

El miedo

Psicoterapeuta Victoria Molina

La palabra miedo (del latín “*metus*”) está definida en el Diccionario de la Real Academia Española como: “Perturbación angustiada 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”.

El miedo es un sentimiento que se experimenta durante toda la vida. Es una de las emociones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, afectivos y psicósomáticos, cuando traspasa los umbrales de tolerancia, por su inadecuado manejo.

El miedo es una emoción que nos alerta, como una señal de alarma, ante una situación peligrosa o amenazante. Nos ayuda a detectar dichas situaciones y a actuar en consecuencia, ya sea defendiéndonos/luchando o huyendo. Cuando algún tipo de peligro es percibido o anticipado, el miedo nos prepara para poder reaccionar de manera apropiada. El objetivo será, finalmente, la adaptación y la supervivencia. Cuando se habla de miedo, es común asociarlo con una variedad de términos como: desconfianza, nerviosismo, inquietud, fobia, terror, pavor, preocupación, aprensión, pánico, ansiedad, angustia, entre otros. Sin embargo, los conceptos que más se suelen confundir, cuando se trata del miedo, son el de angustia y el de ansiedad. Es cierto que estos últimos están muy relacionados, pero es conveniente conocerlos un poco más; para ello podemos citar a Freud, quien estudió ampliamente el tema de la angustia y nos ofrece valiosas aportaciones, vigentes a la fecha:

“*La angustia* tiene un inequívoco vínculo con la expectativa; es angustia ante algo. Lleva adherido un carácter de *indeterminación y ausencia de objeto*; y hasta el uso lingüístico correcto le cambia el nombre *cuando ha hallado un objeto*, sustituyéndolo por el de *miedo*.”

En el peligro realista desarrollamos dos reacciones: la afectiva -el estallido de angustia-, y la acción protectora. Lo mismo ocurrirá con el peligro pulsional (peligro interno). Y al peligro realista -notorio-, se anuda un peligro pulsional no discernido. El significado que se dará de la situación de peligro dependerá de la apreciación de nuestras fuerzas en comparación con su magnitud, la admisión de nuestro desvalimiento frente a él, desvalimiento material en el caso del peligro realista, y psíquico en el del peligro pulsional. La situación de peligro es la situación de desvalimiento discernida, recordada, esperada. La angustia es la reacción originaria frente al desvalimiento en el trauma, que más tarde es reproducida como señal de socorro en la situación de peligro” (Freud, *Inhibición, síntoma y angustia*, pp. 154- 156).

En síntesis, el miedo se presenta ante un objeto externo amenazante -real-, contra el que se luchará o se decidirá huir para protegerse, y la reacción será proporcional al mismo. En la angustia no existe un objeto externo, por tanto la amenaza procede del interior del sujeto -peligro pulsional-. “Terror, miedo, angustia, se usan equivocadamente como expresiones sinónimas; se las puede distinguir muy bien en su relación con el peligro. La *angustia* designa cierto estado como de *expectativa frente al peligro* y preparación para él, aunque se trate de un peligro desconocido; el miedo requiere un objeto determinado, en presencia del cual uno lo siente; en cambio, se llama terror al estado en que se cae cuando se corre un peligro sin estar preparado: destaca el factor de la sorpresa” (Freud, *Más allá del principio de placer*, pp. 12-13).

Es fácil, también, confundir el miedo con las fobias, ya que éstas se manifiestan mediante un miedo ‘excesivo’ ante determinados objetos o situaciones -reales-, que no corresponde a la magnitud de amenaza o peligro que dichos objetos representan. Cuando se observa una fobia, se presupone la existencia de angustia pulsional (peligro interno) que, al no poder conciliarse en el aparato psíquico, realiza un desplazamiento hacia algún objeto externo. De esta manera la angustia interna, insoportable para el sujeto, desaparece, convirtiéndose ahora en una fobia, algo externo más fácil de tolerar, controlar y evitar. “En las fobias se puede discernir con mucha nitidez el modo en que este peligro interior se traspone en uno exterior, vale decir, una angustia ‘neurótica’ se muda en aparente angustia ‘realista’ [...] De un peligro externo uno puede salvarse mediante la huida, pero es difícil empresa el intento de huir de un peligro interno”. (Freud, *Conferencia 32: angustia y vida pulsional*, p. 78).

Tanto la angustia como la ansiedad hablan del mismo afecto, razón por la cual se utiliza indistintamente cualquiera de los dos términos; incluso el diccionario de la Real Academia Española, define a la angustia como: “aflicción, congoja, ansiedad” y a la ansiedad como: “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo; angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos”.

