

Xavier Guix

DESCONTRÓLATE

(Reflexiones para los que controlan demasiado)

Capítulo disponible Sant Jordi 2020

URANO

EL MIEDO

*Nunca podrás controlar por ti mismo
los efectos del miedo porque el miedo
es tu propia invención, y no puedes
sino creer en lo que has inventado*

(un curso de milagros)

Miedo y control: Uña y carne

¿Qué es lo que más temes en este mundo? ¿Qué es lo que más controlas en este mundo? ¿Le encuentras relación? No cabe duda que todos tenemos miedos que pueden generar más o menos angustia, del mismo modo que todos ejercemos control sobre unas cosas más que otras. Es sencillo adivinar que a más miedo más control. Excepto las personas que sufren lesiones en el núcleo central o bilateral de la amígdala, en el sistema límbico cerebral, y por tanto no pueden ni condicionarse, ni reconocer “el miedo”, la mayoría de los humanos sentimos temores diversos relacionados con nuestra vida, con lo que hacemos, lo que nos hacen, lo que nos pasa o lo que nos pasará. Mientras tengamos la capacidad o la sensación que los podemos controlar no hay problema, pero cuando nos sobrepasan se encienden todos los mecanismos psicológicos de que disponemos. Los neuróticos también.

Dicho de esta manera parecería que el miedo es algo normal y de hecho es así. Estamos programados para tener miedo y lo tenemos. Otra cosa es lo que hacemos con él. También estamos programados para ser felices y muchos deciden inscribirse en el arte de amargarse la vida. El problema entonces no es tener miedo sino entenderlo y gestionarlo. Parece que una de las formas elegidas para administrar nuestros temores sea controlar obsesivamente todo lo que rodea nuestra vida.

¿Acaso no es normal querer tener control sobre nuestras cosas? Por supuesto que sí. Si se trata de nuestras cosas. Pero ¿qué ocurre cuando se trata de nosotros? ¿Qué ocurre cuando se trata de los nuestros? ¿Qué ocurre cuando se trata de la vida? Las cosas se pueden controlar más o menos, pero ¿se puede hacer lo mismo con las personas? ¿Con el tiempo? ¿Con el futuro? ¿Con el amor? Algunas personas creen que sí, aunque dicen que no, y por eso pretenden que todo esté bajo su control. Necesitan controlarlo todo. Su vida se construye sobre el control, aunque en realidad viven bajo el miedo. Un gran miedo que les arruina la vida y, de paso, la de los demás.

En cada ocasión en la que he desvelado el contenido del que ahora es este libro, he quedado sorprendido al encontrar la misma respuesta: ¡Este tema es el mío! ¡Esto es lo que me está pasando! ¿Acaso tanta gente se ha puesto de acuerdo para sufrir del mismo síndrome? La respuesta pasa por

la cultura, el contexto en el que envolvemos nuestras vidas, la manera en la que sin darnos cuenta nos acostumbramos a vivir. Si ya sobre los años cincuenta del siglo pasado el insigne psicoanalista Wilhelm Reich observaba que “Cada hora del día la educación familiar y las condiciones sociales crean millares de nuevas neurosis”, imagínate lo que puede suceder en la actualidad.

Como predica el psiquiatra Luis Rojas Marcos “No cabe duda de que hoy, la inseguridad, la incertidumbre y la vulnerabilidad forman parte de la definición de quienes somos...La violencia arbitraria e imprevista forma el argumento de nuestras peores pesadillas, y rompe los esquemas y principios básicos sobre los que se construyen la convivencia y el orden social” Así vamos viviendo de susto en susto y la piel se encoge cada vez que realizamos tareas hasta ahora tan cotidianas como ir en tren o metro.

En un semanario aparecía hace poco una reseña sobre lo que nos han deparado los últimos sesenta años después de las bombas de Hiroshima y Nagasaki. Aunque la atención estaba puesta en los sucesos dramáticos, el panorama era para asustar a cualquier extraterrestre con ganas de visitarnos: Guerras, terrorismo, migraciones, sida, contaminación, en definitiva, terror global. Es como decir que después de aquella masacre no hemos aprendido nada y según se mira, vamos a peor. “Precisamente cuanto más incapaces nos sentimos de anticipar el mañana y más incierto nos parece nuestro porvenir o el de nuestros seres queridos, más espacio dejamos abierto para que la angustia nos invada y conmocione el cimiento vital de la confianza en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea”

Esa es la clave para entender no solo como vivimos hoy, sino como esa angustia se ceba en las personas provocando miedos, ansiedades y en los casos más extremos, obsesiones. La necesidad de controlar nace como respuesta a los temores, reales o imaginados, que percibimos a nuestro alrededor. Ya nada ni nadie se salva de la incertidumbre. Nuestro porvenir puede truncarse por una acción terrorista, pero también por mobbing en el trabajo, por acoso psicológico en la escuela, por las inesperadas consecuencias de una crisis económica o por un capricho de la naturaleza. Bien mirado, nuestra vida puede cambiar en un instante.

Por eso hay que cimentar con doble hormigón la confianza en nosotros mismos. Cuando eso no ocurre nos sentimos tentados en transformar la angustia en máxima seguridad, es decir, en demasiado control. Es muy

difícil que lleguemos a comprender la vida y sus misterios mientras tratemos por todos los medios de asirnos a cualquier cosa que nos garantice seguridad. Levantarse por la mañana no es una acción de gracias, sino un temor expectante: ¡A ver que va a pasar hoy!

Controlar y controlarnos forma parte de nuestro equipaje evolutivo y por lo tanto su función es, como casi todo, garantizar nuestra supervivencia y nuestra adaptación al medio. Además, un control razonable de nuestra vida se inscribe dentro del equilibrio emocional necesario para confiar en nosotros mismos. En contextos más culturales como los nuestros, el control no se limita a garantizar las necesidades básicas, sino en dominar bien las relaciones interpersonales y sociales. Nuestras tareas cotidianas se resuelven conviviendo, influenciando, impactando, vinculando o negociando, comunicando en definitiva, además de ser muy diestros tecnológicamente hablando. La materia prima hoy somos nosotros mismos, nuestras capacidades, y el entramado de relaciones con las que vivimos y trabajamos. Aunque hayamos cambiado los peligros de la vida salvaje por otros más culturales, eso no significa que sean menos significativos. Seguimos teniendo miedo porque ahora nuestro depredador puede ser otro humano.

Ese miedo es la cara opuesta a la confianza y al amor. Lo contrario del miedo no es la valentía sino el amor. El que ama verdaderamente confía, el que teme desconfía. El que ama atrae amor; El que teme atrae miedo. El que se quiere, se acepta, confía en si mismo. Más amor, más confianza. Más temor, más control. Demasiado control, obsesión. Parece como si nos debatiéramos entre la confianza y la desconfianza. Entre la seguridad y la inseguridad.

