

“¿QUIÉN DIJO MIEDO?”

JOSÉ MARÍA RODRÍGUEZ OLAIZOLA, S. J.

SOCIÓLOGO

“¿Quién dijo miedo?” Me gusta esa expresión. Es algo así como un grito de ánimo, una exclamación para darse aliento o para convencerse, cuando una situación es amenazante, y sin embargo uno se arma de valor y decide arrostrarla. Podría traducirse por “no hay miedo que valga”, o “el miedo no nos puede vencer”.

Insisto. Me parece una expresión redonda, de esas que, en muy pocas palabras, expresa mucho. Pero ojo con entenderla mal. Si lo que subyace es la negación de una amenaza real, entonces tal vez el que profiere el grito no sea un valiente, sino un necio.

El miedo es la anticipación de un futuro que puede ser lejano o inminente, sospechando que lo que ese futuro va a traer es algo que querríamos evitar, por entender que va a dañarnos a nosotros o a los nuestros. Es legítimo -y profundamente humano- el temer. Es más, aunque a veces puede parecer que en el propio horizonte no hay nada que a uno le quite el sueño, tarde o temprano aparecen motivos para la inquietud, para la desazón y hasta para la angustia. Lo que no es de recibo es que el temor deba paralizarnos, y mucho menos, vencernos.

¿No te asustan muchas cosas? Seguro que sí. En nuestra sociedad el horizonte de amenazas es notable, y va desde lo más frívolo a lo esencial, desde lo superficial a lo más hondo. Y así, hay quien teme el dolor, quien teme la soledad, la fealdad, la vejez, la gordura, el fracaso, el aburrimiento, el silencio... Temes perder lo que posees, o no llegar a alcanzar lo que deseas. Temes fallar a los tuyos, y también que te fallen a ti.

MIEDOS

Hacer clasificaciones o tipologías de miedo es un campo interminable. Porque cada persona es irreplicable. Son nuestras historias, nuestras heridas y nuestros deseos los que condicionan aquello que nos asusta. Y aun cuando pueda haber determinados miedos demográficos, propios de una etapa de la vida, también es cierto que, incluso en esos casos hay que matizar. Creo que, aunque incompleta, podría hacerse una clasificación de grandes áreas dentro de las cuales encajan nuestros temores.

“Temer es profundamente humano. No temer es lo que resulta extraño”

“Habría que evitar que el miedo se convierta en el único timonel de nuestra vida”

“Hay fantasmas que a uno le asaltan, nacen de ponerte en lo peor que puede llegar”

VALORES



EL MIEDO AL RECHAZO es brutal. En el fondo es el reverso del deseo de acogida, de amistad, de aceptación o de amor. Necesitamos a los otros. Necesitamos sentirnos queridos, y no de una manera genérica, sino bien real. Y por eso, todo aquello que percibimos como barrera a ese abrazo nos puede resultar amenazante. Por ejemplo, creo que muchos de los miedos asociados a la imagen en la cultura contemporánea tienen que ver con esto. El tridente maldito (vejez, fealdad, gordura), espanta a muchos, que sienten que esos rasgos les hacen menos aceptables. El miedo a la discriminación por diversos motivos lleva a muchas personas a ocultar aspectos importantes de sus vidas, a veces con grandísimos costes personales por ese silencio.

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO también condiciona a muchas personas. Adentrarse en territorios nuevos, que uno no controla, suele implicar tensiones, desajustes, esfuerzos... Lo desconocido descoloca tus seguridades. Es por eso que muchas personas se sienten tan a disgusto si tienen que asomarse a grupos humanos que no compartan sus mismos hábitos, convicciones, estatus. Es por eso que hay mucha intolerancia y mucha defensa dogmática y a-crítica de la propia verdad.

Quizás el gran temor a lo desconocido sea el temor a la muerte, esa puerta que todos atravesaremos algún día, pero sin la certidumbre de lo que espera al otro lado.

EL MIEDO A PERDER LO QUE AMAMOS. Esa es una de las múltiples caras del amor. Saber que no poseemos a quien amamos. Que se nos puede ir, alejar,



marchar de tantas formas... Los padres temen perder a sus hijos, los amantes perder la pasión de la pareja, los amigos temen distanciarse. Tememos el alejamiento, el conflicto o que aquellos a quienes sentimos nuestros se nos queden en algún punto del camino.

