

ENFERMAR DE MIEDO

RUFINO J. MEANA, S.J.

PSICÓLOGO CLÍNICO. PROF. DE PSICOPATOLOGÍA

UNIVERSIDAD P. COMILLAS-MADRID.

*“El miedo mata la mente.
El miedo es la pequeña muerte
que conduce a la destrucción total”*

(DUNE, Frank Herbert)

Intentar sintetizar en unas pocas páginas la relación entre miedo, psicología y psicopatología es un asunto nada sencillo. El miedo ha captado el interés de no pocos pensadores, escritores, religiosos, psicólogos, médicos, educadores e incluso políticos. Unos movidos por el afán de comprender la naturaleza humana; muchos, por el deseo de tratar de vencerlo. No pocos, con la intención de utilizarlo como instrumento de poder. Sea como fuere, lo cierto es que se le ha definido como la emoción más antigua y poderosa del ser humano tras, seguramente su mayor enemigo, la capacidad de amar.

En la vida, el miedo es un compañero de camino que no ha sido invitado y no es bienvenido. La vivencia de miedo nos recuerda nuestra fragilidad y vulnerabilidad. Eso no nos gusta. Con todo, hay que reconocer que cumple su función: se trata de un sentimiento claramente al servicio de la supervivencia de la especie que nos permite alterar nuestro comportamiento para evitar los peligros y adaptarnos mejor al medio.

El miedo es útil hasta que toma el control, deja de estar al servicio de la persona y se convierte en tirano. Cuando esto sucede, es despiadado, atezna la voluntad, enturbia la conciencia, contamina los afectos, entorpece el pensamiento. Nos resta libertad hasta la asfixia. A esta tiranía la llamamos patología porque el ser humano dominado por el miedo –tanto si se da cuenta como si no– está enfermo. No es creativo, independiente, posibilista, entregado a una causa o a personas que ama. Es profundamente infeliz y humanamente estéril.

Uno de nuestros mayores anhelos, si no el mayor, es vivir sin miedo, seguros. No temer el futuro, ni lo incierto o lo desconocido. Nos gustaría no temer a lo más fuerte, ni a lo invisible o a lo que, sin serlo, nos resulta amenazante. Nos gustaría no temer lo que sentimos que, en realidad, somos y no aceptamos... La prueba es que, desde siempre, tendemos a admirar a quienes parecen vivir sin este desagradable sentimiento. En la literatura, en los cómics, en el cine, en la mitología, en la religión, en la prensa diaria, encontramos 'héroes' que parecen vivir libres de temor. ¿Valientes? No siempre. A veces, dada nuestra natural tendencia a engañarnos, tendemos a admirar a quienes pare-

Miedo y amor,
dos caras de una
misma moneda,
la vida, que no
siempre están en
equilibrio.
Es entonces
cuando surgen
ciertas
patologías que
dañan nuestra
salud y condiciona
nuestra
personalidad. De
eso va este trabajo.

ORIENTACIÓN



cen vivir la vida libres de miedo: falsos héroes que viven 'en la cresta de la ola', plagados de seguridades. Son los 'mega-felices', los 'ultra-ricos', o los relucientes, y retocados, cuerpos y rostros que pueblan los medios. Se nos muestran como una meta fácil, y equivocada, para alcanzar la anhelada seguridad. Eso no es vivir sin miedo o preocupaciones, es una ilusión inalcanzable y una vía muerta hacia la felicidad. La vida nos lo demuestra implacablemente a cada instante, a nosotros y a ellos. La felicidad en la vida no se alcanza por atajos fáciles.

Admirar e imitar a los valientes, es 'harina de otro costal'. Tiene su dificultad porque los valientes suelen ser gente común que tienen miedo pero no le permiten dictar las órdenes y lo superan, a veces, con no poco sufrimiento. Viven la vida con conciencia de inseguridad, fragilidad o vulnerabilidad pero centrados en su causa. Porque para ser valiente hace falta tener una causa. Un horizonte de sentido. Algo por lo que luchar. El corazón ha de estar puesto en algo o alguien; dicho de otro modo, no hay valentía sin amor. Sería simple osadía o insensatez. Es el único antídoto contra el miedo porque nos hace olvidarnos de nosotros mismos para centrarnos en nuestra razón de ser. Que se lo pregunten al que lucha por mantener a lo suyos o por una causa altruista.