Como expresa Alan Watts: “El deseo de seguridad y la sensación de inseguridad son una y la misma cosa. Retener el aliento es perderlo. Una sociedad basada en la búsqueda de seguridad no es más que un concurso de retención del aliento en el que cada uno está tenso como un tambor y morado como una remolacha” Tal vez nos estamos poniendo morados de controlar demasiado, de tensar nuestra vida intentando conseguir una ilusoria seguridad. Al ver que no la alcanzamos caemos en el miedo.

Aunque parezca que hay personas más predispuestas que otras a sufrir o a controlar, achacándolo a su carácter o personalidad, poca gente se libra de hacer malabares con el tiempo, las exigencias laborales y la vida

familiar. Más que vivir en horizontal, o sea, una cosa detrás de la otra, vivimos en vertical: ¡Todo nos cae encima! Tanta presión es por lo menos temeraria. Pero tal vez lo peor es acarrear este sobre esfuerzo sin demasiado sentido ¿para que controlar tanto? Es obvio que en algunos niveles de la experiencia puede que sea altamente útil, tanto el tener miedo, como el ejercer un control absoluto. Sin embargo, ¿tiene sentido vivir como si nos jugáramos la vida? Si no sabemos lo que va a suceder mañana ¿Tiene sentido preocuparse tanto por todo lo que pueda pasar? ¿Esa preocupación, va a mejorar o va a empeorar la situación? ¿Anticipando lo que puede ocurrir, no estamos preparando el camino para que ocurra?

Un mundo que ha visto como se derrumbaban los cimientos de la razón universal y de la realidad objetiva, ha dejado huérfanos a los integristas de “las cosas son así” Según Rojas Marcos “la conciencia de vulnerabilidad está alimentada por el miedo a lo imprevisto y desconocido. Se trata de un miedo indefinido, latente e incómodo, que nos roba la tranquilidad, nos hunde el ánimo y nos transforma en caracteres aprensivos, suspicaces, irritables, asustadizos, tímidos y distantes”

Dicho esto no puedo negar que los aprendizajes que hacemos a lo largo de nuestra vida van moldeando una serie de creencias y conductas que predicen nuestros comportamientos futuros. Así el que arrastra miedos acaba situándolos en muchas esferas de su vida, con lo que incrementa su necesidad de controlarlo todo y a todos, aunque tal pretensión como veremos no es más que una ilusión. Por eso los psicólogos hablamos a menudo de una personalidad controladora que no deja de ser un trastorno más. Y yo me sigo preguntando ¿Qué gran miedo tendrá esa persona que necesita controlarlo todo?

No podemos huir pues de hablar sobre el miedo. Tal vez vaya siendo hora que reconozcamos, que nos reconozcamos en nuestros miedos, como primer paso para afrontarlos. Y ese primer paso consiste en “darse cuenta”, en aceptar que detrás de esos excesos controladores, que detrás de nuestras pequeñas o grandes obsesiones se esconden nuestros mayores temores. A menudo nos resistimos a aceptarlo porque ya de pequeños nos han dicho que no debemos tener miedo, que eso nos hace “miedicas”. En definitiva, que el mundo es de los valientes. Lo que no nos dijeron es que tratar de ser valientes es estar asustados.

La persona supercontroladora está convencida de la necesidad de sus actos y los justifica por el bien de los demás y de sí misma. Vive engañándose porque es más fuerte la necesidad que la razón.

Alguna vez en mi vida creí que el miedo tenía una parte positiva, podía servir como estímulo para “tirar para adelante”. Veía en él una parte generadora de energía, de palanca que te impulsa a lograr objetivos. Hoy lo veo muy diferente. El miedo solo trae más miedo. El miedo paraliza o espabila pero no es creativo, no es motivador. Del miedo no vamos a obtener resultados porque no inspira, ni es generativo. Es destructivo siempre que no se limite a su función de supervivencia. Las carencias crean valor, dice Demartini. En cambio el miedo no. El miedo paraliza. En una entrevista al regatista Guillermo Altadill, que se ha pasado 20 años dando vueltas por el mundo a Vela, aseguraba que “pasar miedo a menudo, no te lo hace superar, pero sí acostumbrarte a él”

Por desgracia aún suelo observar padres que creen que amedrentando sus retoños van a salirles mas hechos y derechos. Aún funciona en muchas empresas la amenaza y el castigo como fórmula de supuesta motivación del personal. Aún hay quien se cree que lo mejor es tener asustados a los empleados para que cumplan con sus obligaciones, por eso se pasan el día haciendo cara de perro mordedor. Aún existen políticos que lanzan mensajes amenazadores y catastrofistas considerando que una población asustada sobre su futuro les va a dar un mayor rédito electoral. Puede que en un primer momento nos espabilemos, que obedezcamos, que del susto reaccionemos. No obstante ¿Actuamos con ilusión? ¿Estamos motivados? ¿Nos dura mucho esa primer fogonazo? ¿Por qué será que acabamos volviendo a las andadas?

Es fundamental darse cuenta que el mayor de nuestros temores es precisamente la sensación de perder el control. El miedo aparece cuando una situación se nos escapa de las manos. El miedo aparece cuando no tenemos tiempo. El miedo aparece cuando hay que elegir con la duda eterna de si escogimos la opción correcta. El miedo aparece cuando los demás no responden como queremos. El miedo aparece cuando desconfiamos de nosotros y cuando creemos que los demás no merecen confianza. El miedo aparece cuando las cuentas no salen. El miedo aparece cuando tememos no ser queridos. El miedo aparece cuando las noticias no son buenas. El miedo aparece cuando la salud no es buena. El miedo aparece cuando nos sentimos ignorantes e ignorados. El miedo

aparece cuando no sabemos si seremos capaces. El miedo aparece cuando las expectativas son demasiado altas. El miedo aparece cuando estamos solos ante el peligro porque nada ni nadie nos garantiza lo que va a suceder. El miedo aparece cuando vivimos en la incertidumbre. Y a día de hoy ¿Quién no vive así?

La sensación de perder el control trae consigo la necesidad de recuperarlo. Y ahí es donde perdemos la cabeza. Nace la ansiedad y por intentar aplacarla caemos en la obsesión.

Uno de los papás de la psicología transpersonal, Stanislav Grof, apunta finamente al observar que “Enfrentados al temor de perder el control, la mente y el ego se tornan muy ingeniosos en sus esfuerzos por mantenerlo. Las personas en una situación de esta naturaleza pueden crear un complejo sistema de negación, diciéndose a sí mismas que ya están bien como están y que no tienen porqué cambiar, o que los cambios que están sufriendo son ilusorios. Pueden intelectualizar los estados mentales que están sufriendo y crear elaboradas teorías para explicarlos. O simplemente tratar de olvidar que los tienen”

Quien acaba padeciendo nuestros temores es sin duda el cuerpo. Aunque ahora esté tan de moda la dichosa ansiedad, lo cierto es que cualquier pequeño desajuste en nuestra vida provoca a su vez un desajuste, para empezar, en la musculatura. Es ahí donde vamos cargando las angustias del día a día, junto con la espalda. A veces nos irritamos, sentimos que nos sube la sangre a la cabeza y, si pudiéramos, responderíamos con más o menos agresividad (lo que no significa, ni justifica violencia alguna). Pero la inhibimos. Nos la tragamos, además de acorazarnos. Esa doble acción redobla el tono y la rigidez muscular. Al relajarnos nos llevamos una gran sorpresa: en lugar de sentirnos aliviados, sentimos desasosiego.

