Algunas consideraciones sobre los miedos

Gabriela del Carmen González

Donde existe otro aparece el miedo.
Upanishads

¿A quién o a qué puede uno temer? Solamente a alguien o a algo de cuya existencia se esté seguro, no puede tenerse miedo de alguien o de algo cuya existencia se dude. Ya en los Upanishads que conforman la parte filosófica y mística de los Vedas se hace referencia al miedo relacionado con la presencia de otro.

De acuerdo con los datos recabados en algunos testimonios de hombres y mujeres adultos sobre sus propios miedos en la ciudad de Colima, puede observarse lo siguiente:

Los miedos referidos por las personas entrevistadas se agrupan en cuatro rubros:

a) Miedo a lo desconocido
b) Miedos generados por inseguridad
c) Miedos irracionales o fobias, y
d) Miedo a las fuerzas de la naturaleza

En el primer inciso se ubican el miedo a la oscuridad y a la muerte; en el inciso b) el miedo a no tener éxito, a fallar, a no conseguir la pareja adecuada, a la soledad, a las grillas y al ridículo; en el inciso c) se localizan el miedo a los insectos, a los aviones y a los vehículos; y en el d) aparecen el miedo a los temblores, al mar y a los huracanes.

En cuanto al miedo a lo desconocido, se encuentran consideraciones muy interesantes en el pensamiento de Osho, quien dice que la vida es una aventura constante, donde siempre te encuentras moviéndote de lo conocido a lo desconocido. Sin embargo, la mente se siente capaz sólo cuando está funcionando dentro de los límites de lo conocido. La mente significa conocimiento, de tal manera, que cuando entras en el terreno de lo desconocido se presenta el miedo y te inmoviliza.

El miedo a la oscuridad representa claramente el miedo a lo desconocido, se le teme a algo que suponemos que puede estar en la oscuridad o surgir de ella, sin saber exactamente qué es, damos por hecho su presencia.

Puede resultar conveniente aprender a aventurarnos en lo desconocido porque de otro modo la vida se vuelve muy aburrida, quien no se interesa por tomar riesgos, por intentar algo nuevo, aunque sienta miedo, nunca aprenderá a disfrutar los éxitos ni tampoco logrará crecer a partir de los fracasos, quizá tendrá una vida muy segura y estable pero tal vez vacía y poco intensa.

El miedo a la muerte es de los más fuertes que sufrimos los seres humanos en muchas culturas, no en todas; en la nuestra, se debe tal vez a que la muerte es el territorio más oscuro y desconocido del que tenemos noticia, ni siquiera podemos hacernos una idea de su naturaleza; por ello, ese miedo se vuelve altamente destructivo del valor del individuo. El valor es el polo opuesto al miedo.

Nuestra cultura favorece el cultivo de ese miedo porque no tenemos al alcance mucha información sobre la muerte, como en otras culturas en las cuales existen conceptualizaciones detalladas acerca de ella, como el Libro de la vida y de la muerte o Bardo Todol de los tibetanos, que genera en los individuos una visión diferente de la muerte, desde niños se enfrentan a ella y la

perciben como algo realmente natural; en cambio nosotros tenemos problemas hasta para hablar de ella, se vuelve un tema casi tabú, por las implicaciones que presenta, porque a pesar de que nos hayan dicho en incontables ocasiones que la muerte es un fenómeno natural, no hemos aprendido a sentirla o pensarla así, pareciera como si al evitar hablar de ella la pudiéramos anular. No nos hacemos a la idea de que la muerte es un paso más en el camino espiritual. Algunos consideran que con ella termina todo, otros creen en una existencia posterior pero no delineada en absoluto y el temor a lo desconocido la vuelve más temible.

Un ejercicio interesante y productivo para entrenarse en la superación de estos miedos es la elección de lo desconocido, de lo nuevo, cada vez que se nos presente la oportunidad de elegir; si nos va bien, qué bueno, si no, el fracaso siempre enseña algo, de un episodio de sufrimientos siempre se sale más desarrollado interiormente.

Con respecto a los miedos generados por la inseguridad, es necesario rastrear sus orígenes en la infancia de la persona, ya que en esta etapa el ego aprende que para sentirse seguro necesita ser querido y aprobado por los demás.

Esta necesidad de afecto y aprobación genera en la vida adulta una tendencia a considerar que el valor de la persona radica en sus acciones y tiene problemas para aceptar que como ser humano, vale mucho más que sus acciones.

