

EL MIEDO Y SUS ALREDEDORES

CRISTINA DE LLANO VARELA

ESCRITORA. LICENCIADA EN ARTE

1. A MODO DE VOCABULARIO PREVIO

Según el diccionario de María Moliner, el término "Miedo" procede del latino "metus", y significa "estado **afectivo** de que **ve ante sí** un **peligro** o ve en algo una causa posible de **padecimiento** o de **molestia** para él. Creencia de que **ocurrirá o puede ocurrir** algo **contrario a lo que se desea**".

El diccionario añade que los verbos relacionados con el término miedo son: dar, inspirar, coger, sentir, tener, cundir y propagar. Y que los sinónimos y palabras afines son: temor, achicarse, susto, amenaza, peligro, sospecha, intimidación, vergüenza.

¿Qué siente la persona que tiene miedo?:

Se siente frágil, desnuda, vulnerable, indefensa, sola, inquieta, desconcertada, alerta...

Todas ellas son diversas manifestaciones del miedo. A veces estas sensaciones se encabalgan y sobrepone, hundiendo a la persona en un vértigo incómodo, y otras veces prevalecen unas sobre otras y la marejada parece que se podrá manejar mejor.

2. EL PODER FABULADOR DEL MIEDO

Según todo esto, podemos ir ya diciendo que el miedo se trata de un SENTIMIENTO que es experimentado por la persona cuando se le presenta un futuro que IMAGINA como un mal y lo VIVE como una AMENAZA en el PRESENTE.

Así pues, llama la atención lo siguiente:

el carácter subjetivo del miedo (uno lo "ve", es decir, crea - imagina en su interior sus "contradeseos"); su carácter futurible e hipotético (ocurrirá o no lo que se teme, lo que no se desea, pero se anticipa trayendo al presente lo que aún no ha sucedido), y su carácter afectivo (es un sentimiento y una emoción que se padece o sufre, porque es una posible frustración de un deseo. Nunca se tiene miedo de aquello que se desea, sino de aquello que no se desea, y el deseo está dentro del mundo afectivo).

No es fácil encontrar los orígenes de nuestros miedos, este artículo los identifica y nos alerta sobre sus compañeros de viaje.

VALORES

“No hay cosa de la que yo tenga tanto miedo como del miedo”.

(Michel de Montaigne, escritor francés, s.XVI).

“El amor es como el miedo: todo lo hace creer”.

(Marie d’Aulnoy, escritora francesa, s.XVII).

“El miedo es más ingenioso que el odio”.

(Pierre Bayle, filósofo francés, s.XVII)

“El hombre que tiene miedo sin peligro, inventa el peligro para justificar su miedo”.

(Alain Emile Chartier, escritor francés, s.XV)

“La angustia es el pórtico de las situaciones depresivas; desarrolla un mundo de imaginación en la que hace presa el miedo. Sus aliados son la tristeza y la soledad”.

(Fernando Nestares, pintor y escultor español, s.XX)

“Para salir de las dificultades es necesario tener miedo. No hace falta otra arma o virtud. El hombre que no tiene miedo está perdido. Un día u otro caerá.”

(Louis Ferdinand Celine, escritor francés, s.XX).

Como dijo Etty Hillesum, lo peor del miedo es su carácter de anticipación; ella asegura que si fuésemos capaces de controlar en nuestro interior estas representaciones imaginativas y anticipadas, y no darles pie a su desarrollo, el miedo sería dominado.

Si el mal que se barrunta en lontananza (más o menos lejana) es experimentado, además de como amenaza, como una limitación vital surgen entonces los sentimientos de dolor y tristeza, que irán asociado al del miedo. Y si ese mal además es captado como una deformación moral, se asociarán al miedo sentimientos de culpa y de vergüenza.

Este mal futuro percibido y vivido como amenaza presente toma muchas veces los colores de “lo siniestro”. El término “Siniestro” viene del latín “sinistrum”, que significa lo torcido, lo que no está derecho, y se asoció por ello siempre este significado a lo que es oculto y desfavorable. Así pues, “siniestro” es, en este contexto, equivalente a algo secreto, sombrío e inquietante (a veces hasta lo destructor). Lo siniestro lo convertimos en una realidad amenazante agazapada en nosotros mismos, o en nuestro entorno, o en el cosmos (como se verá más adelante).