Buena prueba de ello es el significativo aumento de consultas a todo tipo de profesionales de la fisioterapia. Ponemos en sus manos todas las contracciones emocionales que hemos sufrido y que cada músculo se ha encargado de registrar. No es de extrañar que al poco de masajear las zonas más contraídas acabemos llorando, a veces con un cierto desconsuelo. Incluso mi peluquera me contaba recientemente como, solo con el masaje capilar durante el lavado, algunas personas han mezclado sus lagrimas con el agua enjabonada. Cuando nos quitan la presión, entonces aparece la angustia. Se suelta el músculo y con el la tristeza

contenida. Por fin podemos llorar lo que antes reprimimos. El miedo y su control tienen su propia traducción en el cuerpo en forma de contracturas. Es su primer síntoma.

¡Tantas y tantas personas viven sufriendo! De las que más, sin duda, aquellas que se escudan detrás de obligaciones y responsabilidades: “Si no lo hago yo, quien lo va a hacer” suelen decir. En el fondo el problema no consiste en quien acabe haciendo las cosas, sino el temor, la desconfianza a que no se hagan como uno quiere, o sea, que se hagan mal. Con esa excusa, bajo la sospecha del desastre, consiguen lo que más desean: Controlar la situación. Solo así pueden justificarse ante el mundo; Solo así pueden hacerse la ilusión de ser imprescindibles. Pero ya hablaré más adelante sobre la figura del sufridor.

Nada mata más la creatividad, la iniciativa y la motivación de las personas que la desconfianza. Podemos inspirar e incluso modelar el trabajo de otra persona, a partir de la confianza y la aceptación. Pero “sufrir” porque los demás no harán las cosas como a nosotros nos gusta denota inseguridad y necesidad de control. Una necesidad que se incrementa cuanto más responsabilidad tenga una persona sobre su tarea o sobre los demás. Muchos problemas en las empresas tienen su origen en la incapacidad de delegación que tienen sus directivos. Viven atrapados en la paradoja de delegar desconfiando del resultado. Lo que ocurre es que desconfían de sí mismos, les aterra la idea de equivocarse, de fallar. Con tal de evitarlo necesitan ejercer un control tan abusivo que los demás no soportan tanta presión.

También esto ocurre en las relaciones y en la familia. En lugar de ser un espacio de crecimiento en el amor, sin duda la mayor de las seguridades, acaba siendo el origen de nuestras peores neurosis ¿Por qué si nos quieren tanto desconfían tanto? Ciertamente muchas veces nos metemos en líos, hacemos cosas indebidas y nuestra vida parece un caos destinado al desastre. Pero ¿cómo aprenderemos a salir de él sin experimentar por nosotros mismos? Muchas veces con la mejor de las intenciones intentamos que nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros amigos sigan las sendas que creemos más óptimas para su desarrollo. Y en cambio hacen todo lo contrario. Eso nos hace sufrir, acrecienta nuestra preocupación por lo que les pueda pasar. Lo que no se nos ocurre pensar es ¿qué les estamos transmitiendo?

Sin darnos cuenta les transmitimos resistencia, les traspasamos nuestros miedos. Les estamos voceando que no les aceptamos como son y para colmo que desconfiamos de ellos. Eso sí, todo con amor ¡Para qué puñetas me quieres si no me dejas ser como soy! Lo que sencillamente ocurre es que cuando los otros nos hacen sufrir, no soportamos esa ansiedad y pretendemos quitarla de encima ¿cómo? Culpabilizando, amenazando, ordenando, manipulando, cualquier gerundio que sirva para expulsar ese golpe bajo en nuestras entrañas. Algo hay que hacer con “eso que tu me haces sentir”.

En lugar de asumir la responsabilidad sobre lo que sentimos vamos echando la culpa a los demás sobre nuestros sentimientos. Pagamos nuestro miedo con la moneda de la desconfianza

De nuevo estamos ante una situación en la que la pérdida de control se hace insufrible. Muy a menudo recibo a padres preocupados por la etapa adolescente de sus hijos. La viven desde la inquietud, la incertidumbre, porque no saben que estarán haciendo esas criaturas en un mundo que les parece lleno de riesgos y temeridades. En lugar de apreciar lo que tienen de bueno sus hijos, lo que aprecien es lo que tiene de malo el mundo en el que habitan y del que hay que proteger a sus vástagos. Los adolescentes por su parte, reclaman que se les tenga confianza. Quieren demostrar que pueden sobrevivir siendo ellos mismos en el universo que les ha tocado vivir, que no es otro que el construido por la generación de sus padres.

Tarde o temprano empieza la rebelión porque ha llegado la hora de desapegarse de casa. Suele ocurrir que bajo el pretexto que nadie les conoce mejor que ellos, los padres se creen con derecho a decidir hasta el aire que deben respirar. “Hay que estarles encima”, dicen, mientras los hijos luchan para “quitárselos de encima”. A falta de confianza en casa, o incluso habiéndola, los adolescentes valoran más la que encuentran en el grupo, en la pandilla, por eso se pasan el día juntos. Están forjando su identidad social. Llegados a este punto muchos padres optan por ejercer todavía más control. Más normas, más exigencias pero sobretodo menos confianza. El mensaje que van a recibir sus hijos es “No puedo confiar en ti”. Por supuesto ellos tampoco lo harán con sus padres.

Otras familias optan por la negociación. Eso significa asumir los límites de la confianza mutua y optar por un consenso en la que cada parte toma

responsabilidad en el asunto y deja de preocuparse por estar todo el día al acecho. De no hacerlo así ¿qué se puede esperar de unos hijos que han vivido bajo un control estricto? ¿Qué personas estamos construyendo desde la desconfianza? Hoy en día no es fácil ni ser padres, ni ser hijos. Nada ayuda a esta relación si no se basa en la capacidad de generar amor, confianza, diálogo sincero y responsabilidad. Eso en la práctica se traduce en una buena comunicación e implicarse en la organización del conjunto del sistema familiar. Y eso compete a las dos partes. Y eso se trabaja desde el primer día de vida del bebé.

De lo contrario, nuestros adolescentes pueden acabar como los jóvenes nipones que se encierran durante años en su habitación. El fenómeno del *Hikikomori* que azota últimamente a los japoneses, es un espejo para este libro al confrontar la prosperidad y riqueza, con un grado sumo de presión social, académica y laboral. El estrés que provoca recibe como respuesta la reclusión casera, el encierro permanente entre video-juegos, televisión y el ordenador. Es como desconectar de su vida para enchufarse a maquinas sin alma, tal vez porqué es así como se sienten. Es la fatídica combinación del miedo con las exigencias. Aquí, en nuestro contexto cultural, algunos jóvenes no se encierran en casa, sino en si mismos. Deambulan por la vida porque han aprendido a evitarlo todo. Puede que existan algunas patologías asociadas, pero sin duda ahí detrás hay mucho miedo.

