



El hombre se autorealiza en la misma medida  
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl  
y a la Psicología Existencial Humanista

Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

## El miedo a lo desconocido-Explorando lo conocido

Monday, May 29, 2006 - W. Dyer

---

### EXPLORANDO LO CONOCIDO

#### *Sólo los inseguros ansían la seguridad*

Puede que seas un experto de la seguridad, un individuo que evita lo desconocido en aras de saber siempre dónde va y qué puede esperar al llegar allí. La educación en nuestra sociedad tiende a entrenarnos desde muy temprana edad para que seamos cautelosos estimulando la prudencia y la precaución a expensas de la curiosidad; la seguridad a expensas de la aventura. Evita lo dudoso, permanece en las áreas que conoces; no te aventures jamás en lo desconocido. Estos mensajes tempranos pueden convertirse en barreras psicológicas que entorpecen de mil maneras diferentes tu realización personal y tu felicidad en los momentos presentes.

Albert Einstein, un hombre que dedicó su vida a la exploración de lo desconocido, dijo en un artículo titulado "Lo que yo creo" en Forum (octubre 1930).

*La experiencia más hermosa es la de lo misterioso. Ésa es la verdadera fuente de todo arte y toda ciencia.*

Podía también haber dicho que es la fuente de todo crecimiento, animación y estímulo. Pero demasiada gente identifica lo desconocido con el peligro. Piensan que el propósito de la vida es ir siempre a lo seguro y saber siempre dónde van. Sólo los temerarios se arriesgan a explorar las áreas borrosas de la vida, y cuando lo hacen, acaban muy sorprendidos, heridos y lo que es peor, mal preparados. Cuando de pequeño eras miembro de las Brigadas de Exploradores (Scouts) te decían "tienes que estar preparado". Pero ¿cómo puedes prepararte para lo desconocido? ¡Obviamente no puedes hacerlo! o sea, que evítalo y así nunca acabarás pegándote un chasco. Anda a lo seguro, no corras riesgos, sigue los caminos trazados en el mapa, aunque sea aburrido.

Puede que te estés empezando a aburrir de tanta seguridad, de saber cómo será cada día aun antes de que lo vivas. No puedes crecer y desarrollarte si sabes las contestaciones antes de que siquiera te hayan hecho las preguntas.

Probablemente los tiempos que más recuerdas son aquellos en los que estabas espontáneamente

vivo, haciendo lo que querías, y esperando con una deliciosa anticipación lo que pudiera haber de misterioso en el futuro.

Durante toda nuestra vida, escuchamos los mensajes culturales de la seguridad. Empiezan en la familia y luego los educadores los refuerzan. El niño aprende a evitar todo lo que sea experimentación y la sociedad le apoya en todo lo que pueda hacer para evitar lo desconocido. No te pierdas. Conoce las respuestas apropiadas. Quédate con la gente como tú. Si todavía sigues aferrado a estos incentivos de seguridad, piensa que ha llegado el momento de liberarte de ellos. Desecha la idea de que no puedes intentar nuevas y dudosas maneras de comportarte. Puedes si eliges hacerlo. Empieza con la comprensión de los reflejos condicionados que te sirven para evitar nuevas experiencias.

### **APERTURA A LAS NUEVAS EXPERIENCIAS**

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades. Toda la gama de la experiencia humana es tuya y puedes disfrutarla si decides aventurarte en territorios que no te ofrecen garantías. Piensa en las personas que son consideradas como genios y que fueron espectacularmente eficientes y positivas durante su vida. No eran personas que sólo podían hacer bien una cosa. No eran de los que evitan lo desconocido. Benjamín Franklin, Ludwig van Beethoven, Leonardo da Vinci, Jesucristo, Albert Einstein, Galileo, Bertrand Russell, George Bernard Shaw, Winston Churchill, estos y muchos como ellos fueron pioneros que se aventuraron en nuevos e inciertos territorios.

Eran personas como tú, apartadas de los demás mortales sólo porque estaban dispuestos a atravesar áreas donde los demás no se atrevían a poner el pie. Albert Schweitzer, otro hombre del renacimiento, dijo una vez: "Nada de lo humano me es extraño". Puedes mirarte a ti mismo con ojos nuevos y abrirte a nuevas experiencias que nunca llegaste a pensar que podrían estar dentro de tus posibilidades como ser humano, o puedes seguir haciendo las mismas cosas, de la misma manera, hasta que te entierren. Es un hecho que los grandes hombres no recuerdan a ningún otro, no hacen pensar en ningún otro, y su grandeza generalmente es perceptible por la calidad de sus exploraciones y por la temeridad con que exploraron lo desconocido.

El abrirte a nuevas experiencias implica abandonar totalmente la noción de que es mejor tolerar lo que nos es familiar que trabajar para cambiarlo porque el cambio está cargado de inseguridades. Quizás hayas adoptado la postura de que el ser (tú mismo) es frágil, y que es fácil que se rompa si penetra en áreas en las que nunca ha estado antes. Éste es uno de tantos mitos. Tienes la fuerza de un coloso. No te vas a desmoronar o deshacer si te encuentras con algo nuevo. De hecho tienes mejores posibilidades de evitar colapsos psicológicos si eliminas parte de la rutina cotidiana de tu vida. El aburrimiento es debilitante y malsano psicológicamente. Una vez que pierdes interés en la vida no será difícil quebrantarte. No sufrirás ese mitológico colapso nervioso si le agregas a tu vida el condimento de la incertidumbre.

