

Supera tus miedos

El miedo protege de los peligros, pero el temor a sentirlo puede ser tan peligroso como sus causas.

Cómo reconocerlos y aprender de ellos

El miedo es una respuesta útil ante un peligro que percibimos de forma consciente o subconsciente: nos pone en alerta y nos prepara para actuar y protegernos rápidamente, impulsándonos a luchar o a huir. Si se reconoce a tiempo, se puede proceder con cautela y no es necesario llegar a estos extremos. Pero, por miedo al miedo, muchas personas no se atreven a **sentirlo**. Entonces deja de cumplir su función sana y empieza a crear síntomas, físicos y psíquicos, que dificultan la vida de la persona asustada y la de quienes conviven con ella. Así, en vez de protegerla, produce los resultados que más se temían.

Muchos de los grandes problemas sociales —la xenofobia, la violencia doméstica, el paro, la contaminación— así como muchos problemas de salud tienen que ver con este «miedo al miedo», el cual, en cierto modo, es inherente al sistema de vida occidental con su énfasis en el **individualismo**.

Como ser separado del resto del mundo, poblado a su vez de seres separados, uno se encuentra muy solo y pequeño frente a un universo muy grande y complejo. Algunos se esfuerzan por dominar la situación y no perder el control en ningún momento, otros hacen lo imposible para evitar exponerse a situaciones de riesgo, pero ni unos ni otros lo logran realmente.

Primeros indicios

Mientras estás leyendo, toma un momento para sentir tu cuerpo. Está en contacto con **partes sólidas** del mundo. ¿Pero descansa tu peso en ellas o alguna tensión lo impide? Nota cómo entra aire y te expande, y cómo sale y te deja descansar hacia dentro. Siente el recorrido de lo que comes y bebes desde la entrada hasta la salida. Las vías respiratorias y el tubo digestivo son huecos y están en contacto directo con el exterior; de modo que lo más profundo de tu ser

corpóreo también forma parte del mundo exterior. Allí, en la profundidad, aparecen los primeros indicios del miedo: cierta **flojera** de estómago, muy parecida a la excitación por algo que te entusiasma, y muy parecida a la sensación de hambre también. Físicamente, lo que ocurre cuando sientes miedo es que te apartas un poco del mundo para retirarte hacia dentro o para defenderte, y reduces ese espacio central del cuerpo. No estás «a tus anchas» en el mundo, te separas de él todavía más e intentas dominarlo o someterte.

Cómo afrontarlo

Cuando tememos al miedo, le concedemos el poder de perturbarnos. Pero no es el miedo en sí lo que es tan terrible, sino nuestros **pensamientos** los que lo convierten en algo difícil de soportar.

Si dejamos abierto el espacio en el cuerpo donde transcurre, el miedo sigue su proceso informándonos para que se actúe o no, según la ocasión, y al cabo de un tiempo desaparece. Sinténdolo, se puede saber si es razonable o inducido por las creencias y exigencias infantiles, que siguen ocupando espacio en el cuerpo, suspendidas en una especie de «shock post-traumático». Pero incluso en este caso, el miedo es una respuesta adecuada del organismo.

Si lo aceptamos, podemos reconocerlo como lo que es, una emoción nada más, y tratarlo adecuadamente. Entonces, se asimila destilando el **conocimiento** que ofrece y, con el tiempo, se recupera la capacidad de respuesta. Los ataques de ansiedad y pánico, las fobias y compulsiones, la depresión y el agotamiento nervioso, emocional y mental que conlleva pueden considerarse el re

Un antídoto para cada tipo de miedo

Reconocer la causa de nuestros temores y saber cómo podemos responder ante ellos es el primer paso para superarlos:

A la muerte y a la enfermedad. Respeta la vida en todas sus manifestaciones y vívela con aprecio y gratitud.

Al dolor. Siéntelo para descubrir sus causas y posibles remedios. Igual que el miedo o cualquier otro sentimiento, si tratas de reprimirlo o luchas con él, sólo lo agravas.

Hacer el ridículo. Atrévete a salir a la calle y haz tres cosas que consideres que son realmente ridículas.

