre-madre, asesor, maestro, inventor, intérprete, gestor, terapeuta, curador, entrenador, etc. y si lo que quieres es liberar el potencial de tu cliente o facilitar el cambio en una organización, no puedes tener tu miedo maniatado y amordazado en el sótano. La manera más eficaz de crear nuevos resultados es a través de percibir oportunidades nuevas. Percibir nuevas oportunidades es atemorizante porque percatarse de nuevas oportunidades cambia el funcionamiento de la realidad para ti. Ya que lo nuevo emerge de lo desconocido en el siguiente instante, el miedo es una herramienta del futuro.

Asustado contigo,

Clinton.



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>