

MIEDO A LA INTIMIDAD

El tema del miedo es bastante amplio. Cuando me puse a investigar me di cuenta de que había muchas opciones para tratarlo y, por ahora, escogí enfocarme en el tema del miedo a la intimidad.

Empecemos comprendiendo qué es el miedo. La definición de miedo según el diccionario de la lengua española es: *perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a lo que desea.* Esta “emoción” es parte de nuestra experiencia humana y tiene un lado favorable y otro desfavorable. La parte favorable es que puede ayudarnos a prevenir incidentes que podrían hasta costarnos la vida. En la medida en que la reacción que tengamos sea manejada, por el instinto de supervivencia, puede estar favoreciendo la existencia. Si no hay miedo a, por ejemplo, poner la mano en el fuego, que, por instinto, sabemos que nos vamos hacer daño, terminaríamos afectándonos de forma irremediable. Así que ese es el lado bueno del miedo. Pero, como dice Dan Millman en su libro Sacred Journey of the Peaceful Warrior:

“El miedo surge mientras permanezca el ego. El miedo puede paralizarte justo cuando necesitas actuar. Eso es peligroso. Contrae la energía de tu cuerpo, y esa contracción atrae la misma cosa que temes. La ausencia de miedo no es ser” macho”, es tener coraje. El coraje abre el espacio para actuar. Puedes saber lo que es ser cauteloso cuando se necesita. Ni las personas ni las situaciones contienen miedo; ellos solo pueden removerlo dentro de ti si no lo has aprendido a manejar. El miedo es un gran sirviente, pero un maestro terrible. Está presente en la vida diaria de la mayor parte de gente, momento a momento. Cuando conquistes tus miedos actuando con coraje, a pesar de ellos, la vida florece.”

Y, si nos ponemos a ver, cada día tenemos experiencias en las que el miedo nos impide hacer lo que realmente desearíamos. No le decimos a alguien que le queremos por miedo a su reacción. No expresamos nuestra ira o molestia con alguien por miedo a que nos rechace o nos haga mas daño. No nos abrimos por miedo al abandono o a que nos utilicen. Tenemos tantos miedos que no vivimos una vida libre y placentera. Los miedos inclusive nos impiden ser lo que realmente somos. Y claro, muchos miedos son naturales, pero la mayoría son aprendidos. Por naturales me refiero a que son instintivos y están registrados en nuestro ADN, como el instinto de lucha o huida que lo desarrollaron nuestro lejanos ancestros. Los aprendidos son los que hemos desarrollado como consecuencia de lo que hemos experimentado y hemos visto desde pequeños.

Según [Laurie Pawlik-Kienlen](#), el miedo a la intimidad se relaciona con resistencia para abrirse y revelarse internamente, quizás porque se nos ha lastimado en el pasado. O, si se creció en ambientes emocionales y sociales cerrados y nunca se aprendió a ser vulnerables con amigos o parejas, luego se puede tener dificultad para abrirse. Esto es el miedo a la intimidad. Todos hemos sido traicionados o lastimados por seres queridos de formas grandes o pequeñas. Y, aunque el dolor haya sido causado accidentalmente o deliberadamente, luego nos volvemos naturalmente resistentes para abrimos nuevamente. El deseo de no ser lastimados nos puede llevar a un extremo de miedo a la intimidad.

El miedo a la intimidad, continua Laurie, no es lo mismo que miedo al compromiso. Uno puede estar casado y no conocer emocionalmente, intelectualmente o espiritualmente a su pareja. Es más, la soledad estando casado es más difícil que estando soltero. Y esta soledad matrimonial nace del miedo a la intimidad de uno o los dos.

La fuente más fuerte e importante de una relación íntima es una muy buena amistad. Sea que sean amigos o amantes, o las dos cosas, hay 3 elementos en una relación fuerte y saludable: autenticidad, comunicación y honestidad. Estos 3 elementos pueden reducir el miedo a la intimidad.

1) **Autenticidad:** se trata de que tus sentimientos concuerden con tus palabras y tus actos. Si te sientes molesto o traicionado, lo expresas con palabras y conducta (recuerda que el 90% de la comunicación es no-verbal, lo que significa que aun si no expresas verbalmente tus sentimientos, tus actos los revelarán). Puedes intentar frases como: *Estoy triste porque esperaba verte o, estoy con iras y frustrada porque confié en lo que me dijiste y no lo cumpliste.* En vez de esconderse detrás del miedo a la intimidad, hay que dar un paso y revelar lo que sientes. Te sentirás vulnerable y temeroso, eso es inevitable, pero es más saludable poder expresar lo que realmente te está sucediendo.