También puede que hayas adoptado la mentalidad de "si es algo fuera de lo común tengo que evitarlo", que inhibe tu disponibilidad ante nuevas experiencias. De ese modo, cuando ves a unos sordos usando su lenguaje de señas para conversar, los mirarás con curiosidad pero no tratarás de hablar con ellos. Igualmente, cuando te encuentras con gente que habla un idioma extranjero, en vez de hacer lo posible y tratar de comunicarte con ellos de alguna manera, lo más probable es que te alejes de ellos y evites la gran incógnita que significa la comunicación en un idioma que no es el tuyo. Hay un sinfín de actividades y de gente que son consideradas tabú simplemente porque se desconoce lo que son. Así, los homosexuales, los travestís, los minusválidos, los retardados, los nudistas, están dentro de la categoría de lo oscuro. Tú no estás muy seguro de cómo hay que comportarse con ellos y por ello evitas su trato.

Quizá también pienses que siempre tienes que tener una razón para hacer algo; si no, ¿qué sentido tiene hacerlo? Puedes hacer cualquier cosa simplemente porque quieres hacerla y por ningún otro motivo. No necesitas tener un motivo o una razón para hacer lo que quieras hacer. El buscar motivos para todo es el tipo de pensamiento que te aleja de las experiencias nuevas y estimulantes. Cuando eras niño, podías jugar con un saltamontes una hora entera sin más motivo que tu placer. Podías subir un cerro o hacer una excursión por el bosque. ¿Por qué? Porque querías hacerlo. Pero como eres una persona adulta sientes que tienes que tener una buena razón para hacer las cosas. Esta pasión por las razones evita que te abras y que crezcas. Qué libertad da el saber que no tienes que justificarte ante nadie, ni ante ti mismo, nunca más.

Emerson, en su Diario el día 11 de abril de 1834, escribió la siguiente observación:

Cuatro serpientes deslizándose de arriba abajo por una cueva sin ningún motivo aparente. No para comer. No para hacer el amor... Deslizándose, simplemente.

Puedes hacer cualquier cosa que quieras hacer porque lo deseas y por ningún otro motivo. Esta manera de pensar te abrirá nuevas perspectivas de experiencia y te ayudará a eliminar el miedo a lo desconocido que puede ser la actitud que hayas adoptado hasta ahora como estilo de vida.

### **RIGIDEZ CONTRA ESPONTANEIDAD**

Observa atentamente tu espontaneidad. ¿Puedes abrirte a algo nuevo o te aferras con rigidez a tu comportamiento habitual? La espontaneidad quiere decir ser capaz de ensayar cualquier cosa de repente, tomando la decisión de hacerlo en un momento, simplemente porque es algo que te gusta y de lo que puedes disfrutar. Puedes incluso descubrir que no disfrutaste haciéndolo pero sí disfrutaste con el hecho de probarlo. Es muy probable que te ataquen diciendo que eres un irresponsable y un imprudente, pero, ¿qué importa la opinión de los demás si lo estás pasando maravillosamente bien descubriendo lo desconocido? Hay mucha gente que por ocupar puestos importantes encuentra que es muy difícil ser espontáneo. Viven su vida sometidos a cánones rígidos sin fijarse en lo absurdas que son muchas de las normas que respetan ciegamente. Los demócratas y los republicanos apoyan las declaraciones de los líderes de sus partidos y votan por los postulados del partido. Los miembros del gabinete que hablan honesta y espontáneamente se convierten a menudo en ex miembros del gabinete. Hay pautas oficiales para hablar y pensar y cualquier pensamiento que se aleje de éstas no es bien recibido. Los hombres que siempre dicen sí, no son hombres espontáneos. Sienten un terrible miedo a lo desconocido. Se adaptan. Ellos hacen lo que se les dice. Nunca discuten lo que se les dice sino que más bien se aplican con rigidez a hacer lo que se espera de ellos. ¿Dónde estás tú en esta dimensión? ¿Puedes ser tú mismo en esta área? ¿Puedes coger con espontaneidad las avenidas que no siempre llevan a lo seguro?

La gente rígida nunca crece. Tienen la tendencia de volver a hacer las cosas de la misma manera que las han hecho siempre. **Un colega mío que da clases para maestros graduados a menudo les pregunta a los mayores, los que han pasado treinta o más años dando clases en un aula: "¿Han estado ustedes realmente enseñando durante treinta años o han estado enseñando un año treinta veces?". ¿Y tú, querido lector, has vivido realmente 10.000 o más días o has vivido un día 10.000 o más veces? Ésta es una buena pregunta que te puedes hacer mientras trabajas para conseguir una mayor espontaneidad en tu vida.**

### **LOS PREJUICIOS Y LA RIGIDEZ**

La rigidez es la base del prejuicio, que quiere decir prejuzgar. El prejuicio se basa no tanto en lo que uno

odia o le desagrada, ya sean ideas, actividades o gente, sino en el hecho de que es más fácil y más seguro quedarse con lo conocido. Esto es, con gente que es como tú. Pareciera que tus prejuicios trabajaran a tu favor. Te mantienen alejado de gente, cosas e ideas desconocidas, y además potencialmente perturbadoras. En realidad trabajan en contra tuya al evitar que explores lo desconocido. El ser espontáneo quiere decir que eliminas tus prejuicios y que te permites a ti mismo conocer y tratar con gente e ideas nuevas. Los prejuicios son válvulas de seguridad que sirven para evitar las regiones oscuras o dudosas y para anular el crecimiento. Si no confías en nadie que no te sea completamente familiar es porque no tienes confianza en ti mismo cuando andas en terreno desconocido.

