

Anatomía del miedo: Un tratado sobre la valentía

por José Antonio Marina

José Antonio Marina

Cartografía de los miedos

Un sentimiento proliferante y contagioso

No hay especie más miedosa que la humana. Es el tributo que hemos de pagar por nuestros privilegios. Como escribe Mower, "nuestra desarrollada propensión a ser previsores y a sentir ansiedad probablemente da origen a muchas de nuestras virtudes, pero también da razón de alguno de nuestros fallos más evidentes". La inteligencia libera y a la vez entrapa. Nos permite anticipar lo que va a suceder -información útil para sobrevivir-, pero puede pasarse de rosca y provocar esas patologías de la anticipación que tan bien conocen los psiquiatras. Vivimos entre el recuerdo y la imaginación, entre fantasmas del pasado y fantasmas del futuro, reavivando peligros viejos e inventando amenazas nuevas, confundiendo realidad e irrealdad, es decir, hechos un lío. Para colmo de males, no nos basta con sentir temor, sino que reflexionamos sobre el temor sentido, con lo que acabamos teniendo miedo al miedo, un miedo insidioso, reduplicativo y sin fronteras.

El miedo pertenece al sistema defensivo de la naturaleza. En el fondo, como perpetuos y eternamente jóvenes enemigos, están el sufrimiento y la muerte. A lo largo de la evolución ha habido una espoleada carrera de armamentos y defensas. La lucha por la vida conduce a una sofisticación continua de los procedimientos de protección, y a una recíproca sofisticación de las técnicas de los depredadores para superarlos. Vivimos en lucha, dicen los biólogos, en lucha por la vida. A la vista está que vivir no es un quehacer tranquilo. El repertorio defensivo de un animal constituye un sistema tan necesario para su supervivencia como pueda serlo el sistema cardiovascular o digestivo. Es también muy complejo, porque incluye componentes sensoriales que detectan el peligro, componentes motores para las conductas de lucha o fuga, procesos mediadores centrales y periféricos, respuestas celulares, hormonales o inmunológicas ante los estímulos nocivos, y características estructurales como armaduras, caparzones, espinas, conchas, escupitajos, o sustancias químicas de sabor desagradable. Y además, para completar la panoplia, el miedo y la furia. En los seres humanos, que somos complejos, la complejidad de estas emociones amplía el bifronte repertorio defensivo y ofensivo y provoca, al mismo tiempo, algunas debilidades en el sistema.

El miedo es un sentimiento, y todos los sentimientos tienen unos rasgos comunes, que con cierto aire doctoral voy a recordarle. Son, en primer lugar, un balance consciente de nuestra situación. Nos dicen cómo nos están yendo las cosas. El modo como nuestros deseos o expectativas se comportan al chocar con la realidad. Si nuestras esperanzas no se cumplen, nos sentimos frustrados o decepcionados. Si hemos perdido aquello en que poníamos nuestra dicha, nos sentimos tristes o, en casos extremos, desesperados. Si surge un obstáculo que nos impide la culminación de nuestro propósito, experimentamos un sentimiento de furia, que nos impulsa a ir contra el impedimento. Pues bien, si percibimos un peligro que amenaza nuestros deseos, lo vivimos como miedo.

En segundo lugar, los sentimientos son experiencias cifradas. Ya sé que es difícil admitir que los sentimientos, una evidencia tan descarada, tan firme, tan impositiva, sean de naturaleza críptica. ¿Cómo no voy a saber lo que siento? ¿Cómo no voy a saber si estoy furioso, aterrado o melancólico? Pues porque una cosa es la claridad de la experiencia y otra muy distinta la claridad del significado de la experiencia. A los anglosajones les resulta más fácil separar ambas cosas, ya que distinguen entre emotion, un proceso íntimo no consciente, y feeling, que es el sentimiento consciente, producto o acompañante de la emoción. Marcel Proust, un gran analista de los infiernillos afectivos, nos proporciona un ejemplo luminoso. Al comienzo de *La fugitiva* el protagonista recibe la noticia de que Albertina, su amante, se ha fugado. Durante cientos de páginas nos ha contado que ya no la soportaba, y que quería desembarazarse de ella, pero ahora comprueba que su partida le ha herido "con un dolor tan grande que no podría, pensaba, resistirlo mucho tiempo". "Yo creía que no amaba a Albertina; creía que lo había analizado todo exactamente, sin olvidar nada: creía conocer bien el fondo de mi corazón. Pero nuestra inteligencia, por lúcida que sea, no puede percibir los elementos que la componen y permanecen ignorados, en un estado volátil, hasta que un fenómeno capaz de aislarlos les imprime un principio de solidificación. Me había equivocado creyendo ver claro en mi corazón." Así es la vida. La pasión nos proporciona indubitables certezas efímeras.

Ya veremos que muchos de nuestros miedos tienen difícil explicación, porque no sabemos de dónde proceden ni su sentido. La angustia es un temor generalizado, sin objeto. Heidegger pensó que era la gran reveladora del ser humano, que sabe que es un "serparala muerte". También para Kierkegaard es el



símbolo del destino del hombre, la expresión de su inquietud metafísica. Para un neurólogo puede ser un desajuste de la serotonina, un conspicuo neurotransmisor. Para Freud, era la señal de un conflicto interior no resuelto. Para San Agustín, la lejanía de Dios: "Inquieto está mi corazón hasta que descansa en Ti."

Continuaré la lección. Los sentimientos -y en especial el miedo- son fenómenos transaccionales en los que se da una causalidad circular que nos resulta difícil comprender, porque estamos habituados a un pensamiento lineal y tendemos a pensar que detrás de la causa viene el efecto. Pero aquí nos encontramos con unas influencias recíprocas, y el efecto se convierte en causa o al revés. ¿Una cosa es bonita porque nos gusta o nos gusta porque es bonita? ¿Una persona es sexualmente atractiva porque estoy encalabrado, o lo estoy porque esa persona es muy atractiva? Entramos en turbulentas aguas metafísicas. Para una gran parte de la filosofía y la psicología modernas, lo que llamamos "mundo" es el modo como la realidad aparece a un sujeto, es decir, un fenómeno híbrido. Todos vivimos en la misma realidad, pero cada uno habitamos en nuestro propio mundo.