2) **Comunicación:** apertura mutua ocurre cuando los dos comparten sus experiencias personales diarias. Se abren al mismo nivel; por ejemplo, pueden dialogar sobre las experiencias de haber sido traicionado en el pasado. Lo importante es encontrarse en el mismo nivel en cuanto a la cantidad y el tipo de experiencias y pensamientos que revelan. Si esto no sucede, la relación sale fuera de balance. Uno de los dos ha abierto su corazón mientras el otro se esconde. Esto es miedo a la intimidad y puede reducirse si se puede hablar al respecto.

3) **Honestidad:** se trata de hablar de lo que realmente está pasando en tu vida, como te sientes y lo que realmente piensas. Revelas lo que realmente es importante para ti. Esto construye la confianza en las relaciones. No utilizas juegos o esperas que tu compañero te lea la mente o das pistas en vez de decir lo que realmente deseas. La honestidad es fundamental para una relación sana y si empieza a tambalear la honestidad, la confianza se perderá y eso es difícil de retomar. Así que es mejor, desde un principio, ser claro con uno mismo y con la pareja sobre los términos de la relación y estar abiertos a manejarla con apertura y a favor de la pareja. Mientras más tiempo se permanezca en el miedo a la intimidad, peor se pone la situación y es más difícil de superar. Superar el miedo a la intimidad puede conducir a una vida más rica internamente.

Según [Laurie Pawlik-Kienlen](#), sobrellevar el miedo a la intimidad significa que necesitamos aprender a ser uno mismo en la relación. Simple en teoría y difícil en la práctica. La intimidad en las relaciones envuelve compartir lo que realmente piensas, crees y sientes. Se trata de abrirse en corazón y mente y permitir que la otra persona haga lo mismo. Es riesgoso y, por eso, se desarrolla este miedo a la intimidad. La intimidad es similar a la autenticidad en cuanto a que en las dos se trata de revelar el verdadero yo. El miedo a la intimidad es común, y puede estar relacionado al miedo al compromiso pero no son la misma cosa. Puedes estar casado y comprometido con tu pareja, pero puedes no estar involucrado emocionalmente de forma íntima. Puedes estar enamorado, pero no conectado. Sobrellevar el miedo a la intimidad permite que se de una conexión emocional y física real.

SEÑALES DE POSIBLE MIEDO A LA INTIMIDAD

- Sostener deliberadamente información personal

- Retirarse cuando otros hablan sobre sus pensamientos y sentimientos. Protegerse a uno mismo a menudo revela miedo a la intimidad
- Auto crítica y crítica a otros también revela miedo a la intimidad
- Sentimientos de ira e incomodidad cuando otros expresan sus pensamientos y opiniones
- Falta de afecto con los seres queridos indican miedo a la intimidad

Si bien hay personas que son menos demostrativas con sus sentimientos, esto no necesariamente indica que hay miedo de la intimidad. Tú puedes trabajar para ser más íntima si deseas, pero no puedes cambiar a tus seres queridos.

Sobrellevar el miedo a la intimidad involucra:

- Reconocer tus hábitos de esconderte tras una muralla, sea por medio de retirarte silenciosamente o ser demasiado efusiva y habladora.
- Darte cuenta de que esconderse no necesariamente significa quedarte callado. Puedes esconder tu verdadero ser y permanecer siendo el centro de atención y el líder del grupo.
- Notar cuando estas queriendo esconderte y decidir conscientemente si debes continuar. Cuando estas intentando superar el miedo a la intimidad, necesitas escoger cuando abrirte.
- Decir a tu compañero cuando deseas tiempo a solas para discernir las cosas y luego encontrar el momento para hablar sobre lo que te ha incomodado. La comunicación bien lograda ayuda a disipar sentimientos negativos.
- Practicar compartir un pensamiento al mismo tiempo. Si no sabes como confiar en la gente que amas, da pasos pequeños para empezar compartiendo de una en una tus experiencias hasta que puedas compatir y se convierta en un hábito cómodo.
- Recurrir en busca de ayuda profesional si los pasos anteriores no funcionan. Puede existir otros factores que te hacen temeroso y enfrentándolos con ayuda profesional puede ser un camino para sobrellevar este miedo a la intimidad.

Recuerda que no se trata de cambiar a tu pareja. Mas allá de fomentar la apertura, la confianza y la honestidad, no se puede hacer mucho para mejorar los miedos a la intimidad de tu pareja. Puedes compartir cómo te afecta su falta de intimidad y tu deseo por tener más cercanía. Puedes hablar sobre este tema pero no puedes cambiar a la otra persona. Recuerda que se necesita apertura y honestidad de ambas partes para superar este miedo. No puedes forzar a que la otra persona se abra contigo, pero si puedes escoger con quien te metes y cuanto de ti estas dispuesto a dar.

