

Anabel Gonzalez



# ¿Por dónde se sale?

Cómo deshacer el miedo,  
aliviar el malestar psicológico  
y adquirir un apego seguro

**Anabel Gonzalez**  
**¿Por dónde  
se sale?**

**Cómo deshacer el miedo,  
aliviar el malestar psicológico  
y adquirir un apego seguro**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Isabel Gonzalez Vazquez, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Iconografía: Grupo Planeta

Ilustraciones del interior: © J. Mauricio Restrepo, © Annet\_ka / Shutterstock, © ann\_ounce / Shutterstock, © alekksart / Shutterstock, © Maniki\_rus / Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: J. Mauricio Restrepo

Primera edición: abril de 2023

Depósito legal: B. 4.498-2023

ISBN: 978-84-08-27046-1

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Rodesa

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

---

<b>Introducción.</b> Entender el miedo	13
<b>PARTE 1. ¿QUÉ ES EL MIEDO?</b>	
Empecemos por el principio	19
El origen del miedo	21
El miedo nunca es nuevo	24
¿El miedo es innato o lo aprendemos?	27
¿Por qué a algunas personas les gusta el miedo?	36
La valentía está sobrevalorada	38
El miedo compartido	40
<b>PARTE 2. MIEDO, ANSIEDAD Y PÁNICO</b>	
¿En qué consiste cada una?	47
El miedo que se queda pegado: la ansiedad	49
Miedo al futuro	56
El miedo no es solo miedo: la parálisis	59
La parálisis forma parte de nuestros mecanismos de supervivencia	63

¿Es posible vivir sin miedo? Busquemos objetivos realistas	68
El miedo justo y necesario	72
¿Cómo actuar entonces ante el miedo?	73

### **PARTE 3. DESPUÉS DEL MIEDO**

¿Nos damos la oportunidad de perder el miedo?	83
La evitación	87
Desconectar la alarma	93
Poner la lupa en la seguridad	97

### **PARTE 4. CUANDO NUESTROS MECANISMOS NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE: SOMATIZACIONES Y TRASTORNOS MENTALES**

Por las rendijas	105
Miedo al pasado	115
Cuando las cosas dan tanto miedo que ya ni siquiera dan miedo	121
El miedo también hay que dormirlo	124
Transformar el miedo	129

### **PARTE 5. SEGURIDAD**

¿Qué es la seguridad?	137
La teoría del apego	141
La calma no es lo máximo a lo que podemos aspirar	163
Lo imaginable	167
¿Dónde está Wally?	176
Miedo a nosotros mismos	181

## **PARTE 6. APEGO Y RELACIONES**

Mirar a los ojos	191
Conectar en las relaciones	194
Marcharse a tiempo, saber quedarse	200

## **PARTE 7. LA CLAVE ESTÁ EN LA REFLEXIÓN Y LA CONFIANZA**

¿Cómo se adquiere la seguridad?	211
Reflexión	214
Confianza	218
La seguridad se asienta en la reflexión	224
¿Cómo reflexionamos en las relaciones?	230
Hagámonos más reflexivos	242

## **PARTE 8. VOLVERNOS EXPLORADORES**

Miedo a explorar y a equivocarnos	259
Salir al mundo	265
¿En qué consiste esta exploración?	269
Confiar nos da seguridad	272



**PARTE 1**

---

**¿QUÉ ES  
EL MIEDO?**

## EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO

---

**E**l miedo es una de las emociones básicas del ser humano. Todas las emociones son importantes y cumplen una función esencial, pero podemos decir que el miedo, literalmente, nos salva la vida: sin miedo, nuestra especie se habría extinguido hace mucho tiempo.