Un valiente y un cobarde no ven lo mismo, porque "lo que se recibe se recibe a la manera del recipiente", como decían los sabios filósofos medievales. Si la noria coge agua del río, el agua adopta la forma del canchilón. Por ello, cuando decimos que miedo es el sentimiento desencadenado por la aparición del peligro, estamos diciendo algo verdadero que acaba siendo falso por su simpleza. ¿Es el peligro un dato objetivo o depende de la medrosidad del sujeto? Una persona tímida ve un peligro en situaciones en que los demás no lo ven. La peligrosidad del objeto puede depender de la evaluación que hace el sujeto, y ésta puede estar equivocada. Fumar es un peligro objetivo que no suele provocar miedo. Las ánimas en pena, la Santa Compañía, los fantasmas no son peligros objetivos, pero pueden suscitar terror. El miedo funciona, pues, como los vasos comunicantes. Un vaso es el sistema de evaluación del sujeto; el otro, el peligro real. El desencadenante entra por uno u otro, pero al final la situación se equilibra. El nivel de miedo determina el nivel de peligro, y al revés. Hay peligros inequívocos que despiertan un miedo objetivamente justificado: un enemigo -y además borracho y enfurecido- apuntándote con una pistola, un terremoto, el resultado de un análisis médico. Otras veces es el trastorno fóbico de un sujeto lo que convierte el simple hecho de atravesar una plaza en un peligro insostenible. Entre ambos extremos de objetividad pura y de subjetividad pura, se da una mezcla graduada de ambos factores que determina la peculiaridad de los miedos individuales. En esto, como en tantas otras cosas, somos seres incoherentes. Podemos ser objetivos al evaluar los peligros de la salud y absurdamente subjetivos al evaluar una mirada ajena. Para comprender esta amplia variedad de cócteles emocionales, tendremos que atender a los dos factores -objetivo y subjetivo-, y al intentar educarlos o controlarlos, lo mismo.

Por último, los sentimientos inician una nueva tendencia. Nos movilizan, cambian nuestra atención desde lo que estamos haciendo hacia la nueva situación. Una gacela está bebiendo, pero un estímulo amenazador o al menos nuevo llega a sus oídos. Deja de beber, concentra su atención en esa advertencia de peligro. Posiblemente dará un salto y huirá. El miedo dispara los mecanismos de huida. Los sentimientos están directamente relacionados con la acción.

Como todos los sentimientos, el miedo tiene una estructura narrativa. Por eso conviene describirlo contando historias, y por eso los escritores son una fuente indispensable para estudiarlo. Sobre todo porque muchos de ellos han encontrado en la escritura un modo de defenderse de sus terrores íntimos. No hablan, pues, de oídas, sino por propia experiencia. Hemingway, por ejemplo, con su cuidada figura de aventurero intrépido, intentó conjurar su miedo a tener miedo. Se tiranizó a sí mismo para liberarse de un sentimiento de menosprecio que acabó por sumirle en una depresión de la que no se salvó. Durante toda su vida se sometió a demandas inalcanzables, se obligó a realizar proezas extraordinarias, que constantemente despreciaba. Al menos eso dice M. Yalom en su estudio psiquiátrico del escritor (Archives of General Psychiatry, 1971, 24). He utilizado ejemplos literarios y también he echado mano de mi archivo de historias de miedo, donde guardo relatos autobiográficos que mis lectores me han ido enviando a lo largo del tiempo, algunos de los cuales son admirables por su perspicacia y brillantez.

Las variaciones de la experiencia

Así pues, por muy diferentes que sean, nuestros espantos comparten un esquema común, un argumento compartido, el mismo plot, como dicen los psicólogos anglosajones, a saber: un desencadenante, interpretado como amenaza o peligro, provoca un sentimiento desagradable, de alerta, inquietud y tensión, que suscita deseos de evitación o huida. Los miedos animales comparten esta estructura narrativa, pero el humano añade la variedad y complicación de los desencadenantes. Podemos sentir miedo de casi todo, y tendremos que estudiar este dinamismo expansivo y contagioso. Mejor sería decir "corruptor", porque el miedo lo es. Por eso, el que provoca el miedo, corrompe, y debe ser tratado como un corruptor. Corrompe las relaciones, los sentimientos, las situaciones, la integridad, el Yo. Por eso el miedo se expande como una enfermedad. Si un perro furioso nos persigue, el desencadenante es obvio, y no precisa explicación. Es un miedo tranquilizador por su simplicidad. Pero cuando Rilke nos cuenta la historia del hijo pródigo y la interpreta como el temor a producir angustia en los demás al darles amor, la



causa resulta menos evidente, y más aterradora. Me atenderé a sus palabras: "Difícilmente me convencerán de que la historia del hijo pródigo no es la leyenda del que no quería ser amado." El protagonista huye de la casa paterna, donde todos, hasta los perros, le querían, porque no soporta la idea de hacer daño a aquellos que, por quererle, esperan algo de él, algo que él no está dispuesto a dar. "Sólo mucho después comprenderá claramente cuánto se había propuesto no amar nunca para no poner a nadie en

