EL MIEDO TIENE UN MENSAJE PARA TI
EL ATAQUE DE PÁNICO. EL MIEDO AL MIEDO Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Toda mi vida me he relacionado con el miedo, desde el miedo, con miedo, contra el miedo, ante el miedo, segun el miedo, en el miedo, tras el miedo, bajo miedo, entre miedo, por miedo, para el miedo….
He conocido de primera mano el significado de todas las palabras para definirlo, nombrarlo y explicarlo; ansiedad, angustia, desasosiego, terror, pánico, horror, intranquilidad, pavor, espanto, temor, aprensión, alarma, susto, yuyu, chungo, acojone….
He visto en mi consulta durante 20 años decenas de personas de todas las edades y contextos sociales, hombres y mujeres, doblegadas por el miedo, torturadas por la ansiedad.
En ellos y en mi misma descubrí que el miedo y la ansiedad tienen cosas valiosas que decirnos, y aprendí con humildad a escucharlas, descubrí que el sufrimiento no es en ningún caso fortuito, solo es fruto de la resistencia que opongo a escuchar lo que mi ser Interno quiere decirme. El miedo se transforma en sufrimiento, cuando me resisto a leer los mensajes que tiene para mi. D+R=S. DOLOR + RESISTECIA AL DOLOR = SUFRIMIENTO.

Se ha escrito mucho a cerca del miedo. A lo largo de la história, pensadores, medicos, psiquiatras, psicólogos, científicos, terapéutas, filósofos y Grandes Seres, nos han prestado sus conocimientos, su experiéncia y su intuición al describir, estructurar, etiquetar y verter luz sobre el tema, aportando información valiosísima, consuelo, herramientas mas o menos eficaces y esperaza.

Pero, quien ha sufrido pánico conoce muy bien la diferencia entre teoría y experiéncia. Y me dirijo a vosotros que lo estais viviendo, desde lo mas profundo de mi corazón, en donde tras un árduo camino, finalmente, me rendí a escuchar todo lo que el miedo tenía que decirme.

El miedo esta ligado íntimamente a la supervivencia. Es amigo de la vida y se fideliza con ella, vinculandose ambos intensamente. Así que en lo más básico, existe para protegernos y alejarnos de la muerte.

El mecanismo del miedo es tan primitivo y eficaz, que  comienza a actuar en la agmindala incluso antes de que seamos conscientes de estar en peligro, llegando al hipotalamo y activando las señales de alerta en el organismo antes de que la información llegue a la **Corteza pre frontal Medial** en donde se activa la conciencia del peligro y la información se ajusta al contexto para que nuestra conducta sea adaptativa.

En el trastorno de ansiedad, no existe diálogo con el miedo. Se tiene o no se tiene, y una vez instalado es difícil convencerle de que se tiene que ir. El miedo se aferra a nuestra experiéncia intentando ser escuchado, pero la información que nos ofrece en el presente es confusa y suele estar impregnada de pasado, un pasado, en el que quizás nisiquiera existian aún palabras para ser definido.

EL SÍNTOMA

El organismo reacciona eficazmente preparando al organismo para la supervivencia y lo hace principalmente de tres formas, preparándolo para huir, para luchar o para inmobilizarnos. En el cuerpo comienzan entonces procesos que se ponen en marcha a toda velocidad implicando entre otras sustancias a la hormona adrenalina cuya entrada masiva en el torrente sanguíneo causa diferentes síntomas como la retirada de la sangre hacia los pulmones y corazón para proporcionar mas bombeo y oxigeno: taquicardia, sudoracion, hormigueo en las extremidades. Paralisis pudiendo llegar al desmayo en la respuesta de inmovilidad.  Inhibición de la función del aparato digestivo y esfínteres, pudiendo provocar vomito o diarrea. Inhibición de las glandulas lacrimales y salivares con sequedad de boca. Dilatación de las pupilas y vision periférica causante de la sensación de mareo y confusión.
Normalmente ante una crisis de pánico intensa, aparecen principalmente dos sensaciones: de muerte inminente por asfixia o paro cardiaco, o de locura con intenso miedo a perder el control completamente del si mismo.