Como cualquier animal, los seres humanos contamos con una serie de sistemas internos que nos sirven para sobrevivir, y la señal central que activa esos sistemas es el miedo. Nuestro instinto de supervivencia percibe los matices de una situación potencialmente peligrosa con rapidez, sin que nos dé tiempo a ponernos a pensar. Estos mecanismos se ponen en marcha ante una amenaza y se desactivan cuando concluimos que no hay peligro. Por ejemplo, nuestro corazón se pone a mil cuando oímos un ruido mientras vamos andando por la calle de noche, preparándonos por si tenemos que echar a correr, pero se calma cuando comprobamos que el sonido no venía de alguien dispuesto a atacarnos, sino de un gato que había hecho caer una maceta. Durante un tiempo, nuestra respiración sigue acelerada, el pulso rápido, qui-



zás notemos un sudor frío... Mientras caminamos se nos va pasando y, cuando llegamos a casa, es cuando realmente notamos alivio: ya estamos en un sitio seguro. Si tenemos un gato, cuando se nos acerque y nos ronronee en el sofá, pensaremos en el gato de la calle y nos saldrá una sonrisa: sabemos que los gatos son traviosos. El recuerdo se teñirá de seguridad y, ya pasadas unas horas, pensaremos: «Vaya susto he pasado»; poco a poco, los residuos de miedo se irán soltando de nuestro cuerpo. Al día siguiente, después de dormirlo, nuestro cerebro probablemente habrá archivado el recuerdo en la sección de «posibles causas de ruidos en la calle».

Después, y aquí es donde la cosa se pone interesante, el cuerpo debería volver a un estado de tranquilidad: pasado el peligro, ya no tiene sentido que el miedo esté activado. Como veremos más adelante, a este proceso se lo conoce como **extinción del miedo**. Y es aquí donde muchas veces empieza a haber problemas. A veces, nuestra forma de intentar solucionar las cosas es emprender una pelea contra lo que sentimos tratando de «vencer» o de «eliminar» el miedo. Esta estrategia no deja de ser una pelea contra nosotros mismos, y el miedo es algo tan intrínseco al ser humano que no puede evitarse. Es parte de la vida, ha de surgir muchas veces (malo sería que no lo hiciera) y no nos queda otra que aprender a convivir con él. Sí, claro que es una emoción desagradable, pero podemos aprender a pensar cuando estamos asustados y a poner los pies sobre una base firme y segura. Veremos a lo largo del libro por dónde se sale del miedo y por dónde se llega a la seguridad, pero tratemos primero de entender un poco mejor a nuestro compañero de viaje.

## EL ORIGEN DEL MIEDO

---

Muchas veces nos asaltan miedos que parecen totalmente irracionales, a los que no les encontramos sentido, pero veremos que los mecanismos del miedo están muy estudiados y conocerlos nos ayudará a entender muchas cosas de nuestro funcionamiento. El miedo forma parte de nosotros desde mucho antes de que tuviéramos palabras; es uno de nuestros primeros compañeros de vida. Desde que nacemos necesitamos una alerta, un sensor que nos indique si hay algo que nos está generando daño. A veces no sabemos de entrada si una cosa puede o no resultar dañina, de modo que el miedo se activa instintivamente cuando notamos que algo se sale de lo habitual. Y, mientras no tengamos claro que no supone un peligro, la alerta no baja. En los bebés esta alerta se hace sonora y se convierte en un llanto que llama la atención de los adultos para que hagan algo y que a estos les resulta muy difícil ignorar. Llorar o buscar al cuidador es parte de lo que se denominan *conductas de apego*, que son los comportamientos de búsqueda de cuidado y protección, gracias a los cuales las crías de humano sobreviven hasta su edad adulta. Cuando crecemos, el miedo sigue haciendo que nos protejamos y nos alejemos de lo dañino, esta vez ya por nuestros propios medios. Como ya hemos dicho, sin el miedo, nuestra especie se hubiese extinguido hace tiempo.