EL MIEDO AL FRACASO. Las expectativas que uno tiene en la vida dependen mucho de en qué haya puesto sus aspiraciones. Todos nos fijamos en un horizonte y nos marcamos algunos objetivos. Y podemos poner toda la carne en el asador para alcanzar dichas metas (que pueden ser económicas, profesionales, afectivas, sociales...). No es de extrañar entonces que nos desvele la posibilidad de fracasar en el intento. Por lo que implica ante los otros, y también por lo que implica ante uno mismo, de sentirte incapaz, inseguro o inútil. Muchas de las ansiedades vinculadas al estatus, a la posesión o al prestigio son en el fondo un grito por la seguridad que proporciona el éxito.

RAÍCES DEL MIEDO

Es curioso que cada persona teme realidades diferentes. Lo que a unos les quita la paz, a

otros les hace sonreír con benevolencia. ¿De qué dependen esos temores? ¿Dónde se enraízan nuestros miedos?

Aunque su origen pueda ser diverso, podríamos aventurar que, al menos socialmente, nuestros miedos nacen en tres fuentes: lo aprendido, lo visto y lo experimentado. O, lo que es lo mismo, la educación recibida, lo que vemos como espectadores y la propia historia.

La educación -ya sea formal o informal- es fundamental. En cuanto nos transmite unos valores y unas metas, despierta en nosotros deseos, y también nos hace conscientes de la posibilidad de perder o no alcanzar eso a lo que aspiramos.

Cuando hablo de lo que vemos como espectadores, me refiero a la cantidad de información a la que tenemos acceso hoy en día, especialmente a través de los medios, que nos presentan -a conveniente distancia de seguridad- otras vidas, otras historias y otras encrucijadas a menudo trágicas. La constatación de esas otras vidas nos puede generar inquietud al pensar que algunos de sus problemas, podríamos llegar a padecerlos nosotros. Muchas veces este tipo de historias despiertan en nosotros los miedos ante lo que aún no se ha vivido. Son los fantasmas que a uno le asaltan. Las hipótesis que nacen de ponerte en lo peor que puede llegar algún día.

Pero quizás la raíz más fuerte de nuestros miedos es la propia historia. Las experiencias que vas teniendo, tus heridas, tus logros o tus fracasos, todo eso puede despertar tus inseguridades. Fundamentalmente los temores arrancan de la constatación de que no siempre te puede ir bien. Hay miedos vinculados con episodios de tu pasado, con heridas

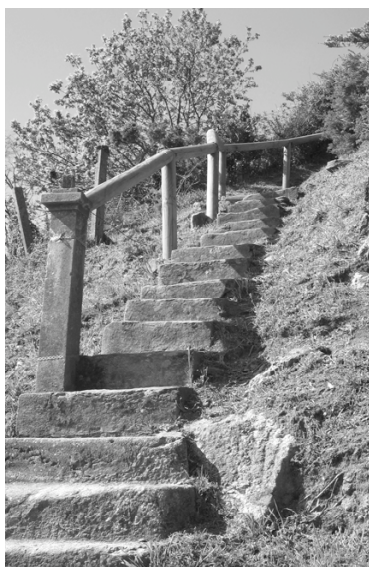
aún abiertas (o ya curadas). La experiencia de haberlo pasado mal alguna vez por alguno de los motivos arriba expuestos -y saber que cuando eso ocurre la vida se te trastoca un poco- es motivo de zozobra cuando uno piensa que la tormenta pueda volver.

Afortunadamente, esa tierra fértil que es lo vivido, lo visto y lo aprendido no produce únicamente ese fruto del temor, sino que en ella está también el germen de otras muchas fuerzas que nos mueven: el amor, el deseo, las ilusiones, los valores... Todas esas plantas van creciendo juntas en la propia vida. Y así está bien.