### **LA TRAMPA DE "SIEMPRE HAY QUE TENER UN PLAN"**

La espontaneidad planificada no existe. Son términos que se contradicen entre sí. Todos conocemos a gente que va por la vida con un mapa de carreteras y una lista, incapaces de modificar su vida ni en una coma de su proyecto original. Hacer un proyecto no es necesariamente una actitud malsana, pero enamorarse del proyecto es lo realmente neurótico. Puede que tengas planeado lo que harás a los 25, 30, 40, 50, 70 años y así sucesivamente, y entonces simplemente consultas a tu agenda para ver dónde deberías estar, en vez de tomar una decisión cada día y creer lo suficiente en ti mismo como para poder cambiar tus planes. No permitas que los planes o el proyecto sean más importantes que tú mismo.

Yo tenía un paciente de veintitantos años llamado Henry. Sufrió terriblemente de la neurosis de hay que tener un plan y, en consecuencia, perdía muchísimas oportunidades estimulantes y divertidas. A los veintidós años, le ofrecieron un trabajo en otro estado. La idea del cambio le aterrorizó. ¿Podría arreglárselas en Georgia? ¿Dónde viviría? Y ¿qué pasaría con sus padres y sus amigos? El miedo a lo desconocido inmovilizó literalmente a Henry, y rechazó lo que podía haber sido una buena oportunidad de progresar haciendo un trabajo nuevo y estimulante y de vivir en un sitio nuevo, para quedarse donde estaba. Fue esta experiencia la que impulsó a Henry a venir a mi consulta. Sintió que la rigidez con que se sujetaba al plan de vida que se había hecho estaba anulando su crecimiento; sin embargo tenía miedo de romper con lo cotidiano y probar algo nuevo. Al cabo de una sesión exploratoria, descubrimos que Henry era un verdadero obseso de la planificación. Siempre tomaba el mismo desayuno, planeaba lo que se iba a poner con días de anticipación, tenía los cajones de su cómoda ordenados perfectamente por tamaño y color. Y además le imponía este plan a su familia. Pretendía que sus hijos tuviesen las cosas en su lugar y que su mujer se adaptara a una serie de normas rígidas que él había elaborado.

Resumiendo, Henry era un ser muy infeliz aunque sumamente organizado. Le faltaba creatividad, sentido de innovación y calidez. En realidad, era un plan hecho persona y su meta en la vida era lograr que cada cosa estuviese en su sitio. A raíz de su tratamiento de psicoterapia, Henry empezó a tratar de vivir con un poco de espontaneidad. Se dio cuenta de que sus planes eran formas de manipular a los demás y que le servían además para evitar la tentación de correr riesgos con lo desconocido. Muy pronto fue más dúctil con su familia dejando que fueran diferentes de lo que él esperaba de ellos. Al cabo de varios meses, Henry llegó a postularse para un cargo en una empresa que requería que viajase con frecuencia. Lo que él había temido se convirtió en algo apetecible. Aunque Henry no es, ni mucho menos, una persona espontánea, ha logrado hacerle frente positivamente a una parte al menos de su pensamiento neurótico que fomentaba su antigua forma de existencia completamente planificada. Sigue trabajando en ese sentido, aprendiendo a gozar de la vida en vez de vivirla en forma ritualizada.

### **LA SEGURIDAD: VARIACIONES INTERNAS Y EXTERNAS**

En el colegio, hace mucho tiempo, aprendiste a escribir una composición o un ensayo. Te enseñaron

que necesitabas una buena introducción, parte media de desarrollo bien organizada, y una conclusión. Desgraciadamente, puede que hayas aplicado el mismo tipo de lógica a tu vida llegando a considerar todo el asunto de vivir como una composición escolar. La introducción fue tu niñez en la que te estabas preparando para ser una persona. El cuerpo es tu vida adulta, que está organizada y planificada como preparación para la conclusión que sería la jubilación y un final feliz. El vivir de acuerdo con este plan implica una garantía de que todo estará bien para siempre. La seguridad, el proyecto final es para los cadáveres. La seguridad quiere decir saber lo que va a pasar. La seguridad quiere decir nada de riesgos, nada de excitaciones, nada de desafíos. La seguridad significa nada de crecimiento y nada de crecimiento significa la muerte. Además, la seguridad es un mito. **Mientras seas una persona que vive en esta Tierra, y si el sistema sigue siendo el mismo, nunca podrás tener seguridad. Y aunque no fuera un mito sería una horrible manera de vivir. La certeza elimina la excitación y la emoción... y el crecimiento.**

La palabra seguridad en el sentido que la hemos usado aquí se refiere a las garantías externas, a las posesiones como el dinero, una casa y un coche, a baluartes como un buen empleo o una elevada posición en la sociedad. **Pero hay un tipo de seguridad diferente que sí vale la pena buscar; y es la seguridad interior que te brinda el tener confianza en ti mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema que se te presente.** Ésta es la única seguridad duradera, la única verdadera seguridad. Las cosas se pueden deshacer; una depresión económica dejarte sin dinero; quedarte sin casa, pero tú, puedes ser una roca de autoestima. Puedes creer tanto en ti mismo y en tu fuerza interior que las cosas y los demás te parecerán simples accesorios de tu vida, agradables pero superfluos.