Vivir de verdad no puede pasar por anular un sentimiento esencial como es el miedo, habrá que ver cómo se maneja para que esté al servicio de la vida y no en contra. A nosotros aquí nos interesan los modos de manejar el miedo que van a suponer una puerta al reino del enfermar. Dejamos aparte el miedo puro y duro experimentado directa y justificadamente ante algo o alguien específico porque, en principio, eso no sería una patología.

MIEDO HASTA LA PATOLOGÍA

“El miedo otorga largas sombras a las cosas pequeñas”.

Proverbio sueco

No es infrecuente encontrarnos personas con patologías ligadas al miedo. En gran parte porque habitamos una cultura, como pocas, en la que rige un ideal de perfección antropológica enormemente apartado de la inseguridad, la finitud y la muerte y, por tanto, de nuestra propia naturaleza. Nuestra civilización urbana-occidental ha hecho de la seguridad total una meta en todos los órdenes (salud, economía, bienestar físico y psíquico, belleza, afecto...). Esto hace que crezca el número de personas que se sientan asustados por no alcanzar esos niveles de seguridad. Esto es

un problema porque son expectativas frecuentemente inalcanzables y, por tanto, esas personas están condenadas a padecer miedo. ¿Lo saben? No siempre.

Nuestro psiquismo está preparado para hacer como que no existen las sensaciones desagradables. Unas veces lo hace más conscientemente, otras más automáticamente. Unas veces lo logra del todo, otras se queda a medias. En el caso del miedo, es frecuente perder de vista el objeto o la circunstancia que nos lo produce. Sin embargo podemos experimentar, con toda su fuerza, las sensaciones físicas que acompañan a la vivencia de miedo. Son las alteraciones que hemos llamado "hijas de la ansiedad". Por otro lado, puede ocurrir que la personalidad entera se encuentre organizada en torno al miedo por eso hablaremos de las 'personalidades temerosas'. Por último, cabe la posibilidad de que lo que se teme sea la existencia misma porque no se sabe por qué o para qué se vive. Dedicaremos unas líneas a temor que brota del 'sin-sentido'.

A) LAS HIJAS DE LA ANSIEDAD

Las patologías más obvias y conocidas son las de la familia de la ansiedad. Usamos la palabra ansiedad para referirnos a un conjunto de síntomas físicos que se describen cuando alguien padece miedo ordinario pero que aparecen bien asociados a objetos o situaciones que no se merecen el tal miedo (fobias), bien sin una causa conocida clara (ansiedades, angustias). Es la reacción que tiene nuestro sabio organismo - como si tuviera un piloto automático- frente a 'algo' ante lo que hay que estar listo para huir o para luchar. Sólo que no hay correspondencia realista entre la sensación y lo que la produce.

1. CUANDO EL ENEMIGO NO SE LO MERECE

a. Fobias específicas

Todos hemos oído hablar de fobias. Se dice que alguien padece fobia cuando muestra un temor acusado y persistente, que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia -real o imaginada- de un objeto o situación específicos (p. ej., volar, precipicios, animales, inyecciones, sangre). La presencia de ese 'estímulo fóbico' provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad y tendemos a mitigar esa sensación evitando los tales estímulos. Huidmos de las arañas, la sangre o los aviones para que nuestro organismo no experimente automáticamente esa ansiedad. Las fobias resultan más incómodas y perturbadoras cuando lo que se evita es algo con lo que tenemos que manejarnos habitualmente, llegando a producir verdaderos desarreglos en la vida social o laboral de quienes las sufren.

b. Fobia social-Timidez

Es un modo particular de fobia, muy común, que consiste en padecer temor acusado y persistente ante situaciones sociales o actuaciones en público en las que la persona se ve expuesta a la posible evaluación –real o imaginada- por parte de los demás. Las personas con este problema temen mostrar síntomas de ansiedad o actuar de un modo que sea humillante o embarazoso. La mirada de los otros se convierte en una amenaza que sumerge a la persona en mutismo o habla entrecortada, sonrojo y, en definitiva, necesidad de salir de esa situación cuanto antes.



c. Stress postraumático

Ocurre cuando alguien ha estado expuesto a un acontecimiento que, porque le ha producido miedo u horror intensos, resulta traumático. Al encarar situaciones que recuerden el acontecimiento vivido, aunque éstas de ningún modo sean amenazantes, éste es reexperimentado persistentemente y observaremos conductas de evitación de cualquier recuerdo asociado al acontecimiento traumático. A menudo no es necesaria la presencia de algo que recuerde a lo vivido y aparecen ideas recurrentes o sueños. En ocasiones la persona se 'disocia' –no es extraño en menores abusados- su psiquismo aparta de la conciencia el acontecimiento vivido y padece amnesias o síntomas como desasosiego, aislamiento social, incapacidad para tocar algunos temas sin saber exactamente la causa, etc.

