

# ENTENDER EL MIEDO

Aquella mañana no parecía diferente de todas las otras. Hacía calor, no había escuela y nada hacía pensar que la situación fuera a cambiar. El tiempo en vacaciones fluye ancho, sin orillas. A Juan le gustaba bañarse en el río, le era familiar aunque fuera imprevisible, distinto cada día. La piscina, que se había puesto de moda, le resultaba aburridísima. Las historias que le habían contado acerca de ahogados y las advertencias de su madre sobre los peligros del agua, no tenían nada que ver con el río que él conocía. Le gustaba nadar en la parte más ancha donde el agua estaba más fresca y tranquila, profunda, amansada por la presa. Y en ése momento, cuando estaba en medio del río, una imagen se coló en su mente, un alga larga y flexible se le enroscaba en las piernas. De nada le servía saber que no había de ése tipo de algas en su río. Esa imaginación le hizo sentir las piernas como plomos y un escalofrío de miedo se le instaló en la espalda. Le faltó poco para no alcanzar la orilla que tan fácil le resultaba los otros días, pero seguro que lo hizo más rápido que nunca.

Sentado en la seguridad de la roca, tibia de sol, se preguntaba que es lo que había pasado, cómo su imaginación casi le paraliza y le ahoga, cómo era que había cambiado su opinión del río. No sabía de donde había venido aquella imagen del alga serpenteante. Pero sentía como si se hubieran decantado sobre él todas las historias y advertencias acerca del río. Un polvo gris había empañado, quizás para siempre, la vivencia inocente y fresca del niño. En ése instante en que la fantasía imaginada tomó forma en su mente, se trasformó el mundo, la opinión que Juan tenía de él, pasando de amigable a amenazante. Y de las dos opiniones ¿cuál era la más certera?, ¿el mundo es como lo imaginaba antes de concebir la imagen del alga monstruosa, o realmente en la profundidad de las oscuras aguas hay una amenaza?. La amenaza que desencadena el miedo, ¿viene de dentro o de afuera?.

La imaginación es quizás la fuerza más poderosa de las que dispone nuestra mente, se habla de ella de forma superficial, nadie nos enseña a usarla y sin embargo no deja de funcionar en nosotros, día y noche, determinando o condicionando cada uno de los gestos, actitudes, movimientos y decisiones que adoptamos en nuestra poco consciente vida. Nuestra mente tiene la posibilidad de concebir imágenes de todo tipo, de forma pasiva o de manera activa deseada y consciente. Pero independientemente de la manera en que hayan sido proyectadas las imágenes en la exquisita pantalla del lóbulo frontal del cerebro, ésas formas imaginadas van a condicionar o incluso determinar, nuestro comportamiento. Algo saben de ello los fabricantes de imágenes publicitarias que pastorean a las multitudes en los centros comerciales.

Cuando cae la noche y desaparece la luz, cuando las formas que se proyectaban en nuestras retinas se desdibujan y lo que nos era familiar, éso mismo, lo imaginamos monstruoso, cuando tratamos de mirar hacia el futuro, donde todavía no ha llegado la luz, y de nuevo lo imaginamos amenazante, ante lo oscuro, lo desconocido, lo incierto, lo imprevisible, la mente proyecta imágenes en su necesidad de conocer y preparar al resto de las funciones para una respuesta correcta, eficaz y útil. Las personas sensibles, con una mayor capacidad de imaginar, si no lo hacen de manera voluntaria y consciente, serán víctimas de ella, de su funcionamiento automático. Vivimos en función de la opinión que tenemos de las cosas, de lo que imaginamos que las personas son, de nuestra creencia acerca del mundo. Todo va bien mientras las respuestas encajan con la fantasía, pero tarde o temprano grandes decepciones son de esperar.

Podemos caminar tranquilamente por una senda de un metro de ancho, pero si lo hacemos por lo alto de un muro, aunque tenga el doble de amplitud, nuestro paso se hará titubeante y si no controlamos la imaginación, la inseguridad y el miedo nos pueden hacer caer.

