

La respuesta biológica del miedo

El miedo es una de las emociones más abstractas y surrealistas que existe, no por ello los efectos emocionales y corporales que nos provoca, son menos dolorosos.

Clasificamos de surrealistas aquellos miedos que proyectamos en el futuro, de manera pesimista y catastrófica, sobre todo «aquello que no podemos controlar», como la vida de nuestros seres queridos o la pérdida de ellos.

Como terapeuta gestáltica, puedo compartir la experiencia vivida en los talleres, para gestionar la emoción del miedo. Un centenar de personas han plantado cara a sus miedos, revisándolos uno a uno y gestionando finalmente una menor carga emocional, al darse cuenta que un porcentaje muy elevado de sus temores, era fruto de sus fantasías. Desde la física cuántica, nos dicen que la mente, cuerpo y emoción, no distingue lo que está pasando en un plano real o imaginario, así que sufrimos exactamente igual los efectos del estrés y un sinfín de mecanismos biológicos que nunca descansan.

Existe un miedo racional al que llamaríamos, estado de alerta, que nos protege de los peligros externos y a la vez es una protección propia de la especie humana. A este mecanismo de miedo ante el peligro inmediato, como por ejemplo, detener el paso

ante un coche que pasa veloz, nuestro cuerpo responde también de manera rápida. Es en esos momentos, cuando el corazón y los pulmones funcionan al máximo, y nuestros músculos se activan rápidamente para entrar en la acción física, sea huyendo o bien enfrentándonos a aquello que nos pone en peligro.

Este estado de alerta despierta de una manera rápida distintas áreas corporales. Hablaríamos del sentido de la vista, como primer estímulo, que envía información a una zona cerebral llamada amígdala. En ella destacan dos funciones: una, enviar impulso eléctrico a los músculos para pasar a la acción, y la otra, conectarse con la zona del hipotálamo, que es el acceso a la memoria, buscando recuerdos de situaciones de miedo parecidas y saber qué resolución

tomamos en el pasado para actuar de igual manera.

Hemos de ser capaces de encontrar el límite, entre el miedo amigo y protector, y el miedo patológico que nos conecta con ataques de pánico y ansiedad.

En el plano hormonal, la glándula pituitaria segrega hormonas del estrés, que colaboran a que nuestra actitud sea activa. Estas hormonas, viajan hasta las glándulas suprarrenales, donde generan la secreción de dos hormonas más: la adrenalina y el cortisol. La adrenalina dilata las pupilas, aumenta la frecuencia res-



Eduard Balasch

La glándula pituitaria segrega hormonas del estrés, que colaboran a que nuestra actitud sea activa.



piratoria y acelera el bombeo del corazón. El cortisol se encarga de aumentar la glucosa en sangre, para generar mayor energía muscular y promueve la liberación de dopamina, una sustancia segregada por nuestro cerebro, que nos conecta con la sensación de placer. Este proceso final de conexión entre, miedo/riesgo/triunfo=placer, podría asociarse, a conductas de nuestra especie por conquistar territorios y crear espacios donde la aventura se convierte en un pulso entre la vida y la muerte.

Resulta verdaderamente estresante, al darnos cuenta del recorrido biológico que cursa el miedo en nuestro ser. Es por ello que deberíamos de hacer un análisis profundo,

de todos aquellos temas que nos provocan miedo y reducir la carga emocional, al asumir solamente lo que está pasando de manera real en mi presente o futuro inmediato. No podemos permitir que el miedo se acomode en nosotros de manera crítica o patológica, ya que nuestro organismo, sometido a tanta presión, enferma. La secreción continuada de cortisol, daña de manera irreparable, nuestra capacidad de recordar y disminuye la secreción de dopamina y serotonina, volviéndonos, apáticos, poco resolutivos y tristes.

Así que hemos de ser capaces de encontrar el límite, entre el miedo amigo y protector, y el miedo patológico que nos conecta con ataques de pánico y ansiedad.

Desde mi experiencia en talleres para enfrentarse al miedo, recomiendo practicar técnicas de respiración para control de los síntomas de estrés. Técnicas para re-ubicarse en el «aquí y el ahora», para evitar aquellos miedos de futuro y realizar un trabajo importante de aceptación, en aquellos miedos reales que nos toca vivir en el presente, enfrentándonos día a día, con una visión más amplia y flexible de la realidad.

Sigamos viviendo en la alegría, a pesar de que todo aquello que desconocemos no podemos controlarlo y en ocasiones nos detenga. ▣

Montserrat PUJOL CORTÉS
Terapeuta en Psicología Gestáltica
BARCELONA