Haz la prueba con este pequeño ejercicio. Imagínate que ahora mismo, mientras estás leyendo este libro, alguien desciende violentamente sobre ti, te desnuda y te raptan en un helicóptero. Sin previo aviso, sin dinero, nada más que tú mismo. Supongamos que te llevan hasta un lugar de la China Roja y te dejan caer en un campo. Te las tendrías que haber con un idioma nuevo, costumbres nuevas, un clima nuevo y lo único que tendrías sería a ti mismo. ¿Sobrevivirías o te derrumbarías? ¿Podrías hacerte amigos, conseguir alimentos, vivienda y otras cosas? ¿O te quedarías simplemente echado en medio del campo lamentándote sobre lo desgraciado que eres por lo que te sucedió? Si necesitaras seguridad exterior, te morirías porque te habrían quitado todas tus posesiones. Pero si tienes seguridad interior y no le tienes miedo a lo desconocido, entonces sobrevivirías. O sea, que podemos redefinir el concepto de seguridad diciendo que es el saber que puedes enfrentarte con cualquier cosa, incluso con el hecho de no tener seguridad exterior. No caigas en la trampa de ese tipo de seguridad exterior puesto que te despoja de tu capacidad para vivir y crecer y realizarte. Echa una mirada a aquella gente que no tiene seguridad externa, gente que no lo tiene todo planificado. Puede que se pasen de listos. Pero por lo menos pueden probar cosas nuevas y evitar la trampa de tener que quedarse siempre con lo seguro.

James Kavanaugh, en ¿Quieres ser mi amigo? (Will you be my friend?), escribe sobre la seguridad en su pequeño poema titulado Algún día (Some Day).

*Algún día yo me iré  
Y seré libre  
Y dejaré tras de mí a los estériles  
A su segura esterilidad  
Me iré sin decir dónde voy  
Y caminaré a través de un campo baldío para allí dejar el mundo*

*Y alejarme luego despreocupado  
Como un Atlas sin empleo.*

## LOS LOGROS COMO SEGURIDAD

Pero "irse" para "ser libre", como dice Kavanaugh puede ser difícil mientras estés convencido de que tienes que lograr cosas en la vida. El miedo al fracaso es poderoso en nuestra sociedad, un miedo que nos fue inculcado en la niñez y que llevamos a menudo por la vida. **Puede que te sorprenda oír esto, pero el fracaso no existe. El fracaso es simplemente la opinión que alguien tiene sobre cómo se deberían hacer ciertas cosas. Cuando te convanzas de que no hay ningún acto que deba hacerse de una manera específica, según el criterio de otras personas, entonces el fracaso será imposible.**

**Sin embargo, puede haber ocasiones en las que, según tus propias reglas y medidas, fallarás en la ejecución de una tarea dada. Lo importante aquí es no parangonar el acto con el valor de tu persona. El no triunfar en algo que trataste de hacer no implica tu fracaso como persona. Se trata simplemente de no haber logrado el éxito en esa tarea específica y en ese momento presente.**

Trata de imaginarte que usamos el fracaso como descripción de la conducta de algún animal. Supongamos que un perro ha estado ladrando quince minutos, y que alguien dice: "Realmente no ladra muy bien. No pasa el examen". ¡Qué absurdo! Los animales no pueden fracasar porque no hay reglas para valorar el comportamiento natural. Las arañas tejen redes, no redes bien hechas o mal hechas. Los gatos persiguen a los ratones: si les falla uno, simplemente se van detrás de otro. No se quedan echados quejándose porque uno se les escapó; ni tienen un colapso nervioso porque fracasaron. ¡El comportamiento natural simplemente es! ¿Por qué no aplicas la misma lógica a tu propio comportamiento y te libras del miedo al fracaso?

**El empuje para lograr cosas y triunfar proviene de las palabras más autodestructivas de nuestra cultura. Tú las has oído y las has usado mil veces: ¡hazlo lo mejor que puedas! Esta es la piedra de toque de la neurosis del éxito y el logro. Hazlo lo mejor posible en todo lo que hagas. Qué hay de malo en darse un mediocre paseo en bicicleta o en pasear simplemente por el parque? ¿Por qué no te buscas unas actividades que simplemente haces en vez de hacerlas lo mejor que puedas? La neurosis 'haz lo mejor que puedas' puede impedirte el probar actividades nuevas y disfrutar de las viejas.**

En cierta oportunidad, traté a una estudiante de dieciocho años llamada Louann, que estaba completamente poseída por las normas del logro y el éxito. Louann era una alumna excelente, que desde el primer día que puso el pie en el colegio, siempre consiguió las mejores notas. Dedicaba largas horas a sus deberes y entonces no tenía tiempo para ser una persona. Era una verdadera computadora de conocimientos académicos. Sin embargo, era angustiosamente tímida cuando estaba con amigos, nunca había flirteado con un chico ni tenido una cita con nadie. Había desarrollado un tic nervioso que se ponía en funcionamiento cada vez que hablábamos de esta parte de su personalidad. Louann había puesto todo su énfasis en ser una alumna exitosa en menoscabo de su desarrollo total. Al trabajar con Louann, le pregunté:

"¿Qué es más importante para ti, lo que sabes o lo que sientes?". Y aunque era la mejor alumna del curso, sufría de falta de paz interior y era en realidad muy infeliz. Empezó a concederle algo de importancia a sus sentimientos, y como era una excelente estudiante, aplicó a su aprendizaje del nuevo

comportamiento social las mismas normas rigurosas que había aplicado a sus estudios académicos. La madre de Louann me llamó un año más tarde y me dijo que estaba muy preocupada porque por primera vez en su vida Louann había sacado una nota mediocre, un cinco en su primer año de universidad. Yo le recomendé que hiciera una gran alharaca al respecto y que la Llevaran a cenar a un buen restaurante para celebrarlo.

## EL PERFECCIONISMO

**¿Por qué vas a tener que hacer todo bien? ¿Quién te está marcando los tantos?** Las famosas líneas de Winston Churchill con respecto al perfeccionismo indican lo inmovilizante que puede llegar a ser la búsqueda constante del éxito.

La máxima "nada vale aparte de la perfección" podría deletrearse como PARÁLISIS.