Al llevar a cabo el reconocimiento de su propio valor esencial, la persona puede liberarse de la dependencia de los afectos y los juicios de los demás.

De esta manera ya no necesitará mantener una permanente búsqueda de aprobación y afecto de quienes lo rodean, además de que dejará de preocuparle el ser rechazado por ellos, y por consecuencia el ridículo, el fracaso, las grillas, y demás.

Acerca de los miedos irracionales o fobias, se puede hablar de que su referente consciente —aquel elemento externo al que se le teme en forma irracional— siempre tiene múltiples significados simbólicos que representan el conflicto interno e inconsciente. Es decir, el objeto o situación a la que se le teme, tiene una carga simbólica muy importante, de la que la persona que sufre la fobia no está consciente, sólo teme al objeto o situación, pero no sabe por qué, ni puede controlar el miedo. Así se centra el miedo en una cucaracha, en una araña, en un vehículo o en otro objeto cualquiera y otras veces en una situación como el estar encerrado, o el estar en lugares abiertos.

El desplazamiento y/o la proyección de fantasías comúnmente inconscientes y a menudo infantiles sobre un elemento externo le proporcionan a la persona algo tangible qué evitar, aun cuando ese elemento sólo sea un símbolo de un contenido inconsciente [Cameron, 1982].[1]

En cuanto a los miedos llamados básicos, los miedos a las fuerzas de la naturaleza, podemos encontrar una experiencia anterior personal o vivida por alguien cercano a la persona que a veces determina el miedo y otras lo intensifica.

Cuando se ha tenido una experiencia de ese tipo con la naturaleza, se pueden suponer sus posibles consecuencias y por eso se le teme, sin embargo, en forma subyacente se encuentra un sentimiento muy fuerte de impotencia que en la mayoría de los casos origina el miedo y lo mantiene en el individuo.

Los miedos casi siempre tienen tras ellos una historia personal que explica el significado del objeto del miedo para quien lo sufre; sin embargo, la causa original del miedo se encuentra muy bien guardada en la llamada sombra personal de la cual quien siente el miedo no recuerda nada conscientemente, a menos que se someta a una experiencia de reconocimiento de la propia sombra.

La sombra es por definición inconsciente, contiene todos aquellos atributos que tenemos y no aceptamos en nosotros mismos, como la agresividad, la culpa, la vergüenza y el sufrimiento entre otros.

La idea de la sombra surge de Sigmund Freud y Karl G. Jung, este último la explica como el aspecto negativo de la personalidad, la suma de todas aquellas cualidades desagradables que desearíamos ocultar, las funciones insuficientemente desarrolladas y el contenido del inconsciente personal [Zweig, 1996].[2]

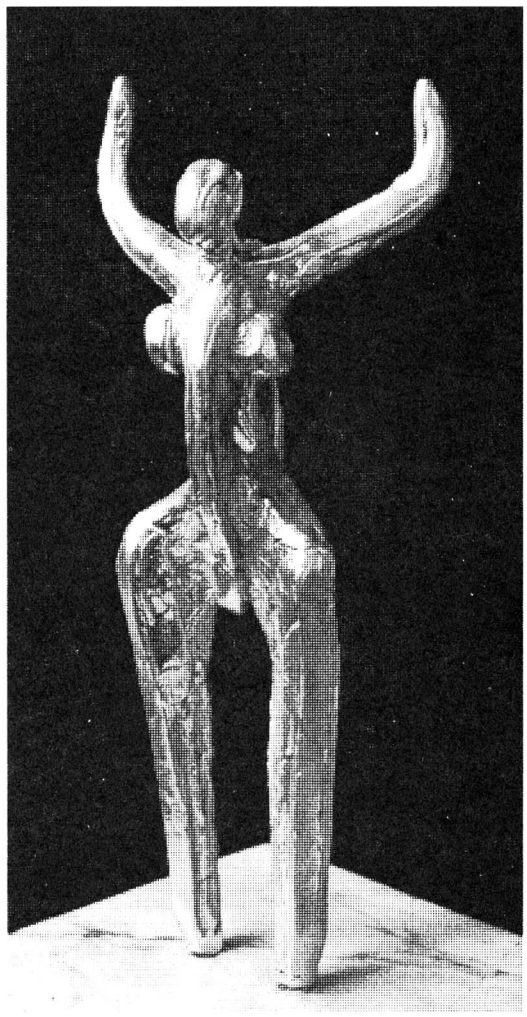
Ken Wilber refiere que la sombra ha sido también tratada a través de metáforas tales como: nuestro lado oscuro, nuestros demonios interiores, el mundo subterráneo, la noche oscura del alma, etcétera. La sombra ha sido considerada por estudiosos de muchas áreas del conocimiento humano, se ha hecho referencia a ella en obras filosóficas, literarias, además por supuesto de las psicológicas.

