

"Anatomía del Miedo", Un tratado sobre la Valentía.

Autor/a Julián Fernández de Quero
lunes, 21 de julio de 2008

Escrito por José Antonio Marina, este libro nos habla acerca de la emoción y el sentimiento de miedo.

El miedo es la emoción que dispara el mecanismo instintivo defensivo que induce los comportamientos de supervivencia. Dependiendo de las circunstancias del entorno y de la adaptación genética del individuo al mismo, se podía delimitar tres comportamientos de supervivencia inducidos por el miedo.

El miedo está considerado como una de las emociones primarias, producto de la evolución de la vida. En el reino animal, todos los seres vivos desarrollan un mecanismo de defensa frente a los peligros que les acechan en su entorno. En una Naturaleza en la que todo ser vivo es comida de otro, las relaciones de depredación y defensa se convierten en las más importantes para poder sobrevivir. El miedo es la emoción que dispara el mecanismo instintivo defensivo que induce los comportamientos de supervivencia ante la presencia del depredador.

El biólogo francés, Henri Laborit, investigó exhaustivamente estos mecanismos innatos y llegó a la conclusión de que, dependiendo de las circunstancias del entorno y de la adaptación genética del individuo al mismo, se podía delimitar tres comportamientos de supervivencia inducidos por el miedo:

1. El más extendido y utilizado por casi todas las especies animales es la huida. Ante la presencia del depredador, la primera reacción de cualquier animal es salir corriendo. Algunas especies animales sólo utilizan este comportamiento (p.e. las gacelas) y su anatomía está adaptada para correr a gran velocidad.
2. Cuando las circunstancias del medio impiden la huida (encontrarse en una zona sin salida, ante un precipicio, etc.) muchos animales reaccionan con el comportamiento de volverse contra el depredador y hacerle frente. Es lo que hace el jabalí cuando se ve acosado por la jauría de perros. Pero, para ello, el animal tiene que tener su anatomía adaptada para el enfrentamiento violento, si no, su programación instintiva carece de este recurso.
3. Otros animales cuando ante la presencia del depredador, les falla la huida o el ataque, suelen usar el comportamiento del camuflaje o hacerse el muerto, con el fin de despistar al depredador y que desista de su persecución. Es lo que hace la liebre, pegándose al terreno, reduciendo sus constantes vitales al mínimo, tratando de confundirse con él para que el águila (su depredador natural) no la encuentre. Algunos animales tienen este comportamiento como el único que utilizan para defenderse, como el camaleón.

La emoción del miedo en los animales es, pues, un elemento fundamental de su instinto de supervivencia y la evolución lo ha ido perfeccionando como emoción positiva para la vida del individuo. Las características principales del miedo animal son:

1. Es una respuesta refleja e innata de alta intensidad y corta duración. Cuando el peligro ha pasado, el animal se relaja y sigue con su vida normal, aunque siempre mantiene un tono constante de alerta y vigilancia permanente.
2. Ante la posible presencia del depredador, el miedo le sirve al animal para evaluar la situación e inducir una acción defensiva de huida, ataque o camuflaje.

Los humanos hemos heredado filogenéticamente la emoción del miedo y durante miles de años la utilizamos con las mismas funciones que cualquier otro animal. Sin embargo, la baja especialización de nuestro desarrollo cognitivo en el momento del nacimiento y la superación del marco reflejo instintivo gracias al aprendizaje introdujo una serie de elementos importantes que cambiaron nuestras emociones y sus funciones. Uno de ellos fue la presencia de fenómenos naturales que provocaban miedo al ser humano a pesar de no suponer un peligro para él. Fenómenos como los producidos por las tormentas, el trueno, el rayo, los temblores sísmicos, el mar agitado con su fuerte oleaje, provocaban reacciones de miedo en los humanos que, al no comprender las causas de dichos fenómenos, tendían a darles una explicación mágica, considerándolos productos de fuerzas sobrenaturales.

Su incipiente inteligencia creadora que no estaba limitada por la rutina de los instintos y la rigidez de las respuestas reflejas, buscaba causas y explicaciones e imaginaba soluciones, convirtiendo en realidades las irrealidades inventadas por su imaginación. Se crea una situación durante un largo periodo de evolución interna de la especie humana que podemos llamar "Etapa Mágica" porque ante cualquier situación que les provocara miedo, además de las reacciones instintivas de salir corriendo, atacar o esconderse, los humanos comenzaron a inventarse un mundo sobrenatural al que pertenecían todos los elementos causantes de su temor: Animales depredadores, fenómenos naturales, etc.

El miedo fue paulatinamente dejando de ser exclusivamente una emoción refleja de alta intensidad y corta duración, para convertirse también en un sentimiento estable de bajo tono pero larga duración. Este sentimiento entra a formar parte de la construcción del carácter y la personalidad, dando lugar a personas temerosas, tímidas, apocadas, ansiógenas, cuyo principal rasgo de personalidad es la tensión permanente de miedo con la que abordan las relaciones con el medio. Cuando ese sentimiento básico de temor se convierte en obsesivo, impidiendo llevar una vida normal, surge la pasión patológica, de larga duración y alta intensidad, el miedo se convierte en terror paranoico y la persona enferma y queda inhabilitada para vivir la vida de manera autocontrolada y autónoma.

