

Los Miedos.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Una de las reacciones emocionales más frecuentes en los seres humanos es la del miedo. En muchas ocasiones la gente intenta eliminar sus miedos sin mucho éxito, y se preguntan ¿por qué?. Bueno veamos qué es lo que ocurre.

A principios del siglo pasado el psicólogo John Watson propuso que las personas nacemos con tres emociones básicas: el apego (amor), la ira y el miedo. Es decir, que son naturales en los seres humanos, por tanto no se enseña a tener miedo o enojo, sino todo lo contrario, se aprende a no tener miedo, a controlar el enojo y a sentir cariño por alguien. Lo que hacemos los adultos sobre los niños es enseñarles a controlar sus emociones, no les enseñamos la emoción en sí.

Siendo esta la posición, entonces lo que se puede aprender también es a qué cosa, o situación le voy a tener miedo. Si se piensa por ejemplo en que un niño ve un escarabajo y generalmente va a tratar de tocarlo y jugar con él, y que de igual forma lo haría con una serpiente o una “pica caballo”, queda por claro que la afirmación anterior es cierta. Un pequeño se alejará de estos animales siempre y cuando algún adulto le enseñe a alejarseles.

El miedo es una reacción instintiva de auto protección, es decir que se experimenta cuando siento que mi cuerpo está en peligro. Para adquirir algún temor simplemente hay que asociar el objeto, animal o persona a algún peligro para la persona. De ahí que el temor a los ratones, arañas, alturas, escarabajos, hormigas y demás esté siempre visiblemente asociado a la experiencia de un peligro inminente.

Obviamente es culpa de los adultos que los niños crezcan teniendo temores absurdos tales como a los escarabajos, cucarachas, insectos, etc. pues muchas veces con tal de que un pequeño no los toque se apela al peligro diciéndole que pica, o muerde.

La cosa se complica en la etapa adulta pues se adquiere la capacidad de razonar, y muchos temores se presentan por la capacidad de un individuo de establecer una asociación con el peligro por sí mismo, cuando en realidad la amenaza no existe. Ahí es donde radica la complicación para deshacer el miedo, en la incapacidad de romper la asociación de peligro-situación. No es que resulte imposible, pero es necesaria la ayuda de un psicoterapeuta para lograrlo.