

PATRICIA RAMÍREZ, PSICÓLOGA, ESCRITORA, CONFERENCIANTE, ACTRIZ Y DIVULGADORA

# “El farmacéutico no puede ayudar a afrontar el miedo, pero sí puede escuchar”

HAY MUCHOS MIEDOS AHORA. UNA VEZ QUE TÚ APRENDES UNO, YA LO TIENES. ES UNA RESPUESTA IRRACIONAL. UNA MANERA DE ABORDARLOS DESDE EL MOSTRADOR ES A TRAVÉS DEL CONSEJO O DE LA DERIVACIÓN A ALGÚN OTRO PROFESIONAL QUE PUEDA AYUDAR A LA PERSONA QUE LLEGA A LA FARMACIA. LO CONSULTAMOS CON ‘PATRI PSICÓLOGA’.



**S**ufrimos los miedos porque los aprendemos. Lo afirma en entrevista **Patricia Ramírez**, conocida como *Patri Psicóloga*, después de un evento organizado en Madrid por RESCUE®. “Una vez que tú aprendes un miedo, ya lo tienes. Es una respuesta irracional. Da igual que tu razón sea que estás en un avión y que éste es el medio más seguro de transporte. Si tú has aprendido a tener miedo por una experiencia traumática, por unas turbulencias, da igual que lo razones, ya tienes miedo”, avisa. Tenemos que saber cómo abordarlo para que no nos limite ni nos obstaculice a conseguir nuestros objetivos.

Profundizamos con ella en los miedos más comunes en nuestra sociedad. Detecta sobre todo aquellos que tienen que ver con el exponerte, en el trabajo, en público. “Si hablamos de la adolescencia, todos los miedos relacionados con el sentimiento de pertenencia. Muchas mujeres, miedo cuando tienen éxito, como el síndrome de la impostora, a no estar a la altura. Que descubran que no soy lo suficientemente buena. Miedo a no llegar a todo”, explica. Pun-

tualiza que “hay muchos miedos ahora, miedo a la enfermedad, etcétera”.

Sienta bien vacilar al miedo. Si se le ridiculiza, se le quita el valor. Hay quien gasta bromas antes del despegue de un vuelo, con la posibilidad de estrellarse, o recordando películas en las que hay un accidente aéreo en la trama. “Es que el sentido del humor siempre ha sido un mecanismo maravilloso para vencer a los miedos. El sentido del humor lo que hace es quitarle valor a todo lo que sufrimos”, reflexiona. Hace hincapié en que, cuando le quitas valor a algo y pierde ese peso, tu respuesta fisiológica es menor. En ese momento, “te relajas”.

“EL SENTIDO DEL HUMOR

SIEMPRE HA SIDO

UN MECANISMO

MARAVILLOSO

PARA VENCER

A LOS MIEDOS, QUITA

VALOR A TODO

LO QUE SUFRIMOS”

## Dejarlo dormir

¿Cómo podemos dejar dormir al miedo? Responde que dependerá del miedo, de su origen. Existen muchas herramientas psicológicas: “Primero, por supuesto, aprender a regular la emoción. Como el miedo genera una sensación muy intensa, tenemos que aprender técnicas de respiración, relajación, visualización, que nos ayuden a regular. Luego, hay que trabajar a nivel cognitivo”.

Si el miedo viene de una experiencia traumática, porque se ha sufrido un accidente en coche, pues hay que trabajar todo lo que tiene que ver con ese accidente. Si el miedo viene por algo aprendido, como es un miedo a los ratones porque tu abuela les tenía miedo, hay que trabajar técnicas de desensibilización sistemática.

Hay quien padece vértigo porque ha trabajado en aerogeneradores eólicos. “Porque se ha expuesto a una situación donde lo ha pasado mal, donde ha tenido emociones muy intensas”, considera. Esa persona tendrá dos opciones. “O no coger un trabajo relacionado con las alturas, porque, a pesar de que tengas miedo, no tienes por qué quitártelo. Si tú tienes miedo a los koalas o a los canguros y no vas a viajar en tu vida a Australia, tampoco pasa nada. Pero, en el momento en el que tu miedo te limita, si a esa persona ahora le dan un trabajo que tiene que ver con temas de altura y le impide cogerlo, aunque le apetecería, es cuando lo tenemos que tratar y, normalmente, lo hacemos a través de esa exposición. Se llama desensibilización sistemática, en la que vamos exponiéndonos a nuestro miedo, con recursos que nos enseñen a relajarnos ante una situación a la que tememos”, argumenta Patri Psicóloga.

Respecto a cuánto podemos tardar en quitarnos un miedo, sostiene que “es algo muy personal, porque hay muchos miedos”. Por dar una cantidad, comenta que pongamos “cuatro meses”. Si bien, recalca que puede ser más o puede ser menos. Si es derivado de una experiencia traumática detrás, ya hay algún nudo a nivel cerebral. Hay que trabajar primero el trauma y luego el miedo. Por ello, seguramente se tarde más tiempo.

El miedo es una emoción natural y necesaria para adaptarnos a las amenazas de nuestro entorno. Deja de ser adaptativo cuando pone tu vida en peligro, la de tu familia, tu economía o tu seguridad. Para terminar, le cuestionamos cómo los farmacéuticos pueden ayudar a evitar estos miedos, o a afrontarlos, desde el mostrador. Patri Psicóloga alega que “el farmacéutico no puede ayudar a afrontar el miedo porque no es un psicólogo, pero lo que sí puede hacer es escuchar”. Subraya que la escucha, el poder escuchar, es muy importante. Matiza que “los farmacéuticos muchas veces tienen tiempo para escuchar a un paciente que llega a la farmacia, y otras veces tienen una cola de gente y no pueden tampoco escuchar”. Observa que “una manera sería recomendar la parte en que ellos, farmacéuticamente, pueden recomendar o recomendar a algún profesional que, de alguna forma, pueda ayudar a la persona que llega a la farmacia”. +

Para saber más sobre RESCUE®, visita <https://www.bachrescue.com/es-es/>



## PROTAGONISTA DE UN EVENTO INMERSIVO DE RESCUE®

El miedo fue el protagonista, el pasado 7 de marzo, de un evento inmersivo de RESCUE®, la gama de productos creada para ayudar a la gestión de las emociones, que tuvo lugar en el Club Alma de Madrid. Allí, Patri Psicóloga ahondó en la causa de los miedos y los recursos que tenemos a nuestro alcance para enfrentarnos a ellos.

Antes, Nur Alcaide, Brand Manager, explicó que, para RESCUE®, se han seleccionado cinco de las 38 Flores de Bach® Originales: Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum y Star of Bethlehem. Hay formato gotas y spray, Rescue® Pastillas, y su versión Plus, en caramelos o spray. Señaló que el miedo a conducir, a los espacios cerrados y a los espacios abiertos son los tres miedos más recurrentes entre la población. Expuso que el RESCUE® Original se puede empezar a tomar incluso desde una semana antes de saber que uno se va a enfrentar a una emoción concreta, y se puede utilizar mientras dure.