Esta emoción, de origen natural tan benéfico y positivo para el ser humano, al convertirse en un sentimiento negativo y una pasión destructiva, la convierten en un factor de gran importancia para el desarrollo de la Humanidad y que ha tenido una gran influencia en las construcciones sociales y mentales de los seres humanos. Uno de los hilos que trenzan la historia es el continuo afán por librarse del miedo, una permanente búsqueda de la seguridad y, a la par, un impuro deseo de imponerse a los demás aterrizándolos. Hobbes descubrió que el miedo es el origen del Estado, Maquiavelo enseñó al príncipe que tenía que utilizar el temor para gobernar.

Como hemos visto, el miedo está en el origen de las religiones, que protegen contra él, al tiempo que lo utilizan sin tregua ni decoro. No le ha bastado al ser humano con protegerse, con resignarse al miedo o con ejecutar, como los animales, las respuestas al temor prefijadas por la Naturaleza: la huida, el ataque o la inmovilidad. Ha querido sobreponerse al temor, actuar como si no lo tuviera, y para eso, ha creado otra emoción nueva, el valor, es decir, mantener la gracia, la soltura, la ligereza, estando bajo presión. ¿Quién no desearía ser valiente? ¡Nos sentiríamos tan libres si no estuviéramos tan asustados!

El miedo es un sentimiento y como todos los sentimientos, tienen unos rasgos comunes que son estos:

1. Son un balance consciente de nuestra situación (función evaluadora) Nos dicen como nos están yendo las cosas. Si percibimos un peligro que amenaza nuestros deseos, lo vivimos como miedo.
2. Son experiencias cifradas, porque aunque la experiencia sea muy clara (no tengo dudas de cuando tengo miedo o no) no resulta tan claro el significado de dicha experiencia. Muchos miedos no sabemos de donde proceden ni sabemos qué sentido tienen. La angustia es un temor generalizado sin objeto.
3. Son fenómenos transaccionales, en los que se da una causalidad circular que nos resulta difícil comprender, porque estamos acostumbrados al pensamiento lineal en el que la causa va seguida del efecto. Sin embargo, aquí el efecto se puede convertir en causa y viceversa. Cuando decimos que el miedo es la reacción emocional al peligro puede ocurrir que el peligro sea cierto (lo que suele ocurrir en los animales) o que el propio sujeto miedoso vea peligros donde no los hay (lo que suele ocurrirle a muchos humanos) Una persona tímida ve peligros en situaciones en que los demás no lo ven.
4. Son iniciadores de una nueva tendencia, nos movilizan y empujan a la acción. El miedo dispara los mecanismos de la huida o del ataque o del camuflaje. Los sentimientos están directamente relacionados con la acción.

El miedo es una emoción individual pero contagiosa, o sea, social. El contagio del temor nos permite hablar de "miedos familiares", que aquejan a una familia, y de "miedos sociales", que aquejan a una sociedad entera en determinados momentos de su historia. Los terrores del milenio, los miedos provocados por la peste, la llegada del fin del mundo, son algunos ejemplos. Otra variante de los miedos sociales son aquellos miedos que son comunes a una sociedad en virtud de determinados prejuicios sociales. Son terrores basados en creencias, informaciones o supersticiones compartidas, por ejemplo, el miedo a la mujer en la religión cristiana o el miedo al fracaso en la competitiva sociedad norteamericana.

Christophe André propuso en uno de sus libros la creación de "una escuela del miedo" que cumpliera los mismos servicios que realizan las llamadas escuelas del asma o de la diabetes: Desdramatizar, desestigmatizar, informar y explicar el problema. No podemos eliminar las pasiones sino que debemos comprenderlas, penetrar en ellas, hacer que pasen de ser pasiones a ser afectos. Para Spinoza, son energías naturales a disposición de quien sepa educarlas. Conviene explicar que el miedo produce un triple estrechamiento de la conciencia:

1. CORPORAL: Solo se experimenta el cuerpo como una vivencia opresiva. A eso se refieren las palabras "angustia" o "congoja" que indican angostamiento, imposibilidad de respirar con amplitud.
2. PSICOLOGICA: El mundo solo se ve como un lugar de amenazas. Se impone un sistema equivocado de interpretación que percibe estímulos neutros como peligrosos.
3. CONDUCTUAL: Todas las energías se concentran en un único objetivo: estar en alerta máxima, presto a huir o realizar los rituales que liberan momentáneamente de la angustia.

La lucha contra el miedo patológico pasa por ampliar estas tres visiones en túnel, corporal, psicológica y conductual.

Consiste en desatar ese “nudo en el estómago” con relajación, amplificación del ánimo, aplacamiento de las tensiones y liberación de la atención.

Para definir y delimitar el miedo, hay que partir de un rasgo afectivo que podemos llamar inquietud, intranquilidad, agitación, nerviosismo, que es compartido por varias emociones. Si dicho rasgo afectivo es agradable da lugar a la excitación. Si es desagradable, da lugar a la ansiedad y si ésta no tiene causa conocida, decimos que tenemos angustia, pero si conocemos la causa entonces decimos que tenemos miedo.

