

# Miedo al miedo

El miedo habita en el cuerpo; tiene bases corporales. Sin embargo, nombrarlo, a menudo se hace difícil, ya que el miedo no siempre se muestra de manera obvia y visible.

TEXTO: AMALIA CASTRO, PSICÓLOGA-DIRECTORA DEL EQUIPO DE TERAPIA EMOCIONAL DEL CENTRO DE SALUD ZUHAIZPE.

**A** veces el miedo es inconsciente, está tapado de tal forma que no se ve, sino que se diluye en las profundidades de nuestra existencia... Sobre todo sabemos que ese miedo inconsciente está ahí cuando nos sorprende apareciendo con toda su viveza y crudeza. El miedo y todas sus variantes, que comprenden el susto, el temor, el pánico y el terror, son emociones frías, ya que corporalmente nos repliegan hacia el interior. Cuando tenemos miedo encogemos el cuerpo, nos retiramos, nos recogemos en nosotros mismos, nos replegamos... El cuerpo se acoraza, limitando su capacidad expansiva y disminuyendo la respiración, para no sentir. Hay una disminución de la percepción del mundo exterior, un “embotamiento” de los sentidos y se genera un bloqueo emocional además de crearse un bloqueo o tensión muscular que mantiene una especie de armadura corporal de defensa.

El miedo y sus variantes se suelen clasificar dentro de las emociones de huida y paralización, ya que las

respuestas básicas ante ellas son luchar o atacar, huir o quedarse paralizado.

Sin embargo aunque nos lleven espontáneamente a esas respuestas, como seres humanos tenemos la capacidad de encauzarlas mediante los procesos racionales y volitivos. La razón y la voluntad no es que eliminen el miedo, pero nos permiten plantarle cara. Buscar y experimentar las raíces profundas del miedo, temor, pánico, terror es lo que va a favorecer la armonía y la satisfacción en el existir. El miedo descende cuando afrontamos lo que tenemos miedo ya que si no tuviéramos miedo haríamos exactamente lo que queremos hacer.

Haz una lista de tus miedos. Date cuenta de cómo reaccionas a ellos. Analiza la causa que los hace surgir y busca maneras más adaptativas de hacerles frente.

## EL MIEDO EN EL CUERPO

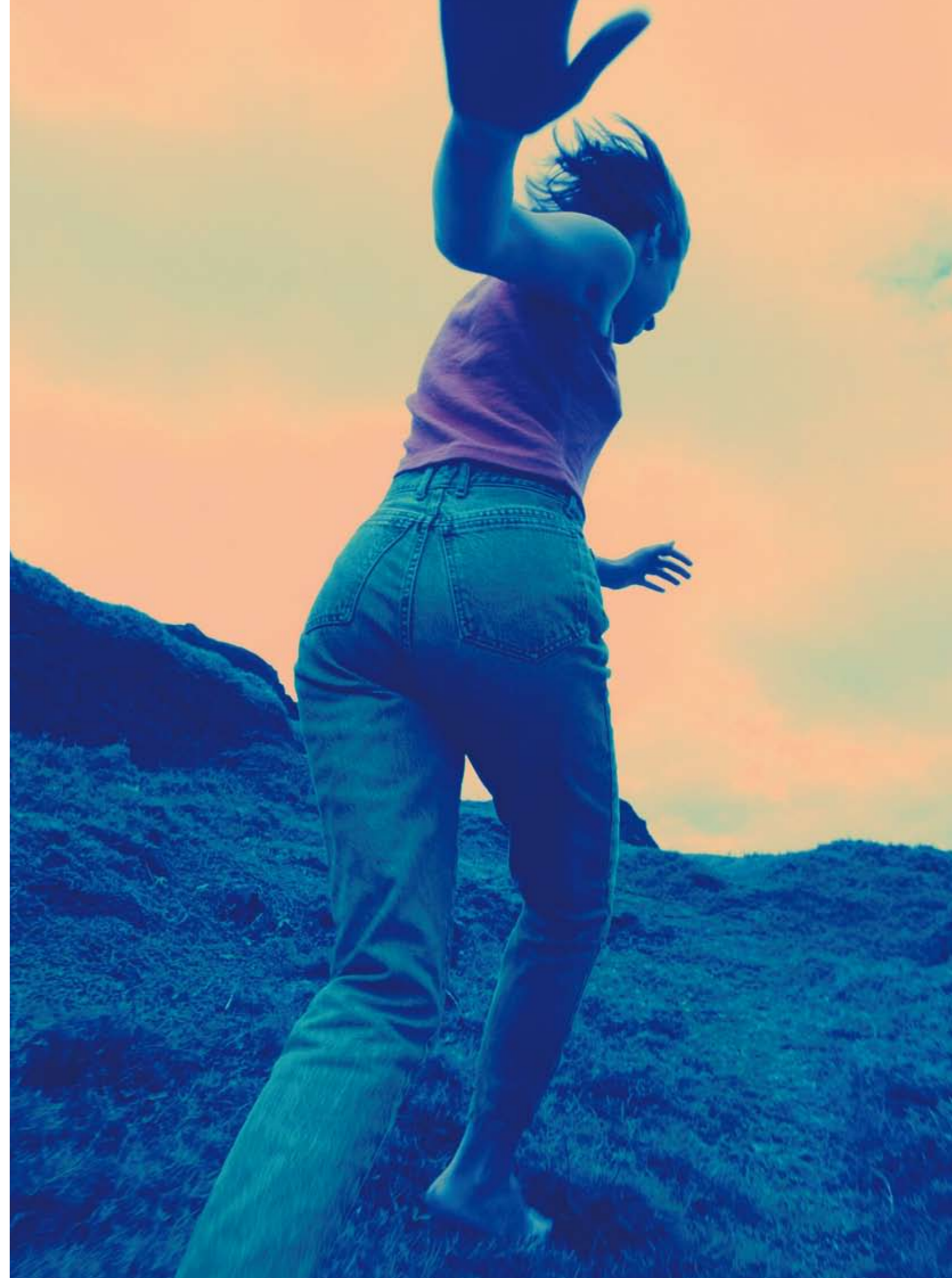
El miedo se manifiesta a través de gestos, expresiones y posturas corporales. Muchas veces actitudes posturales como el vientre metido, los hombros subidos, los ojos muy

