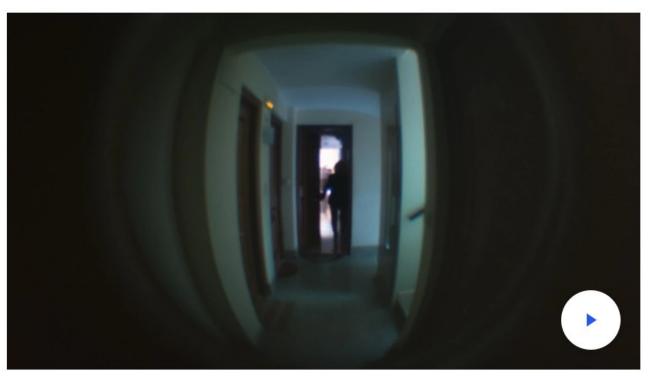




Javier Quintero, psiquiatra: "Si vives con miedo constante, anticipando el futuro, hay un ejercicio para no vivir atemorizado y aprender a parar"

El experto en salud mental y escritor explicaba en 'La Tarde' las razones por las que algunas personas viven con miedo constante y por qué otros disfrutan con esa sensación









Se acerca el 31 de octubre, una fecha marcada, sobre todo en la sociedad anglosajona, por ser Halloween. Esa tradición en la que se celebra la muerte y en el que la temática es la del miedo.

Consiste en infundirnos miedo unos a otros, por el medio que sea, y conseguir <u>esa sensación</u> global.

Para eso, entre las tradiciones anglosajonas está la de disfrazarse de algo siniestro (aunque esto se ha ido desvirtuando), acudir a fiestas en la que todo esté decorado de forma tétrica, y ver películas de miedo.

Películas que son muy extendidas entre los amantes del cine y que, en muchas ocasiones, se han convertido en verdaderos clásicos. Filmes como Psicosis (cómo olvidar la escena final), El Resplandor o Pesadilla en Elm Street.

Largometrajes que son imposibles de olvidar y que provocan en ti una **sensación de pánico** que puede durar días y que, seguramente, no te deje dormir. Y si bien hay una parte del público que detesta ver estas películas, hay otra que adora esa **sensación de adrenalina** que deja. Esa calma después de la tormenta a la que es difícil resistirse.

Sin embargo nos preguntamos, ¿por qué pasa esto? ¿Por qué disfrutamos sintiendo miedo? Es una pregunta que le hacemos a **Javier Quintero**, **psiquiatra** de cabecera de '**La Tarde**'.

LA RAZÓN PARA DISFRUTAR DEL MIEDO

Como muchas cosas que atañen al ser humano, el miedo es también una respuesta adaptativa y evolutiva. Como explicaba el psiquiatra, hay ciertos movimientos, actitudes y situaciones que tienen la capacidad de activar en nosotros el miedo.

"Estamos aquí porque sentimos miedo, porque hace **miles de años** cualquier percepción de **amenaza potencial** en nuestro entorno, nuestro cerebro lo identificaba como una amenaza potencial y **reaccionábamos de una manera súbita** a esa situación sin procesar la información" decía Quintero.

El miedo es necesario para generar la respuesta de la acción, pero hay ciertas situaciones que han sido heredadas por las que hoy no deberíamos tener miedo ni activar el mecanismo de la huida. "Hay una parte que tiene mucho que ver con tu histórico, con lo que tú has hecho, con desde las experiencias de pequeñito. Es decir, de alguna forma hablamos un poco de la biología, que es ese ese encendido del motor, pero luego hay que conducir el coche".



Sin embargo, si es una situación desagradable, ¿por qué algunos lo disfrutan? .

"Tu cerebro identifica eso como una **potencial amenaza**. ¿Cuál es la diferencia en la película? Que cuando pasa el susto aparece el **silencio**, el **alivio**, y no solo te tranquilizas, sino que es una sensación muy agradable. Después de la de la **tormenta de adrenalina** llega la **calma y el bienestar de la dopamina**, **el contraste es tan tan interesante que la sensación es muy poderosa** después" decía.

EL EJERCICIO PARA NO VIVIR CON MIEDO

Aunque parezca mentira, como explicaba **Javier Quintero**, el **miedo puede provocar una sensación de adicción** que hace que te acostumbres a ella, queriendo cada vez más y más miedo.

Pese a ello, hay quien vive con el miedo no por elección ni por disfrute, sino porque lo tiene **interiorizado como parte de su personalidad**. Para estas personas, el **miedo no es placentero, es paralizante**, pero cuesta mucho <u>desprenderse de él.</u>

"Lamentablemente, hay mucha gente que vive con miedo constante, porque luego el miedo puede ser algo externo o algo interno. Puedo tener miedo a mis propios pensamientos, estar constantemente anticipando sobre el futuro sobre todo tipo de catástrofes que pueden ocurrir, con lo cual mantengo a mi cerebro, entre comillas, con miedo permanente, y eso desgasta" decía el psiguiatra.



Entonces, ¿qué se puede hacer para evitarlo? Pues hay un ejercicio muy importante: **entender a tu miedo, hablarle, y saber de dónde viene**.

"Tenemos que cambiar esa parte de reacción más emocional, más instintiva del miedo a esa otra parte más racional. Pero si tú no haces ese traspaso del miedo a la parte racional donde le dices a tu cerebro, "no, no, no pasa nada, estamos seguros, tu cerebro sigue activando ese miedo". Y eso es lo que tenemos que ser capaces de controlar ese miedo" decía.

Porque, como aseguraba, es necesario saber vivir con miedo, pero sobre todo cómo afrontarlo.

LINK A LA NOTICIA