la difícil situación de ser amado." Por eso, Rilke consideraba que el amor perfecto es el que no pide nada, ni espera nada, como el de Maria Alcoforado, la monja portuguesa, enamorada de alguien precisamente por su desdén. Kafka, según cuenta a Milena en el verano de 1920, siente algo semejante: "El vivir en casa de los padres es malo. Pero no sólo el encontrarse bajo el mismo techo, sino la vida misma, el dejarse caer dentro de ese círculo de bondad, de amor; sí, no conoces la carta a mi padre, las sacudidas de la mosca en la tira de papel engomado." Para ambos, recibir amor es una trampa mortal, porque somete al amado a unas exigencias que le esclavizan. A Simone de Beauvoir le sacaba de quicio que Sartre diera propinas excesivas en los restaurantes. "Necesito que el camarero me mire bien", se excusaba Sartre. "¡Pero si no le vas a volver a ver!", argüía su irritada y sensata pareja. El razonamiento era inútil, porque en el comportamiento de Sartre actuaban profundas demandas. "Contra lo oscuro, fracasa el Yo", escribió Rilke. Y los miedos con mucha frecuencia proceden de lo oscuro. Kafka, que va a ser un conmovedor compañero en este libro, comienza su Carta al padre con una afirmación terrible: "Hace poco me preguntaste por qué decía que te tenía miedo. Como de costumbre, no supe qué contestarte, en parte, precisamente, por el miedo que me das, y en parte porque son demasiados los detalles que fundamentan ese miedo, muchos más de los que podría coordinar a medias mientras hablo. Su magnitud excede en mucho tanto mi memoria como mi entendimiento." Es, precisamente, la admiración que el pequeño Kafka sentía por su padre lo que confiere a éste su poder destructivo. "Yo estaba perpetuamente sumergido en la vergüenza, porque, o bien obedecía tus órdenes, y esto era vergonzoso, ya que eran arbitrarias pues sólo valían para mí; o bien te desafiaba, y también esto era vergonzoso, porque ¿qué derecho tenía yo a desafiarte? O bien me era imposible obedecer, porque no tenía ni tu fuerza, ni tu apetito, ni tu habilidad, y ésta era, en realidad, la peor de las vergüenzas. Así es como se movían no las reflexiones, sino los sentimientos del niño."

Advierto al lector que vamos a viajar por las más turbulentas aguas del corazón humano, que vamos a visitar sus galerías secretas, y que, si soy un guía lo suficientemente experto, alguna vez tendrá que sentir miedo, o compasión.

Miedos individuales y miedos colectivos

El miedo es una emoción individual pero contagiosa, o sea, social. Una de las ventajas de la vida en grupo es que las respuestas de miedo evolucionan para convertirse en señales de alarma ante las cuales pueden reaccionar los otros miembros del grupo. Incluso se modulan de acuerdo con la intensidad del peligro. El paciente Niko Tinbergen estudió los diferentes chillidos de alarma de las gaviotas. Cuando perciben un estímulo ligeramente perturbador, lanzan un "hehe" apenas audible, de alta frecuencia, muy agudo. A medida que el intruso se aproxima, el grito se hace más intenso, cambia su tono un poco y el número de sílabas pasa de dos a cuatro o cinco. Éste es su léxico del miedo.

El contagio del temor nos permite hablar de "miedos familiares", que aquejan a una familia, y de "miedos sociales", que acometen a una sociedad en algún momento de su historia. Los terrores del milenio, los miedos provocados por la peste, el temor a la inminencia de los últimos tiempos que a partir del siglo XIV se difundió en Europa sirven de ejemplo. "En el otoño de la Edad Media -escribió J. Huizinga- el sentimiento general era que el aniquilamiento del mundo se acercaba." Se vivía en vilo. La Francia revolucionaria fue estremecida por el Gran Miedo, un conjunto de falsas alarmas, noticias de saqueos, destrucciones, sospechas de un "complot aristocrático" contra el pueblo, con ayuda de bandidos y de potencias extranjeras. La psicología de las multitudes nos dice que las masas son muy influenciadas, y describe el carácter absoluto de sus juicios, la rapidez de los contagios emocionales, el debilitamiento o la pérdida del espíritu crítico, la desaparición del sentido de la responsabilidad personal, la subestimación o la exageración de la fuerza del adversario, su aptitud para pasar repentinamente del horror al entusiasmo y de las aclamaciones a las amenazas de muerte.

Robert K. Murray ha estudiado en su obra *Red Scare: A Study in National Hysteria, 1919-1920* (McGraw Hill, Nueva York, 1955) un ejemplo reciente de pánico colectivo y de respuesta innecesaria a una amenaza a la seguridad relativamente insignificante. En 1917 el imperio zarista había sido derrocado por un pequeño grupo de agitadores revolucionarios. Al terminar la Primera Guerra Mundial hubo intentos parecidos en Alemania, que utilizó medios implacables para evitarlo. Los revolucionarios soviéticos alentaban a los trabajadores de todo el mundo, en especial a los millones de soldados desmovilizados, a unirse a su causa. Las autoridades estadounidenses conocían la cantidad de soldados desempleados que en Estados Unidos podía oír ese llamamiento. En el verano de 1919 una oleada de huelgas en industrias



fundamentales como el carbón y el acero se propagó por todo el país. Hasta la policía de Boston se unió al movimiento. Hubo enfrentamientos entre huelguistas y policías. Estallaron algunas bombas por todo el país. Un atentado suicida dañó la casa del fiscal general A. Mitchell Palmer, que autorizó la detención en noviembre de 1919 y enero de 1920 de cinco mil extranjeros y la depuración de muchos de ellos. Después resultó que las organizaciones políticas aplastadas por las redadas eran inocuas, y que el radicalismo comunista no era ningún peligro para Estados Unidos.

En otras ocasiones, la expresión "miedos sociales" sólo significa "miedos comunes en una sociedad". Es lo que ha estudiado estupendamente Jean Delumeau en su obra *El miedo en Occidente*. Son terrores basados en creencias, informaciones o supersticiones compartidas. Por ejemplo, el miedo a la mujer, demonizada previamente, convertida en la mitad subversiva de la humanidad, que culminó con la caza de brujas. Gershen Kaufman, en su libro sobre la vergüenza, señala que uno de los guiones culturales de la sociedad americana es el de la necesidad de competir y tener éxito, lo que provoca en el hombre un especial miedo al fracaso.