Sin embargo, esto que protege nuestra vida tiene también mucho que ver con lo que nos daña. Las respuestas de miedo, sobre todo cuando son intensas o se alargan en el tiempo, empiezan a poner a prueba a nuestra mente y a nuestro cuerpo. Hablamos entonces de **estrés**, y esto tiene que ver con diversos


mecanismos y sustancias que se generan para activar a nuestro organismo y prepararlo para hacer frente a una amenaza o a un desafío. Nuestro corazón se acelera por si tenemos que salir corriendo, nuestros músculos se tensan y nuestra sangre se concentra en los órganos principales. En cambio, los procesos que pueden esperar, como la digestión, se interrumpen momentáneamente. Si la situación es extrema, la descarga de neurotransmisores (adrenalina y noradrenalina) y de hormonas del estrés (cortisol) será intensa.


Los efectos de todo esto son diferentes si se trata de una situación momentánea o prolongada. Si **el estrés es pasajero**, aunque podemos tardar un poco en recuperarnos, volveremos al punto de equilibrio. Si **la situación estresante se alarga en el tiempo**, el efecto de estas sustancias empieza a ser tóxico, el organismo se agota y todo el equilibrio comienza a alterarse. Nuestro sistema nervioso empieza a valorar que quizás la nueva situación está pasando a ser lo habitual y el modo en que están funcionando nuestro cuerpo y nuestra mente pasa a ser considerado el «nuevo equilibrio». Dicho de otro modo, nuestro organismo puede seguir permanentemente acelerado, estaremos «pasados de vueltas», siempre en alerta, a la defensiva. También puede pasar que el nuevo equilibrio sea un estado de agotamiento constante, un cansancio del que no remontamos, una incapacidad de reaccionar, un venirse abajo. Una vez que se instaura este nuevo modo de funcionar, este será el estado basal que nuestro sistema tomará como punto de referencia, y al que tenderá a volver. Quizás la vuelta al punto de partida no suceda espontáneamente, de modo que será necesario que nos ayudemos, que nos vayamos llevando hacia otro estado, reentrenando al organismo para que aprenda a quedarse donde nos interesa que esté.


## ¿Qué es el miedo?


Además, nuestra capacidad de adaptación tiene un límite y, cuando hemos de convivir con un problema constante o que se repite una y otra vez, adaptarse puede consistir en estar desajustados. Si estamos en el campo de batalla, dormir profundamente o descansar despreocupados quizás no sea demasiado conveniente. El problema viene cuando la guerra se acaba, pero nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso no reciben la buena noticia. El miedo aquí pierde todas las referencias y se desboca.

¿Cómo se manifiesta esto?

 Podemos sentir miedo cuando no hay peligro alguno, como si nuestro organismo se pusiese siempre en lo peor, por si acaso.

 El miedo puede no guardar proporción alguna con el calibre del peligro: elementos mínimos hacen saltar todas las alarmas.

 También puede pasar lo contrario: llegamos a la anestesia, a no notar nada, a creer que no tenemos miedo alguno.

 Pueden aparecer respuestas extremas, inestables y erráticas: nos asustamos hasta de lo que nos puede hacer bien (como que alguien nos ayude), mientras quizás vivamos al lado de personas peligrosas sin poner enseguida tierra de por medio.

En todos estos casos, nuestras respuestas se vuelven paradójicas y el miedo pierde su razón de ser. Entonces podemos pasar a ver el miedo en sí mismo como un enemigo, como un problema.

Y eso lo complica todo aún más, porque inicia una batalla perdida contra nosotros mismos.

Si las situaciones estresantes ocurren cuando el sistema nervioso se está configurando, en las primeras etapas de nuestra vida, nuestro cerebro se verá afectado por el estrés y pondrá en marcha mecanismos que estén en consonancia con el ambiente que nos rodea. **Es muy fácil que se formen patrones en la mente de un niño** y, si las situaciones de su entorno se mantienen en el tiempo, esos patrones se volverán su sistema habitual de funcionamiento. Desmontar todo eso después no es rápido ni fácil, pero puede hacerse si nos miramos con curiosidad, comprensión y paciencia.