LA CAUSA

Pero de que tenemos miedo, cuando no hay ningún peligro aparente?
Ciertamente cuando el pánico aparece sin causa aparente, hemos de entender que hemos llegado a un límite inconscientemente insostenible para nosotros mismos, del cual estamos conscientemente desinformados. El miedo nos quiere informar de algo importante que muchas veces no esta ni siquiera visible para nosotros y no lo sabemos interpretar, descodificar, leer.
Entonces queremos centrarnos solo en el síntoma, para que este desaparezca y volver cuanto antes a nuestro estado normal. ¿pero cual es el estado normal? ¿y porque apareció el síntoma? en muchas ocasiones aparece con tal intensidad, que tumba cualquier posibilidad de continuar nuestra vida de la misma forma.
Detrás de cada sintoma subyace una causa. Desde mi experiéncia, la causa esta habitualmente vinculada a aquello que nos ofreció dolor, a aquello que no supimos gestionar, que no entendimos, que guardamos en el sótano de nuestra agmindala como un recuerdo inconsciente y a lo que sobrevivimos construyendo defensas para continuar. Y de pronto, algo inesperado en nuestro presente, nos conecta con ello de nuevo, pero no sabemos que es. En la mayoría de casos, la persona no quiere asomarse a mirar por la ventana de su miedo porque en lo profundo, sabe que el paisaje está configurado de su propio sufrimiento.

EL CAMINO A LA CURACIÓN

El sintoma del ataque de pánico es tan fuerte, que enseguida quiere andar de su propia mano, desvinculándose de cualquier posible causa y generando su propio camino. En muchos casos si no se trata, se fortalece y puede llegar a cronificarse desenvocando en agorafobia y trastorno de ansiedad, alejándose mas y mas de las causas y llegando a asentarse en una polaridad de sufriendo sin causa aparente. Si obviamos las causas, puede ser un camino largo de terror sin fin. Pero si al aparecer el pánico, pretendemos centrarnos solamente en las causas, sin atender el síntoma, podemos sumergirnos en un territorio de miedos que tiendan a agravar y a generar más síntoma.

Así en el camino a la curación, el sintoma y la causa forzosamente van de la mano. Es un momento en el que nadie en mi lleva el control, en el que dos fuerzas intensas se juntan, se precipita una experiencia en espiral. En el fondo un miedo profundo que me despierta un sintoma en la superficie que aparece como miedo descontrolado. La sensación de no poder hacerme cargo del sintoma me vuelca nuevamente al fondo y este me rebota de nuevo a la superficie. Consecuencia: Tengo miedo a tener miedo y aun no se a que. Una espiral neurótica perversa.

Tratar la causa y el sintoma, encontrando una integración de ambos, posibilita la conexión con nosotros mismos. Un encuentro de nuestra parte mas vulnerable y dañada, con la parte mas fuerte que descubrió estrategias para sobrevivir y que olvidó su propio, miedo, dolor y vulnerabilidad. Hoy, incapaz de atender mi propia vulnerabilidad y llegando en ocasiones a despreciarla, la ansiedad me doblega ante ella para que pueda verme al completo.
Así, recupero mi fuerza cuando soy capaz de mirar mi dolor.

El miedo nos posibilita reconectarnos en una oportunidad de revisar de nuevo nuestra experiencia para poder tomarla desde una respuesta y fuerza actualizadas, ordenando y dando un buen lugar a aquellas partes de nosotros mismos que quedaron en el cajón de sastre de la agmindala quizás olvidadas, y aprendiendo a vivir con ellas de una manera más real, orientada al bienestar y la alegría verdaderos.

Judith Roig Gómez Directora de l’Espai Obert Empordà
Psicòloga - Terapèuta Gestalt - Membre Didàcta i Supervisora (AETG).
Experta en trastornos de ansiedad.