El miedo, además de ser una reacción emocional al estímulo de un peligro real o imaginado, también puede ser utilizado como estrategia de dominación. Quien puede suscitar miedo se apropia hasta cierto punto de la voluntad de la víctima. Todo esto relaciona estrechamente el poder con la capacidad de atemorizar, por eso el miedo es utilizado en todas aquellas relaciones humanas en las que el afán de poder está presente. Hay varias formas de inculcar el miedo:

1. LA AMENAZA: Es la acción o palabras con las que se intenta infundir miedo a otra persona. Una amenaza demuestra la capacidad de una persona o de una institución para hacer daño. El código de circulación amenaza con una multa si infringes las normas. El profesor amenaza con un suspenso a quien no haga bien el examen. El padre amenaza a su hijo con no dejarle salir a jugar si no hace los deberes. La amenaza puede ser legítima si tiene como objeto la prevención de una falta o de un comportamiento no deseado. Cuando el objeto no es legítimo sino criminal, entonces se produce el chantaje o la extorsión, como la que realiza un grupo terrorista amenazando de muerte a quien no cumpla sus órdenes.

2. LA SUSPENSION DE LA RECOMPENSA: Es un modo de castigo pero que permite otras estrategias distintas. Aparece en las relaciones adictivas, sean con drogas o con personas. Se suele utilizar en las relaciones de pareja, en las sectas o en el terrorismo.

3. EL ACOSO ESCOLAR: Una forma específica de infundir miedo, tanto por la juventud de los que intervienen, como por el proceso que desarrolla. Es propio de una cultura de género, que fomenta la violencia en las relaciones y los estereotipos machistas. Así, ser fuerte y competitivo es bien visto y ser débil y cooperador no se ve bien. La víctima del acoso escolar, además del miedo que le producen las amenazas, se siente impedido por la propia vergüenza a no dar la talla, no puede recurrir a los adultos (ser chivato), se siente culpable por ser débil, etc.

4. LAS MASCARAS DE LA FURIA: Ante la presencia del depredador, el miedo se asocia con la furia desarrollando comportamientos para intimidar al otro e inducirle a renunciar a su presa. Hay miles de demostraciones defensivas en el reino animal: incrementar el tamaño, abombar el plumaje, desplegar las alas, encrespar el pelo, erizar las espinas, enseñar los dientes, golpear las pezuñas, etc. En los humanos también tenemos ejemplos en los ritos iniciales antes de entrar en batalla, en los uniformes militares, en la vestimenta de bandas juveniles urbanas, etc. cuyo propósito es intimidar a los demás.

5. CERRAR LAS SALIDAS: Muchos animales sienten pánico a estar encerrados. El sentimiento de estar atrapados, produce reacciones de huida alocadas, en las que se pueden incluso matar. La esperanza es un antídoto del miedo, por eso cuando se cierran las salidas y se genera el sentimiento de impotencia, el miedo se convierte en terror desesperanzado. Michael Sandel identifica dos miedos que definen la era de la ansiedad en la que vivimos: “Uno es el miedo de que, individual o colectivamente, estemos perdiendo el control de las fuerzas que gobiernan nuestras vidas. El otro es el sentimiento de que, desde la familia y el vecindario hasta la nación, la fábrica moral de la comunidad se está desintegrando a nuestro alrededor”.

6. AISLAR: En el mundo animal, los cazadores intentan aislar a su presa o buscar presas solitarias. El grupo es la gran defensa. En los seres humanos sucede lo mismo, por ello es fácil de entender que todas las dictaduras anulen el ejercicio del derecho de reunión. En los estudios de violencia de género se demuestra que una de las tácticas del violento es aislar a la víctima, obligándola a romper los lazos con la familia, anulando su posibilidad de comunicarse con los demás, desbaratando los posibles apoyos sociales que podrían ayudarla.

7. MANIPULADORES DE EMOCIONES: Hay personas con especial habilidad para manipular los sentimientos de los demás. Intimidan con suavidad, de forma sutil. El halago puede convertirse en el antecedente de la vergüenza. Otros son muy hábiles en generar sentimientos de culpa o de piedad peligrosa o de dependencia amorosa. Toda persona seductora es un manipulador afectivo.

8. LOS PODERES OCULTOS, LOS TABUES: El miedo a fantasmas, espíritus del más allá, poderes ocultos despierta miedos ancestrales. Toda aceptación de poderes ocultos es un mecanismo de inducción al miedo. Una historia de los terrores de la humanidad tendría que incluir la copiosa fenomenología de las apariciones, que es la supervivencia de miedos ancestrales a los muertos. La lucha de la Ilustración contra las supersticiones fue también una lucha contra el miedo. La había iniciado los filósofos griegos, aunque sin mucho éxito, ni de unos ni de otros, como se demuestra por la pervivencia y el fomento de las mismas en nuestros días, a través de los géneros cinematográficos, series televisivas, literatura de género, etc. Las supersticiones y los tabúes, como las brujas, gozan de excelente salud en la posmodernidad.