Uno se puede paralizar con la tontería de "hacerlo lo mejor posible". Quizá puedes asignarte unas zonas significativas en tu vida en las que realmente quieres hacerlo lo mejor posible. Pero en la gran mayoría de las actividades, tener que hacerlo lo mejor posible, o incluso, tener que hacerlo bien, significa poner un verdadero obstáculo a la mera posibilidad de hacer. No dejes que el perfeccionismo te deje a un lado evitando que tomes parte en actividades que te pueden resultar placenteras. Trata de cambiar "haz lo mejor que puedas", por simplemente "hazlo".

Perfección quiere decir inmovilidad. Si tienes cánones de perfección para ti mismo, nunca tratarás de hacer nada y no harás mucho porque la perfección no es un concepto que se pueda aplicar a los seres humanos. Dios puede ser perfecto, pero tú, como persona, no tienes ninguna necesidad de aplicar esas normas y esos cánones ridículos de perfección a ti mismo y a tu comportamiento.

Si tienes hijos, no cultives su parálisis y su resentimiento insistiéndoles que hagan lo más que puedan. Más bien habla con ellos sobre lo que parece que les gusta más y trata de estimularlos para que se esfuercen más en esos campos. Pero en otras actividades, el hacer es más importante que el triunfar. Enséñales a jugar al balonvolea en vez de quedarse a un lado mirando y diciendo: "Yo no valgo para esto". Estimula los para que practiquen el esquí, o que canten, o dibujen, o bailen o lo que sea, porque quieren hacerlo, y que no eviten algo porque quizá no lo hagan tan bien. A nadie se le debería enseñar a ser competitivo, a tratar siquiera de hacerlo bien. Más bien, trata de enseñarles la lección de la autoestima y el orgullo y el placer en las actividades consideradas importantes por el individuo.

Los niños aprenden fácilmente el mensaje de confundir su propio valor con sus fracasos. Y por ello empiezan a evitar las actividades en las que no logran sobresalir. Y lo que es más peligroso aún, podría ser que desarrollen poco aprecio de sí mismos, búsqueda de aprobación, culpabilidad y todas las zonas erróneas de comportamiento que acompañan al autorrechazo.

Si equiparas lo que tú vales a tus fracasos y tus éxitos, estarás condenado a sentirte indigno sin valores. Piensa en Thomas Edison. Si hubiera usado sus fracasos en cualquiera de las tareas que emprendió como indicativo de su autoestima después de su primer intento fallido, se hubiera abandonado a sí mismo, hubiera anunciado que era un fracasado y renunciado a sus esfuerzos por iluminar el mundo. El fracaso puede ser productivo. Puede servir de incentivo al trabajo y a la exploración. Y puede incluso tildársele de éxito si muestra el camino que lleva a nuevos descubrimientos. Como dijo Kenneth Boulding:

*Acabo de revisar algunos dichos de sabiduría popular; uno de los proverbios que estudié es Nada falla tanto como el éxito porque no aprendemos nada de él. Lo único que nos sirve para aprender algo es el*

*fracaso. El éxito sólo confirma nuestras supersticiones.*

Piensa en ello. Sin fracasos no podemos aprender nada, y sin embargo hemos aprendido a considerar el éxito como un tesoro y como la única meta posible. Tenemos la tendencia de esquivar todas las experiencias que pueden acabar en fracasos. El miedo al fracaso es parte importante del miedo a lo desconocido. Todo lo que no dé la impresión de que será un éxito inmediato, debe ser evitado. Y el tenerle miedo al fracaso significa temer tanto a lo desconocido como a la desaprobación que te puede acarrear el no hacerlo lo mejor posible.

### **ALGUNOS COMPORTAMIENTOS TÍPICOS DEL "MIEDO A LO DESCONOCIDO" EN NUESTRA CULTURA.**

Ya hemos hablado de algunos comportamientos producidos por el miedo a lo desconocido. La resistencia a probar nuevas experiencias, la rigidez, los prejuicios, el miedo al fracaso y el perfeccionismo son subtítulos normales en esta zona de autolimitación. A continuación, hay ejemplos específicos más comunes en esta categoría. Puedes usarla como una lista de control para valorar tu propio comportamiento.

- Comer el mismo tipo de comida durante toda la vida. Evitar probar platos nuevos de gustos exóticos limitándose a los platos tradicionales y describiéndose a sí mismo con frases como: "Yo soy de los que sólo comen carne y patatas" o "Yo siempre pido pollo". Si bien toda la gente tiene predilecciones y prefiere ciertas cosas, la resistencia a probar comidas desconocidas es simplemente una señal de rigidez. Muchas personas no han probado jamás un taco mexicano, o comido en un restaurante griego o hindú simplemente porque se quedan en el terreno familiar de lo que están acostumbrados. Abandonar estos terrenos familiares puede abrirnos un mundo gastronómico nuevo y estimulante.
- Usar siempre el mismo estilo de ropa. No probar jamás un estilo nuevo o usar algo diferente. Clasificarte a ti mismo como un "conservador en el vestir" o un "amante de la moda," sin cambiar jamás de estilo.
- Leer los mismos diarios y las mismas revistas que mantienen la misma posición editorial día tras día sin admitir jamás un punto de vista contrario. En un estudio reciente, se le pidió a un lector, cuya postura política era bien conocida, que leyera un editorial que empezaba apoyando una postura idéntica a la suya. En medio del editorial, el punto de vista cambió y una cámara fotográfica escondida reveló que los ojos del lector se trasladaron inmediatamente a otra parte de la página. El lector rígido que se usó en este experimento no podía ni siquiera considerar la posibilidad de leer una opinión distinta a la suya.
- Ver las mismas películas (con distintos títulos) durante toda una vida. Rehusar ver cualquier cosa que pueda apoyar una creencia filosófica o política distinta, porque lo desconocido es desconcertante y debe ser excluido. Vivir en el mismo barrio, o ciudad, o estado, simplemente porque tus padres y sus padres escogieron esa localidad. Tenerle miedo a los sitios nuevos porque la gente, el clima, la política, el lenguaje, las costumbres, o lo que sea, son diferentes.
- Rehusar oír opiniones e ideas que no compartes. En vez de considerar el punto de vista del otro interlocutor -"Ejem, nunca pensé en eso"-, inmediatamente decides que está loco o mal informado. Éste es un método para evadirse de lo diferente o de lo desconocido rehusando comunicarse.
- Tener miedo a probar una nueva actividad porque no la puedes hacer bien. "No creo que lo haría bien; me quedaré mirando."
- Logros compulsivos en el colegio o en el trabajo. Las calificaciones son lo más importante. El informe elogioso importa más que el trabajo bien hecho. Usar las retribuciones del éxito y los logros en vez de probar algo nuevo y desconocido sustituyendo lo uno por lo otro. Quedarse en las zonas seguras porque "Sé que saco buenas notas, un "notable" seguro", en vez de arriesgarme a conseguir una