El predominio de la palabra ansiedad coincide con el desarrollo de la industria farmacológica, que tiene su mayor influencia en los países de habla inglesa, donde han traducido la palabra alemana “*angst*”, de los textos de Freud, como ‘ansiedad’ (y no como angustia), lo que facilita a las neurociencias, y a los laboratorios, el desarrollo de los ansiolíticos, tan utilizados en el campo médico de nuestros días. Es, entonces, por la predilección -y conveniencia- del área médica que se ha favorecido el uso de la palabra ‘ansiedad’. “Se definen los trastornos por su respuesta a un medicamento”. Por lo tanto, podríamos situar a la ansiedad en el orden de lo biológico y a la angustia en el orden de lo psicológico/afectivo.

Habiendo tratado, brevemente, las diferencias entre los conceptos más comúnmente relacionados con el miedo, es necesario mencionar que los miedos son individuales; dependen de la forma en que se entrelazan con las experiencias, con los momentos de dolor o de malestar, con sentimientos y circunstancias que rodean cada una de esas experiencias; en otras palabras, dependerán de la historia personal de cada sujeto, ya que el discernimiento para que algo sea amenazante o no, es muy subjetivo. (En muchas ocasiones la alarma se activa para alertarnos del peligro de “sufrir otra vez” algo que en alguna ocasión fue doloroso). Esta subjetividad también implica que el miedo está conectado con la angustia: al experimentar un miedo externo, se ponen en marcha, inconscientemente, los procesos psicológicos de peligro y protección, ‘recordando’ todos los sucesos similares para poder reaccionar apropiadamente; si la respuesta corresponde a la situación presente, la angustia va desapareciendo, pero si alguna de esas conexiones queda presente, entonces la angustia permanece, no correspondiendo ya al estímulo que la generó sino a aquella parte interna que fue removida con el suceso, quedando como una sensación indeterminada y desproporcionada.

Siguiendo en la línea de que el miedo es individual/subjetivo, se puede decir que la forma de enfrentarlo también lo será, sin embargo se considera prudente mencionar que una manera eficaz de abordarlo será mediante un proceso de concientización, identificando la causa que lo origina, para poder realizar una evaluación de aquello que entraña amenaza y

peligro, y actuar en consecuencia. Si la angustia persiste, sabremos que ya no se relaciona con el miedo inicial sino con algo interno que habremos de analizar para poder elaborar adecuadamente.

Hemos dicho, también, que la subjetividad del miedo implica una historia personal, impregnada de vivencias, sensaciones, recuerdos y acontecimientos guardados en la memoria (consciente o inconsciente). Esta historia personal tiene que estar, necesariamente, formada por diferentes vínculos, por lo que, paradójicamente, las emociones, en este caso el miedo, también tendrán una influencia del entorno. En otras palabras, a pesar de que la emoción es individual/subjetiva, no deja de estar relacionada con el ambiente. El factor social es determinante en los procesos individuales y viceversa. Y si sujeto y sociedad son mutuamente influyentes, entonces podemos hablar, para finalizar, de los miedos “sociales”. Al respecto, vale la pena mencionar algunas ideas que Rossana Reguillo expone en su trabajo “Los laberintos del miedo. Un recorrido para fin de siglo” (Enero 2000).

“Mediante la socialización, el individuo debe aprender a identificar y a discriminar las fuentes de peligro, debe aprender a utilizar y a controlar sus propias reacciones y especialmente debe incorporar un conjunto de saberes, de procedimientos y de alternativas de respuesta, ante las distintas amenazas percibidas. Así, lo que para una persona puede representar una amenaza, para otra puede pasar desapercibido... el miedo es siempre una experiencia individualmente experimentada, socialmente construida y culturalmente compartida. Son las personas concretas las que experimentan miedos... sin embargo, es la sociedad la que construye las nociones de riesgo, amenaza, peligro y genera unos modos de respuesta estandarizada, reactualizando ambos, nociones y modos de respuesta, según los diferentes periodos históricos... A la fragilidad del pacto social, amenazado permanentemente por la disidencia, por la rebeldía, por la ruptura individual o colectiva, se responde con instituciones de socialización (en su fase preventiva), con instituciones reguladoras del conflicto (en su fase política), y con instituciones de control (en su fase punitiva)... A la fragilidad del cuerpo social, amenazado por la pobreza, el atraso, la ignorancia, se responde con la técnica, con la ingeniería política y social. En el plano moral, ese mismo cuerpo social, que se percibe amenazado por la corrupción, la pérdida de sentido, por el trastocamiento de valores y por una violencia incontenible y amorfa, se responde mediante la expansión de los dispositivos de vigilancia, donde el Estado pierde su centralidad en el ejercicio de la violencia legítima... El miedo al otro adquiere una relevancia fundamental. Un otro construido a imagen y semejanza del miedo. Hay un otro al que se puede culpar de los miedos provocados por la biogenética, un otro al que puede culparse del deterioro ambiental; unos otros, responsables de la inseguridad y de la violencia creciente de la sociedad; un otro a quién atribuirle la culpa por la ‘pérdida de los valores’ y por el deterioro moral de las sociedades. El temor al otro es uno de los principales dispositivos instituidos para encauzar el miedo, que así visto, se transforma en otra pasión: odio. Se odia lo que nos amenaza...”