9. EL MIEDO REVERENCIAL: La religión, la majestad y el honor descansan en el miedo. La autoridad prototípica es la patriarcal que daba origen a una estructura de miedo de especial complejidad: El temor reverencial a la autoridad. La construcción del concepto de autoridad es un mecanismo inductor de obediencia y, por lo tanto, es un mecanismo de poder. Para fortalecer esta autoridad se ha acudido a lo largo de los siglos a muchos procedimientos, fundamentalmente, protegerla con tabúes o dotándola de un aura sacral.

10. LA UTILIZACIÓN POLITICA DEL MIEDO: Si el temor es uno de los resortes del poder, el poder político, que es la quintaesencia del poder, debe saber manejarlo. Así ha sucedido durante toda la historia de la humanidad y una de las grandes virtudes potenciales de la democracia es ser un eficaz desactivador de este mecanismo. Y digo “potencial” porque aún no se conoce la democracia perfecta que impida la manipulación del poder y la utilización del miedo por parte de las élites políticas. Los políticos han utilizado y utilizan con frecuencia el miedo para unificar y enardecer a una nación. Lo hicieron Hitler, Stalin, Franco, y lo hacen Bush, Blair y Aznar. El miedo y el odio son rápidos cementos. Las conspiraciones, los enemigos poderosos, las amenazas reales o ficticias unen mucho. Hay además una conocida ley sociológica según la cual cuando una sociedad siente miedo, aspira a tener un brazo fuerte que la salve, y está dispuesta a cambiar libertad por seguridad.

Cambiando de aspecto, vemos que el miedo es la anticipación de un peligro, pero no hay nada que sea un peligro en sí, sino que todos los peligros son peligros-para-alguien. Como ya hemos visto, hay miedos “normales” y miedos patológicos. Dentro de los primeros, hay miedos a peligros que son obvios: El miedo a la muerte, la enfermedad, la pérdida de un ser querido, el dolor físico, la ruina económica, son sentimientos de miedo que no necesitan explicación. Otros en cambio, son más complejos:

1. EL MIEDO A LAS ESCENAS VIOLENTAS: Hay personas con una especial sensibilidad a las situaciones tensas, a las broncas, a las discusiones, a los gestos o expresiones de furia. Para ellas, son experiencias especialmente aversivas que les producen una enorme inquietud y que, por lo tanto, temen. Lo normal es que esta aversión haya sido aprendida y el miedo aprendido suele provocar comportamientos disfuncionales. Suele ocurrir con los niños y en las parejas, que se establece una comunicación meramente funcional por el miedo a hablar de alguno.

2. EL MIEDO A LOS CONFLICTOS: El explicable miedo a las discusiones violentas, puede ampliarse en algunas personas a cualquier conflicto, o situaciones que puedan plantear conflictos afectivos, como en el caso de la hipocondría, de la toma de decisiones, en el enfrentamiento de la novedad. Personas que prefieren no saber antes de enfrentarse con algo. Prefieren morirse antes de ir al médico, o prefieren dejarlo todo para mañana antes de tomar una decisión, o prefieren aparecer como vagas antes de hacer algo. El miedo a la novedad, al cambio, a lo imprevisto, aterroriza a más personas de las que nos pudiera parecer. Los temores de estas personas están enraizados en una desconfianza a su propia capacidad para tomar decisiones correctas, temen equivocarse. Otras veces, temen perder la serenidad, el sosiego, la comodidad. A veces, simplemente, temen crecer y enfrentarse a la vida, como Peter Pan.

3. EL MIEDO AL ABURRIMIENTO: La ausencia de estímulos puede vivirse como castigo. El aburrimiento es etimológicamente una pasión aversiva y puede generar en algunas personas una “sed de experiencias” o “emociones fuertes” que les saque del estado de letargo. La búsqueda compulsiva de diversiones, drogas, deportes de riesgo, pueden ser rituales que alivian el malestar del aburrimiento pero con consecuencias dolosas, incluso mortales. Como decía un escritor satírico francés: Los ingleses se ahorcan para pasar el rato.

4. EL MIEDO A LA SOLEDAD: El ser humano, cuyos miedos más numerosos proceden de la compañía, teme profundamente la soledad. Podemos hablar de personas emocionalmente dependientes que necesitan continuamente la proximidad de alguien, la relación afectiva con otra persona. Sienten que es mejor estar mal acompañadas que solas y para ello, soportan todo tipo de humillaciones, sometimientos y malostratos.

5. EL MIEDO AL HUNDIMIENTO DE LA CULTURA: La cultura es fuente de seguridad. La estabilidad de las costumbres, de las clases sociales, de las creencias, tranquiliza. Pero estamos en tiempos acelerados, surgen los profetas del desastre global y mucha gente teme perder su mundo, su identidad, su cultura. Los dos grandes miedos de la humanidad son la muerte y el caos. El auge de los integristas y fundamentalismos modernos está provocado por este temor al caos.

