



Lorenzo Villaplana Marín

Psicólogo Clínico y de la Salud y Psicólogo Forense

Col. 18393

Telef. 679 56 54 32

93 454 1221

C/ Sepúlveda 125, 08015- Barcelona

¿CÓMO PARECERSE A JUAN SIN MIEDO?

Quién no ha oído hablar de Juan Sin Miedo, ese personaje que no temía a nada ni a nadie, capaz de superar las más terribles pruebas, sin llegar a sentir ni el más diminuto de los temblores.

¿Qué podemos hacer para parecernos a él? Antes de responder, me gustaría hablaros sobre el miedo, qué es, qué lo produce y cómo funciona.

El miedo es una emoción primaria integrada en el ser humano que nos permite sobrevivir, alertándonos de posibles peligros. Es el responsable de numerosas reacciones psicológicas y fisiológicas, generalmente desagradables, que se inician ante la percepción de un peligro real o imaginario, ya sea presente, futuro o pasado.

Forma parte de nuestro mecanismo de supervivencia, por ello, se activa en el momento que detectamos una amenaza, existente o supuesta. La información sobre el estímulo peligroso, es identificada por nuestros circuitos cerebrales, concretamente el tálamo, a través de dos estructuras, la amígdala –más rápida- y el neocortex –más lento-. La amígdala transmite instrucciones al resto de nuestro organismo, acelerando aquellas funciones básicas que permiten una defensa inmediata, produciéndose un incremento del ritmo cardíaco y la segregación de adrenalina y noradrenalina (hormonas del estrés), por parte de nuestras glándulas suprarrenales. Esta activación de nuestro organismo, se produce en un tiempo inferior al que tarda nuestro neocortex en procesar la información,

dado que nuestro cuerpo, se ha preparado para una posible respuesta de forma instintiva, antes de pensar y valorar la actuación adecuada a esa supuesta situación de peligro. Diremos que se trata de un peligro real cuando nuestra respuesta está en consonancia con la dimensión de la amenaza, o neurótico cuando la intensidad de nuestra reacción no es proporcional al peligro existente.

Ahora, ya sabemos someramente qué es y cómo funciona el miedo. Pero, podemos sentir miedo en circunstancias que representan un peligro subjetivo, por ejemplo a morir, a la crítica, a perder poder, a perder nuestro prestigio, a perder el control, a sentir dolor, a no encontrar el amor, a que nos rechacen, a envejecer, a no tener salud, a estar solos..... la lista podría ser interminable.

La vivencia permanente de peligro provocaría una actividad constante de las estructuras cerebrales implicadas, manteniéndonos en constante tensión. Únicamente podremos calmar esa activación si el área cerebral a la que hemos denominado “más lenta”, analiza y dimensiona la situación en su justa medida. Ello, facilitará que los efectos desagradables se reduzcan, permitiéndonos mantener nuestra actividad diaria.

Como hemos podido ver hasta ahora, el miedo nos pertenece, va con nosotros, avisándonos de los peligros y activando los mecanismos de defensa que nos mantienen a salvo. Pero, no es menos cierto que, también en nosotros está la capacidad de analizar y comprender que se trata de peligros insuperables, es en este punto donde radica el **éxito de Juan Sin Miedo**, en **observar, analizar** en su justa medida y por supuesto **afrontar** la situación.

Si conocéis el cuento de Juan Sin Miedo, sabréis que nuestro pequeño héroe supera el miedo a los fantasmas y demás situaciones extrañas, situándolos en su dimensión exacta y haciéndoles frente.

Así pues, nuestro error principal consiste en querer vivir sin miedo. El miedo tiene la función de alertarnos y permitirnos adoptar las medidas necesarias para sobrevivir. No es posible no sentirlo, pero si lo es aprender a dimensionar los estímulos que lo provocan,



observar que no todos los peligros que imaginamos son reales, y si lo son, podemos afrontarlos para restarles protagonismo.

Cuando nuestros miedos nos impiden seguir avanzando, interfiriendo significativamente en nuestra vida cotidiana y/o limitando nuestros ámbitos de relación, podemos acudir a un profesional de la psicología para que nos proporcione herramientas con las cuales hacerles frente, gestionarlos y superarlos.

Os propongo no tener miedo al miedo, preocuparos si no experimentáis miedo, o simplemente no sentís.

Lorenzo Villaplana Marín

Psicólogo Clínico y de la Salud y Psicólogo Forense

Col. 18393

Telef. 679 56 54 32

93 454 1221

C/ Sepúlveda 125, 08015- Barcelona