

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL MIEDO

El miedo es una experiencia común a todos los seres humanos. Sentimos miedo cuando experimentamos un peligro de alguna clase, cuando sentimos que algo o alguien puede causarnos un daño. Es una emoción básica indispensable, que activa nuestros mecanismos de defensa ante el peligro. Es una respuesta, un semáforo en rojo que se enciende para que podamos protegernos.

Ante una situación de peligro nuestro organismo entra en alerta. Nuestra musculatura se tensará construyendo una barrera protectora y nuestro pensamiento se activará buscando una salida posible. Si estamos en condiciones de huir o de alejarnos de lo que nos hace sentir amenazados, lo haremos, si por el contrario, por la razón que sea, estamos impedidos para movernos, la tensión aumentará y nuestros mecanismos psíquicos buscarán la manera de protegernos para soportar el impacto, reduciendo el daño al mínimo posible.

Pero las posibilidades que tenemos los seres humanos de defendernos de una amenaza no son ilimitadas, como no lo es nada de lo humano, y varían según las edades y las características de cada persona, además de estar condicionadas por la dimensión del peligro ya que, ante ciertas experiencias, estamos irremediamente indefensos.

Así un bebé que pasa miedo, sin duda tendrá menos recursos tanto psíquicos, corporales, como emocionales para protegerse, que los que tiene un niño de siete años, un adolescente o un adulto. Y cuando las posibilidades de defenderse son menores ante la misma dimensión de la amenaza, el daño sufrido será mayor. La respuesta básica de alerta, pone en funcionamiento las defensas con las que contamos, según el momento madurativo en el que nos encontremos.

A veces es difícil, para un adulto, distinguir el porqué del miedo que siente, a veces este miedo se presenta como un estado constante de nerviosismo, una hiperexcitación, un estado de ansiedad.

Puede crear síntomas y manifestarse en la dificultad de conciliar el sueño, en saturación mental, tensión, dolores de cabeza, rigidez de cuello y hombros, irritabilidad, angustia, etc.

Muchas veces, este malestar se debe a experiencias de miedo muy tempranas.

Por ejemplo, para un bebé que no puede correr para alejarse de lo que lo amenaza, ni recibir ayuda, ni empujar y rechazar, ni reflexionar sobre lo que está sucediendo para protegerse dando un sentido a la experiencia, el sentirse asustado, hará que su organismo se contraiga profundamente y si esta vivencia se repite con cierta frecuencia, aprenderá a tensarse tanto, que empezará a ser difícil estar relajado.

El bebé se encuentra en un momento en el que está aprendiendo cómo se está en la vida, si su entorno lo asusta, aprende que hay amenazas de las que hay que protegerse mientras, su cuerpo, aprende a la vez a tensarse.

Siendo muy pequeños, los bebés están en una situación de dependencia prácticamente absoluta. Son muy pocas las cosas que pueden hacer por sí mismos, tienen todo por aprender y traen esta capacidad consigo, pero quedan muy expuestos a la interacción con los adultos.

A un bebé puede asustarlo que se le grite, que se lo mire con hostilidad, que se lo coja en brazos bruscamente o de una manera descuidada, inestable.

Las sensaciones corporales desagradables y persistentes que no son atendidas por el adulto pueden asustarlo, un dolor de barriga, el hambre, el frío, se asustará por el malestar y por la soledad que experimenta, si no recibe atención.

La ausencia de ternura y de paciencia, la falta de comprensión y de compañía pueden asustar a un pequeño.

Cuando esto sucede con asiduidad, el bebé o el niño, sufre microtraumas repetitivos y desarrolla un patrón de interacción.

La tensión con la que intenta protegerse se instala y la expectativa ante el vínculo con el mundo quedará afectada, porque no ha podido aprender a estar confiado y relajado. El va a anticipar que lo que vendrá de fuera es amenazante. Se sentirá asustado y estará tenso, su autoconfianza y su autoestima serán frágiles y, el sentimiento fundamental de confianza en la vida y en el otro, quedarán profundamente dañados.

El adulto asustado

Todas estas experiencias negativas en el comienzo de la vida, moldean al adulto en el que nos convertimos, las vivencias se suman e integran unas a otras, tanto las positivas como las negativas. Adquirimos una forma corporal, moldeada por los estados crónicos de tensión, que se traduce en una actitud hacia la vida, una manera de existir.

