

## **La presencia del miedo y sus múltiples rostros.**

**Las Palmas de Gran Canaria. 2005.**

Hablar de miedo es hablar de emociones y de dinámica emocional. Nos referimos a algo de aquello que somos capaces de sentir, y sólo a posteriori pensar. En términos generales podemos hablar de las experiencias vitales en términos corporales y/o comportamentales, afectivos y cognitivos. El ámbito afectivo suele organizarse en términos de estados de ánimo, emociones, sentimientos y pasiones, diferenciadas cada una de ellas por su intensidad, su permanencia o la mayor implicación de lo corporal o lo cognitivo. Y dentro de las emociones se acostumbra a hablar de cuatro emociones básicas: miedo, rabia, tristeza y alegría. Aquí nos ocuparemos del miedo, y específicamente, para responder a la petición del título y entre otros aspectos, presentaremos algunas reflexiones sobre la transmisión de los mismos.

### **Lo básico de la vida emocional.**

Dentro del esquema general de las experiencias vitales, la afectividad hace referencia a un mundo de experiencia subjetivas e íntimas emanadas de las profundidades de la vitalidad natural. Las dos grandes sensaciones primarias que podemos experimentar en los inicios de la vida son comodidad o incomodidad. Progresivamente estas sensaciones primarias se van transformando en sensaciones que podemos definir como peligro, daño, pérdida o satisfacción, de contenido diferenciable y que corresponden a las emociones básicas mencionadas como respuestas surgidas de nuestra capacidad de percibir y experimentar lo que acontece: miedo, rabia, tristeza y alegría. En su expresión más espontánea y menos condicionada aparece una respuesta instintiva natural propia, que es: la huida ante la sensación de peligro; la agresión ante el daño; el aislamiento ante la pérdida; y la explosión ante la satisfacción. Las emociones corresponden a la experiencia interna afectiva que experimentamos ante determinados estímulos que nos mueven (emociones) hacia respuesta o conductas determinadas. En este sentido las emociones en sí mismas son expresión de vida y están al servicio de ella. Sin embargo, es común que las clasifiquemos en positivas y negativas, de forma que miedo, agresión y tristeza suelen catalogarse como negativas y por tanto tratamos de evitarlas, y tratamos la alegría como positiva por lo que intentamos fomentarla. En realidad, las emociones no son intrínsecamente positivas o negativas, sino fuerzas primarias del vivir al servicio de la existencia. El miedo nos protege, la rabia nos defiende, la tristeza nos libera y alivia, y la alegría nos anima. Es su desarrollo, intensidad, grado de expresión y relación con ellas a lo largo de la vida el que pone en evidencia nuestros conflictos y nos exige consideraciones más complejas al respecto.

### **El desarrollo emocional.**

A lo largo de la vida, y de forma muy específica en los primeros años hasta alcanzar la primera juventud, cada uno de nosotros experimenta un desarrollo afectivo individual y único en el cual se asientan algunos de los pilares fundamentales de nuestra organización afectiva en general y emocional en particular. Podemos desarrollarnos de formas más o menos sanas o insanas dentro de una amplia gama de posibilidades, desde un desarrollo emocional maduro que permita la expresión socializada y fluida de las emociones, hasta las más graves perturbaciones y distorsiones de la vida afectiva.

A modo general, sin específico orden o concierto, a modo de presentación del territorio, podemos exponer algunas distorsiones o alteraciones reconocidas en el desarrollo emocional:

- Dificultades o incluso auténtica incapacidad en tomar contacto con las sensaciones y formas básicas del sentir (característico en mayor o menor gravedad de los trastornos psicósomáticos)
- Dificultades en la conciencia de las emociones en general mostrando frialdad emocional o de algunas emociones básicas, de modo que el flujo emocional se ve orientado hacia formas de expresión distorsionadas, hacia otros ámbitos:
  - hacia el comportamiento (actuación, compulsividad, etc...)
  - hacia la actividad mental (hiperactividad mental, obsesividad, ansiedad.)
  - hacia la somatización (trastornos corporales)
  - hacia el encubrimiento tras otras emociones más permisibles que acostumbran a hacerse desproporcionadas.
- Dificultades en la expresión de las emociones o de algunas de ellas aunque se tiene conciencia de las mismas.
- Dificultades en la manifestación comportamental de las emociones sentidas, de modo que pueden llegar a verbalizarse, pero quedan limitadas en algún modo.
- Descontrol emocional, incapacidad o dificultad para la contención emocional, de modo que se desborda y no puede poner límites a su expresión.
- Quedar atrapado en alguna situación emocional, de modo que se reproducen las emociones de acuerdo a la experiencia pasada, sin poder responder acorde con el presente.