2. CUANDO NO SE SABE A QUÉ SE TEME

a. Ansiedades

Nos encontramos ante un conjunto de síntomas que podríamos resumir como 'expectación aprensiva' sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades. Se experimentan de modos diversos. Según cada quien, pueden incluir: inquietud o impaciencia, fatiga fácil, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño. Son esa sensación, pariente del vértigo, que surge ante la vida, lo inesperado, el porvenir, el no poder responder adecuadamente a lo que tenemos delante... sin que haya razones claras y contrastadas que justifiquen la misma.

b. Angustias

Para algunos es el grado máximo de la ansiedad. Se trata de un miedo intenso que aparecen inesperadamente en forma de crisis –es decir de pronto y con duración variable- con síntomas como: palpitaciones, sudoración, temblores, sensación de falta de aliento, sensación de atragantarse, opresión en el pecho, molestias abdominales, mareo, sensación de irrealidad, miedo a

perder el control o incluso a morir, escalofríos o sofocaciones. Uno experimenta varios de estos síntomas sin saber por qué y con una aterradora sensación de descontrol. Son crisis de angustia que entre medias dejan una persona cargada de ansiedad, desconcierto y terror ante la posibilidad de que se repita.

B) LAS PERSONALIDADES MODULADAS EN TORNO AL MIEDO

A veces el miedo se apodera de la persona de un modo subrepticio, insidioso y menos sintomático que en los trastornos de ansiedad. La personalidad se construye alrededor de esquemas cognitivos y de comportamiento que tienen como finalidad no experimentar la inseguridad que produce bien el desarrollo humano (el proceso de hacerse persona muchas veces es arduo desde la perspectiva del niño) o bien situaciones contextuales realmente duras. Esquemas de comportamiento que, por razones diversas, se convierten en modos habituales de ser. Son las personas que padecen modos de ser temerosos caracterizados por su incapacidad para encarar lo amenazante de un modo satisfactorio y adaptado (evitativos, dependientes, obsesivos) pero también quienes resuelven su conflicto produciendo temor en quienes les rodean (antisociales). Seguramente no lo notan claramente pero son infelices y hacen infelices a quienes conviven con ellos.

1. PERSONALIDADES EVITATIVAS

Lo que más llama la atención es su inhibición social, pero también sus sentimientos de inferioridad e hipersensibilidad a cualquier evaluación que sea o parezca negativa. Así las cosas, evitan trabajos o actividades que impliquen un contacto interpersonal importante debido al miedo a las críticas, la desaprobación o el rechazo. Son reacios a implicarse con la gente si no están seguros de que van a agradar. Prefieren que las relaciones íntimas y las situaciones sociales novedosas sean tan escasas como sea posible debido al miedo a

ser avergonzado o ridiculizado. En general, tienden a verse sí mismos socialmente ineptos, personalmente poco interesantes o inferiores a los demás.

2. PERSONALIDADES DEPENDIENTES

En estas personas, lo más observable son sus comportamientos de sumisión, adhesión incondicional y crítica y/o temores de separación. Son personas que tienen dificultades para tomar las decisiones cotidianas o a hacer las cosas a su manera si no cuentan con un plus de consejo y reafirmación por parte de los demás o, al menos, de quien sea significativo para ellos. Debido a su intenso temor a la pérdida de apoyo o aprobación, presentan dificultades para expresar sus desacuerdos (si los hubiera, porque tienden a no tener opinión propia). Estas personas tenderán a sentirse fácilmente incómodos o desamparados ante la soledad porque no se sienten capaces de cuidar de sí. ¿Cómo vivir si su deseo siempre ha sido el deseo de otro/s? No es extraño que se involucren en relaciones de pareja en las que la renuncia a desear y decidir de uno de los miembros sea muy llamativa. Para todos menos para ellos. Todo con tal de evitar el aterrador abandono, la asfixiante soledad.