## EL MIEDO NUNCA ES NUEVO

---

Nuestro cerebro está constantemente aprendiendo sin que nosotros nos demos cuenta: establece conexiones entre esto y lo otro, compara situaciones y genera mapas que nos ayudan a orientarnos en una realidad que está siempre en movimiento. Cuando vemos algo que se sale de lo ordinario —y lo notamos porque nuestras emociones y sensaciones internas no nos resultan familiares o nos generan inquietud (uno de los parientes del miedo)—, **nuestro cerebro irá rápidamente a buscar referencias**. Realmente, lo que percibimos está ya basado en nuestros esquemas previos, en esos mapas del mundo que hemos ido configurando a lo largo de nuestra vida, mapas hechos de conexiones entre experiencias que están enlazadas. Cuando

lo que vemos es incierto o potencialmente amenazante, el enlace prioritario se establece a través de la emoción del miedo. Las experiencias que nuestro cerebro conecta quizás no tienen ninguna similitud lógica, nada en común, salvo las propias sensaciones que generan.

Esta conexión automática y no consciente puede hacer que nuestra respuesta resulte desproporcionada, incluso para nosotros. El calibre de la reacción tiene que ver no tanto con el del peligro que tenemos delante, sino con el del **conjunto de experiencias enlazadas por el miedo**. Por ejemplo, si hace unos años alguien importante para nosotros murió en un accidente y además de pequeños tuvimos una caída aparatosa que asustó mucho a nuestros padres, cuando ahora suframos un accidente, nuestra respuesta emocional ante él puede ser más intensa de lo que se justificaría por la gravedad de lo que está pasando.

A veces, una de estas experiencias previas fue particularmente grave, pero nos resultó inasumible en aquel momento y pasamos por encima tratando de salir adelante. Cuando hacemos esto, más que superar la experiencia, la enterramos y, como veremos más adelante, **quedará latente** dentro de nosotros. Puede que pensemos en ella, sobre todo si no nos paramos lo suficiente, y que descartemos que pueda estar influyéndonos porque consideramos (desde la lógica) que es un tema resuelto.

Sea lo que sea a lo que nos enfrentamos, nunca será la primera cosa que nos ha dado miedo. El miedo es una de las primeras emociones que sentimos, es la más básica, la más primaria: es un elemento clave de la supervivencia.

Reflexionemos en el siguiente ejercicio:

Pensemos por un momento: ¿cuál es el **primer recuerdo de nuestra vida que estuvo asociado a una sensación de miedo**? El objetivo de este ejercicio no es sumergirnos en esta experiencia, sino tomar conciencia de las conexiones que pueden estar operando en nuestro cerebro.

No ha de ser una experiencia grave, ni tampoco necesariamente algo que ahora mismo consideraríamos peligroso.

1. Parémonos un minuto a hacer memoria y localicemos nuestra primera experiencia de miedo, la más antigua que podamos recordar.
2. Y ahora, **detengámonos un poco en el recuerdo**, veamos qué sensaciones notamos en el cuerpo y comparémoslo (tomándonos nuestro tiempo) con las que nos genera cualquier objeto neutro que tengamos a nuestro alrededor. ¿Es distinta? Entonces, probablemente ese recuerdo, aunque nos parezca insignificante, esté enlazado con nuestra forma actual de reaccionar ante el miedo. En muchos casos, esas reacciones se entienden mejor si nos remontamos al momento en el que empezaron.
3. A continuación, tomemos papel y lápiz y hagamos una línea de recuerdos asociados al miedo: podemos aprender mucho sobre cómo es nuestra relación actual con esta emoción y nuestra forma de reaccionar en las situaciones que nos la activan. Muchas cosas que ahora nos resulten desproporcionadas o incomprensibles pueden adquirir mucho sentido si añadimos esta perspectiva temporal.

