

Miedo al miedo

Es ketchup. Así me decía Mami cuando yo era chiquita y me impresionaba la sangre en las películas. De noche tenía pesadillas. Un día mi hermano me informó que no era ketchup, sino *technicolor blood*. Poco a poco fui racionalizando y se me quitó el miedo a la sangre. Aún repudio la violencia en cine y TV, pero sin el elemento miedo.

El día en que Papi llegó a casa con Lilo, un pequeño Beagle, yo corrí huyéndole, llena de miedo, porque los perros mordían. Pero Lilo era tan lindo y tan suave que—con la ayuda de mi familia—poco a poco me fui acercando a él.

También recuerdo un trágico choque en la intersección cerca de casa. Mi hermano llegó a casa diciendo que a un señor se le había levantado la tapa de los sesos. Enseguida visualicé la escena en pánico. De más está decirles que pasaron semanas antes de que yo volviera a acercarme a esa esquina.

A veces los miedos y fobias están encadenados a suposiciones que son fantasías negativas. ¿Y si pasa esto y después pasa lo otro...? Por ejemplo, la persona con tiene fobia a los ratones, a quien invitan a un pasadía familiar en una finca y no va porque podría haber ratones en la finca. Se le olvidó que sus parientes tienen gatos en la finca.

La que hoy les habla de miedos los ha tenido. Pero hubo un primer día en que vi sangre en una película y no tuve pesadillas. Hubo un primer día en que pude caminar hacia la esquina de la intersección sin pensar en el accidente trágico. Hubo un primer día en que acaricié a mi perro. Fue un pequeño paso de atrevimiento el que me dio esa libertad. Irónico, pero para vencer los miedos hay que atreverse. O sea, que hay que ser valiente. O sea, que hay que no tener miedo. Para vencer el miedo se necesita dejar a un lado el miedo.

El que no supera los miedos es porque le tiene miedo a la libertad que se obtiene al deshacerse de los miedos. Los miedos son parte de su identidad. Son su mecanismo de defensa contra algún monstruo imaginario. Monstruo que a lo mejor es producido por una verdadera experiencia traumática que marcó a esa persona. Pero lo bueno es que siempre se podrán superar.

Y es que la mayoría de los miedos son imaginarios. Esto no lo digo yo, sino que lo dicen a coro todos los autores de libros de auto-ayuda. El camino hacia la asertividad tiene como gran reto eliminar miedos. El presidente Franklin Roosevelt dijo que no hay nada que temer sino al miedo mismo. Y sobre la valentía, el actor John Wayne dijo algo que siempre me ha impresionado. Ser valiente es estar muerto del miedo, pero con todo y eso, ensillar el caballo, montarse y cabalgar. Sí, amigos, hay que perderle el miedo al miedo.

MUNDILLO INTERACTIVO: Pueden escribirnos al Box 192889, San Juan, PR. 00919-2889, o a gina@mimundillopr.com. Para más información de la autora, ordenar el libro y leer otros artículos, pueden entrar en www.mimundillopr.com.