3. PERSONALIDADES OBSESIVAS

Lo que llama la atención de estas personas es su preocupación por el orden, el perfeccionismo. El control. Son poco flexibles, poco espontáneos. Son personas a quienes les da pánico lo que no está bajo su control, o lo que no está previsto, así que se vuelven puntillosos hasta el extremo. Mostrarán tal preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o los horarios, que pueden llegar a perder de vista el objeto principal de la actividad así que, a la postre, pueden resultar poco eficaces. Las actividades de ocio y amistad pasan a un segundo plano porque 'hay que hacer lo que hay que hacer'. Eso sí, a su estilo. Les resulta muy difícil delegar a no ser que el otro se someta exactamente a su manera de hacer las cosas. Pueden ser personas avaras; acumular dinero calma sus ansiedades. Es lógico dado su temor a los imprevistos.

4. PERSONALIDADES ANTISOCIALES

Parecen decir, con sus actitudes, 'mejor que tengan miedo los otros'. Muchas y muy variadas son las descripciones de este tipo de personalidad. En general, se suele decir que se les ve como desconsiderados, incapaces de ponerse en la piel del otro, de captar sus necesidades y sentimientos. Es cierto pero, en ocasiones, hemos de añadir que, con frecuencia, experimentan un cierto grado de satisfacción ante el sufrimiento, la angustia, el desconcierto o el miedo de otros. Ante ellos, uno se siente atemorizado en distintos grados.

Algunos pueden llegar a tener problemas legales pero no siempre ocurre así. Muchos antisociales sobreviven en nuestra sociedad enmascarados como exitosos hombres y mujeres de negocios que escalan puestos relevantes 'a costa de lo que sea'. Casi todos son impulsivos, viven el presente disfrutando a su modo, usando de los otros para alcanzar lo que desean. Más allá de su posible deshonestidad, irresponsabilidad o incapacidad para adaptarse a normas que no impongan ellos, llama la atención su ausencia de remordimientos. Su abuso de los demás y sus derechos nunca es vivido con culpa y sensación de que, en ocasiones, hay que pedir perdón e intentar cambiar. Se sienten seguros e invulnerables haciendo que quienes tienen alrededor se sientan inseguros y débiles, como si dijeran "soy más porque tú eres menos". No es extraño que en su biografía haya episodios en los que se sintió humillado o aterrado y haya aprendido a usar el miedo como instrumento de poder; es una auténtica inversión de roles en la que la víctima se convierte en verdugo y experimenta fugazmente la sensación de que se desvanece el miedo que le habita.

C) **MIEDO ANTE LA VIDA**
"Aventurarse causa ansiedad pero no aventurarse es perderse a uno mismo".

(KIERKEGAARD)

Hay un grupo de personas en las que no se aprecia una patología tan clara y bien descrita en los manuales como las mencionadas, sin embargo les pesa la vida, para ellos no tiene sentido, nada les satisface de verdad. Parientes cercanos de los deprimidos, en realidad temen la existencia. Literalmente 'Existir' (*ex-sisto*: salir fuera) es el proceso de convertirse en un ser separado. Implica individuación, autonomía, sostenerse sobre los propios pies, ser uno mismo, independencia... Y esto es un reto, subraya Otto Rank, que puede producir intensa ansiedad. Fromm lo formulará como 'miedo a la libertad' porque ser libre supone enfrentarse a lo incierto, al cambio, a lo misterioso, asumir la equivocación como señal tanto de falibilidad como de la necesidad de superarse a cada paso. Vivir sintiéndose vivo supone atravesar esos retos que parecen amenazantes descubriendo que, sin ellos, nunca se alcanza la Vida. Por eso Kavafis nos dice en su célebre "Itaca": *"Cuando emprendas tu viaje a Itaca pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias (...) y atracar, viejo ya, en la isla, enriquecido de cuanto ganaste en el camino sin aguardar a que Itaca te enriquezca"*. No se puede reservar uno para el futuro, la existencia en toda su intensidad es la fuente de vida y de felicidad. El reto es encararla adecuadamente.