3. ALGUNOS ADJETIVOS PARA EL MIEDO

Se habla de miedos aniquilatorios, confusionales o parciales. Y de miedos sanos o patológicos.

Un **miedo aniquilatorio** es aquel que bloquea y paraliza a la persona resquebrajando en ella todo sentimiento de seguridad.

Se habla de **miedo confusional** cuando la persona queda conmovida y hecha un lío total ante ese algo que no gobierna. Ese momento de “mente en blanco”, impactante, que hay que ordenar y clarificar para poder seguir adelante.

El **miedo parcial** sólo afecta a un aspecto de la persona y responde a un estímulo concreto. Es lo que habitualmente sentimos cuando algo que está pasando nos desconcierta. Acotar claramente en nuestro interior la situación que vivimos y su causa es la manera de salir de este miedo.

El **miedo sano** se genera con toda naturalidad ante toda situación de riesgo. Y lo sano para manejarlo es “atravesarlo”: es decir, tomar conciencia de él, reconocerlo, acogerlo (no rechazarlo, emboscarlo), y poner medios para llegar a la otra orilla, de ese miedo dejándolo atrás.

El **miedo patológico** es, con frecuencia, el aprendido y desarrollado como fruto de una educación restrictiva, castrante o manipuladora. Puede llegar a hacer muchísimo daño a la persona, que se devalúa, que tiende a la represión y que puede generar en conductas de fobias, ansiedad y depresiones. Es el más indicado para “imaginar” peligros y amenazas.

4. BUSCANDO LOS ORÍGENES DE NUESTROS MIEDOS

El problema no es tener miedo, sino a qué tener miedo.

UN MIEDO “ONTOLÓGICO”

Desde la antropología, la filosofía y la psicología, se suelen señalar en todo ser humano dos grandes tendencias o sentimientos básicos a partir de los cuales surgen todos los demás: deseo y temor. Dos pulsiones opuestas que organizan el interior psíquico-anímico de todo ser humano.

El deseo está orientado a asegurarse la vida y la sobrevivencia por la adhesión a lo real. El temor actúa como autodefensa inhibitoria, generando retraimientos o angustias que pueden llegar a ser paralizantes. El miedo, al ser efecto de la represión de los deseos, produce sufrimiento (no sólo físico, sino, y sobre todo, psíquico y espiritual).

Así pues, el miedo es una de las emociones más primitivas y naturales de la humanidad. Es un reflejo del deseo de ser protegido contra todo lo que obstaculiza el deseo de vivir. Parece ser que el niño, muy poco después de nacer, ya experimenta este padecimiento; por eso protesta ante la soledad o la oscuridad, que rompen su sensación de estar protegido.

Por tanto, el miedo es una reacción elemental e instintiva (en definitiva, animal) de autodefensa que nos lleva a ser cautos y a prepararnos para el ataque o para huir.

Ante lo desconocido, el ser humano, parece que por naturaleza, tiene tendencia a imaginarse lo peor para sí.

LOS MIEDOS HEREDADOS

Aquellos que sutilmente se “han colado” en nuestro interior desde nuestra más tierna infancia, procedentes del ambiente, del entorno en el que hemos vivido o de las personas con las que hemos vivido. En la infancia se es muy permeable y quizá se han ido adhiriendo temores a nuestra personalidad que, en realidad, eran temores padecidos por los que nos

rodeaban, pero que a fuerza de oír, palpar, recomendar... hemos hecho nuestros inconscientemente. El niño se fía de sus mayores. Si estos le dicen: "ten miedo a..." , probablemente lo acabar teniendo. Sobre todo si ve que sus mayores efectivamente lo tienen. Por eso aquí habría que pensar en la responsabilidad que se tiene al educar o no en el miedo.

