

Miedo a crecer Psicoterapeuta Victoria Molina

Miedo, angustia y ansiedad

Hablamos, en esta ocasión, de un miedo muy común en todo ser humano en algún momento de la vida. Sin embargo, parece que en los últimos tiempos se le ha “utilizado” como pantalla para cubrir elementos con tintes más patológicos que normales. Partamos, pues, desde el inicio, con lo que es el miedo. La definición que nos ofrece el Diccionario de la Real Academia Española es: “Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”. Podemos apreciar en esta definición, que los términos “miedo”, “angustia” y “ansiedad” pueden llegar a utilizarse como sinónimos, por lo tanto nos inclinaremos al punto de vista psicológico, donde el miedo se produce cuando existe algo (un estímulo, evento o situación) que puede poner en peligro al individuo; algo que puede ser interpretado como amenaza física, psíquica o social para el organismo. Por lo tanto, el miedo es un mecanismo de alarma y protección imprescindible del ser humano. El miedo debe avisarnos de peligros que pueden ser una amenaza para la salud o la supervivencia.

Vemos ahora que el miedo no sólo es natural, sino necesario en nuestras vidas. Entonces, ¿qué sucede cuando se tiene miedo a crecer? ¿Por qué llega a transformarse en una patología? Trataremos de dar la respuesta, aclarando de antemano que se trata de una aproximación muy generalizada, ya que cada persona es única y cuenta con una historia muy particular.

Origen y desarrollo

El miedo es inherente al mundo infantil; el niño, al no poderse valer por sí mismo, se encuentra totalmente a expensas de los adultos. Por tanto, la indefensión y el desvalimiento serán las características básicas de esta etapa de la vida. En el transcurso de la niñez el sujeto debe aprender a tolerar la frustración y comprender que ni los padres ni el mundo están a su servicio. Posteriormente llegará a la adolescencia, donde tendrá que afrontar grandes cambios (tema del que ya hablamos en otra ocasión) y realizar importantes duelos; el más importante será desprenderse de ese mundo infantil, donde vivía cómodo y plácidamente en una relación de dependencia, con sus necesidades básicas satisfechas y sin mayores preocupaciones. Como todo duelo, es un proceso y lleva su tiempo; no se resigna tan fácilmente a la pérdida del “paraíso infantil”. Este paso a crecer, a cambiar la cómoda vida infantil por una vida adulta, es lo que provoca el miedo, porque se vislumbra una vida adulta “peligrosa”, porque la responsabilidad que representa el ser adulto se percibe como algo amenazante. Y, aunque el miedo a crecer es universal, no todas las personas lo viven de la misma manera. Las reacciones generales a la emoción de miedo son la evitación o el afrontamiento de la situación o evento amenazante. Así tendremos quienes se enfrentan al miedo y continúan su crecimiento y desarrollo, y quienes lo evitan, provocando con esto un estancamiento psíquico del desarrollo.

Desde el punto de vista del desarrollo, puede decirse que salud significa una madurez acorde con la que corresponde a la edad del individuo. Al respecto, las enseñanzas de D. Winnicott: “Cuando los adolescentes abandonan la etapa de rebeldía, comienzan a

sentirse reales, adquieren un sentido del “self” y un sentido de ser. Esto es salud. Del ser deriva el hacer, pero no puede haber un “hago” antes de un “soy”. El período final de la adolescencia es la edad de los estimulantes logros en la aventura, y por lo tanto el paso de un muchacho o una muchacha de la adolescencia a los comienzos de una identificación con la paternidad y con la sociedad responsable, es algo que vale la pena observar... Digamos que el hombre o la mujer sanos son capaces de alcanzar una identificación con la sociedad sin perder demasiado de su impulso individual o personal”.

Cambio y miedo

Como se mencionó previamente, el cambio provoca el miedo, principalmente a la pérdida de lo que se tenía; esto constituye uno de los factores que van a hacer que el sujeto se quede paralizado ante una situación nueva o desconocida, donde incluso es mejor regresar a la posición que le daba seguridad. Las personas buscan la seguridad en la “estabilidad” de lo conocido. Pero vivir supone estar enfrentados continuamente a cambios. De ahí que muchos hagan grandes esfuerzos para que su vida permanezca igual. Esfuerzo vano porque los cambios, de una manera u otra, siempre acontecen, por lo tanto, podríamos decir que el miedo no deja de ser una excusa para no enfrentarse, en forma acorde, a los cambios.