A veces aparece un miedo especial: el miedo a que la sociedad en que vivimos se desplome, la sensación de hundimiento de una cultura, la pérdida de identidad nacional o religiosa. Y este temor está siendo fomentado por la globalización actual, que impulsa a mucha gente a refugiarse obsesivamente en sus creencias tradicionales.

Una escuela para soportar el miedo

Christophe André es un conocido experto en miedos que dirige una unidad especializada en tratarlos en el Hôpital SainteAnne de París. En uno de sus libros recomendaba la creación de una "escuela del miedo" que cumpliera los mismos servicios que realizan las llamadas escuelas de asma o diabetes: desdramatizar, desestigmatizar, informar, explicar el problema. Conocer el mecanismo de los miedos puede ayudar, si no a hacerlos desaparecer, al menos a tenerlos más fácilmente bajo control. Por ello, los psicólogos sensatos suelen dedicar el tiempo necesario a explicar a sus pacientes los mecanismos de sus miedos excesivos. Esto permite desmontar las creencias erróneas que están en el fondo de muchos miedos -ya hablaremos de ellas-, salir del círculo vicioso de la culpabilidad y de las preguntas inútiles - ¿soy responsable de lo que me pasa?-, para adoptar una postura más activa: ¿qué puedo hacer con mis miedos?

En realidad, se trata del gran proyecto espinosiano. No podemos eliminar las pasiones, pues nos convertiríamos en piedras. Debemos comprenderlas, penetrar en ellas, hacer que pasen de ser pasiones a ser afectos. Si entendemos las causas adecuadamente, dice, podremos disminuir la tiranía de sus efectos, aunque no podamos ciertamente anularlos. Son energías naturales a disposición de quien sepa educarlas. Para Spinoza, una pasión sólo puede ser educada por otra pasión más fuerte todavía, que para él consistía en la "ciencia intuitiva" o amor Dei intellectualis, un conocimiento de la "energía del existir" presente en las cosas singulares.

Conviene explicar que el miedo produce un triple estrechamiento de la conciencia:

Corporal: Sólo se experimenta el cuerpo como una vivencia opresiva. A esto hacen referencia las palabras "angustia" y "congoja", que indican angostamiento, imposibilidad de respirar con amplitud.

Psicológica: El mundo sólo se ve como un lugar de amenazas. Se impone un sistema equivocado de interpretación, que percibe estímulos neutros como peligrosos. Además, como en la depresión, se da una visión en túnel, una esclavitud de la atención, que está siempre pendiente de la amenaza.

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. Esta engañosa eficacia los hace especialmente peligrosos, porque acaban siendo adictivos por el alivio que producen, como todas las drogas. No resuelven el problema, pero disminuyen la emoción, con lo que corroboran el sentimiento de eficacia, que a veces es engañoso, como ocurre en uno de los chistes de psiquiatras que tanto me divierten. Una persona encuentra a un amigo dando palmadas en medio de la calle.

-¿Para qué das esas palmadas?
-Para ahuyentar a los elefantes.
-Pero si aquí no hay elefantes.
-Lo ves como funciona.

La lucha contra el miedo excesivo pasará por ampliar estas tres visiones en túnel, corporal, psicológica, conductual. Consiste en desatar ese "nudo en el estómago" del que habla la sabiduría popular. Es lo que



significa "relajar". Es un trabajo de amplificación del ánimo, de aplacamiento de las tensiones, de liberación de la atención.

Pero, en esta academia de "metología", de la ciencia del miedo (neologismo que deriva del latín metus, "miedo"), hay que advertir también que en ocasiones la restricción de la atención es un gran antídoto contra la angustia. Por ejemplo, en circunstancias extremas, como son los campos de concentración, aparece a veces un estrechamiento del campo visual o una restricción de la perspectiva, como estudió Viktor Frankl. Así, en lugar de concentrarse en lo que representa el encarcelamiento y la omnipresente amenaza de la supervivencia, es posible que se desplace la atención hacia aspectos parciales de la realidad. En estudios hechos con padres de niños con leucemia, las esperanzas de bienestar a largo plazo eran sustituidas poco a poco por la preocupación inmediata y limitada de que sus hijos pasaran un día sin dolores. También se observó que los pacientes con cáncer, que se sentían desbordados por las múltiples cargas físicas, emocionales y prácticas de la enfermedad, muchas veces limitaban su interés a crear un mundo más pequeño y más manejable. Quede como conclusión que el régimen de la "atención" tiene gran importancia en el tema que tratamos. Unas veces, debemos ampliar la mirada hacia el futuro, que es el territorio de la esperanza, para hacer más fácil la travesía del presente; otras, nos conviene centrarnos en el "ahora", en el eternal Now, para impedir que una hemorragia mental hacia el futuro nos impida contemplar el presente.

Miedos innatos y miedos adquiridos

Hay miedos innatos y miedos adquiridos. Entiendo por miedos innatos los provocados por desencadenantes no aprendidos. Los pájaros que se alimentan de serpientes presentan un miedo innato a las serpientes venenosas, sin experiencia previa. Hace más de cien años, Douglas Spalding describió el miedo instintivo de los polluelos al ver un halcón o al oír su chillido. Konrad Lorenz asustaba a los patitos recién salidos del cascarón moviendo por encima de ellos una silueta que recordaba vagamente un ave de presa. Monos rhesus criados en cautividad evitan las fotografías de monos furiosos. Muchos animales huyen del olor de sus enemigos. Algunas serpientes de cascabel retroceden como si fueran a ser atacadas cuando son colocadas en el primitivo hábitat de su predador, la serpiente real. El olor de los congéneres lesionados o aterrorizados provoca la huida. Los sapos recién nacidos huyen rápidamente ante cualquier congénere herido y evitan esa área durante mucho tiempo.