nota mediocre embarcándose en una nueva disciplina.

- Aceptar el empleo seguro donde sabes que vas a tener éxito y te va a ir bien en vez de apuntarte a una nueva carrera o empresa corriendo el posible riesgo de fracasar.
- Evitar cualquier persona que clasifiques como desviada, incluyendo a "maricas", "rojos", "raros", "negros", "extranjeros", "hippies", "judíos", etc., y usar cualquier etiqueta peyorativa que te sirva como defensa y protección del miedo a lo desconocido. En vez de tratar de aprender algo sobre esta gente, les pones una etiqueta con un epíteto difamatorio y hablas de ellos en vez de hablar con ellos.
- Quedarse en el mismo trabajo aunque no te guste, no porque tengas que hacerlo sino por miedo a la gran incógnita que significa un nuevo trabajo.
- Mantener un matrimonio que obviamente no funciona por temor a lo desconocido, a la soledad. No puedes recordar cómo es vivir solo y, en consecuencia, no sabes con qué te encontrarás. Piensas que es mejor seguir con lo habitual desagradable que adentrarse en un territorio que potencialmente es solitario.
- Tomar tus vacaciones en el mismo lugar, en el mismo hotel, en la misma época cada año. En este caso sabes a qué atenerte y no tienes que arriesgarte a probar nuevos lugares que tal vez pueden brindarte experiencias agradables.
- Hacer que el criterio para todo lo que haces sea el de la eficiencia, y el resultado obtenido y no el placer que te brinda el hacerlo. Sólo haces lo que sabes hacer bien y evitas lo que no puedes hacer en absoluto o no hacer muy bien.
- Medir las cosas en términos monetarios. Si cuesta más, quiere decir que vale más; y en consecuencia, es una indicación de tu éxito personal. Lo conocido se puede medir en dólares, mientras que lo desconocido no se puede calcular desde un punto de vista monetario.
- Tratar de lograr títulos y rangos importantes, de tener coches caros y vistosos, ropa de lujo y otros símbolos de "status", incluso si no te gustan estas cosas y el tipo de vida que conllevan.
- Incapacidad de alterar un plan cuando se presenta una alternativa interesante. Si te alejas del mapa que está en tu cabeza pierdes el camino y también tu sitio en la vida.
- Estar pendiente de la hora dejando que el reloj domine tu vida. Vivir de acuerdo a un horario que te aleja de la posibilidad de probar cosas nuevas y desconocidas en tu vida. Llevar siempre reloj (incluso en la cama) y vivir controlado por éste. Dormir, comer y hacer el amor según la hora, sin tener en cuenta el cansancio, el hambre o el deseo.
- Desechar ciertas clases de actividades sin haberlas probado jamás.

Éstas pueden incluir cosas tan "raras" como la meditación, el yoga, la astrología, el backgammon, el Mah-jongg, la isometría o cualquier cosa que no conozcas.

- Enfocar el sexo sin imaginación, haciendo siempre lo mismo en la misma posición. No probar jamás algo nuevo y exótico porque es diferente y, por tanto, puede ser inaceptable.
- Escondarse detrás del mismo grupo de amigos sin buscar o aceptar gente diferente que represente mundos nuevos y desconocidos. Juntarse regularmente con el mismo grupo y seguir con ese mismo grupo durante toda la vida.
- En una fiesta a la que asistes con tu esposa o una amiga, quedarte a su lado, con ella toda la noche no porque así lo deseas sino porque de esa manera te sientes seguro.

- No atreverse a participar en una conversación con gente extraña o sobre temas desconocidos por miedo a lo que pasaría si lo hicieras. Pensar para tus adentros que ellos deben ser más inteligentes, más capaces, más hábiles o mejores conversadores, y usar esto como razón para evitar una nueva experiencia.

- Culparte a ti mismo si no triunfas en todas tus empresas.

Éstos son sólo unos cuantos ejemplos de comportamiento malsano engendrado por el miedo a lo desconocido. Tú probablemente podrás componer tu propia lista. Pero en vez de hacer listas, ¿por qué no empiezas a hacerle frente a tu tendencia a vivir cada día de la misma manera que viviste el día anterior, sin ninguna posibilidad de crecimiento y desarrollo?

### **EL SISTEMA PSICOLÓGICO DE APOYO PARA RETENER ESTOS COMPORTAMIENTOS**

He aquí algunas de las retribuciones más usuales que sirven para evitar el delicioso mundo de lo desconocido.