abiertos, la dificultad en sacar el sonido o el grito, el cuerpo echado hacia atrás... indican que el cuerpo tiene miedo o ha guardado el miedo en su interior.

Nuestra voz cambia con el miedo; hablamos con más rapidez pero nos trabamos con las palabras, hablamos con voz temblorosa o incluso tartamudeamos o no nos salen las palabras y además el tono es más agudo o incluso chillamos. La tensión que sentimos en la garganta tensa las cuerdas vocales, las cierra y el sonido se hace más agudo.

El grito nos permite liberar tensión, pudiendo ser de gran ayuda para afrontar la situación; nos ayuda a centrar las energías disponibles en ese momento y además puede ser una llamada de socorro hacia las personas que están alrededor. A su vez un grito desgarrador ante una situación de alarma puede incluso amedrentar a quien nos amenaza, puede asustarle.

Otras veces el miedo y la ansiedad producen un nudo en la boca del estómago, el vientre está metido y la persona acaba vomitando. Además en el miedo nos tiemblan las piernas y perdemos el enraizamiento, dejando





## Gestionar mejor el miedo

Las propuestas indicadas a continuación podrán ayudarte a gestionar mejor el miedo. Tendrán su efecto si les dedicas un tiempo. Algunas tienen un carácter preventivo para evitar llegar a situaciones de ansiedad o miedo desbordado, otras buscan soltar la acumulación de esas emociones. En todo caso recuerda que a veces lo más sabio frente a las dificultades o muros que aparecen en la vida es buscar a alguien que nos ayude a verlos más en profundidad o que nos los muestre como en un espejo.

### ■ Practica la respiración consciente:

En las situaciones de miedo, ansiedad o angustia la respiración se vuelve rápida y superficial o tenemos muchas dificultades para tomar o expulsar el aire. Si trabajas y te familiarizas con tu respiración verás como podrás hacer frente a las situaciones que antes te desestabilizaban.

■ Las técnicas de relajación, meditación y ejercicios de visualización son buenas herramientas para disminuir la ansiedad y el miedo.

■ Como práctica de relajación te propongo la siguiente: Tumbate en el suelo, contrae a voluntad los músculos de una zona del cuerpo hasta el límite de tu aguante, mantén esa tensión hasta que

no puedas más y luego suelta de golpe la zona mientras expulsas lentamente el aire dejando salir un sonido por la boca que te ayude a distenderte. Puedes dejar salir un sonido como la ¡Ah, Ah...! Elige diferentes zonas y las vas relajando. Para terminar contrae todo el cuerpo y cuando no puedas más respira dejando salir un sonido que te ayude a relajar las zonas tensas.

■ Como práctica de visualización te propongo que visualices una imagen positiva de ti mismo tras una relajación profunda, en la que te veas tranquilo y relajado y capaz frente a situaciones que antes te generaban ansiedad o miedo. La visualización de escenas agradables en estados de ansiedad ayudan a recuperar poco a poco la calma.

■ Y como siempre, practica algún ejercicio físico: El ejercicio y el deporte favorecen el bajar al cuerpo, reduciendo la preocupación y la indecisión. Con el movimiento la energía desciende hacia el cuerpo y la mente disminuye su actividad. El ejercicio además aumenta el grado de satisfacción ante la vida. Las prácticas de yoga, tai-chi y técnicas similares, realizadas de una manera continuada son de gran ayuda.