RESPUESTAS ANTE EL MIEDO

Ante el miedo caben tres respuestas. Lo primero que puedes hacer es negarlo, y esto se hace en forma de huida o de silencio. Se niegan los problemas, o se refugia uno en una espiral vital que oculte lo que ocurre. Buscas mil justificaciones o mil motivos para legitimar actitudes que sabes cuestionables, pero no vas a la raíz. Por ejemplo, te empeñas en que te machacas el cuerpo en el gimnasio por salud, que a ti no te importa la imagen, pero la realidad es que quieres desesperadamente gustar. O te niegas a implicarte en relaciones personales profundas, huyendo siempre del compromiso o de poner el corazón en juego; lo justificas diciendo que no quieres líos, que tú eres así y que no crees en las milongas sentimentales... pero la realidad es que te aterra lo vulnerable que te hace el amor. Te empeñas en decirles a tus hijos lo que tienen que hacer insistiendo en que es lo mejor para ellos, pero tal vez tengas que asumir que te asusta que se hagan mayores y tomen sus propios caminos.

También puede ser que el miedo te venza. Entonces te



paraliza, o te anula. Te limita los movimientos, condiciona tus decisiones y la manera en la que vives. Crece tanto que elimina aquellos otros compañeros que crecían en la misma tierra que es la propia historia (el amor, la ilusión, los sueños...) Por miedo no actúas -cuando quizás deberías hacerlo. Por miedo callas -la palabra que tendría que ser dicha. Por miedo te desmoronas por dentro o por fuera. Tus fantasmas se adueñan de ti. Lo sabes, aunque no sabes cómo luchar ni cómo resistirte. Tampoco niegas. Sencillamente es el miedo quien está en control y el que determina lo que hagas. Es horrible cuando te encuentras así.

Por último, puedes plantarle cara al miedo. Puedes vivir siendo consciente de que está ahí, y hasta permitir que ponga matices en tus decisiones, pero sin dejar que sea el motivo último de tus acciones. En algunos casos, puedes llegar a superarlo. En otros, seguirá acompañándote, pero sin derribarte. Porque el motor, la raíz, el impulso para lo que hacemos y lo que perseguimos en la vida y en las relaciones no debería ser la preocupación por lo que puede salir mal, sino, primero y principalmente,

el deseo de alcanzar aquello que entendemos que es bueno para uno mismo y para los otros. Por poner un ejemplo de los citados anteriormente, es legítimo el miedo al fracaso. Es más, es natural desear no fracasar. Pero ese temor no debería ser el único motivo para no emprender un camino. Evidentemente, hay que ser conscientes de las propias posibilidades, y quizás hay caminos por los que es más prudente no adentrarse. Pero, dicho esto, también hay que aceptar la posibilidad de un descalabro (aunque asuste), sabiendo que de ello algo aprenderemos.

EL MIEDO, PARA BIEN Y PARA MAL

Dicho lo anterior, me gustaría compartir una serie de reflexiones en torno al miedo y las luces y sombras que pone en nuestras vidas. Lo primero, creo que el que los miedos formen parte de nuestro horizonte, o incluso de nuestro presente, es perfectamente comprensible. Es natural, humano y casi inevitable. Porque, como ya he apuntado más arriba, el miedo está muy vinculado con el afecto, con la capacidad de desear y, en último término, con el amor. En consecuencia, quizás una de las primeras preguntas que podemos hacernos tiene que ver con cuáles son nuestros mayores temores. Y a la luz de esos temores, podríamos detectar qué es lo que verdaderamente nos importa. Si nada temas, ¿puede ser que nada amas?

Tener miedo no es señal de debilidad, sino muchas veces de lucidez. El temor se puede convertir en un toque de atención para evitar la insensatez, una señal de alerta ante decisiones o situaciones que pueden hacer desmoronarse alguna de las bases en que se sostiene nuestra calma. Lo que habría que evitar

es que el miedo se convierta en el único timonel de nuestra vida, pues eso nos llevaría a ser pusilánimes o a no arriesgar nunca. Y, la verdad, en la vida, querer vivir siempre con todas las seguridades, teniéndolo todo atado y bien atado, huyendo de lo incierto o lo inesperado, puede convertirnos en personajes agónicos, hipocodriacos vitales o plañideras existenciales. Es decir, apuntábamos antes que en la "tierra" de las motivaciones crecen no únicamente el temor, sino también el deseo, el amor o los valores. Pues bien, el miedo se convierte en un monstruo cuando ahoga esas otras fuerzas que también nos pueden influenciar. Pero, si crece junto a ellas, puede ser un buen punto de equilibrio o de prevención.