- Si eres siempre igual, no tienes que molestarte en usar tu imaginación. Cuando tienes un buen proyecto, consultas tu guión y no tu imaginación.

- El permanecer alejado de todo lo desconocido tiene su propio sistema interior de retribuciones. El miedo a lo misterioso es muy fuerte y mientras actúes en terreno familiar, puedes mantener ese miedo a distancia, aunque esto signifique una gran traba para tu crecimiento y tu realización personal. Es más seguro no aventurarse por zonas que no están bien marcadas en nuestros mapas personales. Piensa en Colón. Todo el mundo le advirtió que podía caerse por el camino. Es mucho más fácil ser de los que van por caminos conocidos y no de los exploradores que lo arriesgan todo. Lo desconocido es un desafío y los desafíos pueden resultar peligrosos.

- Puedes decir que estás postergando tu gratificación, actitud que has oído clasificar como "comportamiento adulto", quedándote así con lo familiar y justificándolo con esa actitud. De este modo, la postergación de la acción es una actitud "adulto" y "madura", aunque en realidad te quedas como eres por miedo y desconfianza, y por ello evitas lo desconocido.

Puedes sentirte importante pensando que has hecho bien las cosas. Que has sido un buen niño o una buena niña. Siempre que consideres tu propio valor en términos de éxito fracaso podrás equiparlo con el resultado de tu actuación y sentirte satisfecho por ello. Pero en estos casos, lo que está bien, lo que debe ser, es sólo cuestión de opiniones, en realidad de la opinión controladora de otra persona.

### **ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE CON LO MISTERIOSO Y LO DESCONOCIDO Y PARA LOGRAR COMPRENDERLOS**

Hacer esfuerzos selectivos por probar cosas nuevas aunque sientas la tentación de quedarte en lo conocido. Por ejemplo, en un restaurante pide un plato nuevo. ¿Por qué? Porque puede ser diferente y podría gustarte.

- Invita a tu casa a un grupo de gente que represente puntos de vista diversos y divergentes. Frecuenta lo desconocido en vez de seguir con tu grupito típico de relaciones con los que puedes predecir todo lo que te va a suceder.

- Deja de sentirte obligado a tener un motivo o razón para todo lo que haces. Cuando alguien te pregunte el porqué de algo, recuerda que no tienes por qué tener una respuesta razonable que los satisfaga. Puedes hacer lo que has decidido hacer simplemente porque así lo deseas.

- Empieza a arriesgarte a hacer ciertas cosas que te sacarán de la rutina diaria. Podría ser unas vacaciones que no hayas planeado con antelación, por ejemplo, y para lo cual no lles ningún mapa, y

donde sólo puedas confiar en ti mismo para solucionar cualquier problema que se te presente. Solicita un nuevo empleo presentándote a la entrevista que para ello se requiera o habla con alguna persona que hayas estado esquivando por miedo a lo que podría pasar en esa conversación. Toma un camino distinto para ir a tu trabajo y cena a medianoche. ¿Por qué? Simplemente porque es diferente y tienes ganas de hacerlo.

- Diviértete elucubrando una fantasía en la que te permites tener todo lo que quieras. Todo está permitido. Tienes todo el dinero que desees por un período de dos semanas. Quizá te des cuenta de que todas tus divagaciones mentales en realidad están a tu alcance, que lo que anhelas no es como pretender la luna o lo imposible, sino que son cosas que puedes lograr si eliminas el miedo a lo desconocido y simplemente vas detrás de ellas.

- Corre algún riesgo que puede implicar una tormenta emocional pero que también puede significar una experiencia intensamente gratificante para ti. Uno de mis colegas pasó largos años hablándoles tanto a sus alumnos como a sus clientes de la necesidad de probar lo desconocido en la vida. Pero en muchos sentidos sus consejos eran insinceros puesto que seguía trabajando en la misma universidad, en la misma consulta y llevando el mismo tipo cómodo de vida. Él sostenía que cualquier persona podía habérselas con situaciones nuevas y diferentes, pero él seguía firmemente instalado en las situaciones que le eran familiares. En 194 decidió vivir en Europa seis meses porque era algo que siempre había querido hacer. Allí dio dos cursos en un programa para graduados y comprobó de primera mano (experimentalmente en vez de verbalmente) que podía habérselas con lo dudoso. Al cabo de tres semanas en Alemania, gracias a su seguridad interior en sí mismo, contaba ya con la misma cantidad de oportunidades de dirigir seminarios, trabajar con clientes y dar conferencias que en Nueva York donde se encontraba en su ambiente y en un entorno familiar. Incluso en un pueblecito perdido de Turquía donde vivió durante dos meses, estuvo más ocupado que en Nueva York. Por lo menos, gracias a esta experiencia, se convenció que podía enfrentarse con lo desconocido, exactamente como antes lo había hecho con lo conocido, con su propia fuerza interior y con su capacidad profesional.

**- Cada vez que te des cuenta de que estás evitando lo desconocido, dirígete a ti mismo la siguiente pregunta: "¿Qué es lo peor que me puede pasar?". Verás probablemente que el miedo a lo desconocido es completamente desproporcionado con la realidad de las consecuencias.**

- Haz la prueba de hacer algo tonto, como ir descalzo por el parque o zambullirte desnudo en el mar. Haz la prueba de hacer algunas de las cosas que siempre has evitado porque "No debes hacer esas cosas". Abre tu propio horizonte personal a nuevas experiencias. Haz cosas que antes evitabas por encontrarlas tontas o vanas.