La violencia. Si no te sientes capaz de ayudar a la persona violenta a descubrir qué teme, distánciate de ella.

Lo desconocido. Abre tus sentidos y atrévete a explorar.

Otras razas, culturas, el otro género. Interésate en conocerlos y descubre en qué son diferentes y en qué similares a ti.

Equivocarte. Haz las cosas lo mejor que puedas, y atrévete a tomar decisiones. Rectifica tus errores y aprende de ellos.

Al castigo. Reconoce tu culpa y, por lo demás, no juzgues a nadie y no serás juzgado.

Al fracaso. Mira a todos los fracasados del mundo, inclina la cabeza ante ellos y diles: «Soy igual que vosotros. Por favor, ayudadme a aprender de vuestros errores». Luego, gírate y mira hacia tu actual reto con la conciencia de tener una gran riqueza de experiencia a tus espaldas.

Al compromiso. Evalúa tus prioridades y pon tu corazón en el camino que escoges, afrontando tus miedos conforme van apareciendo.



Descubre los miedos que tu tensión oculta

El miedo es una respuesta útil ante un peligro que percibimos de forma consciente o subconsciente: nos pone en alerta y nos prepara para actuar y protegernos rápidamente, impulsándonos a luchar o a huir. Si se reconoce a tiempo, se puede proceder con cautela y no es necesario llegar a estos extremos. Pero, por miedo al miedo, muchas personas no se atreven a **sentirlo**. Entonces deja de cumplir su función sana y empieza a crear síntomas, físicos y psíquicos, que dificultan la vida de la persona asustada y la de quienes conviven con ella. Así, en vez de protegerla, produce los resultados que más se temían.

Muchos de los grandes problemas sociales –la xenofobia, la violencia doméstica, el paro, la contaminación– así como muchos problemas de salud tienen que ver con este «miedo al miedo», el cual, en cierto modo, es inherente al sistema de vida occidental con su énfasis en el **individualismo**.

Como ser separado del resto del mundo, poblado a su vez de seres sepa-

Para afrontar el miedo, es muy importante reconocerlo físicamente y saber cómo manejar esa emoción. Estos consejos pueden ser útiles:

■ **Respira profundamente.** Al inspirar, tu cuerpo se expande en todas las dimensiones, acomodando una parte del mundo en tu interior. Nota cómo cambia la presión de tu cuerpo contra las partes sólidas del mundo con las que está en contacto. Al espirar, descansas hacia tu centro y el centro de la Tierra mientras, junto con el aire, dejas salir al mundo algo de tu interior.

■ Notarás que algunos lugares de tu cuerpo **no se expanden y/o no descansan**. Con suavidad, dirige la inspiración hacia estos lugares para expandirlos ligeramente y soltarlos en la espiración.

■ Enfoca tu atención en la **sensación de la tensión**. No intentes deshacerte de ella, sino interésate por lo que te puede enseñar. Aumenta la tensión y luego suelta lo que has aumentado. Hazlo varias veces, prestando atención al contraste. ¿Cómo te sientes cuando aumentas la tensión y cuando la relajas?

■ Al inspirar, **penetra** en la sensación y al espirar **deja salir** el sobrante de carga emocional.

■ Deja tu enfoque abierto, en **actitud de pregunta**: ¿Qué ocurre en el cuerpo? ¿Qué quiere ser dicho, oído o hecho?

■ El **pensamiento racional**, que funciona de forma lineal, no sirve para captar una sensación global en el cuerpo, pero, a partir de la experiencia sensorial, puede evaluar los resultados, ponerlos en el marco de la experiencia presente, los recuerdos del pasado y las intenciones del futuro para desarrollar un plan de acción.

■ Si haces el ejercicio con otra persona, aprovecha su presencia para **transmitirle tus sensaciones**.

rados, uno se encuentra muy solo y pequeño frente a un universo muy grande y complejo. Algunos se esfuerzan por dominar la situación y no perder el control en ningún momento, otros hacen lo imposible para evitar exponerse a situaciones de riesgo, pero ni unos ni otros lo logran realmente.