UNOS MIEDOS APRENDIDOS

Cuando el entorno se ha vivido como algo hostil. Por experiencias personales de inseguridad ambiental o personal. Por episodios de violencia padecida. Por haber sufrido abandono, rechazo, dolor, burla... Experiencias negativas asociadas a sucesos y situaciones que la persona no desea que se repitan y por lo que huirá o se defenderá cada vez que imagine que está ante esa posibilidad. Estos sufrimientos anteriores se proyectarán siempre como una amenaza añadida y cimientan el miedo de la persona.

5. ASOMÁNDONOS A LOS CONTENIDOS DE NUESTROS MIEDOS

Los llamados expertos parecen estar de acuerdo en afirmar que los dos miedos básicos y principales del ser humano, - y que funcionan como coordenadas que sitúan, en sus distintos finales, todos nuestros miedos -, son:

MIEDO AL CAMBIO. MIEDO A LA PÉRDIDA.

Y, desde ahí, como punto de arranque global, las personas elaboramos el abanico inmenso y lleno de matices de la multitud de miedos que vivimos (o, casi mejor, que padecemos).

UNA PRIMERA ESCALA DE MIEDOS SERÍA:

- ❖ **Miedo al rechazo.** Es el que padecen las personas que viven muy agarradas a su propia imagen y muy pendientes de la aprobación de los demás. Aquí suele acompañar siempre un miedo-tipo: miedo a herir o a ser herido.
- ❖ **Miedo a la muerte.** Que nace de una dificultad radical de aceptar nuestra condición de criaturas finitas. Es, asimismo, la expresión máxima del miedo al dolor, al fracaso, a la frustración y a la separación. Tememos la muerte (la propia o la de seres queridos) por un miedo existencial: el estremecimiento angustioso ante el hecho de que la vida pueda desaparecer. Se teme la nada, la anulación del Yo. Y se teme la experiencia de tener que vivir la ausencia, de tener que vivir sin el que ya se fue.
- ❖ **Miedo al cuerpo.** Cuando se vive el propio cuerpo o el ajeno como amenaza de destrucción. Cuando la sexualidad se vive o como agresión o como aniquilación. Éste es un miedo que ha sido históricamente muy exacerbado por educaciones machistas o moralistas.



- ❖ **Miedo al amor.** Es el miedo más radical que tenemos los seres humanos. Parece que todos deseamos amor y, lo cierto, es que en el fondo, casi todos tememos el encuentro verdadero con el amor. ¿Por qué? Porque es el miedo al misterio que más trasciende a la persona, que la coloca más allá de sí misma, que la abre a lo desconocido, a lo que no controla. Y este miedo se expresa en la dificultad que tenemos de arriesgarnos y comprometernos con el otro/a en una relación concebida como apuesta de vida a fondo perdido. El miedo al amor tiene sus subterfugios que se emboscan en otros miedos subterráneos:
- ❖ **Miedo a la fusión:** ése que se siente cuando decimos defensivamente que podemos perder la intimidad, quedar diluidos en el otro/a, enajenarnos, ser arrastrados... Sobre todo se produce en personas que no están acostumbradas y no han aprendido a manejar sus propias emociones. De ahí el miedo a perderse en el otro.
- ❖ **Miedo a ser descubierto/a:** cuando se vive escondiendo la verdadera personalidad (por miedo al rechazo, lo más frecuentemente). Entonces el otro/a es una amenaza si está tan demasiado cerca que penetre en lo que queremos ocultar. Se da, sobre todo, en personas que no se han reconciliado consigo mismas y son inseguras y permanentemente necesitadas de la aprobación ajena.
- ❖ **Miedo a ser abandonado/a:** Es el temor a una soledad radical. Es el miedo a quedarse solo/a después de una entrega a alguien. Paradójicamente, quien padece este miedo suele tender a veces (plan defensivo) a aislarse cuando hay riesgo de un compromiso fuerte. Lo padecen generalmente personas que han experimentado muy traumáticamente pérdidas en la infancia de seres queridos, o personas que han vivido experiencias muy negativas de amistad.

“La cobardía es el miedo consentido; el valor es el miedo dominado”.

(Ernest W. Legouvé, escritor francés, s.XIX).

“Los tímidos tienen miedo antes del peligro; los cobardes durante el mismo; los valientes después”.