El temor es la expresión más ligera del miedo y ocupa un lugar necesario y positivo dentro del funcionamiento general de nuestra estructura. Aunque siempre haya excepciones, como es el caso del temerario que no tiene conciencia de peligro y asume riesgos desproporcionados más por atolondramiento que por valentía. El tener conciencia de la propia fragilidad, sabernos vulnerables, nos lleva a desarrollar actitudes defensivas eficaces para nuestra supervivencia, incrementa la vigilancia y nos mantiene alerta. La incertidumbre respecto a lo que ha de ocurrir nos lleva a la prudencia y hace que caminemos con cuidado. El recuerdo de la experiencia dolorosa nos llevará a evitar relaciones o situaciones que pudieran reproducir el sufrimiento. Así, el temor se nutre de la enseñanza que se desprende de los hechos y es un rasgo de madurez.

El miedo es una emoción básica, común a todos los humanos. Representa un grado mayor de intensidad que el temor. Su resultado ya no es la prudencia, sino que nos induce a adoptar actitudes defensivas exageradas que nos paralizan, bloqueando la respuesta eficaz. Nos lleva a desarrollar defensas que nos acaban aislando o nos induce a la agresión desproporcionada o la huida. Es una emoción que en mayor o menor grado, a todos nos ha inundado en alguna ocasión. Pero en muchas personas, quizás la mayoría, no es una experiencia puntual y pasajera, sino que es como un color que tiñe todos los actos de su vida, impregnando cada una de sus decisiones y movimientos. Tanto es así que si les preguntas de qué tienen miedo es probable que contesten sinceramente que no tienen miedo a nada, ya que se han acostumbrado de tal forma a vivir encogidos que son tan poco conscientes de ello como de su propio olor.

Si pudiéramos hacer un corte en el alma justo en la zona donde asientan los miedos, podríamos distinguir diferentes capas o estratos, como los que vemos en la montaña seccionada al paso de la carretera. Capas de

diferentes colores que reflejan la historia del terreno, desde la actualidad de las últimas hojas e insectos de la superficie, hasta las más antiguas en que los materiales son menos diferenciados y más uniformes. Así también podremos observar en la zona más superficial del alma los miedos adquiridos recientemente, las experiencias más o menos infantiles en que hemos sentido la proximidad de un cambio dramático en nuestra vida. Emociones muy intensas que han cristalizado en nuestro interior dejando una marca significativa. Aquí los miedos son tan variados como las diferentes personalidades. En nuestro ejemplo correspondería con los materiales depositados más en superficie, que todavía conservan una cierta individualidad y que podemos diferenciar fácilmente por su forma y su origen. Un poco por debajo de éstos encontramos los miedos heredados de nuestra familia más próxima, los miedos de nuestros padres y abuelos que hemos adquirido miméticamente, reflejados en gestos y actitudes, incorporados sin darnos cuenta y pertenecientes a experiencias vividas por ellos en guerras, hambrunas o enfermedades de las que apenas tenemos noticia. Y en las capas más profundas, en las que sólo encontramos los elementos de la estructura mineral del terreno, observamos los temores también elementales, propios de la especie, los que se refieren a la conservación de la vida y de la propia identidad, a la subsistencia y a la trascendencia.

Esta montaña de miedos, con diferentes altitudes, composición y plegamientos de sus capas según personas y momentos, ha de ser llevada, contenida, erosionada o incluso extinguida mediante mecanismos, técnicas y artimañas, algunas heredadas y otras aprendidas, a fin de evitar o al menos paliar, la asfixia de cargar con semejante peso. La presión del miedo nos debilita, socava nuestras fuerzas y capacidades, es síntoma de enfermedad y también causa de muchas de ellas al disminuir la eficacia de nuestra respuesta adaptativa. El miedo limita nuestra experiencia vital, nos mantiene en el estrecho círculo de lo conocido, de lo que creemos controlado, impidiendo el desarrollo pleno de las cualidades personales. Otro problema surge cuando los mecanismos de defensa, elaborados por nuestra mente para evitar la angustia, se desproporcionan y amenazan el éxito de la experiencia vital, impidiendo la relación, el gozo e incluso el movimiento y la independencia. Elaboramos una muralla para protegernos y nos encontramos presos en su interior.

