

Miedo, riesgo e incertidumbre

El ser humano ha estado en íntima relación con el miedo desde sus mismos orígenes hace dos millones y medio de años. La aparición de las emociones, y el miedo no es una excepción, suponen una ventaja evolutiva fundamental ya que implican una evaluación del entorno que puede ser de extrema importancia cuando está en peligro nuestra supervivencia física.



Mario Alonso Puig es médico especialista en cirugía general y digestiva, y miembro de la Fellow Harvard Medical School y la New York Academy of Sciences. Además, colabora como profesor en Euroforum, la Universidad Francisco de Vitoria, el Centro de Estudios Garrigues y el INSEAD GLOBAL LEADERSHIP CENTRE. Se le considera como uno de los mayores expertos en el estudio del miedo en las organizaciones.

Recordemos que si nuestro cerebro tiene una misión fundamental, es la de proteger nuestra vida. Por otra parte, el miedo es una emoción sumamente paradójica porque es a la vez una ventaja a la hora de lograr seguridad y es un gran inconveniente a la hora de arriesgarse, de probar cosas nuevas y en definitiva, de cambiar.

Si careciéramos de la emoción a la que denominamos miedo entonces no seríamos personas valientes, sino que seríamos unos completos temerarios, porque no reconoceríamos peligros reales que pueden acabar con nuestra vida en el sentido más literal de la palabra. Por otra parte, si el miedo tuviera tal poder sobre nosotros que en lugar de tener nosotros miedo, el miedo nos tuviera a nosotros, entonces nuestra vida no sería más que una experiencia de alerta y de alarma constante que no nos dejaría descansar ni un instante. Las reacciones de miedo están mediadas fundamentalmente por tres estructuras cerebrales que son el núcleo central del miedo, el hipotálamo y la sustancia gris periacueductal.

La Naturaleza es muy sabia, de hecho es tan sabia y se fía tan poco de algunas de nuestras estrategias conscientes que cuando detecta un peligro como por ejemplo una serpiente, pone en marcha mecanismos de huida antes de que ni siquiera nos demos cuenta a nivel consciente de que lo que tenemos delante es una serpiente.

El problema surge cuando lo que se siente amenazada no es nuestra supervivencia física sino la imagen que tenemos de nosotros mismos, la idea que tenemos de lo que somos y que es el resultado de las experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Con esta imagen se produce una situación muy particular y es que forma como otra persona, una identidad que ha de ser protegida de la misma manera en la que el cuerpo físico ha de ser protegido, claro que ahora los peligros son de otra índole. Esta imagen no se siente tan atemorizada frente a una serpiente como se siente atemorizada cuando alguien "ataca" la idea que se ha hecho de sí misma.

Si careciéramos de la emoción a la que denominamos miedo entonces no seríamos personas valientes.

Por otro lado hay que tener en cuenta que desde que somos pequeños nos insisten en cómo deberíamos de ser. Si nosotros creemos que no somos como deberíamos de ser entonces aparece otra nueva imagen que hay que proteger. Ya no sólo hay que estar atento para que nadie desafíe la idea que tenemos de nosotros mismos, además hay que estar atento para que los demás no descubran que no somos quienes "deberíamos de ser" según las creencias de nuestra sociedad y de nuestra cultura. Ya puede imaginarse el lector que la situación de tensión en la que se vive cuando uno tiene que proteger por una parte su cuerpo físico, por otra su imagen mental de lo que es y por último su imagen mental de lo que no es, resulta tremenda y es una causa fundamental de nuestro sufrimiento como humanidad.

Es interesante destacar que estas imágenes cuando se sienten amenazadas activan también la amígdala, el hipotálamo y la sustancia gris periacueductal, exactamente igual a lo que ocurre cuando nos encontramos ante un depredador, aunque tal vez eso sí con menor intensidad. Las estrategias de ataque o huida tan útiles en el caso de enfrentarse a un depredador, no resultan tan útiles a la hora de conversar con alguien que ve las cosas de manera diferente a como las vemos nosotros y que nos ve diferentes a como nos vemos. Por eso exige tanto entrenamiento el dar y recibir feed-back, porque nuestra propia identidad, la imagen que nos hemos hecho de nosotros mismos puede sentirse amenazada.

Lo que se resiste persiste, lo que se acepta se desvanece.

El miedo que tenemos en los procesos de cambio no es porque nuestra supervivencia física corra peligro, sino porque nuestra imagen sí que lo corre. Cuando uno cambia, esa imagen también cambia y aunque sea para lograr una mejora a esa imagen no le interesa que se la cambie un ápice. Es como esos niños pequeños que se anclan en un no y cuesta mucho sacarles del no. La imagen se siente amenazada ante el riesgo, pero mucho más ante la incertidumbre, porque en ésta hay muchos menos parámetros de orientación, uno tiene muchos menos puntos de referencia y por eso la sensación de amenaza es mucho mayor.

Propongo una estrategia frente al miedo que es diferente a las estrategias de ataque, defensa y huida que tan útiles son para hacer frente a los peligros físicos. Como en este caso la estrategia es para hacer frente a la sensación de amenaza de la imagen que nos hemos hecho de lo que somos y de lo que no somos y dado que las reacciones de ataque, defensa y huida son en este caso estrategias muy poco efectivas y por las que se paga un precio muy alto (salud, rendimiento, disfrute, relaciones...), necesitamos pro-

bar otro tipo de estrategia que en este caso tiene dos facetas; una es la aceptación y otra es la compasión. La aceptación consiste en que cuando sienta que mi imagen se siente amenazada, en lugar de atacar, huir o defenderme acepte, abraza la emoción, me permita experimentar el miedo como la emoción que en ese momento forma parte de mi existencia. Es importante saber que lo que está manteniendo ese miedo virtual es que constantemente lo reforzamos al resistirnos a experimentarlo plenamente y al utilizar estrategias de ataque, defensa o huida que lo único que hacen es aumentar el poder que tiene el miedo sobre nosotros. Lo que se resiste persiste, lo que se acepta se desvanece.

La otra estrategia es la compasión. Compasión es conectar con nuestro sufrimiento, es darnos apoyo a nosotros mismos y a la vez ser firmes que no duros cuando hemos de serlo. La compasión es observarse para entenderse sin juzgarse, sin catalogarse. De la aceptación y de la compasión surge una nueva forma de comprender, una nueva forma de ver que se acerca a lo que denominamos sabiduría. Igual que la luz disipa la oscuridad, la auténtica comprensión disipa muchos de nuestros miedos. ■

