

¿Qué se esconde detrás de nuestros Miedos?

Una reflexión sobre los procesos mentales abstractos que pueden existir tras el miedo.

En principio, las emociones son un elemento básico de la psicología humana precisamente porque son universales. Eso significa que el miedo, como emoción que es, está presente en prácticamente todas las sociedades y miembros de nuestra especie, y lo ha estado durante miles de años, ya que es un aspecto esencial del comportamiento de nuestra especie.

Todas las etnias y tribus experimentan el miedo y lo expresan de una manera muy similar, con los mismos gestos de la cara, y eso revela que las emociones surgen, en buena parte, de una serie de predisposiciones biológicas surgidas de un proceso de selección natural. Simplemente, la incapacidad para sentir miedo era demasiado costosa para que los genes que produjeron ese fenómeno fuesen transmitidos a las generaciones posteriores.

Ahora bien, las emociones tienen diferentes capas de complejidad; no es lo mismo sentir miedo ante la presencia de un tigre, que ante la idea de perder el empleo. Eso **hace que muchas personas sufran miedos sin ni siquiera saber muy bien qué es lo que se lo genera**; y en algunos casos, incluso llegan a autoengañarse para hacer ver que no se sienten de esa manera.

El miedo puede ser una experiencia con varias capas psicológicas

Todos los procesos mentales que surgen en nuestra consciencia lo hacen estando mezclados con una serie de conceptos

abstractos. Por ejemplo, eso significa que **nunca experimentamos las emociones por ellas mismas, de una manera “pura”**; en todos los casos, las vivimos a través de la interpretación que realizamos acerca de lo que nos está sucediendo. Somos incapaces de vivir nuestro lado emocional de una manera totalmente desconectada de nuestro uso del lenguaje, salvo situaciones excepcionales en las que hay una serie de anomalías neurológicas o problemas del neurodesarrollo.

Por eso, si gestionar nuestras propias emociones es un reto, es precisamente porque no tenemos un conocimiento exacto acerca de cuál es su origen. La capacidad de pensamiento abstracto es una gran ventaja para razonar de maneras muy sofisticadas y teniendo en cuenta muchas posibilidades, pero también hace que a veces nos perdamos en nuestros propios sentimientos y emociones, sin saber cómo analizarlos.

Si nuestra mente estuviera ocupada solamente por los estímulos que captan nuestros sentidos, tendríamos un nivel de inteligencia mucho menor, pero en muchos aspectos, nuestras vidas serían menos complicadas; pero al tener una gran facilidad para generar conceptos abstractos en nuestra mente (por ejemplo, la tranquilidad de un atardecer en el mar, o la delicadeza de una flor), también surgen maneras complejas de experimentar las emociones, incluido el miedo.



La importancia del autoconocimiento

Hay muchos motivos por los que la raíz de nuestro miedo no nos resulta evidente. A veces, esto se debe a que aquello que nos perturba es un tema tabú debido a la presión social. En otras ocasiones, porque no nos atrevemos a abordar un conflicto interno sobre el cual hemos edificado un proyecto de vida que empieza a tambalearse. En otras ocasiones, simplemente se debe a la ignorancia; a que no comprendemos algo que nos hace sentirnos amenazados sin motivo. Pero en todos estos casos, el problema va unido a una posible solución que puede ser desarrollada en psicoterapia, mientras que si va pasando el tiempo y seguimos alimentando esa inercia de no potenciar el autoconocimiento, el malestar se va intensificando y puede llegar a estallar una crisis emocional.

En el caso del miedo, existe un problema añadido: **atrevernos a examinar cuál es su origen puede llegar a ser tan intimidante, tan incómodo, que es algo que aplazamos constantemente.** No salir de la zona de confort tiene un coste alto en términos de equilibrio emocional.

¿Cómo desarrollar esa habilidad para conocerse a uno mismo?

Está claro que nunca seremos capaces de saber exactamente qué hay detrás del miedo cada vez que lo sentimos en el día a día; sin embargo, ese no debe ser nuestro objetivo. Para lograr un buen nivel de salud mental, es suficiente con tener un nivel de autoconocimiento que nos permita comprender la lógica general que hay detrás de nuestra manera de vivir las emociones. Esto pasa por aprender a observarnos a nosotros mismos; tanto lo que hacemos como lo que sentimos en los momentos clave de la cotidianidad.

Algunas estrategias útiles para conseguirlo son ir rellenando un diario personal, hablar abiertamente de nuestras emociones con nuestros seres queridos, y exponernos a nuevos entornos y experiencias para aprender más acerca de nosotros en vez de estar siempre en contacto con el mismo tipo de situaciones.

En todo caso, **la manera más eficaz de realizar progresos de una manera rápida y estable en el tiempo consiste en acudir a psicoterapia**. Con la ayuda de un profesional, tendrás un trato personalizado y adaptado a tu caso particular. Por eso, si notas que tienes una relación complicada con tus emociones y con el miedo en particular, te animo a que te pongas en contacto conmigo.

Fuente: [psicologiaymente](https://psicologiaymente.com).