Para saber más:

■ **Encrucijada Emocional.**  
Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB

de tocar el suelo y la sensación de seguridad que éste nos transmite. La mandíbula, que para muchos expresa la voluntad, comienza a temblar y castañean los dientes.

Ante una situación de alerta, como la que se produce cuando sentimos miedo, el cuerpo reacciona liberando más cantidad de azúcar a la sangre para poder utilizarla en caso de necesitar el movimiento para la lucha o la huida, y por el mismo motivo aumenta la circulación sanguínea, la frecuencia de los latidos cardíacos y la respiración. Todo se prepara en el cuerpo para aumentar la fuerza muscular ante la acción a realizar.

Cuando te encuentres en una situación que te provoque miedo, ansiedad o angustia observa la respiración. Aunque te cueste, lleva toda tu atención a la respiración. Cuando observamos la respiración ésta tiende a hacerse más profunda. Pon atención a expulsar el aire de la forma más lenta y prolongada posible. Esto te ayudará a que no te lleve el miedo o la ansiedad.

Si el cuerpo está muy tensionado, respira hondo y visualiza que dispersas a través de la respiración profunda la tensión física o cualquier otro malestar. Observa en ese instante también cuales son tus pensamientos irracionales que

## Miedo, Temor, Pánico y Terror

■ El miedo aparece ante situaciones que pueden representar una amenaza, peligro o que despiertan una expectativa de dolor físico o psicoemocional. Tiene que ver con el momento presente. El objeto o causa que produce miedo está presente.

■ El temor tiene las mismas características y reacciones del miedo pero con la diferencia de que sus detonantes no están relacionados con el presente. La causa del temor no existe ahora, es del futuro real o irreal, no es presente aunque si ejerce su influjo en el presente.

Muchas veces surge el temor ante algo que imaginamos mentalmente, algo que es irreal. En esas ocasiones el temor además condiciona, limita y distorsiona la vivencia de la realidad. Ya no vivo la realidad sino una representación que me hago de ella. El temor se alimenta con el pensamiento. El temor me hace "ver fantasmas" donde no los hay.

Si vamos paseando por un camino cuando está anocheciendo, podemos confundir una cuerda con una culebra. En este caso la imaginación alimenta el temor. No vemos lo que es sino lo que pensamos o fantaseamos que es.

Como el miedo, el temor despierta la necesidad de huir. Esa huida aunque sea instintiva y repentina es compulsiva.

■ El pánico viene producido por la sensación de acorralamiento. La sensación de estar rodeado por todas partes. La amenaza es tan grande, cercana y agobiante que la respuesta es de salir despavorido.

acompañan a la emoción o qué es lo que está generando tu estado de ansiedad a nivel mental.

### LA NEGACIÓN

Con mucha frecuencia sufrimos mucho más porque queremos deses-



El cuerpo se pone tenso, preparado para correr y desembarazarse del peligro. El pecho permanece hinchado y el tórax queda casi paralizado en inspiración. Se respira difícilmente, hay imposibilidad de meter todo el aire que se necesitaría. La garganta está cerrada, no se puede sacar la voz... La cabeza retumba por exceso de sangre; el corazón tiene taquicardia pero hay parálisis de toda la musculatura. Con el cuerpo lleno de pánico la salida-huida de dichas situaciones suele ser descontrolada, loca, incluso a veces hasta autodestructiva.

■ En el terror aparece la sensación de estar atrapado y de que están cortadas todas las salidas, no hay escapatoria. Se paraliza el sistema muscular siendo imposible correr, andar, marchar... La huida se vive imposible y aparece un estado profundo de bloqueo, ensimismamiento y vacío... La inmovilización

peradamente que el miedo se vaya que por el miedo en sí mismo y esto empeora la situación. Otras veces lo negamos y nos decimos que no pasa nada mientras declaramos también a los demás que todo va bien. Esta negación del miedo que vivimos

puede ser oculta (reprimida) o visible y manifiesta. La imposibilidad y desesperación en el huir genera un shock que inmoviliza tanto que surge una huida hacia el interior de uno mismo.

El cuerpo se encoge y se pone tieso. La sensibilidad se retira de la periferia. A veces aparece frío y vasoconstricción.

El pecho permanece fijo e hinchado, con el tórax bloqueado está en posición de espiración. la garganta cerrada, guardando la excitación que no ha podido salir, hombros hacia arriba, ojos como platos, piernas tiesas, rodillas desvitalizadas. Aparece la clara idea de que todo se acaba, de quedarse sin existencia.

El terror no es muy habitual ni de gran duración pero se puede cronificar y una persona vivir en terror de manera inconsciente o puede quedar fijada en reacciones de terror sólo en determinadas situaciones y no en otras.

hace que el miedo mismo aumente.

Podemos aceptar el miedo como primer paso para buscar la salida. El miedo disminuye cuando es expresado ante otras personas, cuando aceptamos nuestra vulnerabilidad y la compartimos con los demás. ■