También los hombres reaccionan a estímulos no aprendidos. Por ejemplo, el susto es provocado por estímulos repentinos e intensos: ruidos fuertes, fognazos, estímulos táctiles inesperados. La pérdida de orientación, el sentirse perdido, puede considerarse una fuente innata de malestar. Donald Hebb encontró que la oscuridad produce miedo a los chimpancés y también a los niños. Hay, pues, miedos innatos. Venimos al mundo cargados de preferencias y desdenes, de cautelas y aficiones. Hace muchos años, Darwin y, posteriormente, G. Stanley Hall supusieron que había una predisposición evolutiva a ciertos miedos. Parece haberse confirmado que los sistemas perceptivos de cada especie están sintonizados para ser sensibles a ciertos estímulos. Ciertos dedos se nos hacen huéspedes irremediabilmente. Hay un proverbio ruso que dice: "El miedo tiene los ojos muy grandes." Está comprobado que existe una predisposición biológica a aprender ciertas cosas, en contra de lo que creían los conductistas. Los monos rhesus criados en cautividad no sentían miedo a las serpientes. Pero les bastaba ver a un mono adulto demostrándoles miedo para que ellos lo sintieran también. Es un aprendizaje tan veloz que sólo puede explicarse admitiendo una sensibilidad especial a esas experiencias. La adquisición del lenguaje por el niño es otro ejemplo admirable y contundente de esta preparación para el aprendizaje.

No todos los miedos típicos de una especie aparecen al mismo tiempo, sino que surgen, desaparecen, cambian a medida que el individuo crece y se desarrolla. Hay un proceso predecible en la aparición y extinción de los miedos normales. Emergen, se estabilizan y declinan. Los miedos infantiles a la separación y a los adultos extraños son comunes entre los ocho y los veintidós meses; el miedo a los niños desconocidos de su misma edad aparece algo más tarde, y el miedo a los animales y a la oscuridad, más tarde aún. Al parecer, sucede lo mismo en todas las culturas. El miedo a los extraños se ha estudiado en Estados Unidos, Guatemala, Zambia, entre los bosquimanos, los indios hopi, los ganda, con resultados semejantes. Como he dicho, aparece alrededor de los ocho meses, o un poco antes, siendo el primer signo el cese de la sonrisa ante personas desconocidas. Disminuye al finalizar el segundo año, probablemente porque los niños aprenden a manejar las conductas de los extraños, que dejan progresivamente de serlo. Pueden persistir, sin embargo, y convertirse en una timidez estable. También la ansiedad de la separación es similar en todo el mundo.

Esta constante secuencia parece depender de la maduración como proceso sometido a control genético, en interacción con el ambiente. En el transcurso de la evolución humana, la convivencia ha sido vital para la supervivencia de la especie, y es natural que seamos muy susceptibles a las emociones e intenciones ajenas. Las expresiones faciales de los demás son poderosos estímulos que evocan sentimientos



similares o correspondientes en nosotros mismos.

Hasta aquí, los miedos innatos. Son tenaces y universales, pero no podemos olvidar que gran parte de nuestros miedos son adquiridos. ¿Cómo se aprenden los miedos? Hablaré de ello en el capítulo III.

Señalamos otros dos puntos en la carta náutica. Hay que distinguir los miedos innatos de los miedos aprendidos.

Continuemos la exploración. Ser mirado es especialmente atemorizador en los fóbicos sociales, y las expresiones de enfado o de temor son estímulos muy poderosos.

Miedos normales y miedos patológicos

El estrés, la ansiedad, el miedo son funcionalmente útiles. Incluso pueden ser agradables a veces. De ahí el éxito de los deportes de riesgo y de las películas de miedo. Hay un escalofrío atrayente. Podemos considerar miedos normales los que son adecuados a la gravedad del estímulo y no anulan la capacidad de control y respuesta. Es difícil encontrar criterios fiables para medir estos aspectos, por lo que frecuentemente apelamos a una mera evaluación estadística. Por ejemplo, el miedo a volar ¿es normal o patológico? En cierto sentido es normal, porque no estamos preparados para surcar los aires, pero en otro sentido no lo es, porque sólo resulta insostenible para un pequeño número de personas.

Un miedo patológico se corresponde con una alarma desmesurada, tanto en su activación como en su regulación. Se dispara con demasiada frecuencia y con umbrales de peligrosidad muy bajos, la aparición del miedo es demasiado fuerte, sin flexibilidad, un mecanismo totonada. Además, no está modulado y se convierte con facilidad en pánico. No es el único caso en que sistemas defensivos del organismo se convierten en tóxicos. Christophe André pone como ejemplo el reflejo de la tos. Nos protege, porque impide la entrada de cuerpos extraños en los alvéolos pulmonares, pero una crisis de asma desencadenada por unos miligramos de polen representa una reacción de alarma inútil y nociva. "No hay peligro en ese polen. El problema no viene del entorno sino de un sistema de defensa desarreglado. Y la dificultad de respirar, la tos seca agotadora del asmático en crisis son más tóxicas que útiles." Lo mismo sucede con el miedo.

En este momento me acuerdo de Malte Laurids Brigge y de sus terrores, tal como los contó Rilke: "Todos los miedos perdidos están otra vez aquí. El miedo de que un hilito de lana que sale del borde de la colcha sea duro, duro y agudo como una aguja de acero; el miedo de que ese botoncito de mi camisa de noche sea mayor que mi cabeza, grande y pesado; el miedo de que esta miguita de pan que ahora se cae de mi cama sea de cristal y se rompa abajo, y el miedo opresor de que con eso se rompa todo, todo para siempre; el miedo de que la tira del borde de una carta desgarrada sea algo prohibido que nadie debería ver; algo indescriptiblemente precioso, para lo cual no hay lugar bastante seguro en el cuarto; el miedo de que si me duermo me trague el trozo de carbón que hay delante de la estufa; el miedo de que empiece a crecer cierto número en mi cabeza hasta que no tenga sitio en mí; el miedo de que me pueda traicionar y decir todo aquello de que tengo miedo, y el miedo de que no pueda decir nada, porque todo es inestable, y los otros miedos... Los miedos."

