

Miedo

Todos sabemos qué es el miedo, está por todas partes, rodeándonos desde que nacemos, es el señor de las mil caras, la moneda de cambio de las interacciones humanas. Hablar del miedo parece algo fútil ya que todos sabemos lo que es, no obstante quiero aclarar un poco para luego pasar a lo que considero importante; algunos métodos para convertir el miedo en precaución.

El miedo es una emoción disfórica que abusa del sistema simpático generando, si es fuerte, agentes estresores que si se perpetúan en el tiempo dañan la salud y debilitan por exceso de actividad el sistema inmune.

Cuando el miedo es grande su carga emocional es inversamente proporcional al intelecto, poniendo en riesgo cualquier acción que en esos momentos se esté realizando. El temor no está ahí por nada, es similar al dolor que notamos en nuestro cuerpo, un aviso de que algo no va bien que nos conviene tener en cuenta. Siendo esto así y aceptando que el miedo es una sensación desagradable, poderlo controlar es lo mejor que debemos hacer, dicho de otro modo, convertirlo en precaución. Puedo decir que si existiera alguien, que no lo creo, que no tuviera miedo a nada, ni tampoco precaución, duraría entre nosotros poco tiempo, el instinto de supervivencia se basa en el miedo.

No voy a enumerar las clases de miedo, pero si un pequeño esquema como el siguiente:

Miedos endógenos y exógenos. Los primeros hacen referencia a los temores que pululan dentro de la persona, como miedo a perder la salud y si se tiene poca a morir. Fobias, que las hay de todo tipo, psicológicas como la ansiedad, depresión e insomnio, entre otras muchas, tantas como las que podemos ver en cualquier manual de enfermedades psíquicas y neuronales, todas ellas producen angustia y temor, que son de la familia del miedo. Los cargos de conciencia también producen dolor, lo mismo que la pérdida de cualidad mental como sucede en los inicios del alzheimer y la senilidad.

Los miedos exógenos son los que nos vienen de fuera, donde actúan otras voluntades que nos pueden hacer daño, como los divorcios, la pérdida de empleo, agresiones, accidentes, las relaciones familiares, etc. .

Por si esto fuera poco nos encontramos con un tipo de miedo subjetivo e irracional. Las

personas que padecen esta vertiente del sufrimiento no tienen una causa real que ampare su temor, por ejemplo vivir asustado pensando que en cualquier momento puede ser abducido por extraterrestres para hacer experimentos con él, o cualquier otra cosa carente de pruebas reales de su temor. Lo cierto es que el ser humano se puede amargar la vida de muchas maneras.

El miedo cronológico hace referencia a un suceso traumático del pasado, para el caso, un accidente de coche. El temor logra que esta persona deje de conducir, por lo que un suceso pretérito actúa en el presente y como nuestro hoy, es el primer paso al mañana, el miedo está alterando una parte de nuestra vida restándole posibilidades.

Por desgracia hay otro tipo de miedo que nos viene de las clases dominantes, entre ellos los políticos y sus periodistas asalariados. Constantemente están mandando noticias malas, donde ladrones, y delincuentes de todo tipo hacen víctimas a los ciudadanos, pero, no es accidental que no se oigan cómo algunas personas, se defienden y dan su merecido a estos canallas, algo que realmente sucede. A esta situación, añaden para dar más énfasis a su mensaje, las injusticias que los jueces hacen favoreciendo claramente a estos agresores. Así la trampa ya está hecha, no permitiendo tomarnos la justicia por nuestra mano y sin poder obtenerla de policías y tribunales, quedando el ciudadano con una sensación de indefensión e impotencia grande.

Ahora nos conviene empezar a cambiar el miedo por la precaución. El temor es una manifestación emocional, mientras que la precaución es más mental. No todo el miedo se puede trasladar a la precaución, en esta vía está el temor irracional, como resulta obvio no se puede objetivar la precaución si su causa es irracional. Ahora voy a exponer dos métodos para realizar esta transducción, el cognitivo a base de preguntas y respuestas y la imaginación creativa, no obstante, usted puede hacer su propio métodos basándose en esta premisa: Ver, pensar y actuar.