También en el trabajo se han perdido los papeles. En una resolución del 1999, el Parlamento Europeo estima que se debe adaptar el trabajo a las capacidades y necesidades de la personas y no a la inversa ¡Hombre, ya era hora! Se insta a la Comisión que examine los nuevos problemas que no están cubiertos por la actual legislación, es decir, el estrés, el agotamiento profesional, la violencia y la amenaza de violencia por parte de la clientela y el acoso en el lugar del trabajo. No me extraña que concluyan que las enfermedades musculoesqueléticas y los factores psicosociales constituyen la mayor amenaza moderna para la salud de los trabajadores.

Conciliar familia, trabajo y salud parecen hoy una quimera, aunque por suerte parece que se está tomando conciencia del asunto. Cada vez son más los que desean reducir sus grandes aspiraciones profesionales por trabajos acordes con una vida más equilibrada. Decece la adicción al trabajo y se empieza a imponer un sentido más flexible en la gestión empresarial. Es que de no hacerlo así, más de la mitad de los trabajadores

tampoco acudirán a trabajar por estar de baja permanente. O controlamos demasiado, o perdemos el control ¡Que difícil parece encontrar un equilibrio razonable!

Perder el control asusta demasiado. Por eso Grof concluye, “Mucha gente se pasa años creyendo que su mundo está en orden y que tiene una autoridad completa sobre el curso de su vida. Cuando descubre que no posee el control total sobre su trayectoria vital, a veces, se siente aliviada. Otras asustada, en particular si está muy identificada con estar a cargo de las cosas. Puede preguntarse ¿Si no soy la autoridad, quien lo es? ¿Puedo abandonarme a alguna fuerza desconocida y creer que se hará cargo de mi?”.

He aquí la gran duda sin respuesta. He aquí el trampolín por el que lanzarse al misterio de la vida ¿Cómo vamos a saltar si no sabemos lo que nos espera debajo? ¿Cómo quedarse sin nada que nos sostenga? Ante la incertidumbre, unos confían y otros no. Unos deciden soltar el miedo y otros inculcárselo. Unos se descontrolan y otros controlan demasiado. Unos encuentran donde ser libres y otros encuentran donde hacerse dependientes. Unos miran adelante y otros atrás. Unos miran hacia adentro y otros hacia fuera ¿Quién se hará cargo de mi si me suelto?

Yo también he sido un gran controlador hasta que tuve que aprender a vivir en la incertidumbre. Los últimos años de mi vida han sido un desprendimiento de todas mis seguridades, de mis burbujas de comodidad. He dejado en paréntesis una carrera artística de veinte años para abrazar mi vocación más íntima de psicólogo. He abandonado las cuatro paredes y el entorno en el que he vivido desde mi infancia. He cambiado de ciudad, de trabajo y he iniciado una nueva relación después de largo tiempo en solitario. En definitiva, he empezado una nueva vida...de abandono e incertidumbre. Todo ello tuvo su origen al darme cuenta que mi vida se había encerrado entre miedos.

Cuando recibí el abrazo tierno y espiritual de Amma, recibí de sus labios un mensaje claro y dedicado: “No miedos, no, no, no; No miedos” Al levantarme, o mejor dicho, cuando me arrastraron fuera de ese abrazo maternal sentí que de nuevo me llegaba un mensaje dirigido a esos miedos que por lo visto estaban haciendo nido en mi interior. Inmediatamente recordé que a penas tres años antes, unos compañeros de terapia me invitaron a participar en una “canalización” una forma de

comunicación en la que un o una médium recibe información de fuentes no físicas del “mas allá”, tus espíritus guardianes, para que te enteres de cómo estás viviendo el “más aquí”. Hollywood sacó una buena tajada del fenómeno en la película “Ghost” al unir, con fines lacrimógenos, romanticismo con esoterismo.

Llevado por mi ingenuidad y por la alegría de participar en una sesión práctica entre colegas, de pronto me encontré con una bella mujer estirada en una camilla, las piernas tapadas por una manta y una sonrisa que aprecié de simpatía. Aquello no era el ejercicio de energías que había supuesto, sino una canalización en regla, es decir, ahí estaba yo, la bella mujer y entre los dos mis “guías” invisibles aunque presentes, que traían noticias sobre mi vida.

Ya a su lado, aquella sonrisa se convirtió en un alarido, como si de alguna parte le estuvieran arrancando el alma. Tuvo unos pequeños espasmos, mientras un sudor frío recorría todo mi cuerpo. Temblaba y a penas era capaz de moverme o articular palabra. De repente me acercó a ella y me habló en susurros: *¿De qué tiene miedo?...Elimina primero la tristeza y el miedo...Primero vendrán los miedos, luego las dudas y la confusión...y acababa con un dicho: El momento más oscuro de la noche, es el que precede al amanecer. Siempre amanece. Confía.* Aunque me lo dijeron bajito, más clarito no podía ser.

Para acabarlo de rematar, en un curso de antiestrés en el que participé, dirigido por mi maestro Oriol Pujol y su mujer Mary, me metí de lleno en una meditación dinámica, con efectos contundentes a través de la hiperventilación respiratoria. Al margen de sufrir diversas tatátanias, sentí como mi inconsciente me mandaba un mensaje en forma de sonido: Ui, ui, ui!!!! Como un niño asustado, las lagrimas caían a borbotones aunque para ser sincero no tenía ningún tipo de sentimiento interno. Cuando recobré la capacidad reflexiva me di cuenta de cómo estaba cargado de miedos, aunque a los ojos de todo el mundo, también de los míos, me hacía el valiente. Muchos miedos sí, pero miedos ¿A qué?

Cuando participaba en cursos de PNL o de crecimiento personal, era un clásico escuchar a mis compañeras y compañeros reprocharme mis miedos a ser yo mismo. Como ya expresó Carl Rogers, mucha gente teme mostrarse tal como es por miedo a reconocer sus sentimientos verdaderos. Teme a que si los descubre pueda ser reprochado o

lastimado. Es una forma de ocultamiento que conlleva desarrollar una mente prodigiosa. Todo sea por no ser descubierto.

Puede que ese fuera mi caso, pero no me convencía del todo. Lo que yo sentía no pertenecía a una situaciones concretas sino a un sentimiento más íntimo, una especie de preocupación permanente, como un estado de fondo, como si les hubiera comprado a mis padres algunos genes miedosos. Entre los mensajes de los de aquí y los del más allá, estaba claro que algo tenía que hacer con esos miedos. Entre otras cosas porque notaba que había perdido frescura, dinamismo, espontaneidad proactiva, incluso sentido del humor. Me sentía preso de la mente, de miedos, de excusas. La vida me apasionaba cuando salía de casa, pero de puertas adentro era carne de sofá, experto en pereza y vivía las emociones de los otros a través del televisor. Así que me dio por afrontar mis miedos y descubrir el origen de mis sombras. Todos son miedos que se manifiestan de forma diferente aunque puede que tengan un origen común.