Cartografía elemental: estrés, ansiedad y miedo

Antes de comenzar nuestra disección del miedo, conviene precisar los términos, porque el léxico del miedo es riquísimo, y a veces no está bien definido. Palabras como "estrés", "ansiedad", "miedo", "conductas de evitación", "vergüenza" y muchas otras suelen usarse sin definir las adecuadamente. En este apartado voy a intentar aclarar algunas de ellas. Como el libro trata sobre el miedo, comenzaré por él, pero antes tengo que mencionar algunas cuestiones previas. ¿Se puede definir un sentimiento? ¿Se puede definir el miedo? Los sentimientos son fenómenos sutiles, complejos, espejeantes y archipersonales. Para asegurar que pueden definirse, tendríamos que admitir, en primer lugar, que tienen límites definidos. Y en segundo lugar, que pueden representarse lingüísticamente. Dos investigadores a los que aprecio mucho -P. N. JohnsonLaird y Keith Oatley- sostienen que hay cinco emociones básicas y universales -tristeza, alegría, furia, miedo, asco- que no se pueden definir, pero a partir de las cuales se pueden definir todas las demás. Todo el mundo sabe que hay lingüistas optimistas y lingüistas pesimistas. Los primeros, entre los que me incluyo, pensamos que todas las cosas se pueden definir con la precisión suficiente para evitar las ambigüedades o las confusiones. Los pesimistas creen que hay una brecha insalvable entre el lenguaje y la realidad, y que intentar definir una palabra es un acto de fascismo. Expuse mi propuesta de definición en el libro Diccionario de los sentimientos, escrito en colaboración con Marisa López Penas.

El lector ya sabe que la definición de un sentimiento es un "plan narrativo abreviado". Los lógicos indican que la definición de algo ha de hacerse señalando el género, es decir, el grupo más amplio a que pertenece, y la diferencia específica, o sea aquello que lo distingue de los demás. En la definición clásica



de hombre -"animal racional"- "animal" sería el género y "racional" la diferencia específica. Este procedimiento es demasiado rígido para los sentimientos, cuya definición resulta más clara si la exponemos como una historia en la que hay un sujeto (paciente, nunca mejor dicho), un desencadenante, una experiencia afectiva y un impulso para ejecutar una respuesta. El esquema de todas esas historias es:

Sujeto... desencadenante... elaboración afectiva... motivación.

En el caso de la furia sería: un sujeto percibe una ofensa (con un sentimiento desagradable de irritación, agitación, sensaciones físicas, etc.) y siente deseo de ir contra el ofensor para desahogarse.

Añadiré algo más sobre lingüística de los sentimientos, porque me parece importante para analizar lo que sentimos. Creo que la experiencia afectiva, que es la más elusiva, puede describirse usando tres pares de primitivos afectivos: agradable/desagradable, atractivo/repulsivo, inquietud/tranquilidad. Estos primitivos semánticos, en efecto, apelan directamente a la experiencia y no pueden definirse con otros términos más simples. Hay, además, otros conceptos auxiliares que ayudan a precisar el sentimiento: intensidad, expresiones fisiológicas, sensación de control o de falta de control, activación o depresión del sistema nervioso autónomo, aprecio o desprecio de conductas ajenas.

Tras estas advertencias podemos definir el miedo. Un sujeto experimenta miedo cuando la presencia de un peligro le provoca un sentimiento desagradable, aversivo, inquieto, con activación del sistema nervioso autónomo, sensibilidad molesta en el sistema digestivo, respiratorio o cardiovascular, sentimiento de falta de control y puesta en práctica de alguno de los programas de afrontamiento: huida, lucha, inmovilidad, sumisión. La gacela huye, el toro embiste, el escarabajo se hace el muerto y los lobos realizan gestos de sumisión ante el macho dominante. Los humanos mezclamos hábilmente estas respuestas.

El sistema nervioso autónomo se encuentra activado, lo que implica un estado de alerta, un sesgo de la atención hacia posibles amenazas, un enlentecimiento de las operaciones cognitivas -o al contrario, una agitación mental sin eficacia-, y un estado de tensión. Las manifestaciones somáticas pueden ser palpitaciones, dificultad de respirar, perturbaciones gastrointestinales, temblores, falta de deseo sexual, insomnio, etc. La falta de control va relacionada con la inseguridad o vulnerabilidad que también acompaña a este sentimiento.

Todas estas características (desagrado, inquietud, alerta, sesgo de la atención, tensión, molestias somáticas) configuran un factor afectivo que es compartido por el miedo y por la ansiedad y por otros sentimientos de origen químico como el síndrome de abstinencia en toxicómanos, el hipertiroidismo o incluso la ingesta excesiva de café. Necesitamos un término para designar ese factor común, porque carecer de él embrolla las clasificaciones psiquiátricas. Por ejemplo, en el DSM hay un gran apartado de Trastornos de ansiedad, en el que se incluyen los miedos y el llamado trastorno de ansiedad generalizado. Es decir, el término ansiedad se usa como género y como especie, lo que es un error lógico. Mientras se inventa otra cosa, propongo la siguiente cartografía léxica:

INQUIETUD o INTRANQUILIDAD

Agradable = EXCITACIÓN

Desagradable = ANSIEDAD

Sin causa conocida = ANGUSTIA

Con causa conocida = MIEDO

Así pues, en este libro vamos a considerar que hay un rasgo afectivo -la intranquilidad, la agitación, la inquietud, el desasosiego, el nerviosismo, o como queramos llamarlo- compartido por varias emociones. Hay que señalar, en primer lugar, que esa intranquilidad puede ser agradable o desagradable. La impaciencia ante un viaje, la urgencia de un deseo, la emoción ante una buena noticia inesperada producen un desasosiego agradable al que podemos llamar excitación. Los humanos buscan por mil caminos este sentimiento. Los niños están excitados la noche de reyes, no pueden dormir, no pueden parar quietos.