El síndrome de Peter Pan

Cuando el miedo a crecer prevalece, o aparece a edades que ya no correspondería, se puede hablar de algún tipo de patología. Dan Kiley, doctor estadounidense, publicó en 1983 “El Síndrome de Peter Pan: hombres que nunca han crecido”. Este síndrome se refiere a aquellos hombres que siguen viviendo como adolescentes, aunque sean adultos, y no asumen las responsabilidades propias de su edad. Son hombres que presentan una personalidad inmadura y narcisista; suelen ser dependientes y manipuladores. Es un adulto con mente de niño, que cuando está en una relación de pareja necesita que ésta ejerza un rol materno con él. Las personas que padecen este síndrome son muy inseguras, a pesar de que demuestran lo contrario. Necesitan grandes dosis de afecto y a una mujer que se los pueda ofrecer, pero pese a la necesidad, cuando la relación empieza a tener mayor compromiso, huyen y se produce la ruptura. Esto contribuye a que cambien de pareja continuamente. Por lo general buscan chicas menores para contagiarse con su juventud y no comprometerse en el largo plazo. Suelen ser divertidos y alegres, pero al tiempo, les cuesta adaptarse a sus parejas y trabajos. Sus actitudes se centran en recibir, pedir y criticar, y no se molestan en dar o hacer. Casi siempre tienen al lado a otra persona que cubre estas necesidades básicas, a una madre o a una pareja. No se responsabilizan de sus actos pero exigen que los otros sí lo hagan. Viven centrados en sí mismos y, frecuentemente, se sienten insatisfechos, aunque no hacen nada para cambiar la situación.

El Dr. Kiley centró este síndrome solamente en los hombres, tal vez por presentarse, en aquellos años, con más frecuencia en ellos, sin embargo, en la actualidad, es cada vez mayor el número, tanto de mujeres como de hombres, que presentan este síndrome. Son personas adultas solamente en apariencia, porque sus actitudes siguen siendo las de niños y adolescentes que no se responsabilizan de su vida; son incapaces de crecer, y la alegría y seguridad que muestran, suele ser una máscara que esconde su inseguridad.

Algunos autores mencionan dos factores que intervienen en esta situación: el factor social, que con el aumento de la expectativa de vida, los tiempos en que se cumplen las metas se han atrasado, causando que la adolescencia se alargue cada vez más; y el

segundo factor, que el sujeto percibe como ventajoso el no querer asumir compromisos y responsabilidades.

Estos factores, aunque ciertos, dan la impresión de justificaciones, o por lo menos parecen insuficientes, por lo que trataremos de ampliar un poco este aspecto.

Miedo a la frustración

Si, como se mencionó, el miedo a crecer es un miedo natural en un momento dado de nuestras vidas, mismo que tenemos que enfrentar para proseguir con el desarrollo normal, también es cierto que crecer es enfrentarse a lo desconocido, y esto genera angustia, que no sólo es otra forma (coloquial) de llamar al miedo, sino que es un mecanismo complejo que desencadena diversas respuestas. Y aún más, la serie de ansiedades que se producen al pensar en todo aquello que nos espera, y se espera de nosotros en la nueva vida. La ansiedad está movida por un deseo, por tanto no es un miedo a algo amenazante, sino el miedo a la frustración, a que el deseo no se pueda satisfacer, o al presentimiento de que el objeto de la satisfacción no es alcanzable.

El sentimiento de autoestima también se ve involucrado, al estar asociado al continuo control del rendimiento personal, pero también al miedo que provoca el ser criticado, evaluado, observado continuamente; miedo a no “dar la talla” exigida. Esto se convierte en un estado angustioso que consume, perturba y acorrala al individuo.

Si un adulto ve que sus sentimientos y sus necesidades más profundos son invalidados por el medio que lo rodea, sentirá una opresión muy poderosa, será una experiencia amenazadora para su vida; el miedo y la desconfianza anudarán su corazón, vivirá a la defensiva o se sumirá en una gran tristeza.

Desarrollo continuo

Como vimos, no es tan simple como el sólo hecho de decir: “no quiero crecer porque así estoy más cómodo”. Aunque puede existir mucho de comodidad, también están presentes muchas cosas más que se anudan y complican, para un buen número de personas, la tarea de crecer.

Lo que se busca, con un adecuado crecimiento, es que cada individuo pueda encontrar y establecer su propia identidad en forma tan sólida que, eventualmente, en el curso del tiempo y según su propia modalidad, adquiera la capacidad de convertirse en un miembro de la sociedad, un miembro activo y creador, sin perder la espontaneidad personal y ese sentido de la libertad que, en la salud, surge desde adentro. Y, por supuesto, haciendo énfasis en que nadie puede pretender que “salud” es sinónimo de “comodidad”.

Lo ideal sería que el ser humano nunca dejara de crecer, y crecer nunca es exactamente lo que uno imagina; cada paso es una nueva tarea y, por consiguiente, el miedo no cesa, por lo que tendremos que dejar de tenerle miedo al miedo. Como dijo Epicteto: “No hay que tener miedo de la pobreza ni del destierro, ni de la cárcel, ni de la muerte. De lo que hay que tener miedo es del propio miedo”.

Para terminar, menciono que toda persona sana experimentará temores, dudas, frustraciones, sentimientos conflictivos, etc.; lo importante será enfrentarlos (no huir de ellos). La manera de manejarlos, asumiendo la responsabilidad de sus actos y omisiones, es lo que indicará que es un sujeto independiente y libre.