Tres ejemplos de actitud inteligente.

Primer caso. Un problema imaginario. Una persona sufre por creer que una desgracia está a punto de sucederle, no sabe cuando y por eso la preocupación se convierte en angustia.

Ahora vamos a utilizar lo que ya hemos descrito, una actitud inteligente, por lo tanto,

también nuestras preguntas lo serán.

¿Qué pruebas tenemos de que una desgracia se cierne sobre nosotros?. La respuesta inteligente es ninguna, sin embargo, estamos sufriendo y esta amargura carece de objetivo real. Por este motivo la siguiente pregunta debe ser esta: ¿Estoy sufriendo por algo inexistente?. La respuesta inteligente es que sí. A partir de ahí podremos encarrilar la vida y no sufrir más de lo necesario.

Segundo caso. Una persona sufre por un suceso desagradable que tiene posibilidades de aparecer. Aquí vamos a utilizar la magia de una simple palabra, que es esta: **Ahora**. Debemos preguntarnos ¿Cómo nos sentiríamos **ahora** sin la sombra de esa desgracia?. Está claro que nos encontraríamos mejor. Sigamos con las preguntas. ¿Sabemos con certeza que el evento temido aparecerá en nuestra vida?. No, no tenemos absoluta certeza. Pensemos en el **ahora** y veremos que sin esa preocupación estaríamos más a gusto en nosotros mismos. Como no podemos conocer el futuro, bien podría ser que tal suceso no se presente, debido a esto, lo inteligente será tomar precauciones para evitar su aparición. Dejemos este **ahora** que nos brinda la vida, limpio de temores y vivamos felices su momento.

Tercer caso. Un suceso irreversible viene hacia nosotros. ¿Podemos evitarlo?. No, no podemos. ¿Como nos encontraríamos **ahora** si ese suceso no viniese hacia nosotros?. Bien. Pues, no dejemos que un suceso futuro enturbie nuestro presente. Cuando suceda el desenlace buscaremos la mejor manera de adaptarnos para sufrir lo justo.

Método: Imaginación creativa.

Recursos: Miedos, complejos, falta de voluntad, frustraciones, sentimiento de culpa, dudas, etc.

Todas las personas sueñan, y si sueñan, pueden utilizar este método, que consiste en ponerse cómodo, sentado o tumbado, y una vez en esta postura, imaginar una situación conflictiva, pero, sobre la cual vamos a tener un control, a fin de cuentas, el guión lo escribimos nosotros y luego lo echamos a rodar en la imaginación.

Como ejemplo veamos un tipo de miedo, la claustrofobia. Pues bien, se imaginará lo más nítido posible una situación de temor, como entrar en un ascensor, al principio vacío. En los primeros intentos se sentirá de nuevo el miedo, esto es buena señal. Repite la misma escena cien veces, si hace falta....o más. Cuando ya no sintamos emociones negativas, introduciremos una persona, luego

dos, tres, o cuatro, que ya sería suficiente. Si hemos logrado quitar veneno a la cuestión, ya no se producirá en nuestra mente ningún malestar al recrear situaciones semejantes, y ya sólo queda el momento de la verdad, realizar el acto físicamente. Si se controlan los nervios del primer intento, se verá que se consigue estar en un sitio cerrado sin temor.

Razonamiento: Se ha producido un aprendizaje, lo mismo que sucede cuando estudiamos, es decir, de manera teórica, para luego, darle una utilidad si así lo requieren las circunstancias. En este caso hemos recreado una situación muchas veces, y hemos sufrido con ello, y este sufrimiento reiterativo, ha conseguido anular la parte emotiva que nos producía daño. En otras palabras, nos hemos preparados mentalmente para enfrentar nuestros miedos.

Adolfo Cabañero
psicopedagogo