Otra cuestión es si todo aquello que nos provoca miedo lo merece. Creo, honestamente, que hay muchas cosas de las que sería mejor reírse. Ciertamente es que las percepciones subjetivas son tan personales que hay que ser delicados en este tipo de afirmaciones. A mí me puede resultar risible que alguien tema las señales del tiempo, pero para algunas personas las patas de gallo o los michelines pueden ser motivo de agonía. Todo depende de cuánta de tu seguridad esté puesta en tu imagen. Pero, al mismo tiempo que delicados, debemos intentar ser un poco razonables y poner nuestros miedos en perspectiva. A veces la mejor terapia para un montón de inquietudes es una buena mirada a nuestro mundo y sus heridas. Entonces te das cuenta de lo absurdas, o incluso egoístas, que pueden resultar algunas de tus preocupaciones. Es verdad que a veces no basta con "darse cuenta". Que todos somos más o menos conscientes

de lo que pasa por el mundo, y que ya nos gustaría ser suficientemente sensibles para equilibrar la queja con la gratitud, el disgusto con la paciencia y la preocupación por uno mismo con buenas dosis de alteridad. Pero lo cierto es que a veces el sentimiento, más inmediato y menos razonable, se come el pastel y hace que, pese a darnos cuenta de lo fútil de alguno de nuestros fantasmas, sigamos presos de ellos. Insisto. La mejor "terapia" sigue siendo mirar afuera. No dejarnos atrapar en nuestros infiernos interiores. Y dejar que nuestros miedos encuentren, así, su lugar en un mapa más amplio de vidas, gentes, historias y mundo.

Por último, creo que los temores son una puerta abierta al encuentro entre las personas. Como tantas otras dimensiones que reflejan nuestra vulnerabilidad. La verdad es que la propia fragilidad es un terreno abonado para la apertura al otro. A veces para pedir ayuda, y a veces para poder ayudar desde una situación de familiaridad y reconocimiento. Normalmente tendemos a relacionarnos desde la fachada más vistosa. Queremos mostrar fortaleza, seguridad, calma o firmeza. Parece que no hay que dejar entrever las propias grietas de ningún modo. Y, sin embargo, las relaciones más auténticas son aquellas en las que nos encontramos en nuestra debilidad. Quizás por lo que suponen de confianza, de humanidad y de apertura al prójimo. No hay por qué lidiar con los miedos en soledad. Tampoco hay por qué negarlos u ocultarlos (y eso no quiere decir que tengamos que gritarlos a los cuatro vientos). Forman parte de quién somos. Y compartirlos con aquellos en quienes confiamos

será, en ocasiones, el camino para vencerlos o al menos para mantenerlos en su sitio. Muchas veces serán otros cercanos quienes puedan poner en nuestro horizonte un poco de esa perspectiva de la que hablábamos antes. A veces pondrán un poco de la objetividad que suele faltar cuando damos demasiada cancha a nuestros demonios. Otras veces simplemente se convertirán en nuestro camino hacia las seguridades que se nos escapan. Además, el poner en palabra lo que no tenemos demasiado formulado (al compartir nuestros miedos) disipa algunas de nuestras confusiones y pone luz sobre nuestros temores.

UNA ÚLTIMA PALABRA

En definitiva, temer es profundamente humano. No temer es lo que resulta extraño. Porque en la medida en que algo (y sobre todo alguien) nos importa y nos llena siempre nos provocará un escalofrío la perspectiva de perderlo. La única cuestión que verdaderamente importa es dejar que nos preocupe, nos desvele o nos hiera algo que verdaderamente merezca la pena.

Al final, si miramos al presente y al futuro, advertiremos siempre oportunidades y amenazas, anhelos y preocupaciones, sueños y pesadillas. Porque nuestra humanidad radica también en saber que no controlamos cada situación. En ser conscientes de nuestra limitación. En aceptar el extraño equilibrio de los días, en saber acoger los rayos de sol que nos calientan, pero también reconocer que habrá días grises. Porque así es cada vida, una historia a medio escribir. ■