## ¿EL MIEDO ES INNATO O LO APRENDEMOS?

---

En mayor o menor medida, todos los miedos van siendo modelados desde muy temprano por lo que sucede a nuestro alrededor. Sin embargo, es imposible negar que el origen de muchos miedos es innato: están grabados en nuestros genes, porque resultan importantes para la supervivencia de nuestra especie. Algunos de los más comunes son los siguientes:

- **Miedo a los ruidos fuertes.** No sabemos si pueden implicar peligro, pero, de entrada, nos sobresaltan y enseguida miramos a ver de qué se trata. Quizás por ello a muchas personas les asustan las tormentas, y tiene sentido que sea así, pues el miedo nos lleva a ponernos a cubierto.
- **Miedo a la oscuridad.** Es frecuente en muchas personas, pero ¿por qué está guardado en nuestro genoma? Los humanos somos una especie diurna y nuestro organismo no está demasiado adaptado para la noche, así que no sería muy conveniente que nos sintiésemos cómodos andando despreocupadamente en la oscuridad.
- **Miedo a las alturas y caídas.** Aparece cuando empezamos a ser capaces de gatear o andar y de movernos por el entorno. Si además nos hemos caído y nos hemos hecho daño, la cosa empeora, pero no es necesario haber tenido estas experiencias para que se produzca. Lo adquirimos en mayor o menor medida desde el momento en el que empezamos a detectar la profundidad.
- **Miedo a los extraños.** Aparece también a partir de los seis meses, cuando ya identificamos quiénes son nuestras perso-



nas cercanas, las encargadas de cuidarnos y protegernos. Alguien no familiar puede ser una amenaza, así que, por si acaso, nuestro organismo se pone en alerta.

- **Miedo a la pérdida de los vínculos.** Las crías de humano, como veíamos, no pueden sobrevivir solas, y la separación de las figuras de apego es una amenaza de alto calibre para un niño, por lo que es normal que genere miedo. De hecho, la falta de presencia emocional puede provocar una reacción similar. En un estudio clásico, el experimento de la cara inexpresiva o *Still Face*, Edward Tronick mostraba lo angustiante que resulta para un bebé que la cara de su madre pierda toda expresión durante unos minutos. Los miedos intensos a la separación surgen con frecuencia en algunas etapas del desarrollo evolutivo del niño, sobre todo entre los dos y seis años de edad.
- **Miedo a determinados animales.** Es frecuente el miedo a pequeños animales como arañas y serpientes. El que muchas sean venenosas explica por qué evitarlas forma parte de nuestra sabiduría evolutiva. También instintivamente la imagen de un depredador puede generarnos miedo.

Sería aconsejable cambiar con los niños la típica frase de: «Venga, no tengas miedo» por algo del tipo: «Ya sé que te da un poco de miedo, pero yo sé que puedes hacerlo», dándole la mano o acompañándolo. Aunque el sentido de las dos frases es el mismo, decirle a alguien «No sientas lo que estás sintiendo» puede tener un efecto negativo.

Veamos algunos ejemplos en los que el adulto puede funcionar como regulador del miedo en los niños:

**Noa** tiene cinco años y se asusta de las tormentas, y su abuela Marisa no puede tranquilizarla, porque a ella también la aterrizan. Cuando Marisa era niña, un árbol aplastó el establo de su casa y mató a varios animales. Con algunos de ellos había establecido un vínculo especial y, aunque sus padres se lamentaron del perjuicio económico, para ella todo aquello tuvo mucho más significado. Fue la primera vez que tuvo conciencia de que la muerte existía. Ahora, cuando su nieta se asusta de las tormentas, en cierto modo ella deja de ser la abuela con toda la sabiduría que le ha dado la vida y se siente como una niña asustada que no tiene palabras, que no sabe calmarse ni calmar.