**- Recuerda que el miedo al fracaso es a menudo el miedo al ridículo, o a la desaprobación de los demás o de alguien en particular. Si dejas que ellos tengan sus propias opiniones, que nada tienen que ver contigo, podrás empezar a valorar tu comportamiento en tus propios términos en vez de apoyarte en los de los demás. Empezarás a considerar que tus capacidades no son ni mejores ni peores, sino simplemente diferentes a las de los demás.**

- Haz la prueba de hacer algunas de las cosas que siempre has rechazado con la frase "Simplemente yo no valgo para esto". Por ejemplo, puedes pasarte la tarde pintando un cuadro y pasándolo maravillosamente bien. Si el resultado final no es una obra maestra, no has fracasado: has tenido medio día de placer. En la pared de mi cuarto de estar, hay un cuadro que es horrible desde el punto de vista estético. Pero en un rincón del lado izquierdo del cuadro hay una inscripción que reza: "A usted doctor Dyer le doy lo que no es lo mejor que puedo hacer". Es de una antigua estudiante que había

evitado pintar toda su vida porque había aprendido hacía mucho tiempo que lo hacía mal. Se pasó todo un fin de semana pintando y es uno de los regalos que yo aprecio más.

- Recuerda que lo opuesto al crecimiento es la igualdad o monotonía y la muerte. Así pues, si quieres, puedes tomar la decisión de vivir cada día de una manera diferente, siendo espontáneo y vital, o puedes temer a lo desconocido y permanecer igual, siendo el mismo de siempre, psicológicamente muerto.

- Mantén una conversación con la gente que sientes es la responsable de tu miedo a lo desconocido: anúnciales con tono decidido que piensas hacer cosas nuevas y anota sus reacciones.

- Puede que te des cuenta de que su incredulidad era una de las cosas que más te preocupaban en el pasado, y como resultado de esto escogías la inmovilidad en vez de enfrentarte con sus miradas reprobatorias. Ahora que puedes enfrentarte con esas miradas, haz tu Declaración de Independencia para acabar con ese control.

- En vez de que tu credo y el de tus hijos sea: "Haz todo lo mejor posible", prueba este otro: "Selecciona las cosas que más te importan en la vida y haz un esfuerzo grande en ese sentido y el resto de las cosas, hazlas simplemente". Está muy bien no hacer siempre las cosas lo mejor que puedas. En realidad todo el síndrome de "Hacer las cosas lo mejor posible" es un mito. Nadie hace las cosas lo absolutamente mejor que se puede. Siempre hay posibilidades de hacerlas mejor, ya que la perfección no es un atributo de la naturaleza humana.

- No dejes que tus convicciones te paralicen. El creer algo a raíz de una experiencia pasada y aferrarse a esa creencia es evadirse de la realidad. Sólo existe el ahora, y la verdad del presente puede muy bien no ser la verdad del pasado. Sopesa tu comportamiento no tomando en cuenta lo que crees, sino lo que es y lo que experimentas en el presente. Al abrirte a la experiencia en vez de colorear tu realidad con tus convicciones, encontrarás que lo desconocido es un lugar fantástico para estar.

**- Recuerda que nada humano te es ajeno. Puedes ser lo que escojas ser. Grábalo en tu cabeza y recuérdatelo cuando caigas en tu comportamiento inseguro y típicamente evasivo.**

- Ten conciencia de que estás evitando lo desconocido en el momento que lo estás haciendo. En ese mismo momento inicia un diálogo contigo mismo. Dite a ti mismo que no importa que no sepas adónde vas en cada momento de tu vida. El tener conciencia de la rutina es dar el primer paso para cambiarla.

- Haz algo mal deliberadamente. Eres menos persona porque has perdido un partido de tenis o pintado un cuadro feo o sigues siendo un individuo que vale la pena y que simplemente ha pasado un rato agradable?

- Mantén una conversación con alguien que hayas evitado en el pasado.

Muy pronto te darás cuenta de que tus prejuicios son los que te mantienen en un estado estacionario y sin interés. Si prejuzgas a la gente, no podrás tratar con ella honradamente puesto que tu punto de vista ha sido establecido de antemano. Mientras más grande sea el número de gente distinta que conozcas, más probabilidades tendrás de darte cuenta de lo mucho que has perdido y de lo tontas e infundadas que eran tus aprensiones y temores. Con estos conceptos, lo desconocido se convertirá en un área cada vez más digna de explorar en vez de algo que es mejor evitar.

### **ALGUNAS IDEAS FINALES SOBRE EL MIEDO A LO DESCONOCIDO**

Las sugerencias que anotamos anteriormente representan algunas medidas constructivas para combatir el miedo a lo desconocido. Todo el proceso empieza con estas nuevas percepciones de lo que constituye el comportamiento evasivo, seguidas de un enfrentamiento activo con el comportamiento pasado

para empezar a moverse en nuevas direcciones. Imagínate cómo hubieran sido las cosas si los grandes exploradores y los grandes inventores del pasado hubieran tenido miedo a lo desconocido. Toda la población del mundo estaría aún concentrada en el valle del Tigris y del Eúfrates. Lo desconocido es el lugar donde se produce el crecimiento. Tanto para la civilización como para el individuo.

Piensa en la encrucijada de un camino. En una dirección está la seguridad, en la otra, el gran mundo desconocido e inexplorado. ¿Qué camino tomarías tú?

Robert Frost contestó esta pregunta en The Road Not Taken (El camino no tomado).

*Dos caminos divergían en el bosque; y yo fui por el menos transitado, Y eso hizo que todo fuese diferente.*

**Todo depende de ti. Tu zona errónea de miedo a lo desconocido está esperando ser reemplazada por nuevas actividades estimulantes y llenas de interés que aportarán placer a tu vida. No tienes que saber hacia dónde vas; lo importante es estar en camino.**

W.Dyer

---

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek  
<http://www.logoforo.com/>