Pero es una intranquilidad maravillosa. El enamorado que aguarda la llegada de su enamorada también siente un nerviosismo delicioso. A la intranquilidad desagradable vamos a llamarla ansiedad. Tanto la excitación como la ansiedad llevan aparejadas una focalización de la atención y una activación del sistema nervioso central, con sensaciones en el sistema digestivo, respiratorio o cardiovascular. La maravillosa sabiduría plegada en el lenguaje nos dice que el "anhelo" es un deseo tan vehemente que nos deja sin hálito, sin respiración, como la angustia. Tompkins consideraba que el susto, el miedo y la excitación provocada por la sorpresa son sólo tres niveles -agradables o desagradables- de activación



neuronal. Estamos en la misma onda.

Esta cercanía fenomenológica entre la intranquilidad agradable y desagradable, entre la excitación y la ansiedad, hace que muchas personas sufran con ambas. Como veremos, hay sujetos que viven en un equilibrio tan precario que cualquier excitación desemboca en ansiedad. Son los que prefieren no ir de vacaciones para no tener que soportar las tensiones del cambio, los que eluden las celebraciones, los que pueden llegar a temer el triunfo. A otros en cambio, los llamados "emotion seekers", los buscadores de emociones, lo que sería ansiedad o miedo cervical para el resto de los mortales les resulta una experiencia excitante, es decir, positiva. Recuerdo haber oído contar a un navegante solitario el miedo que pasaba en sus travesías y el ardiente deseo que tenía de volver a sentirlo en cuanto llegaba a puerto. A lo largo de los siglos ha habido una poesía que elogia la guerra, la batalla, en una palabra, la excitación, una actitud que convierte el peligro en riesgo que se desea afrontar. Una conocida ley -Yerkes Dobson- nos advierte que un estado de alerta biológica, arousal, intranquilidad, aumenta los resultados de muchas personas, y disminuye los de otras tantas. Hay estudiantes que funcionan mejor durante la tensión de los exámenes y otros que en esas situaciones se desconciertan.

Dicho esto, vuelvo a recordar que la definición del sentimiento tiene que contar una historia, que es la que va a precisar ese momento afectivo que de otra manera resultaría vago. El miedo es la ansiedad provocada por la anticipación de un peligro. Hay que añadir que, al analizar nuestra experiencia, nos encontramos con que en ocasiones sentimos un miedo amplio, envolvente, sin percepción de un peligro concreto. A este miedo sin peligro vamos a llamarle angustia, y ya veremos como es un esquema de historia vacía -falta el desencadenante- que la inteligencia inconsciente, computacional, intentará llenar.

Así pues, llamo angustia a una ansiedad sin desencadenante claro, acompañada de preocupaciones recurrentes (worries), con una anticipación vaga de amenazas globales y con gran dificultad para poner en práctica programas de evitación. Hace poco, una lectora a la que no conozco me escribía: "No pretendo ser dramática, pero la verdad es que me encuentro desesperada. Mi vida está dominada por el miedo, un miedo difuso que no sé cómo tratar. Domina mi trabajo, mis relaciones sociales, mi vida personal. He tratado de solucionar este problema con tratamientos psicológicos (terapias conductistas), hace dos semanas fui a un psiquiatra. Mostró muy poco interés en mí, diciéndome que me veía equilibrada, con un buen razonamiento, etc. No sé dónde encontrar solución a este MIEDO que maneja, conduce y determina mi vida." A este tipo de miedo lo denominaremos angustia.

Hay una angustia absolutamente endógena. La que se da por ejemplo en algunos casos de epilepsia. I. M. Marks cuenta el caso de una paciente suya: "Una mujer había sufrido ataques de pánico breves durante dieciséis años, sin causa aparente. De repente se sentía "terriblemente asustada" y lo encontraba "todo horrible". Este miedo era intenso y no natural y con él siempre tenía el pensamiento "Ahora sabré qué es lo que me asusta", pero nunca sucedía. Estos pacientes dicen con frecuencia: "Me encuentro asustado como si algo malo fuera a ocurrir.""

Un sujeto experimenta angustia cuando sin la presencia de un peligro le invade un sentimiento desagradable, aversivo sin objeto del que separarse, inquieto, con activación del sistema autónomo, sensibilidad molesta en el sistema digestivo o cardiovascular, o respiratorio, sentimiento de falta de control, preocupaciones excesivas y recurrentes, que no llegan a conclusión alguna, y tendencia a mantenerse en ese estado sin poner en práctica ninguno de los programas de afrontamiento: huida, lucha, inmovilidad, sumisión.

Pasaré ahora a definir el estrés. Con el estrés ha sucedido lo mismo que con otros conceptos que tienen éxito.

Acaban por convertirse en un comodín que sirve para todo. Dos conocidos investigadores en el campo de la motivación -C. N. Cofer y M. H. Appley- dijeron hace ya cuarenta años que el concepto de estrés "se había apropiado de un campo previamente compartido por varios conceptos, como ansiedad, conflictos, frustración, trastornos emocionales, etc.". Y añadían con cierta guasa: "Es como si cuando la palabra estrés se puso en boga, cada investigador que estaba trabajando en uno de esos temas cercanos se hubiera apropiado del término estrés... y hubiera continuado con lo que estaba investigando." Sólo cambiaron el nombre.