**Fabio** tiene miedo dentro de su propia casa. Desde hace muchos años tiene síntomas de un trastorno mental que llamamos *esquizofrenia*, que hace que viva muchas cosas como amenazantes, y en particular como amenazas dirigidas a él. Al principio sentía que la gente por la calle lo miraba con malas intenciones, que murmuraban sobre él, y tenía frecuentemente la sensación de que alguien lo seguía. Con el tiempo y con ayuda, fue entendiendo mejor lo que le pasaba, y se fue dando cuenta de que su cerebro conectaba demasiadas cosas que lo llevaban a interpretar así la realidad. La medicación redujo esta hipersensibilidad y lo ayudó a filtrar un poco lo que venía de fuera. Sin embargo, ni siquiera con el tratamiento lograba sentirse tranquilo. Hiciera lo que hiciera, estaba convencido de que sus vecinos lo espiaban. Cada vez que los oía hacer un ruido, sentía que iban a bajar a su casa a hacerle algo. Las raíces de este miedo nada tenían que ver con sus vecinos, que ape-

nas conocían a Fabio ni sabían de los pensamientos que lo atormentaban, sino con recuerdos muy antiguos. Cuando describía sus sensaciones actuales decía sentirse vulnerable, como pequeñito. «¿Te recuerda a algo esa sensación?», le pregunté. Me contó entonces una escena muy significativa, en la que, siendo muy chiquitín, sus padres lo dejaron al cuidado de sus dos hermanos menores, no sin advertirles que no dejaran entrar a nadie, ya que había gente muy mala que les podría hacer daño. Los niños estaban en casa aterrorizados, pendientes del más mínimo ruido. Cuando oyeron llamar a la puerta, corrieron juntos a la habitación de Fabio, donde pasó una eternidad de tiempo inundado de miedo. Cuando recordaba ese momento conmigo, todavía lo sentía.

Las experiencias que influyen en cómo regulamos el miedo no tienen que ver solamente con aquellas cosas que nos asustaron, sino también con cómo hemos visto que nuestras personas de referencia, los adultos, lo manejaban. Para Fabio, su primera experiencia tenía que ver con pasar miedo, pero en el primer ejemplo de Noa, probablemente ver a su abuela, el adulto al que podría ir a buscar seguridad, muerta de miedo, tuvo un impacto igualmente importante. Para entender mejor esto, hagamos aquí otro ejercicio de reflexión.

Antes estuvimos pensando en el primer recuerdo asociado al miedo. Busquemos ahora por otro lado:

- ¿Cuándo fue la primera vez que vimos a alguien asustado?

## ¿Qué es el miedo?

- Pensemos en expresiones de miedo en las personas más relevantes de nuestra vida (en el buen o en el mal sentido) y remontémonos a la primera de todas.
- ¿Esas personas estaban con frecuencia atemorizadas? ¿Parecían no tener miedo a nada? ¿Qué cosas les asustaban?
- ¿Vemos alguna conexión entre sus miedos y nuestros miedos?

Recordemos en todo momento que el objetivo no es sumergirnos en los recuerdos, sino tomar conciencia de esas conexiones que están ahí.

Si los recuerdos con los que nos conectamos son difíciles, hablemos de ellos con alguien. Visitar nuestra historia en compañía de una persona que nos entiende cambia un poco los recuerdos, porque iremos asociando ese miedo a compañía y comprensión. Los miedos antiguos, vistos desde ahora, se pueden hacer más pequeños. Si es un recuerdo de la infancia, es tan importante entender las emociones infantiles (nos sentimos más pequeñitos, no tenemos aún perspectiva para muchas cosas, dependemos de los demás para afrontar nuestros temores) como mirar ese momento desde el adulto que somos ahora, con más o menos recursos, pero siempre con más posibilidades que las que tiene un niño. Es fundamental **ventilar** las emociones de entonces con los pies bien firmes en el momento presente. A veces, imaginarnos como adultos ayudando a ese niño, como sentimos que hubiera sido necesario, puede ser reparador. **No podemos cambiar nuestra**