## **El miedo.**

Si nos centramos ahora en el miedo, vemos por tanto como hemos señalado, que originalmente se trata de una emoción primaria, que existe como mecanismo interno de alerta y preservación de nuestra integridad mediante la huida frente a la percepción del peligro. El miedo por tanto, originalmente, es una emoción sana y al servicio de la existencia. Sin embargo, más allá de esta capacidad sana y funcional original del miedo, resulta que la humanidad está frecuentemente acosada y podríamos incluso atravesos a decir atrapada por el miedo. Como una sutil epidemia que impregna la vida humana, el miedo recorre nuestras entrañas y controla nuestras vidas.

“la gente tiene miedo de todo, miedo de perder el empleo, de perder a su amante, de perder la vida; tienen miedo del éxito, de ser demasiado felices, de la verdad, de sentir, de moverse, de cambiar. A medida que nos vamos

sensibilizando al juego de las energías emocionales, podemos ver (y sentir) de qué manera el miedo no liberado nos aprieta la garganta, el cuello y la parte inferior de la espalda, nos levanta los hombros, nos tensa la mandíbula y nos contrae el ceño, nos inmoviliza la pelvis y nos aprieta las rodillas. El miedo coloca su firma por todo el cuerpo, pero estamos tan acostumbrados que nos hemos insensibilizado al mensaje fuerte y claro de nuestro lenguaje corporal. Y este miedo generalizado se va agravando por sí solo; paraliza nuestra energía vital, agarrota nuestros sentimientos. Tenemos tanto miedo de lo que podemos perder, estamos tan dolorosamente apegados a nuestras pertenencias, que nos congelamos en una muerte en vida para protegernos del dolor de la vida real. Aferrándonos a la vida tal como la tenemos, nos negamos un presente y un futuro vibrante.”

Gabrielle Roth.

Siempre en algún grado, la condición humana tal y como se ha desarrollado se encuentra en lucha continua para obtener lo que desea y evitar perder lo que tiene. La aversión y el apego marcan nuestra existencia. Hacemos lo imposible para alcanzar el placer y eludir el dolor, y organizamos frentes interiores de lucha y oposición para evitar que entre el dolor en nuestra conciencia, a la vez que intentamos recrear y dar continuidad al placer. A su vez, nos aterra perder el bienestar obtenido y nos defendemos ferozmente de las amenazas que atentan contra todo aquello que tenemos, que nos da seguridad y sentido de existencia. Sin embargo, la vida es inseguridad e impermanencia, de modo que todo aquello que hemos alcanzado, algún día se acabará perdiendo. Decía Osho Rajneesh “la vida es inseguridad, quien busca la seguridad no vive.” He aquí la fuerza tremenda de nuestro miedo. La mente humana está configurada así, hasta el punto que J.Krihsnamurti afirmaba que “la mente misma es miedo”. Por supuesto este conflicto adquiere grados, intensidades y modalidades tan diversas como seres humanos individuales, pero en alguna medida, participamos de esta realidad. De forma casi inevitable la mente humana se encuentra continuamente viajando por el tiempo, el pensamiento fluctúa de forma inagotable entre pasado y futuro en una actividad imparabable, persiguiendo lo que se desea y luchando para eludir lo que se rechaza. Pareciera como si todo el sentido de la existencia pudiera ser resumido en esta cruzada inagotable, marcada por la incertidumbre y la ambigüedad. Todo tipo de estados y reacciones emocionales configuran así nuestro sufrimiento. El miedo es uno de sus motores. No resulta fácil reconocer el miedo, porque gran parte de él resulta inconsciente y se disfraza detrás de mil mascararas, resultado de nuestra propia condición, fragilidad y vulnerabilidad existenciales. Así somos, estamos hechos para sentir y no podemos dejar de experimentar emociones, y cuando estas desaparecen pagamos un elevado precio, de modo que no resulta nada fácil dejar de sentir miedo.

### **Transmitiendo los propios miedos.**

A su vez, nos resulta a menudo inevitable poner en juego nuestros miedos en las relaciones que establecemos, de modo que los miedos circulan entre las personas, son transmitidos en las familias y compartidos en las parejas y las relaciones íntimas. Es común que las buenas personas traten en su vida de no infligir a otros aquello que han padecido. El miedo resulta tan omnipresente que adoptamos una actitud similar, intentamos no reproducir o no generar en los demás aquello que padecemos, sin embargo, frecuentemente no podemos evitar que lo que tememos acontezca. De forma