No sé qué fue primero, si el huevo o la gallina. Es decir, no sé si tenemos miedo porque perdemos el control, o controlamos porque tenemos miedo. El caso es que miedo y control son como uña y carne.

Asumo que no nos gusta tener miedo y por ello hacemos todo lo posible por evitarlo. Pero esa evitación tiene un coste en nuestras vidas. Tiene un desgaste físico, energético y psicológico. A menudo es tanto lo que queremos evitar que logramos todo lo contrario: Tener aún más miedo.

Asumo que vivir en la incertidumbre no es fácil. Acostumbrados a una sociedad que supuestamente no los da todo, parecería que no tiene ningún sentido sufrir innecesariamente. Precisamente ahí está la trampa, la paradoja de nuestro vivir cotidiano: ¡A más seguridad, más miedo a perderla! ¡Cuanto más tenemos, más obligados estamos a conservarlo! El debate actual entre ser ciudadanos más libres o más seguros es un buen ejemplo. Aún cuesta entender que solo siendo más libres podemos sentirnos más seguros y que todo lo contrario, solo genera dependencias. Que los problemas llegan cuando se pretenden poner ataduras al aire. El miedo nos hace reaccionar antes que comprender. Nos fijamos solo en los efectos sin atender a las causas. Todo ello no trae más confianza sino todo lo contrario: Tener aún más miedo.

Por todo ello me gustaría hablarte sin miedo sobre el miedo. Deseo hacerlo desde la cotidianidad. Deseo que este trabajo sea un espejo en el que te puedas observar y que te inspire pasar a la acción. Por supuesto que voy a hablar sobre algunas patologías que son el resultado de situaciones específicas llevadas al extremo. Pero creo que hay mucho de que hablar más allá de las ansiedad, las fobias, el pánico y las obsesiones compulsivas. Hay mucho más miedo del etiquetado por la psicología.

Sobre el miedo

La sensación de miedo está inscrita en nuestra estructura cerebral, concretamente en nuestro sistema límbico, sede de las emociones más primarias. Tal sistema dirige de forma básica nuestro comportamiento superviviente y en él reside la amígdala, una pequeña región a modo de “almendra”, implicada en las respuestas emocionales y relacionada con los procesos de estrés y ansiedad. No me extraña, la amígdala es el centro donde el miedo es registrado y generado. De hecho, el miedo es un mecanismo de la conducta de defensa y en eso seguimos siendo lagartos emocionales.

Para entender la naturaleza del miedo hace falta dirigir la mirada hacia nuestro cerebro, rastrear la química y el sistema neuronal, así como atender a esos procesos tan fundamentales para los humanos como son las emociones, la memoria y el aprendizaje. Deseo no aburrirte con términos y argumentos neurocientíficos, con lo cual deshilaré brevemente lo más esencial para saber un poco más “sobre” el miedo.

El miedo es una emoción primaria. Como una paleta que combina unos pocos colores básicos, existen emociones primarias que al combinarse crean nuestros sentimientos más complejos.

Esta metáfora la relata Rita Carter, escritora médica que ha trabajado un mapeado del cerebro humano con el profesor de Neuropsicología Christopher Frith, definiendo como *emociones primarias*, además del miedo, el amor parental, el enfado o la rabia y el disgusto. Paul Ekman añadiría a las mismas el asco, la tristeza y la felicidad. Y LeDoux nos prevendría de distinguir entre las emociones elaboradas socialmente y las determinadas biológicamente. Antonio Damasio nos recordaría que sus ingredientes básicos son el placer y el dolor. El remate final lo pondría

Kenneth J. Gergen con su definitiva provocación: “las emociones no existen” por lo menos no dentro de las personas sino entre ellas.

Existen pues unas emociones *primarias*, no más de cinco o seis, que se manifiestan sin más, no requieren conciencia, aparecen de sopetón. Hablando del miedo, LeDoux comenta: “Deberíamos considerar las conductas de defensa en sentido literal: representan el funcionamiento de los mecanismos cerebrales programados por la evolución para enfrentarse al peligro de forma rutinaria” Dicho de otro modo, la naturaleza nos proporciona los medios para regular y mantener la vida, sin necesidad de pensar demasiado, ni hacerse preguntas existenciales.

El miedo entonces es innato. La disposición a exhibir una emoción como el miedo está profundamente arraigada en el cerebro. Así por lo menos lo demuestran estudios muy recientes que han logrado identificar otro gen vinculado al miedo y concentrado, como no, en la amígdala. Su descubridor ha sido el genetista Gleb Shumyatsky, de la Universidad Rutgers (New Jersey), que lo ha bautizado como Estatmina u Oncoproteína 18. Es sin duda un avance importante en el campo del aprendizaje y la memoria, que llevará a comprender mejor aquellos trastornos vinculados con la ansiedad, las fobias o el estrés post-traumático.

El miedo es innato pero a menudo las respuestas son fruto de los aprendizajes que hacemos al interactuar con el medio. En mi trabajo anterior relataba un caso que viene como anillo al dedo. Hablaba sobre como una niña, que acompañaba a su madre y su hermano, se quedó sin saber como reaccionar cuando, a la salida de un ascensor su hermano quedó atrapado entre las puertas. La situación en si misma dejó a la niña sin reacción, hasta que contempló a su madre que asustada empezó a gritar ¿Qué hizo la niña? Gritar. Entonces apareció su miedo innato. Una sola vez es suficiente para que el comportamiento se ponga en marcha. Pero si no existiera esa primera vez difícilmente se produciría la conducta. Ahora esa niña, ya mujer, desplegaría todo su miedo ante una situación similar.

Junto a las emociones *primarias*, o combinándose entre ellas, aparecen las emociones complejas o *emociones sociales*, que describiría Antonio Damasio, ya que se producen en contextos de relación, más allá de una conducta refleja y estereotipada. Para este autor, galardonado con el

premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 2005, las emociones sociales incluyen la simpatía, la turbación, la vergüenza, la culpabilidad, el orgullo, la envidia, la gratitud, la admiración, la indignación y el desdén. Como si de un “anidamiento” se tratara, la combinación de emociones *primarias y sociales* puede dar como resultado, por ejemplo, la presencia de un miedo desproporcionado a hacer el ridículo, a sentirse humillado o simplemente a evitar que se nos vea cargados de rabia, de enfado, de envidia o de orgullo. El final de esas mezcolandias emocionales es un sentimiento de fondo. Por eso no es lo mismo el sentimiento que la emoción.