**historia, pero sí podemos cambiar las sensaciones que nos sigue generando.**

## Ahondemos en el miedo a la oscuridad

**Lucas** tiene tres años y ha empezado a tener miedo a la oscuridad. Se ha ido haciendo un poquito más autónomo respecto a cuando era un bebé totalmente dependiente de los cuidados de su familia, pero está muy lejos de la independencia de un adulto, por lo que se siente indefenso y desorientado. Cuando cae la noche y ya no puede ver lo que hay alrededor, pierde sus referencias, la sensación de peligro aumenta y además la base segura que le dan sus padres y su abuela no está a mano, porque está durmiendo solo. ¿Por qué le pasa esto?

Los niños pasan por una etapa en la que predomina el pensamiento mágico (del que hablaremos en mayor profundidad más adelante). En ella confunden todavía la realidad con la imaginación, y su imaginación es muy poderosa. Si en su mente aparecen monstruos malvados, los viven como absolutamente reales. Este miedo a la oscuridad suele aparecer en uno de cada tres niños, en torno a los tres años, y va disminuyendo hacia los ocho o nueve años.

Los miedos infantiles pueden incrementarse si los padres son inseguros y se angustian viendo sufrir a sus hijos. Por supuesto, a ningún padre le gusta ver a su hijo pasarlo mal, pero si estos padres tienen una sensación interna de seguridad, podrán acompañar al niño cuando lo pasa mal, contenerlo, abrazarlo, darle

tiempo y transmitirle poco a poco la calma que necesita. Trabajar en la propia seguridad es algo muy productivo para nuestros hijos, mucho más que aprender cien mil «pautas de crianza», pero si no es nuestro caso, no nos torturemos por ello, estamos a tiempo de aprenderlo. Nadie elige sentirse inseguro y, aunque sea así, recordemos que siempre seremos los mejores padres de nuestro hijo, porque somos *sus* padres. Aun con la máxima seguridad en uno mismo, los niños pasan por etapas que van cambiando a lo largo de los años, y nuestro trabajo es sostenerlos en ese proceso. No hay una frase o pauta mágica que haga desaparecer un miedo infantil, pero sí muchas cosas que podemos hacer para aportar calma y alimentar la seguridad.

A veces los miedos no aparecen porque sí. En ocasiones la oscuridad nos asusta porque en la oscuridad han pasado cosas que nos resultaron aterradoras. Por ejemplo, si un niño escuchaba por la noche discusiones con su hermano, que llegaba tarde a casa, aunque las discusiones hayan terminado hace años, con el tiempo el miedo se ha quedado ahí. O pasaron cosas en el colegio que lo atemorizaban y, al irse a la cama, cuando las distracciones desaparecían, es cuando le venían los temores tomando distintas formas. Por ello, aunque sepamos que algunos miedos son normales en los niños, es bueno que tratemos de averiguar siempre si hay disparadores que nos ayuden a comprender si tienen otro posible origen. Estas circunstancias no son siempre evidentes. Por ejemplo, el niño puede haber visto una película de miedo o una noticia en la televisión y quizás no hable de ello si no se le pregunta específicamente. Con muchos niños más retraídos no basta con preguntar: «¿Te pasa algo?», sino que hemos de propiciar una conversación hablando de que es normal tener miedo de la oscuridad, que a veces nos asustamos por algo

y que luego nos da miedo todo, y comentar posibles cosas que creamos que puedan haber influido. Por ejemplo, si están hablando en el colegio de alguna guerra, el niño puede hacerse preguntas y generarse en su mente fantasías terroríficas, que pueden deshacerse si vamos hablando de ello.