inconsciente acostumbramos a provocar activamente aquello que padecemos pasivamente. Los conflictos no resueltos y sus temores implicados, se transfieren inevitablemente en las relaciones afectivas más significativas de nuestra vida, porque tendemos a reproducir en la vida adulta los patrones relacionales y de comportamiento que hemos vivido e incorporado en nuestra vida infantil. Inevitablemente nos vamos a enfrentar a lo largo de nuestra vida de algún modo con nuestros miedos, no podemos eludirlos permanentemente. En las relaciones con los padres en la vida adulta, en las relaciones de parejas o en la paternidad, nuestros más oscuros temores se verán puestos a prueba y desafiados a no ser reproducidos. Los hijos obligan, antes o después, a encarar los propios límites e inevitablemente movilizan las áreas no resueltas de la personalidad, atrayendo hacia sí, mediante la intensidad del vínculo, los miedos y ansiedades que albergamos. La única manera de no transmitir nuestros miedos consiste en reconocerlos y superarlos, de lo contrario encontrarán el escenario menos deseado para ser reproducidos, más allá de la intención y de la voluntad del sujeto. Los conflictos, sufrimientos, traumas y penalidades emocionales con su corte de resentimientos, complejos y miedos múltiples vividos en nuestra construcción como sujetos, no son resueltos gratuitamente por el mero paso del tiempo, generalmente requieren esfuerzos activos para ser reconocidos y superados o integrados, ayudados para ser traídos a la luz desde sus escondrijos de represión o de disociación hacia el flujo central de la consciencia. De hecho, afirman los Upanishads, textos altamente reverenciados en la tradición hinduista “Donde hay otro, hay miedo.” Y en la medida que el miedo nos enfrenta con nuestras limitaciones, trataremos de acomodar nuestro entorno y las relaciones para no vernos desafiados y confrontados a ellos. De un modo u otro educaremos de acuerdo a nuestras limitaciones y moldeados por los miedos que nos atenazan. Las áreas temibles de nuestra vida emocional, las zonas que eludimos de nosotros mismos proyectarán dinámicas de evitación y elusión en los vínculos con la finalidad de no ser reconocidas y confrontadas. Aquello de lo que huimos de nosotros mismo, aquello que en nuestra intimidad experimentamos como una amenaza, será negado en la percepción, reprimido hacia nuestras profundidades o proyectado en otros que se convertirán en los depositarios de nuestros contenidos rechazados, siendo a su vez rechazados por nosotros como portadores de algo indeseable, sin poder reconocer que somos en realidad propietarios de aquello que creemos ver en él.

Recuerdo haber leído en algún lugar que una niña decía “Cuando mi mamá quiere que me ponga un jersey, es porque ella tiene frío.”

### **Trabajando nuestros miedos.**

Trabajar con nuestros miedos es trabajar con nuestras emociones y con nuestro sufrimiento. “Donde hay miedo, hay sufrimiento” decía J.Krishnamurti. Para irnos liberando del miedo es fundamental aprender a expresar nuestros sentimientos y emociones. Para ello es necesario crear relaciones de confianza, sin ellas, nos encontramos solos frente a nuestros fantasmas. Los sentimientos y emociones no expresados se convierten en perseguidores que generan miedo. Nos aparecen en sueños, se encarnan en personas cercanas, nos sorprenden en cualquier esquina o emergen de nuestra interioridad como si fuera un desconocido que nos asalta. No hay alternativa si queremos crecer como seres humanos. Una poderosa forma para reconocerlos y enfrentarlos es poner mucha conciencia en los vínculos relacionales y allí compartirlos, pero a su vez, en mayor o menor grado, tenemos miedo a compartir nuestra intimidad para evitar ser heridos. Nuestra interioridad es tan frágil y sensible, a veces no tenemos

idea de cuanto pueden afectarnos las cosas y cuanto nos defendemos de lo que las cosas son. Cuando no podemos aceptar lo que las cosas son, experimentamos miedo, pero para asumir lo que las cosas son y madurar, tenemos inevitablemente que encarar nuestros miedos y en conjunto abrimos a experimentar nuestros sentimientos y emociones. El miedo surge cuando nos aproximamos al reconocimiento de alguna verdad propia o ajena, y a veces conlleva sentimientos dolorosos, de esos que percibimos como <negativos>, indeseables.

“No existe ningún camino hacia la alegría y compasión verdaderas que no pase por las emociones <negativas>, y todo lo que logramos sin las experiencias del temor, la rabia y la tristeza son imitaciones baratas de alegría y compasión, es decir, la simpleza y el sentimentalismo.”

Gabrielle Roth.

Para el crecimiento debemos ir dejando de huir de nuestros miedos, como de todas nuestras emociones. Lo más difícil es estar plenamente con lo que acontece, sólo así la vida puede adquirir brillo, profundidad y plenitud. Para crecer es necesario ir permaneciendo, como afirma Pema Chödrön “en aquellos lugares que nos asustan”. Lugares internos, experiencias y momentos que tratamos de eludir, disfrazar o rechazar. Dejar que las emociones nos invadan y llenen nuestro corazón. Qué difícil, pero este es el camino.

“Cuando nuestras emociones se vuelven más intensas, solemos sentir miedo. El miedo siempre está merodeando en nuestra vida.”