La construimos poco a poco, dejamos de ser bebés, niños, dejamos de ser adolescentes, pero nunca dejamos de ser el mismo ser humano. Todo queda grabado en nuestra memoria corporal, emocional, psíquica, la experiencia de sentirnos amados, la de pasar miedo, la alegría de jugar, la tranquilidad de ser comprendidos, etc. Ese TODO constituye la suma de nuestra memoria de existencia, el TERRENO desde el cual estamos en la vida adulta. Así, puede suceder que un hombre o una mujer “hechos y derechos” se sientan asustados como niños, sin razón aparente, impotentes para comprender y resolver este estado.

Como el miedo es una emoción muy perturbadora, comúnmente intentamos evitarla. Pero las emociones no desaparecen ante la evitación. Conseguimos a lo sumo que desaparezcan de la conciencia, con un importante trabajo de represión o disociación emocional. Pero no desaparece la tensión defensiva, ni la intensa actividad psíquica, ni las conductas condicionadas por el miedo y no sabremos porqué estamos así, ya que lo hemos eliminado de la percepción.

Cuando el ser humano, debe dedicar su energía psíquica y corporal a este trabajo de reprimir o disociar, se ve inmerso en una labor de control de todo su mundo emocional. No contamos con compartimentos para las emociones, no podemos separar en áreas la capacidad de sentir, una casilla para las emociones perturbadoras y otra para las emociones gratificantes. NO. La capacidad de sentir es una. Así el esfuerzo por reprimir las emociones que nos perturban, afecta a la capacidad de sentir las emociones más constructivas y placenteras.

La habilidad para disfrutar de la alegría, del amor, de la sexualidad, disminuyen proporcionalmente al esfuerzo represivo.

La tensión nos impide vivir plenamente. Toda nuestra capacidad de sentir queda

afectada y con ella la manera de vincularnos con los otros y con la realidad. Las relaciones se hacen más difíciles.

Corremos el riesgo de entrar en un proceso depresivo, en la apatía, de experimentar un sentimiento de fracaso... Y cuando la sensación de displacer se vuelve demasiado cotidiana, demasiado conocida, nos preguntamos por el sentido de nuestros actos e incluso por el sentido de la vida.

Cómo dejar de vivir con miedo

Afrontarlo es el primer paso. Es aceptar que sentimos miedo, que somos vulnerables por el simple hecho de ser seres vivos. Que tenemos sentimientos y que eso está bien, no es algo vergonzoso, es parte de nuestra condición Humana, como lo es también necesitar ayuda, necesitar de la ternura, de la comprensión y del apoyo de otro ser humano.

Afortunadamente las personas tenemos capacidad de cambio, de aprendizaje, se necesita el deseo de cambiar y la valentía de atravesar el proceso.

El camino de salida de este bloqueo vital, pasa por atender a todos los planos de existencia, ya que todos están afectados por el miedo. Las fuertes tensiones que hemos generado en nuestro cuerpo como respuesta a la experiencia de peligro, necesitan relajarse a un nivel muy profundo, las defensas psíquicas necesitan ser analizadas, el miedo necesita ser descargado, expresado, y todo ha de suceder en un contexto de seguridad, de comprensión y de apoyo. El espacio terapéutico es el espacio indicado. Un terapeuta experimentado, conocedor de los procesos emocionales y su interrelación con el cuerpo y la psiquis, puede ayudar a una persona asustada a superar el miedo.

Más que difícil, es imposible resolver estos estados por la voluntad, no es un problema de voluntad. Por mucho que una persona quiera no sentir miedo si lo siente, lo máximo que conseguirá será reprimirlo o disociarse de él. Y seguirá ahí. Es importante comprender que, si bien la voluntad, nos es muy útil en muchas situaciones de la vida, ésta no lo resuelve todo y menos aún puede disolver mágicamente estados emocionales tan complejos y profundos como el miedo.

En muchos sentidos, las personas tenemos la capacidad de cambiar nuestro Sino. Lo que vivimos en el pasado y nos dejó asustados puede resolverse, si lo atendemos como se merece. Postergarlo, sólo lo hará más difícil de resolver, porque el sistema de defensas se vuelve cada vez más rígido con el tiempo y pondrá más lejos la posibilidad de vivir con alegría y con placer verdaderos.

Susana Sachetti