

PSICOTIDIANEIDADES

PERMÍTAME UNA PREGUNTA: Usted también cree que “el miedo no es tonto”?

El miedo cumple en principio una función básica: la de preservar la vida. El miedo es un aviso, una señal frente a un peligro que puede poner en riesgo nuestra vida: para eso existe. Es finalmente un logro de la evolución. Sin el miedo estaríamos totalmente desarmados frente a los peligros que no serían reconocidos como tales.

Pero cuando vivimos en sociedad, como seres pensantes (o no) y culturalmente condicionados, el miedo, abandona su función original y cambia sus formas y funciones. Muchas veces vivimos con excesos de alarmas y esto trae problemas para la salud mental.

En nuestra cultura, la sabiduría popular afirma que “el miedo no es tonto”.

Quizás, este saber de que “el miedo no es tonto”, tenga sus fundamentos. Sabe porqué?

1. Porque el miedo no le agarra a cualquiera, y
2. Porque cuando la/lo agarra el miedo, hay que saber soltarse.

Y la prueba final, de que el miedo no es tonto, es que se puede duplicar.

En un simple paneo de la realidad, encontramos adultos temerosos y adultos temerarios con historias de haber sido niñas/os temerosas/os y niñas/os temerarias/os. Es lo que hoy llamamos “Lo Temperamental”. Pero el miedo “agarra” a muchas mas personas y por razones y en contextos muy diversos. Nadie está exento, a lo largo de su vida, de vivir situaciones que puedan atemorizarla o aterrarla. El tema de la Inseguridad es una prueba de ello.

Pero cuando se trata de “saber soltarse” del miedo, la cosa se complejiza y mucho.

Tomemos en principio un ejemplo simple: si alguna vez un perro le muerde, y a partir de ese día usted cruza de vereda cada vez que ve un perro; y a esto lo hace repetidamente; usted llevará ese miedo a cualquier lugar que vaya y a cualquier momento de su vida. Simplemente, lo llevará pegado a sus espaldas. Y ahí estará aunque usted no lo vea.

Sinceramente, ahí sí, el miedo la/lo agarró.

Como es de esperar, las personas con miedo, llegan siempre a la misma conclusión:

“Es mas fuerte que yo, con el miedo no puedo”. Lo que supone al menos, una sensación y un pensamiento que coinciden y una evaluación (de fuerzas en este caso).

Sensación: sentir que con el miedo no se puede.

Pensamiento: pensar que con el miedo no se puede.

Evaluación de fuerzas: la evaluación de que algo es mas poderoso que una/o y que no se tiene los recursos suficientes para enfrentarlo (no decimos vencerlo). Esta evaluación es la única que la persona puede realizar, por lo que, no implica necesariamente una coincidencia o concordancia con los datos de la realidad (que eso sea “realmente” mas poderoso).

Deconstruyamos esto. Supongamos que ante el perro que pasa por la puerta de su casa, se le presentan: Una sensación (parálisis), un pensamiento (la seguridad de que algo terrible le va a pasar, que el perro la/o va a morder inevitablemente y que nada podrá hacerse: evaluación) y procesos biológicos acordes a esa coincidencia (taquicardia y sudoración por ejemplo). Cruzar la calle, le surgirá automáticamente como única solución posible e inmediata.

Si simplemente suma estos cuatro componentes, obtendrá con seguridad un “Con eso no se puede”. Esa suma, es mas que una suma, porque concluye en un resultado negativo multiplicado y potenciado. ¿cómo soltarse de esta operación matemática?.

En este sentido, el miedo crea destino: se evalúa la auto-discapacidad, se evita el riesgo, se eterniza como inmodificable; y el destino está creado. Por eso el miedo endurece, quita flexibilidad. Y de una u otra manera, termina haciéndose omnipresente; a veces visible y a veces no. Y muchísimas veces, se extiende a otras situaciones que quedan “contaminadas” con aquella operación matemática.

Cuán poderoso es el miedo que por milenios fue usado por gobernantes y poderosos!!!. Muchas campañas de prevención en Salud, también usaron el miedo como recurso (Sida y tabaquismo por ejemplo).

Efectivamente, funciona.

Pero volviendo al ejemplo del perro, ¿cómo soltarse?. Para soltarse, no hay que huir, porque el miedo se le pega a la espalda (como dijimos antes) y comienza a llevar una mochila invisible pero efectiva. Y que sólo se le hará visible, cuando visualice un perro cerca.

Para soltarse del miedo, hay que mirarlo de frente, enfrentarlo. Y al enfrentarlo le volverán aquella sensación, pensamiento, evaluación y procesos biológicos desagradables. (esto lo hace más complejo para solucionarlo). Nadie le diría que de entrada usted le dé de comer en la boca al perro que pasa. Pero sin miedo, a esto, es muy probable que lo logre (más allá de que pueda ser una propuesta absurda).

Pero no tenga miedo, el miedo es sólo eso!!

Y cómo es que el miedo puede duplicarse? Esta es otra operación matemática. Es cuando se va más allá del "Con eso no puedo". Si al miedo le sumamos la sensación de fragilidad y desvalimiento corporal y además le sumamos sensaciones que no se pueden explicar pero muy cercanas a la locura o al infarto; ahí, el miedo cambia de forma, de cualidad y de intensidad. Más aún cuando estas sensaciones le aparecen sin previo aviso. El miedo ahora sí toma otro nombre: la ciencia lo llama pánico.

Porque si a usted sin previo aviso, le aparecen sensaciones que identifica como locura o de infarto inminente, con seguridad, usted quedará pendiente de su reaparición. Su atención se centrará en cualquier signo que anuncie su reaparición. Y si, con mucha mala suerte, le reaparecen nuevamente sin previo aviso (como suele suceder), su miedo queda confirmado. Ahora sí estará mas pendiente de su próxima reaparición y usted tendrá miedo a lo que la primera vez le dió miedo. El famoso miedo al miedo. El miedo duplicado.

Lo que confirma que el miedo no es tonto porque la/o deja pendiente de él, pensando en él, todo el tiempo. Ahora sí omnipresente y visible. Una verdadera fuente de sufrimiento humano.