

Perderle el miedo al miedo

Patricia S. Aliu

Todos los seres humanos compartimos la experiencia de sentir miedo: todos, alguna vez, por distintas causas, lo hemos vivido.

Tampoco hay duda que el miedo existe desde que el mundo es mundo, o sea, que podríamos decir que es tan natural como la lluvia o las ganas de comer.

Sin embargo, es una emoción que tiene mala prensa: “tener miedo es de cobardes”. Luego, es vergonzoso tener miedo.

Hace veinte años atrás no se hablaba de lo que hoy se ha convertido en uno de los flagelos de la sociedad: el ataque de pánico. Y en cuanto a las fobias también se ha ampliado su campo de acción.

¿Es que antes la gente no lo sufría? Yo creo que sí, sólo que no figuraba en el DSMIV (Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales utilizado como referente en común para todos los profesionales de la salud mental en el ámbito mundial) y por lo tanto, el que lo padecía era simplemente “un miedoso” o “un exagerado”.

Hoy día sigue habiendo gente que no lo considera una patología con lo cual el enfermo padece la enfermedad y además la incredulidad de quienes lo rodean. De hecho, quienes consultan por “tener miedo a …” desearían sacar al miedo de raíz. Tanto ellos, como sus familiares, se sienten cada vez más encorsetados por la situación.

Es conveniente, en ese caso, explicarles que el miedo es nuestra alarma y desear no tenerla (además de ser imposible) es francamente poco recomendable: ¿Tú sacarías la alarma del reloj que te despierta, la del coche que te avisa de un posible robo, la de incendio que te alerta del peligro…? Claro que no. Pues bien: nuestro miedo es nuestra alarma, sólo que funciona de una manera inadecuada y es necesario reacondicionarla en cuanto a su aparición, duración e intensidad. Caso contrario, comenzará un circuito de tenerle miedo al miedo, con lo cual la persona se encuentra cada vez en peor situación para hacer frente a la rehabilitación.

Vale la pena aclarar que los valientes no son aquellos que no sienten miedo sino aquellos que se animan a enfrentarlo. Aquel que no tiene miedo en situaciones donde normalmente se tiene, es por lo menos, un temerario que no debería ser tomado como ejemplo.

Es importante consultar lo antes posible para recibir un asesoramiento en tal sentido sabiendo que aquel que decide enfrentar su miedo, más allá del tiempo que le lleve conseguirlo, se ha convertido, de hecho, en un valiente.

Patricia Aliu Navarro
Licenciada en Psicología Col. Nº B-1769
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Directora de Gestalt Mediterráneo