Usamos esta palabra cuando un individuo se siente amenazado o desbordado por demandas del ambiente o de él mismo, que exceden sus recursos. Su capacidad de actuar se bloquea o desorganiza, y su organismo se resiente bajo la sobrecarga. Los estímulos estresantes no tienen por qué ser desagradables. Los niños pueden sentirse desbordados con facilidad por excitaciones positivas. Es muy frecuente que cuando jugamos con un bebé, se esté riendo mucho y, de repente, se eche a llorar. La excitación ha superado su umbral de resistencia a la activación. A veces, más que la gravedad de los



estímulos estresantes puede influir la cantidad. Una madre me contaba la razón de su estrés: "Me levanto a las siete, preparo los desayunos de mis hijos, los llevo al colegio, pero como no puedo esperar a que abran si quiero llegar a mi trabajo, los dejo en la puerta, con lo que ya me voy preocupada. Aprovecho los semáforos para arreglarme un poco la cara. En el descanso del mediodía, salgo corriendo para hacer la compra. Tengo que asegurarme de que alguien -mi madre, una vecina, la madre de alguno de los compañeros de mis hijos- va a recoger a los niños para llevarlos a casa. Cuando vuelvo del trabajo el pequeño me dice que ha perdido un zapato. Me descompongo ante una cosa tan tonta. Voy corriendo al colegio para ver si alguien lo ha encontrado. Está cerrado. Me paso por una zapatería. Cuando regreso, mi hija quiere leerme una redacción que ha hecho. Tengo la cena sin preparar. Le digo que me la lea mientras cocino. Se echa a llorar porque no le hago caso. La mando a bañar a su hermano pequeño. Al cabo de unos minutos oigo gritos, llantos, chapoteos, y voy corriendo al cuarto de baño. El espectáculo es horrible, pero se me queman las patatas y tengo que volver. Lllaman al teléfono y mi madre me dice que mañana no podrá recoger a los niños porque tiene que ir con mi padre al médico. Empiezo la ronda de peticiones a mis amigas." Esto es estrés. Pone en funcionamiento complejos mecanismos fisiológicos que pueden resultar perjudiciales para la salud.

Así pues, *un sujeto experimenta estrés cuando la presencia de acontecimientos que exigen de él un esfuerzo que sobrepasa sus recursos mentales o físicos le provoca un sentimiento desagradable, inquieto, debilitador, con signos de activación fisiológica mantenida e incapacidad de controlar la situación.* Estrés es, pues, un término más amplio que ansiedad, miedo o angustia. Todas estas cosas pueden producir estrés, y también el trabajo, la convivencia, los obstáculos, los problemas de cualquier tipo. Es, pues, una respuesta fisiológica y psicológica a sobrecargas variadas. La presencia del peligro es sólo una de las causas del estrés. La prisa, sin ir más lejos, suele producirlo con mucha frecuencia.

Este solapamiento parcial de la ansiedad y el miedo con el estrés explica que alguna de las estrategias de afrontamiento del estrés tenga utilidad para el manejo de los otros sentimientos. De hecho, uno de los autores más conocidos en el tratamiento del estrés -Donald Meichenbaum- considera que su método es adecuado para los siguientes asuntos: 1) Problemas relacionados con la cólera. 2) Problemas relacionados con la ansiedad. 3) Problemas relacionados con miedos concretos. 4) Prevención de problemas médicos. 5) Tratamiento de víctimas. 6) Grupos profesionales sometidos a gran tensión. Como puede verse, la ansiedad y el miedo se consideran situaciones estresantes, entre otras muchas.

Las conductas aversivas también son un fenómeno más amplio que el miedo. De hecho forman parte de su definición, porque es uno de los primitivos afectivos que he mencionado. Los estímulos pueden ser atractivos, y provocan el acercamiento, o aversivos, e incitan al alejamiento. E. T. Rolls, en su reciente libro *Emotion Explained*, elabora un modelo del comportamiento a partir de las dos experiencias que a su juicio dirigen nuestra acción: el placer y el dolor.

Buscamos uno y huimos del otro. Nuestro cerebro incluye un sistema de recompensas y un sistema de castigos. El dolor es un sentimiento aversivo, y el miedo también lo es, pero no se pueden confundir. Cuando retiro la mano al quemarme, no lo hago por miedo, sino por dolor. En cambio, cuando huyo de un incendio, lo hago por miedo.

El asco es también un sentimiento aversivo. En sentido estricto el movimiento de separación es diferente en el miedo que en el asco, o al menos eso dicen los puristas del lenguaje. En el miedo, quiero separarme del objeto que lo desencadena. En el asco quiero alejar de mí el objeto. "Asco -escribe Oatley- es la emoción que incluye náusea ante la comida contaminada y que tiene como consecuencia el vómito." Ha ido, sin embargo, ampliando el campo, aplicándose metafóricamente a repugnancias físicas o mentales. En algunos casos, como en las fobias, es difícil distinguir la repugnancia del miedo. Mucha gente no puede resistir la visión de un grupo de ratas o de serpientes, aunque estén encerradas en una jaula. ¿Qué emoción están sintiendo, asco o miedo?

Resumiré, para que sepa el lector dónde se encuentra. En esta carta de navegación, hemos fijado cinco puntos:

ansiedad, miedo, angustia, estrés y conductas aversivas. Introduciré un nuevo término en este diccionario de urgencia: estrategias de afrontamiento. Es decir, los procedimientos con que nos enfrentamos a las situaciones de estrés, ansiedad, angustia o miedo. Con esa expresión traducimos un término inglés usado en la literatura técnica: coping. Los modos y maneras de luchar contra los conflictos, problemas, angustias. Richard S. Lazarus, uno de los mejores expertos en el tema, lo define como "los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar demandas externas o internas que el sujeto evalúa como superiores a sus propios recursos". Tendré que estudiarlos no sólo porque nos permiten protegernos del miedo, sino porque son un ingrediente del mismo miedo. Ya le dije antes que estamos hablando de un fenómeno transaccional, en que el resultado -la vivencia del miedo- depende de la





evaluación que hace el sujeto y de los rasgos del objeto peligroso. Pues bien, la dotación de recursos de afrontamiento -poderosa o débil- va a disminuir o a aumentar el sentimiento de temor. Nuestra calidad de vida va a depender de cómo seamos capaces de afrontar las situaciones difíciles.