(Jean Paul Richter, escritor alemán, s.XVIII-XIX).

“Con la audacia se encubren grandes miedos”.

(Marco Anneo Lucano, escritor romano, s.I)

UNA SEGUNDA ESCALA DE MIEDOS (a modo de concreciones existenciales) sería:

Realidades “materiales”:

- Tememos realidades que amenazan la supervivencia: hambre, enfermedad, pobreza, violencia...
- Tememos realidades que amenazan nuestra imagen personal (ante nosotros y ante los demás): pérdida de belleza, juventud...
- Tememos realidades que nos hagan dependientes: minusvalías...
- Tememos perder lo que tenemos. ...

Realidades “menos materiales” (sentimientos que derivan de nuestro existir):

- Tememos el dolor.
- Tememos el fracaso.
- Tememos la insignificancia (personal y social).
- Tememos lo diferente (sea racial, personal o ideológico).
- Tememos el aislamiento y la soledad.
- Tememos los compromisos.
- Tememos la libertad.
- Tememos el “más allá” (el miedo religioso).

6. CONSECUENCIAS Y COMPORTAMIENTOS

Se suele decir que el miedo es estéril, que a nada conduce más que a hacernos sufrir. Pero cierta dosis de miedo, a veces, puede funcionar como espoleta, y prender fuego a lo que nos duerme dentro y que, a lo mejor, de otro modo no despertaría. Existe un poder creador del miedo, cuando éste funciona como ese obstáculo que conscientemente se quiere vencer para alcanzar esa otra realidad más apetecible que aparece tras la muralla que levanta el miedo. El miedo, cuando no paraliza y domina, nos puede poner en movimiento, puede ser un acicate, hasta un reto, puede ser un motor de crecimiento. Es decir, existe una función en el miedo que es activadora de superación.

Estaríamos hablando aquí de un miedo sano, ese sentimiento que nos avisa de una amenaza ante un peligro real. Este miedo sano se genera de forma natural, instintiva, ante toda situación de riesgo y se supera tomando conciencia de él y “atravesándolo”. La función de este miedo que llamamos sano es evidentemente salvadora. En un momento dado, nos puede salvar la vida: podemos reaccionar y preservarnos del peligro. Sin

este miedo “avisador” de circunstancias peligrosas, que nos advierten y alertan recursos naturales de nuestro cuerpo y mente para la preservación de nuestra integridad, fácilmente podríamos autodestruirnos.

La experiencia del miedo, en general, consiste en episodios momentáneos en nuestra vida, más o menos largos. Y cuya primera consecuencia más frecuente en nuestro interior es inspirar cautela. Y esta cautela nos va a llevar a actuar de distintas maneras según los momentos, valoraciones, situaciones, grados de parálisis de ese miedo, etc. Unas veces el miedo va a provocarnos retraimiento. Si el miedo es tan grande que paraliza, ese retraimiento se puede convertir en parálisis. Otras veces la cautela nos preparará para la defensa o el ataque. El ser humano se sabe frágil y tiene miedo, por eso se defiende. Y hay defensas que suenan y actúan como ataques. Otras veces la cautela nos hará huir. Y habrá ocasiones en que la cautela apenas exista, porque la persona lo primero que siente es un rápido envalentonamiento como mecanismo inmediato de anulación del miedo y le hará pasar al ataque enseguida.

Ciclo de algunas conductas presididas por el miedo:

miedo - baja autoestima - más miedo - más baja autoestima - etc.

miedo - distorsión de la realidad - más miedo - mayor distorsión - etc.

miedo - parcializar la realidad - más miedo - más fragmentaciones de la realidad apropiándose sólo de lo que conviene ver - etc.

miedo - mecanismos de defensa (generalmente agresivos) - rechazo u abandono de los demás - más miedo - más mecanismos de defensa agresivos - etc.

Cuando los miedos son persistentes y van horadando la personalidad, al final es posible que se hagan permanentes, con lo que dicha persona quizá lo que acabará padeciendo es un carácter miedoso. Y si la imaginación de esta persona magnífica y agranda los obstáculos, podemos estar ya pisando el umbral de persona dominada y paralizada por los miedos.■