El origen y desarrollo de nuestro mundo emocional hay que buscarlo en la propia evolución. Damasio aclara el entuerto que significa arrastrar emociones que en su momento fueron de un alto valor evolutivo, pero que ahora acaban siendo maladaptativas: “La ira es en gran parte contraproducente en las sociedades modernas, y lo mismo ocurre con la tristeza. Las fobias son un impedimento importante. Aún así, piénsese en cuantas vidas se han salvado por el miedo o la cólera en las circunstancias adecuadas. Es probable que estas reacciones se hayan mantenido en la evolución porque automáticamente apoyaban la supervivencia . Todavía lo hacen, y ésta es probablemente la razón por la que siguen siendo parte esencial de la existencia cotidiana de la especie humana, como también de las especies no humanas”

Ya tenemos el miedo contextualizado dentro del campo emocional. Pero ¿qué ocurre en ese universo de conexiones, circuitos, sinapsis y destellos eléctricos que es nuestro cerebro? En un reciente estudio publicado en la revista “Science” se aborda un mecanismo hormonal en el cerebro basado en los neuropéptidos (sistemas de neurotransmisión) oxitocina y vasopresina que interviene en la química del miedo. Los expertos explican que si el ser humano siente ansiedad o calma depende en parte de la interrelación que se produce entre estas dos sustancias en la amígdala central. El neuropéptido oxitocina disminuye el estrés e incrementa el carácter sociable y la nutrición, mientras que la vasopresina, aumenta la ansiedad y el miedo. Pero para que todo esto ocurra “algo” debe suceder.

Para que exista miedo deben ocurrir una cadena de acontecimientos, que empiezan con la aparición, real o imaginada, de un *estímulo* que Damasio describe como “emocionalmente competente”. Eso es, algo que nos impacte. ¿Qué ocurre con ese *estímulo*? Que dispara la ejecución del

estado emocional. Para que te hagas una idea, eso es lo que sucede cuando olemos un perfume que nos recuerda toda una situación vivida. El perfume actúa como *estímulo* y dispara una respuesta emocional.

Pero para que ello ocurra, ¿Cómo sabe el cerebro que ese *estímulo* es una amenaza y no un gustito? Lo sabe porque conserva representaciones internas en uno o más de los sistemas de procesamiento sensorial del cerebro, como las regiones visual o auditiva. Cuando hablo de representaciones internas me refiero a la capacidad que tenemos los humanos de cerrar los ojos y seguir viendo, escuchando y sintiendo lo que conocemos, el mundo exterior. Y aún con los ojos abiertos, lo que vemos y escuchamos lo podemos comparar con otras representaciones internas. Entre tu y yo, ese es uno de nuestros mayores dramas: La comparación constante entre lo que vivimos y lo que la memoria nos recuerda.

La fugaz aparición de una imagen (interna o externa), o de algo que escuchamos o nos decimos a nosotros mismos, actúan como llaves desencadenadoras de emociones. Dada esa fugacidad, a menudo no somos conscientes del proceso y nos cuesta comprender porque de sopetón nos sentimos tristes o asustados. Se ha disparado la emoción sin ser conscientes del paso previo de evaluación y definición del estímulo. Así es de puñetero nuestro cerebro. Así es como el miedo nos condiciona sin darnos a penas cuenta. Lo recuerda perfectamente Eduard Punset en su libro "*El viaje a la felicidad*": El cerebro procesa información relativa a amenazas y miedos incluso cuando una persona no se concentra en ello, aunque ni siquiera recuerde haber visto una señal de peligro"

La clave pues para entender el funcionamiento del miedo es la conjugación de nuestras representaciones internas, nuestra memoria y los procesos de aprendizaje que hayamos hecho. Vale la pena saber:

A medida que pasa el tiempo, los estímulos emocionales pueden mantener el disparo de la misma emoción, reforzarse, y consolidar así lo que se conoce como *memorias emocionales* y su condicionamiento. Como apunta S. Grof "La vida humana implica muchas transformaciones biológicas y psicológicas, así como experiencias traumáticas...La mayoría de estos recuerdos se olvidan o se reprimen, pero no pierden su significado psicológico. Por el contrario, se graban profundamente dentro de nosotros y pueden ejercer una poderosa influencia sobre nuestras vidas.

Son las dos caras de una misma moneda: Retener datos de una situación peligrosa es bueno para el cerebro ya que guarda la impronta para evitar que vuelva a suceder. Pero por el otro se automatizan, aparecen aunque no exista amenaza real.

Tal vez sea oportuno para acabar, considerar el miedo como un constructo psicológico, es decir, como un paquete de creencias, conductas y emociones que cada persona se construye sobre el tema. Por eso no hay dos miedos iguales. Aunque admiremos a personas que no tienen nuestros miedos, no significa que estén libres de otros temores incluso insignificantes para nosotros.

Recuerdo lo que me contaba mi amiga Rosa Pérez, actual Vice-decana de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Lleida, la primera psicóloga que en el año 1990 entraba en aquella prisión llerdense. Una de sus experiencias más impactantes fue con los presos considerados de “primera categoría” es decir, condenados por delitos sexuales, asesinato, robo, estafa y tráfico de drogas. Su miedo no era estar junto a ellos y compartir incluso bromas subidas de tono. Su mayor temor era no caerse al entrar en los módulos de la prisión. Sabía que todos estaban pendientes de su trasero. Tropezar se hubiera convertido en la risotada de esos ojos expectantes. Este ejemplo es muy didáctico de cómo convivimos con el miedo y su irracionalidad. Y eso sucede a diario en nuestras vidas.

Cuando hablamos del miedo estamos usando un recurso lingüístico que nos ayuda a centrar el tipo de experiencia del que hablamos. Pero ¿Cómo una sola palabra puede contener todas las experiencias sobre el miedo? ¿Es el mismo miedo el de mi amiga Rosa, que el que sufre una fobia? ¿Hablamos de lo mismo al describir el miedo a hablar en público, que el miedo a la oscuridad? Imposible. Ante un mismo acontecimiento amenazante, cada persona responde de forma diferente aunque todas usaran la misma expresión: Miedo. Por eso es importante entender el miedo de cada uno y no interpretar esa experiencia según nuestra idea. Lo mismo ocurre cuando hablamos de control.

Bajo el miedo

Bajo el miedo cuesta vivir. Nada paraliza más una existencia que el miedo. Solo puede asumirse cuando cumple su función de alerta, por eso Norberto Levy lo llama funcional. Este médico psicoterapeuta, defensor de la dignidad del miedo, lo define como una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza (física o emocional) a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en “una emoción negativa” que debe ser eliminada. Levy propone atender los mensajes que se esconden detrás de los miedos, en lugar de borrarlos de un plumazo o ahogarlos en la represión.