Según Robert Burney, autor del libro **Codependence: The Dance of Wounded Souls**, el miedo a la intimidad es el corazón de la codependencia. Tenemos miedo a la intimidad porque tenemos miedo al abandono, a la traición y al rechazo. Estos miedos nacen de las heridas de la temprana niñez. Experimentamos la sensación de estar emocionalmente abandonados, rechazados y traicionados por nuestros padres porque ellos también estaban heridos y no tenían una relación sana consigo mismos y su comportamiento nos hizo sentir indeseados y no amados.

Cuando muy niños, no podíamos vernos separados de nuestras familias o de reconocer que valíamos como individuos aparte de la familia. La realidad en la que crecimos fue la única realidad que conocimos. Pensábamos que el comportamiento de nuestros padres reflejaba nuestro propio valor. Según este autor, la intimidad se refiere a permitir que la otra persona nos vea tal y como somos, y a compartir con la otra persona esto que

somos. Compartir lo que somos es un problema para los co-dependientes porque en la base de la relación con nosotros mismos hay un sentimiento de que, de alguna forma, somos defectuosos, que no merecemos ser amados, que no valemos la pena, y todo por el trauma emocional de la niñez. La co-dependencia es la raíz en la programación del ego en la temprana infancia. Esa programación es una defensa que el ego adopto para ayudarnos a sobrevivir. Y esta basado en el sentimiento de que no valemos nada. Tenemos miedo a la intimidad porque nos hirieron y estuvimos emocionalmente traumatados en la niñez, nos sentimos rechazados y abandonados y luego crecimos en sociedades emocionalmente deshonestas que no proveyeron herramientas para la sanación o, por lo menos, personajes saludables que nos enseñen como sobrellevar el miedo. Estas heridas de la temprana niñez nos hicieron sentir que algo estaba mal con nosotros creando una vergüenza toxica, y los modelos sociales y familiares nos enseñaron a mantener las apariencias y a esconder esta vergüenza de los demás. Entonces, mientras reaccionemos, inconscientemente, a nuestras heridas emocionales de la niñez y a la programación intelectual, seguiremos repitiendo los patrones. Seguimos involucrándonos con personas que no están disponibles emocionalmente. Nos seguimos programando para ser abandonados, traicionados o rechazados. Seguimos buscando amor en todos los lugares incorrectos y con las personas inadecuadas. Y así nos preguntamos ¿por qué tenemos miedo a la intimidad?

La verdad es que la forma en que nuestros padres nos trataron en la niñez no tiene nada que ver con lo que somos, ese trato no fue algo personal. Ellos fueron incapaces de verse claramente a ellos mismo. Y, con certeza, no pudieron vernos a nosotros de igual forma, no pudieron ver nuestra individualidad única desde una perspectiva que les permita honrarnos y respetarnos como seres separados de ellos. Su perspectiva de nosotros se filtraba por un prisma de sus propias heridas y vergüenza. Ellos proyectaron sus esperanzas y sueños, sus miedos e inseguridades en nosotros. Nos vieron, en muchos casos, como el arreglo a sus sentimientos de poca valía, una extensión de ellos que dio significado a sus vidas, o quizás nos vieron como un inconveniente que les impedía hacer todo lo que querían. Para algunos, uno de sus padres quizás estaba tan envuelto en el alcohol y su drama de supervivencia o su carrera que la mayor parte del tiempo ni se daba cuenta que existíamos. Y tanto nuestros padres como la sociedad nos enseñaron, por medio de mensajes directos y de su comportamiento, a ser deshonestos. Nos enseñaron a guardar las apariencias, preocupándonos por lo que piensen los vecinos, los amigos, y todo eso era más importante que nuestros propios sentimientos porque eso era más importante para ellos. O, algunos también experimentaron el otro extremo, cuando a los padres actuaban como que no les importara nada de lo que otros piensen y eso nos hizo sentir inadecuados y avergonzados de su comportamiento porque estaba fuera de balance y eso igualmente hizo que nos preocupemos por lo que digan los conocidos. Nos enseñaron a entregar nuestro poder a otras personas mediante el uso de máscaras y los secretos. Es más, nuestros modelos de comportamiento nos enseñaron a ser emocionalmente deshonestos. Y debido a que no era seguro ser emocionalmente honestos, perdimos a nuestro verdadero ser. Es mas, no supimos como ser emocionalmente íntimos con nosotros mismos y, en vez, construimos una imagen falsa para sobrevivir. Aprendimos a usar diferentes máscaras con diferentes personas.