Los miedos a la oscuridad no son patrimonio de los niños pequeños. Muchas veces no desaparecen con la edad o se reagudizan en los adultos cuando algo los conecta con etapas complejas de la infancia. El pensamiento mágico típico de cuando somos pequeños puede persistir en muchas personas más allá de esas edades, hasta el punto de que dan el mismo valor a lo que imaginan y a lo que sucede de verdad. Si piensan que va a pasar algo catastrófico es igual o peor que si hubiera ocurrido. Lo que ocurre en su mente lo viven con gran literalidad.

Veamos el siguiente ejercicio:

Si el miedo a la oscuridad nos acompaña desde pequeños, podemos hacer un viaje en el tiempo. Es importante, al principio, hacerlo durante el día y en un lugar en el que podamos ver la luz del sol.

- Pensemos en nosotros de pequeños, en nuestros temores principales y en qué habiéramos necesitado de los adultos. ¿Qué habríamos hecho nosotros? ¿Cómo ayudaríamos a un niño que estuviese asustado? ¿Le diríamos algo o simplemente lo abrazaríamos? ¿Nos quedaríamos a dormir con él?

## ¿Qué es el miedo?

- Ahora imaginémonos como adultos, cuidando a ese niño que fuimos, abrazando su miedo, dejando que sienta que no está solo, que estamos ahí. Si al imaginar esto notamos algo del miedo de ese niño, pongamos la mano sobre la zona del cuerpo donde percibimos la sensación y cuidemos de ella, como si el niño estuviese ahí.
- Como siempre que queremos que un aprendizaje se refuerce, repitamos este ejercicio varias veces. Luego empecemos a probar alguna vez por la noche. Aquí es normal que sintamos más miedo, pero observemos ese miedo en el niño y centrémonos en nuestras capacidades de adulto. Imaginémonos cuidando del niño, aunque estemos un poco asustados.
- Ahora tomemos a ese niño de la mano y abramos los ojos dentro de la oscuridad. Quizás nunca nos hemos dado la opción de hacerlo. De ese modo, podemos irnos acostumbrando a un entorno poco iluminado y, como los gatos, ir aprendiendo a distinguir detalles y a discriminar lo que hay alrededor. Volveremos a tener referencias y nos sentiremos más seguros. Al afrontar la oscuridad, la realidad irá predominando frente a la fantasía y nuestra percepción irá cambiando.

El miedo a la oscuridad puede no tener relación con los temores infantiles. Quizás incluso solo con cerrar los ojos la persona experimente una fuerte ansiedad porque con los ojos cerrados no puede controlar el entorno, y eso le genera angustia. A veces la oscuridad nos deja en manos de nuestros fantasmas y no nos



gusta pararnos a escucharlos. Ninguna de las cosas que experimentamos los seres humanos tiene detrás una única causa. Si llevamos mal la oscuridad, es interesante entender con qué nos conecta. Comprender lo que nos pasa siempre nos abre posibilidades.

## ¿POR QUÉ A ALGUNAS PERSONAS LES GUSTA EL MIEDO?

---

Generalmente en la vida un extremo acaba siendo tan problemático como el otro. Mientras unas personas encuentran intolerable sentir miedo, otros buscan activamente esa sensación, subiéndose en montañas rusas, viendo películas de miedo o haciendo *puenting*.

Lo cierto es que la excitación de nuestro organismo generada por el miedo hace que se segregue una sustancia denominada **dopamina**, muy vinculada a las sensaciones de placer y, también, a los procesos adictivos. Daniel Lieberman y Michael Long explican extensamente todos los procesos relacionados con este neurotransmisor en su libro *Dopamina*. Esta molécula tiene que ver con desear cosas, y ese deseo se convierte en un impulso que nos lleva a conseguir esas cosas. Mientras estamos en este proceso, sentimos una gran excitación, y cuando lo alcanzamos, experimentamos placer. También es cierto que ahí se acaba todo. La dopamina se despreocupa del tema en cuanto hemos llegado a puerto y ya no influye en que disfrutemos o no de lo conseguido. Paradójicamente, muchas veces no disfrutamos de lo que tanto habíamos deseado.