Todos estamos o hemos estado bajo el miedo. Pero ¿Miedo a qué? Algunos, como los peligros físicos, están muy claros porque atañen a nuestra supervivencia. Lo mismo ocurre con las amenazas psicológicas y las situaciones de extrema incertidumbre. Durante el otoño de 2005 fueron noticia un colectivo de inmigrantes subsaharianos, que habían saltado los alambrados de protección en la frontera de Ceuta y Melilla, siendo posteriormente deportados. En lugar de ser devueltos a sus ciudades de origen, los dispersaron por diferentes zonas de la frontera con Mauritania. Las imágenes más impactantes de este suceso fueron recogidas en el momento de ser trasladados en autocares. Aquellas personas, que habían vencido el miedo a saltar ilegalmente y a jugarse la vida en ello (algunas murieron), se encontraban ahora esposadas, metidas dentro de un autocar, a punto de iniciar un viaje a ninguna parte. El miedo que se dibujó en sus rostros fue para mí la auténtica imagen del miedo. Rostros llorando e implorando a la vez que alguien hiciera alguna cosa con sentido. No hablaban, gritaban de sufrimiento. Tenían la sensación que aquel, era el viaje de la muerte. Alguno declaró : *¿Como te puedes sentir si no sabes, ni de donde vienes, ni a donde te llevan?* Esa sensación de incertidumbre y perdida de toda referencia solo puede ser miedo. Un miedo tanto físico, como psicológico. La desesperación, la contrariedad, la impotencia, el desasosiego...los sentimientos más dramáticos del miedo.

Lejos de estos casos amenazantes ¿De qué tenemos miedo? ¿Qué ocurre cuando no hay nada, ni nadie que nos amenace, pero seguimos teniendo miedo? ¿Qué ocurre cuando la amenaza somos nosotros mismos? Suelo

definir el miedo psicológico como la expresión emocional de un temor construido por nuestra mente, que se proyecta en el tiempo. Visto así podemos distinguir dos grandes dimensiones: Los miedos reales y los miedos psicológicos. En la primera dimensión existe una amenaza real para nuestra supervivencia física. En la segunda existe una amenaza para nuestra supervivencia psicológica. Este libro dedica su atención a los miedos psicológicos, a los que divido de manera funcional de la siguiente manera:

- 1.Los miedos contruidos (miedos basados en emociones sociales que construimos mentalmente)
- 2.Los miedos recordados (recreaciones mentales de situaciones vividas. En su extremo destacan las fobias)
- 3.Los miedos existenciales (sobre la vida y la muerte)
- 4.Los miedos del inconsciente

Lo primero que cabe decir es que el miedo no existe por si mismo, sino en relación a algo o a alguien. Por lo tanto solo podemos temer aquellas cosas que conocemos, con las que nos relacionamos y de las que tenemos neuronalmente hablando, representaciones mentales. Krishnamurti lo ejemplariza así: “Cuando tengo miedo a la muerte ¿Tengo realmente miedo por lo desconocido que es la muerte, o tengo miedo de perder lo que he conocido? Mi miedo no es miedo por la muerte, sino perder mi vinculación con las cosas que me pertenecen. Mi miedo siempre tiene relación con lo conocido y no en lo desconocido” Por eso tenemos miedo a que nuestras personas queridas enfermen o mueran, miedo a perder propiedades y bienes, miedo al dolor, a perder el placer, a perdernos, a no saber quienes somos. El miedo pues existe en tanto que se acumula lo que se conoce y se teme perderlo

“El miedo a lo desconocido es en realidad el miedo a perder las cosas conocidas”

De la reflexión anterior nace esta otra a tener en cuenta: Todos esos miedos en realidad no existen. Son solo una idea. Y nada más que una idea. Los pensamientos, las ideas o las palabras no son realidad, sino una representación de ella. Suelen estar fijadas porque las hemos asociado: una cosa es el miedo como emoción y la otra el objeto que nos causa ese miedo. Aunque terminen por aparecer juntos en la mente son procesos distintos. Tengamos en cuenta que la mente no se limita a procesar

información, sino que su tarea preferida es darle significado a esa información. Y en eso todos somos albañiles constructores de creencias.

En cambio las cosas verdaderas cambian. Este punto es muy importante para darnos cuenta de cómo fabricamos el miedo dentro de nosotros. Raimon Paniker, uno de nuestros grandes pensadores, aclara que “la realidad la pensamos; la vida la experimentamos directamente_ aunque luego podemos y debemos pensar sobre ella. El mismo concepto de vida surge después de la experiencia de nuestra vida”

La muerte, por ejemplo, asusta mucho. Ante una enfermedad de pronóstico grave llega el momento de encararse con ella. Pero cuando uno está sanísimo ¿Para qué va a tener miedo a la muerte? La muerte es solo una idea, al igual que lo es imaginarse desastres, dramas familiares, accidentes, entierros, enfermedades, abandonos, rechazos o humillaciones. Por eso es básico darse cuenta de este proceso: La mente crea el miedo ¿Y como lo hace?

Como indicaba en el apartado anterior, una idea temerosa se nos mete en la cabeza. Al tener capacidad de hacer representaciones mentales de todo, podemos imaginarnos “sufriendo” esa calamidad. La evaluación de esa idea dispara el estado emocional. Así son los *miedos contruidos*. Aunque en realidad no existan, nuestra imaginación se encarga de que “puedan” suceder, al menos en la mente. Hace unos días asistí a un juicio en calidad de testigo. En realidad era tan simple como responder sí o no. Pero la incertidumbre, el desconocimiento permiten a la mente jugar a “suponer”. Fue así como me di cuenta que estaba construyendo imágenes de fiscales atormentándome, escuchaba voces de abogados diciéndome “es cierto que...” e incluso me sentí fatal al imaginar el juez o la jueza advirtiéndome sobre mi conducta. En ese momento me di cuenta de algo mejor: Como lo hacía para construir esas imágenes. Es muy simple y puede seguir dos rutas:

La primera consiste en comparar una experiencia presente con un recuerdo pasado. Aunque parezca un juego de palabras, una experiencia presente solo la podemos comparar con un recuerdo del pasado, que a su vez es una experiencia de presente. Dicho de otro modo, si ahora me siento asustado (presente) y recuerdo que en otra situación haciendo lo mismo (pasado) me sentí alegre (comparación) concluyo que me sucede

algo malo. Pero toda esta interpretación, a su vez, la hago ahora, en presente, es una nueva experiencia.

Está claro que no podemos vivir dos experiencias presentes a la vez y compararlas, como lo haríamos con dos camisas. La comparación se establece con algo que ya es pasado, es un recuerdo, condicionado a su vez por el presente ¿Cuántas comparaciones haces al cabo del día? ¿Cómo sabes cuando no estás bien? ¿Cómo sabes cuando eres feliz? ¿Y que ocurre si existen grandes diferencias entre lo que recuerdas y lo que experimentas? ¿Cómo sabes que sientes insatisfacción en tu relación de pareja? Ahí empieza a construirse el miedo. Cuando yo especulaba sobre el juicio, no tenía imágenes previas porque era la primera vez. No podía comparar con algo ya vivido. En cambio, en mi mente anidan multitud de imágenes que he visto en el cine o por televisión. También me han contado muchas historias sobre procesos judiciales. Es más que suficiente para “hacerme una idea” y transformarla según mis temores.

La segunda ruta consiste en convertirse en Steven Spielberg, es decir, en guionista y director de películas mentales. Nuestra capacidad de generar imágenes internas, propicia la recreación de todo tipo de escenarios en los que ser protagonistas de nuestros mejores sueños, así como de la peores pesadillas. Aquí ya no nos inquieta una idea, sino que somos capaces de recrear secuencias enteras con diálogos y banda sonora incluida. Por lo visto, ganan por goleada los géneros trágicos, dramáticos y de terror ¿Por qué será que puestos a imaginar escojamos los finales tristes? ¿Será por eso que el cine se gana la vida con finales felices?