Vivimos en una sociedad en la que la experiencia emocional de amor está condicionada en el comportamiento. Donde el miedo, la culpabilidad y la vergüenza fueron usados para tratar de controlar el comportamiento de los niños porque los padres creían que el comportamiento de los niños reflejaba su propio valor. En otras palabras, si el pequeño

Juanito se porta bien, es un buen niño, entonces sus padres son buenas personas. Si Juanito se comporta mal, entonces hay algo malo con sus padres y refleja que no viene de una buena familia. Lo que la investigación de la dinámica familiar demuestra es que el niño bueno, el héroe de la familia, es el más emocionalmente deshonesto y fuera de contacto consigo mismo, mientras que el rebelde es el más emocionalmente honesto en una familia disfuncional. Todo al revés otra vez.

En una sociedad codependiente se nos enseña, en el nombre del amor, a controlar a quienes amamos, manipulándolos con vergüenza y culpabilidad, y así logramos que hagan las cosas correctas. Nuestra experiencia emocional del amor se relaciona con controlar algo: *te quiero si haces lo que deseo que hagas*. Nuestra experiencia del amor es abusiva, manipuladora y vergonzosa. Este es un concepto ridículo.

Nos hirieron en las primeras relaciones con otras personas. Éramos chiquitos, inocentes, y dependíamos de seres heridos que no se querían a si mismos y, por eso, eran incapaces de amar de una forma saludable. Sentirnos no amados por los dioses en nuestras vidas cuando niños era un reto para la existencia. Así es que, según Robert Burney, el miedo a la intimidad esta basado en experiencias dolorosas y traumáticas de la niñez. Nuestras adicciones, compulsiones y obsesiones, nuestra continua búsqueda para lograr un destino, para encontrar un arreglo, nuestra inhabilidad para estar presentes en el ahora y mas bien estar preocupados del futuro o dándole mil vueltas al pasado, son todas herramientas que usamos para evitar el dolor emocional. Nuestros patrones de comportamiento y relaciones disfuncionales de todo tipo, con otra gente, con el dinero, con la sexualidad, son síntomas. La codependencia es un sistema de defensa que fue adoptado por nuestro ego dañado para evitar caer en el abismo de la vergüenza y el dolor interno.

CONCLUSION

He compartido con ustedes el punto de vista de dos personas que han escrito e investigado sobre el tema del miedo a la intimidad. Laurie considera que este es un problema de adultos mientras que Robert considera que el problema empieza en la niñez. Sin duda, hay aspectos muy importantes, de este tema, que son afectados por las primeras relaciones en nuestra vida. Si, de pequeños conocemos el abandono, la traición y la falta de afecto en las relaciones más importantes, de hecho tendremos dificultad en desarrollar confianza en cualquier relación cercana. Pero eso no significa que no se pueda lograr. Todos, de alguna manera, hemos tenido dolor en las relaciones cercanas y, por eso, es un tema que nos afecta a todos. Unos tendrán mas heridas que otros y para unos será más difícil que para otros. Pero, si aclaramos en nosotros lo que deseamos, lo que buscamos, y lo empezamos a generar con nosotros mismos, tarde o temprano, tenemos la oportunidad de experimentarlo con otras personas. Hay un punto que no toparon los expositores de hoy y es que, en el proceso de sanar la relación íntima con nosotros mismos, necesitamos aprender a perdonar a nuestros padres por sus errores en su educación y cuidado pues es importante recordar que ellos también han sido personas con heridas profundas que les llevó a comportarse de la manera que lo hicieron. En algún punto generacional hay que romper la cadena, la posibilidad está en nuestras manos. Nosotros podemos realizar el cambio necesario para no repetir los patrones ancestrales. Primero sanando la relación con uno mismo y luego cultivando el tipo de relación que deseamos con nuestras relaciones más cercanas, sean amistades, familiares o parejas. Para lograr el éxito en una relación debemos empezar con nosotros mismos y claro, luego, es importante saber escoger, pues de hacerlo mal, podemos abrir

nuevamente muchas heridas. Según Osho: todos tenemos miedo a la intimidad porque expone todas las cosas que hemos escondido de otros y de nosotros mismos. Todos queremos intimidad, pero queremos que sea el otro el vulnerable, el que se abra. El problema es que no nos aceptamos a nosotros mismos en su totalidad.

Traducción e interpretación por Goy.