6. EL MIEDO A TOMAR UNA POSTURA FIRME: Es un temor a ser firme para mantener las propias ideas, expresar las necesidades o sentimientos y reclamar los derechos. Rechazar algo a alguien, reclamar una deuda, expresar un desacuerdo, protestar ante un comerciante. Un caso frecuente es el miedo a decir “no” y otro la dificultad de decir “adiós”, de terminar una relación. Estos miedos a afirmarse o a imponerse o a defender los propios derechos, pueden tener tres causas: 1) El miedo a la respuesta de la otra persona. 2) El miedo a no saber qué responder ante la respuesta del otro. 3) El miedo a defraudar a la otra persona.

7. LA TERRIBLE VERGÜENZA: Es un sentimiento terrible, que afecta a los estratos más profundos del Yo, que desguaza el ánimo. Se puede uno, literalmente, morir de vergüenza. La vergüenza deriva de la necesidad de proteger nuestro yo social, es decir, la imagen que damos a los demás, mediante la que pretendemos alcanzar reconocimiento y aceptación. Con frecuencia, la vergüenza fomenta la ocultación, el secreto y la mentira. Cuando imaginamos un

determinado suceso y sentimos vergüenza, no nos referimos a una vergüenza real, sino anticipada. Es un sentimiento “a priori” que nos impide tomar decisiones, lo mismo que la culpa es un sentimiento “a posteriori” que lo sentimos después de habernos equivocado.

Pasemos a ver los miedos patológicos. Un miedo normal se convierte en patológico cuando su desencadenante no justifica la intensidad del sentimiento, se presenta con demasiada frecuencia, se mantiene durante mucho tiempo, y disminuye la capacidad de la persona para vivir y enfrentarse a la situación. Hay que advertir que una persona que sufre un miedo patológico no es un demente, ni un loco, ni un deficiente mental. La psiquiatría suele estudiar y tratar seis tipos de miedos patológicos:

1. **TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA:** Angustia es un miedo sin objeto. Es una permanente ansiedad ante una amenaza imprecisa. La realidad entera se convierte en significativa de una amenaza. La índole matricial de la angustia la relaciona inevitablemente con otros trastornos del estado de ánimo como la depresión, las fobias, los trastornos relacionados con el abuso de sustancias químicas, con problemas relacionados con la imagen corporal como la anorexia y la bulimia, o con trastornos somáticos como el colon irritable o las cefaleas. En la génesis de la angustia se reconoce la influencia de un temperamento vulnerable, la afectividad negativa, el neuroticismo, es decir, los componentes biológicos que favorecen la propensión a interpretar señales neutras como peligrosas. De aquí se deriva una situación de alerta permanente, la atención se estrecha, aparecen creencias disfuncionales, ideas catastrofistas y con frecuencia una exacerbación del sentido de la responsabilidad y del sentimiento de culpa.

La angustia pone en marcha programas de evitación pero de índole cognitiva: Piensa mucho pero actúa poco. Rumia sus miedos como la vaca rumia el pasto pero la diferencia es que la angustia nunca digiere sus preocupaciones sino que las regurgita una y otra vez. Una de las características de los pensamientos angustiosos es que no llevan a ninguna parte sino que se mueven en círculo. La angustia produce sin parar preocupaciones y cuando no tiene motivos, los encuentra. Es una rutina encapsulada absolutamente invulnerable al razonamiento. Hay creencias que favorecen los pensamiento angustiosos: Responsabilidad exacerbada, perfeccionismo, la creencia en la propia impotencia, la creencia en la incontrolabilidad y en la imprevisibilidad de los acontecimientos.

2. **LA ANGUSTIA DEL SENTIDO:** Es una vivencia del absurdo, de la insignificancia y la finitud. La filosofía existencialista puso la angustia ante el absurdo bajo los focos de la popularidad. Hablan de la búsqueda del sentido de la vida y, por ello, es una angustia que tal vez deberíamos escuchar en vez de intentar eliminarla. Los grandes maestros espirituales encuentran en esta inquietud básica su gran impulso.

3. **EL PANICO Y EL MIEDO AL PANICO:** Se trata del miedo más violento, el que hace sentir a la víctima que está a punto de morir o de volverse loco. Es un brote abrupto de angustia o crisis de angustia. En el pánico, el sujeto experimenta un gran miedo, tan desagradable que, a partir del primer ataque, su mayor miedo es tener un ataque de miedo. El mecanismo central del pánico es la interpretación que hace el sujeto de las sensaciones corporales. El pánico puede considerarse una “fobia” disparada por las manifestaciones corporales.

4. **LAS FOBIAS ESPECIFICAS:** Están relacionadas con el posible peligro o con una sensación de repugnancia, un sentimiento aversivo que no es estrictamente miedo, porque se experimenta aunque el estímulo fóbico no sea peligroso realmente. La más grave es la agorafobia (miedo a los espacios abiertos y a las reuniones de gentes), sigue la claustrofobia (miedo a los espacios cerrados, ascensores, aviones, teatros) Los animales proporcionan un buen número de casos. Los desencadenantes de estas fobias son tan numerosos que se podría escribir una enciclopedia detallándolos.