Pema Chödrön

“El miedo está cerca de la superficie de nuestro yo; la rabia, más adentro; la tristeza y la alegría, más adentro aún, y la compasión emana de nuestro centro profundo. Cada uno es un nivel y vibración de energía que necesita fluir para que estemos verdaderamente comprometidos en el presente.”

Gabrielle Roth.

Los miedos necesitan ser sentidos y procesados. El trabajo con el miedo requiere que este sea reconocido, sentido y procesado. Cuando somos capaces de comprender nuestros miedos, estos empiezan a perder su intensidad. En un nivel directo y sencillo, encarar los miedos consiste en ir comprendiendo sus raíces y sus fundamentos. Muchos de nuestros miedos pueden relacionarse con nuestra historia personal, entender su surgimiento a través de los vínculos familiares y afectivos que constituyeron la matriz de nuestra vida infantil y juvenil. Otros requieren una exploración más profunda respecto a la condición misma de la naturaleza humana. En todo proceso de crecimiento, muchos de nuestros miedos se evidencian a partir de las relaciones con los padres y hermanos en el marco del conjunto familiar. El pasado emocional y sus vicisitudes no pueden ser nunca dejados al margen, muchos de nuestros miedos tienen en tales horizontes su asidero primordial. Una comprensión emocional a partir del contacto, del sentir y el relacionar presente y pasado aligeran su fuerza y nos ayudan a ganar libertad. Este planteamiento caracteriza a la práctica de la psicoterapia, en sus formas individuales y grupales. Pero en cualquier caso, los miedos deben ser sentidos de

forma directa, más allá de las palabras, las imágenes y los símbolos. Deben ser penetrados profundamente, no únicamente pensados, su experiencia debe comprometernos en totalidad. Exigen entrega y dedicación, y se transforman como efecto de la atención y del desprendimiento, del no aferramiento y de la entrega a soltar, a dejar ir lo que experimentamos, como algo que simplemente acontece, como algo que “no es nuestro”, pues a mayor apropiación de la experiencia y sentido de interés propio, mayor miedo; la apropiación egocéntrica, la egocentricidad que nos caracteriza, genera miedo. Contra más nos aferramos a nosotros mismos, mayor miedo sentimos.

“Si usted puede penetrar profundamente en el miedo y comprenderlo de verdad, acabará produciendo inocencia, de modo que su mente sea clara. (...) El verdadero problema no es cómo deshacerse del miedo, cómo ser valiente, qué hacer respecto al miedo, sino estar plenamente con el hecho. (...) ¿Ha encarado el miedo alguna vez? ¿Ha mirado el miedo alguna vez, o en el momento de darse cuenta del temor ya se encuentra en disposición de evadirse del hecho?” (...) debe ver que nombrar, etiquetar, le impide mirar el hecho.”

J. Krishnamurti.

Este planteamiento es extraordinariamente sutil y es característico de las tradiciones contemplativas, así como del trabajo gestáltico, que ponen énfasis en el aquí y ahora, en la atención a lo que está aconteciendo en el presente. Debemos ser muy cautos y prudentes, pues como el propio Krishnamurti nos recuerda

“todo lo que la mente hace para despojarse del miedo, causa miedo.”

De hecho, el miedo y el conjunto de sentimiento y emociones en conflicto, es aquello que nos defiende pero separa de la vida, nos aleja de ella y nos enquistamos en alguna forma de aislamiento y desconexión. Cuando somos capaces de adentrarnos en el miedo, cuando deja de ser nuestro enemigo porque lo vamos conociendo, sintiendo y explorando como un hecho en sí de nuestra naturaleza, entonces resulta que va cambiando y nosotros con él, porque el miedo en el fondo soy yo, y yo soy el miedo, pues en el fondo no hay distinción, yo soy todo lo que puedo experimentar y a la vez lo trasciendo, puesto que soy mucho más que mi miedo. La <materia> de mi miedo y mi propia <materia> somos la misma y única realidad. De modo que en algún momento, el miedo desaparece y también lo hace el yo que lo sentía, pues en última instancia cuando puedo estar plenamente presente, atento a lo que experimento, las fronteras, las densidades y las separaciones, descubro que no hay ni yo ni miedo, sólo conciencia presente que fluye sin que nadie realice esfuerzo alguno.

En este largo y exigente proceso, vamos adquiriendo madurez y libertad emocional, menos miedos y más amplitudes. Conciencia de las propias emociones y su aceptación como expresión de la vida interior, vividas sin crítica ni juicios destructivos en contra de ellas, pues son la manifestación de la vida afectiva. Capacidad así mismo para distinguir entre “sentir” las emociones y expresarlas o llevarlas a la acción. Libertad para sentir y capacidad para elegir su expresión o manifestación. Nos volvemos en este proceso de caminar más capaces de habitar los lugares de temor.

Octavio García.