Sea una ruta u otra, hemos construido algo inexistente que lo vivimos internamente como si estuviera sucediendo. Así lo entiende nuestro sistema nervioso que lo traduce como una amenaza real, a lo que responde con esa sudor frío que nos asusta. Cuanto más insistamos en pensarlo, más lo reforzaremos. Nuestro cerebro ha construido un nuevo recorrido hacia el temor. Y nuestra memoria se encargará de recordárnoslo. Luis Rojas Marcos cuenta según su experiencia que

la fuente principal de angustia de muchas personas que se sienten vulnerables son los temores imaginados.

Recuerdo el caso de la Sra. Rosario. Ya en su forma de hablar denotaba una alta fragilidad. Su vida se había construido desde pequeña sobre el

miedo. Quedó huérfana de madre y su tarea a lo largo de toda la vida ha consistido en tirar la familia adelante, el padre y sus hermanos. Cuando se casó siguió asumiendo la misma responsabilidad con su esposo que resultó ser alcohólico. Ha sufrido y superado un cáncer, padece de artrosis y sigue pasando cada dos por tres por el quirófano para resolver diferentes dolencias. A pesar de haber superado tantas y tantas situaciones difíciles en la vida, sigue viviendo asustada por todo. En lugar de ver lo que ha conseguido superar, sigue temiendo todo lo que le pueda ocurrir, sobretodo a los suyos. A pesar que su marido lleva muchos años sin probar ni gota, aún controla con una marca todas las botellas que contengan alcohol. Y cuando se acuesta, sigue pidiendo perdón a la foto de su padre, muerto ya hace años, aunque fuera la persona que más miedo le hizo sentir. Su vida se “construye” bajo el miedo.

Los *miedos recordados*, por su parte, son memorias emocionales de hechos vividos. Cualquier experiencia que se asemeja a una situación traumática del pasado, se traducirá de inmediato en una alerta, en una respuesta emocional de miedo. La diferencia entre un miedo y el otro es que el construido suele paralizarnos, nos noquea porque es una vivencia interior que parece incontrolable, a pesar de su irracionalidad. En los miedos recordados en cambio se produce una activación de nuestra conducta dirigida a evitar que se repita la situación. Revivir un recuerdo es volver a transitar por los caminos biológicos trazados la primera vez, con lo cual las manifestaciones físicas son una fotocopia.

Sirva de ejemplo la situación en la que se encontró el actual Presidente del gobierno, Mariano Rajoy, cuando vio su vida peligrar al precipitarse el helicóptero en el que acababa de iniciar un vuelo. Como comentó el propio protagonista “Nada más arrancar me di cuenta que algo no andaba bien y se lo comenté a mis compañeros” Al cabo de poco esa premonición se cumplía ¿Simple intuición? Esa misma persona había sufrido con anterioridad un espectacular accidente de coche que le partió la cara. Desde aquel día el Sr. Rajoy dispone de unos resortes neuronales que le advierten ante cualquier posible peligro en sus desplazamientos.

Cabe hablar también de las fobias. Los analistas del tema aseguran que en la mayoría de casos, los graves trastornos fóbicos aparecen y se complican gradualmente a partir de dudas y pensamientos sobre la posibilidad de sentirse mal, que aparecen de improviso en la mente de los sujetos sin

ningún motivo real aparente (miedo construido), o bien a partir de un primer episodio poco importante de miedo (miedo recordado).

También parece existir acuerdo en considerar que muchas fobias, son como una especie de herencia evolutiva. Nuestros antepasados tuvieron que lidiar con muchos fenómenos naturales y animales desconocidos y desagradables. Pues bien, el susto todavía lo llevamos encima aunque bien repartido: a unos les da por la arañas u otros animales (zoofobia), a otros por los lugares cerrados (agorafobia) las alturas (acrofobia) e incluso el agua (hidrofobia). No cabe duda que nuestros estilos de vida generan sus propias fobias. Ahora no tememos lo mismo que en épocas de Maria Antonieta y tal vez dentro de poco suframos de tecnofobia, telefobia o fast-foodfobia.

Viajar en avión puede ser un ejemplo de como un miedo puede convertirse en un trastorno. Casi todos habremos pensado alguna vez, en pleno vuelo, en la posibilidad que las cosas fueran mal. O tal vez hemos pillado una zona de turbulencias que ponen los pelos de punta. O justo el día anterior se ha estrellado una aereonave en algún lugar del mundo. En ese momento nos asustamos. Pero ese pensamiento puede ir calando de tal manera que en el siguiente vuelo el susto aparece nada más entrar en el avión. En su interior no paramos de cavilar en un sinfín de supuestos dramáticos, acompañados por supuesto de representaciones mentales catastrofistas. Ello precipita un acaloramamiento súbito y tal vez alguna taquicardia. Puede ser que ya no exista un tercer viaje puesto que la sola idea, no de viajar sino de que nos dé un ataque en pleno vuelo, ya actúa como si nos estuviera sucediendo: reacciones emocionales, sudoración, taquicardia...y eso sin moverse del sofá de casa. No tememos al avión, sino al propio miedo.

Uno de los referentes más importantes que tenemos en este momento sobre el tema del miedo, el pánico y las fobias es Giorgio Nardone. Distingue entre las fobias simples (miedo a volar, a según que animales, al agua...) y las fobias generalizadas (agorafobia, obsesiones, ataques de pánico o las manías hipocondríacas) la diferencia entre unas y otras es el grado en que se ha estructurado la percepción del miedo, o sea, cuánto limita la conducta del sujeto. El interés básico de este investigador es saber "cómo" funciona el problema y no por qué existe. Nos invita a reflexionar sobre la mala idea que sigue persistiendo sobre la causalidad de las cosas o causalidad lineal. Esto es, la presunción que existe una

relación lineal de causa efecto entre los hechos naturales, tanto biológicos como psíquicos.

Este sería el caso de creer que coger un avión provoca ataques de ansiedad. Queremos resolver los problemas remontarnos a las causas iniciales del mismo “Seguro que fue aquel día de las turbulencias” Esta concepción tradicional ha sido sustituida por una concepción de causalidad “circular” donde el proceso, una vez desencadenado, no tiene un comienzo o un final sino un sistema interdependiente de influencia recíproca entre los factores que entran en juego. Dicho de otro modo, lo que nos interesa no es porque un día determinado te pusiste a pensar en lo peor dentro de un avión, ni que todo acaba en un ataque de ansiedad. La tarea del terapeuta consiste en ayudarte a desmontar, pieza por pieza, los comportamientos de evitación y rechazo que tu mismo te creaste con tal de hacer frente a ese miedo desproporcionado. Curiosamente se trata que dejes de responder como lo has hecho hasta ahora porque es ahí donde reside tu problema. De nuevo estamos ante un intento desesperado aunque infructífero de controlarnos a nosotros mismos.