5. **LA HIPOCONDRIA:** La normal preocupación por la salud puede hacerse excesiva y convertirse en una atención exagerada al propio cuerpo, al que se somete a un chequeo continuo usando unas catastróficas lentes de aumento, preparadas para detectar síntomas. La hipocondría se relaciona con otros trastornos psicológicos en especial la angustia y la depresión y también con una capacidad agudizada para percibir problemas. El hipocondríaco siente una auténtica pasión organizada alrededor del cuerpo, de su dolor, un aparente deleite en la exhibición de su sufrimiento y en la prolijidad con que recita sus síntomas. Por eso, el psicoanálisis lo relaciona con el narcisismo.

6. **LOS TRASTORNOS OBSESIVO COMPULSIVOS:** La presencia de pensamientos intrusivos se da en la angustia y en toda su parentela. Pero, en los obsesivos se convierten en el centro del problema. Son pensamientos, sentimientos e imágenes recurrentes que secuestran la atención. La víctima se encuentra en una situación paradójica, porque sabe que esas ideas proceden de él, pero no las considera suyas. Además, estos pensamientos recurrentes van acompañados de compulsiones, es decir, comportamientos reiterativos, estrictamente regulados, que tiene que realizar si quiere liberarse de la angustia.

Estos rituales no suelen tener nada que ver con la preocupación originaria. Se produce así una escalada de la angustia producida por pensamientos de que no tiene control de sí mismo, puede hacer daño a otras personas, miedo a la suciedad, a la enfermedad, a los accidentes, al fuego, al robo, a tirar cosas valiosas, que ocupan todo su tiempo en realizar los rituales para combatirla: Rituales de limpieza, de repetición, de comprobación, de acumulación.

7. ESTRES POSTRAUMATICO: Es la última categoría que se suele incluir en los trastornos del miedo. Es el caso en el que los ingredientes externos prevalecen sobre los internos. El sujeto sufre una experiencia extraordinariamente dolorosa o perturbadora, como soldados expuestos al combate, niños maltratados, mujeres violadas o maltratadas, víctimas de violencia criminal o terroristas. Lo característico de este trastorno es que la víctima vuelve a experimentar los sucesos pasados y se encuentra sometida a una hiperactivación de toda su conducta y a procesos de evitación o embotamiento psicológico. Vive en permanente miedo retrospectivo.

8. LAS FOBIAS SOCIALES: De todos los miedos, sin duda el más frecuente es el miedo a nuestros semejantes. Somos seres sociales y llevamos a los demás dentro de nosotros, como un componente de nuestro ser. Ante la mirada ajena o ante su anticipación imaginaria pueden aparecer todas las manifestaciones de un ataque de angustia. La timidez es un rasgo de carácter. Se define por una marcada tendencia a rehuir contactos sociales con desconocidos, evitar la iniciativa en el terreno social, permanecer silencioso en las reuniones, sentir dificultad para mirar a los ojos y un gran pudor en hablar de las propias emociones.

Estamos hablando de un tipo de ansiedad social que dificulta la vida de las personas y las condena a la soledad y a vivir en retirada. Solo cuando alcanza unos grados de angustia insoportables e invalidantes es cuando entramos en la patología y hablamos de "fobia social". Los especialistas suelen distinguir dos clases de timidez: La timidez temerosa ante la novedad de las situaciones sociales y la intromisión de otras personas en la propia vida, y la timidez acomplejada cuando el sujeto se convierte en centro de atención y teme ser mal evaluado. La diferencia entre ser simplemente tímido y tener fobia social es que los primeros no se resignan a su timidez y toman decisiones para reducirla o combatirla. Por eso hay muchas personas destacadas en profesiones con gran repercusión pública que se confiesan tímidos. Los segundos en cambio, su timidez les puede y le invalida para llevar una vida normal. Lo que caracteriza a la fobia social es la intensidad de las emociones que despierta. La proximidad de la situación temida puede provocar verdaderas crisis de pánico.

NUEVE CONSEJOS PRACTICOS PARA ENFRENTARSE A LOS MIEDOS:

1. Distingue los miedos amigos de los miedos enemigos: Los amigos te advierten del peligro para librarte de él, no para entregarte en sus manos.
2. Tú no eres tu miedo: Una de las artimañas más insidiosas usadas por el miedo en que nos identifiquemos con él y nos sintamos avergonzados. Esto nos condena al silencio, al secretismo y nos impide buscar ayuda. Los miedos son algo que soportamos como cualquier enfermedad. Tienes que pedir respeto por tus miedos como por tus otras dolencias.
3. Debes declarar la guerra a los miedos enemigos, que han invadido tu intimidad: Hay que adoptar una postura activa. Hay que mantener el énfasis sobre las acciones como es característico del planteamiento conductual de los problemas clínicos.
4. Tienes que conocer a tus enemigos y a sus aliados: Hay que conocer las estrategias del miedo, las circunstancias en que prefiere atacar, sin olvidar que es un fenómeno transaccional que surge de la interacción entre un factor subjetivo —tú— y un factor objetivo —tu circunstancia— El enemigo está, por lo tanto, fuera y dentro de ti. Dentro de ti están las falsas creencias que lo alimentan, el miedo al esfuerzo y la intoxicación de la comodidad. ¿A cuántas cosas has dado poderes plenipotenciarios sobre tu vida, es decir, cuántas cosas insignificantes has convertido en imprescindibles?!
5. No puedes colaborar con el enemigo: El miedo es invasor y tiende a corromper al invadido. Puede apoderarse de la conciencia entera del sujeto, alterar sus relaciones. Conviene por ello que lo aísles dentro de tu dinamismo mental. No intentes justificarlo.
6. Tienes que fortalecerte: La solución para luchar contra el miedo es disminuir el peligro o aumentar los recursos personales. En primer lugar, tienes que preparar tu organismo para la batalla. El miedo emerge de la biología, aunque no se reduzca a ella. Está demostrado que el ejercicio físico es un antídoto contra la angustia. Aumenta la tolerancia al esfuerzo.
7. Háblate como si fueras tu entrenador: El modo como conversamos con nosotros mismos y la influencia que tiene en nuestro estado de ánimo ese Otro íntimo con el que conversamos nos permite acceder o no a las fuentes de nuestra energía. Los entrenadores saben muy bien que el atleta debe animarse a sí mismo antes de dar el salto.
8. Debilita a tu enemigo: Critica las creencias en que se basa. Desenmascara sus jugadas de farol. Búrlate de él. Desarrolla el sentido del humor para desactivarlo. Aprovecha todo lo que sabes para hacerle daño. Y sabes dos cosas, al menos: Primera, que las técnicas para desprestigiar el estímulo peligroso son la desensibilización imaginaria o real. Exponerse gradualmente en vivo o en imagen. Segunda, que las creencias erróneas son el caballo de Troya del que se sirve el miedo para entrar dentro de ti. Hay que detectar esas creencias, criticarlas, discutir las, arrinconarlas y, cuando estén lo suficientemente debilitadas, darles una patada en el culo y sustituirlas por otras creencias adecuadas para vivir.

9. Busca buenos aliados: Es difícil combatir el miedo solo. Y si el miedo es patológico, imposible. Busca consejo y ayuda de personas competentes. Si tienes esa suerte, busca a quien pueda darte ánimo cuando estés desalentado. Las redes de apoyo afectivo son la mejor solución a muchos de nuestros problemas, incluido el miedo.

APARECE LA VALENTIA:

Ante todo, hay que distinguir entre tener miedo y ser un cobarde, porque son fenómenos que pertenecen a niveles distintos. El miedo es una emoción, la cobardía es un comportamiento. Y sólo podemos identificarlos si afirmamos que entre la emoción y la acción no hay ningún intermediario, si aceptamos que el deseo conduce al acto irremisiblemente, es decir, si negamos la libertad.

Al hablar de la valentía nos instalamos en un nivel distinto del psicológico, lo mismo que al hablar de las matemáticas. El panorama es el siguiente: El ser humano siente miedo y responde psicológicamente al miedo con mecanismos muy próximos a los que usan los animales: huida, ataque, inmovilidad y sumisión. Biológicamente, el miedo no plantea ningún problema. Pero los humanos no nos encontramos cómodos en esas rutinas tan contrastadas. El ser humano quiere vivir por encima del miedo. Sabe que no puede eliminarlo sin caer en la locura o en la insensibilidad, pero quiere actuar a pesar de él.

Aquí se revela nuestra naturaleza paradójica: No podemos vivir sin que nuestros sentimientos nos orienten, pero no queremos vivir a merced de nuestros sentimientos. Para resolver esta contradicción, la inteligencia ha inventado, además de las consultas psi, las formas morales de vida, aquellas que no surgen sin más de los sentimientos, sino de los sentimientos regulados por la inteligencia creadora, una de cuyas invenciones es la ética. La valentía se mueve, pues, en el campo de la inteligencia creadora que aspira a superar nuestra naturaleza animal, a bailar sobre nuestros propios hombros. Lo nuestro es aspirar a un proyecto de vida que, antes de existir en la realidad, sólo existe en nuestra mente.

A través de la historia, la valentía se ha ido inventado de diferentes maneras, dándole significados distintos: Primero fue atribuida al comportamiento del guerrero en la batalla, luego, se consideró que no sólo se da en la guerra, sino en todas las situaciones en que nos enfrentamos a lo arduo, sea un peligro, una adversidad o algo difícil que exige esfuerzo. No es valiente quien se enfrenta si más al obstáculo, sino el que se enfrenta animado por la razón que busca el bien.

El valor tiene dos componentes: atacar y resistir. La virtud que se pone en práctica al actuar valerosamente es la fortaleza. Al principio, bueno era lo que hacía el valiente, ahora es valiente quien hace lo bueno. Un acto de valor no lo es si no se realiza con integridad, fortaleza y lealtad. La valentía es el acto de emprender cosas altas, acompañado del tesón para perseguirlas y acabarlas. Hemos entrado claramente en el reino de la actividad creadora. La valentía es la virtud del inicio, mientras que la fidelidad es la virtud de la continuación. Pero como esa permanencia tiene que fundarse en un acto continuado de valor, puede definirse la fidelidad como una valentía perseverante.