En este grupo de personas con problemas ligados al miedo encontramos a quienes tratan de vivir ahorrándose los supuestos inconvenientes que el miedo les dicta, y se sumergen en la insatisfacción de las insatisfacciones: el sinsentido de vivir a medias. En el mejor de los casos su insatisfacción vendrá formulada en forma de preguntas sin respuesta: ¿Quién soy yo? ¿Qué hago y qué he hecho con mi vida? ¿Por qué y para qué vivir? Y otras parecidas. Preguntas que, al menos, ponen a la persona en contacto con su insatisfacción y por tanto en mejores circunstancias para encontrar una salida que aquellos que ni siquiera se las hacen.

CAZADORES DE EXPERIENCIAS

Entre estos últimos no es extraño que nos encontremos con personas que viven el malestar que les produce su sinsentido tomando opciones encaminadas a no darse cuenta de esa desagradable sensación que se suele experimentar como aburrimiento, apatía o inutilidad. Son los cazadores de 'experiencias fuertes' que les estimulen y les haga sentir vivos. Se involucran en diversas actividades que van desde insípidas relaciones 'de usar y tirar' hasta absurdos consumismos pasando por todo género de experiencias que les sitúen al límite, en un frenético y autodestructivo intento de sentirse vivos. Unas veces son las drogas, el sexo o el juego; otras, los riesgos físicos, económicos o personales de todo orden. A veces se refugian en grupos extremadamente ideologizados que les proveen de un discurso que poder vocear un rato con la sensación de que es uno quien lo ha desarrollado. Discursos que suelen apuntalar la identidad de quien no la tiene cuestionando la de otros, así surgen los racismos, los fundamentalismos religiosos o los nacionalismos terroristas.

CONFORMISTAS

Las más de las veces, las personas de este grupo tienden a conformarse con poco por no arriesgarse. Viven anodinamente para que, si hubiese caída, esta no sea dura. Cruzan el río de la vida por las piedras para no mojarse y viven una existencia mediocre, decolorada, estereotipada, previsible. En la que se sabe lo que hay decir o hacer para no sobresalir en los pequeños mundos-refugio a los que frecuentemente se define como 'ideales alcanzados' pero que, en el fondo, sólo producen una intensa insatisfacción.

Por cierto, que nuestra sociedad usa de este vértigo existencial ofreciendo 'soluciones' en el mercado de consumo. Son muy rentables porque ofrecen formulaciones a lo que uno no sabe formular y la respuesta más adecuada: "A ti lo que realmente te pasa es que no tienes un buen coche", "Lo que te ocurre es que los años se te notan mucho y claro..." y, así, un largísimo,



y sutil, etcétera que suele terminar con un "nosotros tenemos la solución". A buen precio, claro. Y quien tiene problemas está encantado de escuchar soluciones. Es un círculo que mueve economías.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Aquí termina el escueto recorrido por algunos de los más significativos problemas psicológicos asociados al miedo que nos podemos permitir en estas páginas. Sin embargo, no podemos acabar sin considerar que, más allá de clasificaciones y descripciones, queda una incómoda pregunta en el aire: **¿por qué nuestros contextos maravillosos, creativos, confortables, con un nivel de calidad de vida nunca imaginado... son un caldo de cultivo tan adecuado para que germinen, casi epidémicamente, las patologías de la inseguridad, la angustia, el miedo? ¿Por qué nuestro organismo reacciona -ante no sabemos qué- con la respuesta que tiene preparada para cuando sentimos miedo, para cuando nos sentimos en peligro?** No son pocos los analistas culturales, psicólogos y sociólogos que reflexionan sobre el carácter ansiógeno de los tiempos que vivimos. En sus raíces no sólo está la estresante hiperactividad a la que nos somete la cultura urbana occidental, también el bombardeo de tremendismos que recibimos de los medios (sólo es noticia lo tremendo, tanto si lo es de verdad como si hay que exagerarlo) y el aislamiento social que supone la consolidación de un modelo individualista de la felicidad y del desarrollo personal. Pero esto es otra historia.

El reto está en plantear un modelo social (que va desde la política hasta la familia) que ayude a vivir desde la realidad del ser humano, con sus virtudes y limitaciones, sin ofrecer fórmulas engañosas para vivir sin riesgos o ideales inalcanzables. Sociedades que sostengan a los valientes que se atrevan a mirar cara a cara a la vida sin dejarse invadir por los miedos; que nos inviten más a pensar en que vivimos rodeados de oportunidades y no tanto de riesgos. Contextos que ayuden a sus miembros a no parecer más asustados por la vida que por la muerte.■