Primeros indicios

Mientras estás leyendo, toma un momento para sentir tu cuerpo. Está en contacto con **partes sólidas** del mundo. ¿Pero descansa tu peso en ellas o alguna tensión lo impide? Nota cómo entra aire y te expande, y cómo sale y te deja descansar hacia dentro. Siente el recorrido de lo que comes y bebes desde la entrada hasta la salida. Las vías respiratorias y el tubo digestivo son huecos y están en contacto directo con el exterior, de modo que lo más profundo de tu ser corpóreo también forma parte del mundo exterior. Allí, en la profundidad, aparecen los primeros indicios del miedo: cierta **flojera** de estómago, muy pa-

recida a la excitación por algo que te entusiasma, y muy parecida a la sensación de hambre también. Físicamente, lo que ocurre cuando sientes miedo es que te apartas un poco del mundo para retirarte hacia dentro o para defenderte, y reduces ese espacio central del cuerpo. No estás «a tus anchas» en el mundo, te separas de él todavía más e intentas dominarlo o someterte.

Cómo afrontarlo

Cuando tememos al miedo, le concedemos el poder de perturbarnos. Pero no es el miedo en sí lo que es tan terrible, sino nuestros **pensamientos** los que lo convierten en algo difícil de soportar.

Si dejamos abierto el espacio en el cuerpo donde transcurre, el miedo sigue su proceso informándonos para que se actúe o no, según la ocasión, y al cabo de un tiempo desaparece. Sintándolo, se puede saber si es razonable o inducido por las creencias y exigencias infantiles, que siguen ocupando espacio en el cuerpo, suspendidas en una espe-

Atreverse a sentir el miedo y aprender de él, permite revisar viejas creencias y vivir de forma más plena.

cie de «shock post-traumático». Pero incluso en este caso, el miedo es una respuesta adecuada del organismo.

Si lo aceptamos, podemos reconocerlo como lo que es, una emoción nada más, y tratarlo adecuadamente. Entonces, se asimila destilando el **conocimiento** que ofrece y, con el tiempo, se recupera la capacidad de respuesta. Los ataques de ansiedad y pánico, las fobias y compulsiones, la depresión y el agotamiento nervioso, emocional y mental que conlleva pueden considerarse el resultado del círculo vicioso del miedo al miedo. En estos casos puede ser recomendable un ansiolítico recetado por el médico, tomar flores de Bach o un medicamento homeopático, a fin de que la intensidad de la emoción no lleve al agotamiento.

Controlar los síntomas

El miedo tiene lugar en el **cuerpo**. Si no le concedemos el espacio para seguir su transcurso y desaparecer, se manifiesta a través de diversos síntomas: palpitaciones, aumentos o descensos de la presión sanguínea, dificultad para respirar, presión en el pecho, nudo en la garganta, tartamudeo, temblores, tics nerviosos, flaqueo en la piernas, rigidez, sudor, picores, escalofríos, sonrojos, molestias intestinales, vómitos, pesadez en la cabeza, insomnio....

Aunque sean molestos, ninguno de estos síntomas es mortal. Hay que tranquilizarse y respirar. La **respiración** consciente y dirigida voluntariamente ayuda a permanecer en el presente y a relajar los músculos, expandiéndolos al inspirar y soltándolos al espirar. Esto fomenta la capacidad de respuesta a lo que realmente está ocurriendo.

El miedo se alimenta del pasado y se proyecta hacia el futuro con visiones catastrofistas. Mientras respiramos aquí y ahora, hay que prestar atención a lo que está ocurriendo y contrastarlo con las sensaciones en el cuerpo. En caso de un

LIBROS DE INTERÉS

—Albert Ellis, «Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted» (Ed. Paidós).

—Eugene T. Gendlin, «Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal» (Ed. Mensajero).

—B. Hansmann, «Con los pies en el suelo» (Ed. Icaria).

—Sam Keen, «Aprende a volar» (Ed. Edaf).

—Eva Pierrakos y D. Thesenga, «No temas el mal» (Ed. Pax México).

—Dra. Claire Weekes, «Autoayuda para tus nervios» (Ed. Edaf).