El léxico del valor y de la cobardía es muy rico y muy preciso, y separa con cuidado las caras verdaderas y falsas de la valentía. El desenmascaramiento de los falsos corajes da los siguientes resultados:

1. Una cosa es el valor y otra no tener miedo: No se puede llamar valiente a quien no siente miedo. El impávido, el que no percibe el peligro, es un loco o un insensible. Las personalidades psicopáticas raramente sienten temor. El valor es la ciencia de lo que se debe temer y de lo que no se debe temer. Lo peculiar de la valentía es sobreponerse a una dificultad. Sólo es valiente el que mira el peligro cara a cara, con miedo, pero sin retroceder.
2. Una cosa es el valor y otra la bravura: Hay personas pendencieras, violentas, agresivas, que disfrutan peleando, pero no son valientes. Los buscadores de emociones fuertes no tienen por qué ser valientes, sino temerarios. Para Aristóteles, la valentía está en el justo medio, entre la cobardía y la temeridad.
3. Una cosa es el valor y otra la furia: La furia (ira) es una emoción que impulsa contra algo que nos entorpece el paso y puede llegar a la agresividad. Pero ambas permanecen en el nivel de las pasiones, no alcanzan el nivel de la valentía. Sería un contrasentido decir que todo violento es valiente.
4. La valentía no es la sumisión a un miedo mayor: Quien en la guerra ataca porque teme un castigo por traidor o el deshonor o la vergüenza, no es un valiente, porque permanece bajo el reinado del temor. Lo mismo le ocurre al religioso que actúa heroicamente por miedo al fuego eterno. O el que acomete una acción por miedo al qué dirán.
5. No es valentía la ebriedad: No lo es afrontar el peligro enardecido por el alcohol o por otras drogas, porque la valentía exige lucidez.

Aprovechando todo lo dicho, voy a proponer una definición muy sencilla de valor: Valiente es aquel a quien la dificultad o el esfuerzo no le impiden emprender algo justo o valioso, ni le hacen abandonar el propósito a mitad del camino. Actúa, pues, a pesar de la dificultad y guiando su acción por la justicia, que es el último criterio de la valentía.

El emparejamiento de la libertad con la valentía, sus parecidos, no son casuales. La valentía es la libertad en acto. Donde haya un acto de libertad, hay un acto de valentía. Pero tenemos que distinguir entre libertad y valentía naturales o éticas. Las naturales son las que surgen del enfrentamiento emocional ante las dificultades, mientras que las éticas se refieren a comportamientos dirigidos al bien, a la justicia. A hablar de libertad, pues, estamos hablando de un proyecto alumbrado por la inteligencia humana, construido paso a paso, como un tenaz entrenamiento, que ha sido una creación mancomunada y lenta de la humanidad. La libertad individual es una creación social. Solo desde fuera se nos ha enseñado a dirigir nuestro comportamiento por encima de nuestros deseos, que es el único sistema de dirección natural con el que nacemos. La libertad es liberación de lo que nos esclaviza y la valentía permite realizar en acto la libertad. Es por eso la virtud del inicio.

La esencia de la valentía es la esencia del comportamiento libre. Compartimos con los animales las emociones básicas, pero la inteligencia creadora introduce un cambio radical en nuestra vida afectiva, porque nos permite dirigir la acción por valores vividos y por valores pensados. Valores vividos son aquellos que están dados en una experiencia afectiva, en la que me encuentro implicado, que afecta a mis metas vitales. El valor deseable de una acción se percibe en el deseo y se corrobora en el placer, el valor amable se experimenta en el amor, la condición de obstáculo se vive en la impotencia o en la ira, el peligro se vive en el miedo. Son intuiciones naturales del valor que activan automáticamente los mecanismos de la acción. Los valores pensados son los producidos por la inteligencia.

El miedo nos impulsa a seguir sus dictados, La valentía nos hace someter ese sentimiento a un juicio de la inteligencia y si algún valor fundamental está en riesgo, decide actuar a pesar del miedo y contra el miedo. La valentía es, pues, un acto ético y no un mero mecanismo psicológico. La valentía nos permite acometer y mantener la gran empresa de dignificar nuestra naturaleza. Somos seres cobardes que aspiramos a ser valientes y de eso trata realmente la educación ética, de prepararnos para la justa valentía. La valentía es la virtud del despegue, porque nos permite pasar del orbe de la naturaleza, sometido al régimen de la fuerza, al orbe de la dignidad, que está por hacer y que deberá regirse por el régimen de la dignidad. La valentía es también la virtud de la fidelidad al proyecto porque nos permite perseverar en él a pesar de los pesares. Para que cumpla esas funciones, debo transfigurar mis facultades naturales en facultades éticas, la fiereza en valor, la razón egoísta en razón compartida.

“A estas alturas de mi vida, he llegado a ser un experto en miedos. Los he vivido, los he estudiado y he soñado con la valentía como otros sueñan con el poder, la riqueza o la salud. De todas las emociones que amargan el corazón humano –y son muchas- la gran familia de la angustia, la timidez, la inquietud, el terror, la vulnerabilidad, es la que más me ha preocupado, y la experiencia me dice que no es una rareza mía”

(José Antonio Marina, “Anatomía del miedo”, Ed. Anagrama, Barcelona, 2006)