En el hombre la variedad de las formas reactivas frente a la amenaza, es inmensa ya que adopta mecanismos que provienen de todos los reinos, animal, vegetal y mineral que de algún modo lo conforman. El predominio de unas cualidades u otras configura diferentes tipos de personas. Observarlo en nosotros mismos y en los que nos rodean, nos libera en parte de ello y nos proporciona claves de acceso para una terapéutica eficaz.

El tipo mineral se protegerá con la dureza, la obstinación y la perseverancia, tenderá a estructurar con rigidez su entorno y su propia vida. Limitará su interés a lo que se pueda pesar, contar y medir. La acumulación

de materia será un recurso protector frecuente que le puede llevar al exceso de grasa en el cuerpo y a una actitud miserable y avara en su mente.

El tipo de respuesta predominante vegetal, añadirá espinas a su coraza cosa que no facilita precisamente la relación con ellos. La elaboración de venenos y sabores desagradables, disuasorios, para los que se quieran acercar, forman parte de los mecanismos defensivos de las plantas. También la belleza seductora, la dulzura y el perfume son estrategias de sobrevivencia muy propias de ellas. En el reino vegetal observamos que la capacidad de dar servicio y beneficiar a otras especies o formas de vida, es la forma más segura de sobrevivir y prosperar.

El animal toma la dureza de lo mineral y la manifiesta en dientes, cascos y cuernos. La habilidad de moverse para buscar comida, defenderse o atacar son rasgos característicos de las formas de protección del carácter animal. Destruir lo que nos amenaza o huir de ello son las opciones del tipo animal para mantener íntegra su individualidad. El exceso de movimiento y de agresividad, tanto a nivel individual como social, habla de la cantidad de miedo que se esconde debajo.

Atravesando las diferentes capas de miedos, más allá de los mecanismos defensivos y de las estrategias de sobrevivencia, en la profundidad, se encuentra la solidez, protectora y nutricia, de la roca madre. La persona que ha sido capaz de asumir como propios todos los estratos y depósitos que han dado forma a su terreno, se libera, en parte, del miedo incluyéndolo en él mismo, sin negar la fragilidad y transitoriedad de su vida, afirmando ambos pies con conciencia y voluntad, sobre lo que permanece, desarrolla la cualidad de presencia en el mundo propiamente humana, con temor y sin miedo.

El camino opuesto es la negación, como el niño que se tapa la cara y dice “no estoy”, muchos tratan de huir de las fantasías que les amenazan a través de la inconsciencia. Si no lo veo no está. Este ingenuo mecanismo de defensa funciona durante un tiempo, pero más temprano que tarde, de forma súbita e inesperada, como una inundación, se hacen presentes todos los miedos a la vez, provocando el temido ataque de pánico. Hay otras personas que construyen defensas mucho más elaboradas, muros, sistemas de seguridad, armas, y en éste asunto la imaginación y el esfuerzo se han empleado a fondo, con la ilusión de establecer una Arcadia feliz detrás de la muralla. Pero la Realidad es mucho más perseverante, el accidente, la enfermedad, el tiempo, la muerte, quiebran la defensa y tan fuerte y eficaz lo fue como tremendo el terror que su ruptura va a producir.

El pánico es el grado extremo del miedo. Su vivencia es enloquecedora, incapacita a la mente y al cuerpo para la respuesta ordenada. En un solo instante, la experiencia aterrorizadora hace cambiar totalmente la vida. Quien lo ha experimentado sabe que hay un antes y un después del ataque de pánico. El temor a que se repita tan desagradable experiencia es fuente en muchos casos de ansiedad constante y requiere

tiempo y paciencia deshacer éste bucle formado por el miedo de sentir miedo.

Juan volvió a nadar en el río, a partir de entonces, con algunas precauciones. Había recibido una buena lección que nunca olvidaría. Su imaginación le había asustado, éso era suyo y venía de dentro. Podría imaginar muchas cosas acerca del río o acerca de sí mismo y dependiendo de cómo lo hiciera encontraría fuerza o debilidad, apertura u obstáculo. El otro pié que permite la estabilidad, es el conocimiento de las propias fuerzas y capacidades y su relación con el poder que se expresa en el río de la vida. Ese conocimiento tardó un poco más en adquirirlo.

Dr. Miguel Luqui Garde  
Bellaterra  
20 de Junio