Para entender mejor la sombra se puede hacer una analogía a la manera de Robert Bly con un costal invisible que todos llevamos cargando, ese costal se empieza a llenar en nuestra infancia cuando escuchamos a nuestros padres decir cosas como: ¿por qué no te callas de una vez? o ¡eso no es cosa de risa!, poco a poco vamos

♦♦♦

descubriendo que a los adultos que nos rodean les desagradan ciertos aspectos de nosotros; así, para no sentirnos mal y con el fin de asegurar que nos sigan queriendo, vamos guardando todas aquellas expresiones, sentimientos, manifestaciones nuestras que no aceptan los demás en el costal invisible, el cual después de cada situación difícil se cierra herméticamente.

Más tarde la escuela, los amigos, los compañeros y todas aquellas personas que nos rodean y que son importantes para nosotros, colaboran en el llenado del costal, ya que no todo cuanto hacemos o decimos les parece bien, y en una búsqueda permanente de aceptación y afecto guardamos y guardamos todo aquello que nos duele, que nos lastima, que no nos gusta de nosotros mismos porque causa dificultades, en un afán por aparecer bien ante los ojos de los demás y ante los nuestros.



El llenado del costal invisible se da de tal manera que nos vamos olvidando de él, se va retirando de nuestra consciencia, aunque su contenido a lo largo de nuestra vida siga ocasionando consecuencias en nuestra manera de ser y de relacionarnos con el mundo. Algunas de esas consecuencias son los miedos, su magnitud dependerá de la naturaleza del contenido de nuestra propia sombra.

La sombra personal es fuertemente influida por la familia, cada núcleo familiar carga su propia sombra, ya que los mensajes que emiten y que toman en consideración para el desarrollo de la vida de sus miembros varía de unas familias a otras; igual que las familias, las comunidades tienen armada su propia sombra, de tal manera que además de la sombra individual llevamos también la carga de la sombra familiar y comunitaria, por esa razón, en muchas ocasiones compartimos los miedos.

Existen algunas maneras de enfrentarnos con nuestra propia sombra para curarla, la sombra es parte nuestra y no la podemos borrar pero sí la podemos enfrentar, conocer y aceptar; mediante este proceso de curación lograríamos integrar la luz y la oscuridad en nuestro interior, posibilitando una vida mucho más plena a partir de ese momento.

El deseo de reconocer la sombra generalmente se presenta en la madurez, cuando nos percatamos de los efectos limitantes de la represión, cuando revisamos nuestros sistemas de valores, cuando nos preguntamos sobre el sentido de nuestra vida y hacemos un recuento de éxitos y fracasos, cuando algunos contenidos personales nos abruman y no encontramos la manera de manejarnos adecuadamente porque ni siquiera los comprendemos con profundidad, sólo los experimen- amos y muchas veces los sufrimos.

Este proceso es duro y difícil pero no imposible, en el mejor de lo casos es conveniente contar con el apoyo de un psicoterapeuta que nos ayude en el proceso de reconocimiento y de enfrentamiento con nuestro propio interior, pero como en muchos otros casos el trabajo más importante es el de la propia persona, sin él no hay curación ni reconocimientoposible.

Testimonios de hombres y mujeres adultos sobre sus propios miedos en la ciudad de Colima

¿A qué le temen los hombres?

- "Le tengo mucho miedo a la soledad, no a quedarme en un cuarto oscuro, sino a perder amigos, pareja, familiares, a quedarme sin nadie; llegar a la vejez y estar solo... despertar y ver la casa vacía, eso me asusta terriblemente" (diseñador industrial, 31 años).
- "A las grillas, les tengo pánico. Deveras, en tu trabajo, en la escuela, hasta en tu casa hay grillas. Por eso me estoy haciendo grillo yo también"

(burócrata, 30 años).

- A los temblores, porque es algo que no puedes controlar, llega sin avisarte y además tiene la fuerza para destruir sin que tú puedas hacer nada" (trabajador por cuenta propia, 42 años).
- "Le tengo miedo al ridículo" (pedagogo, 30 años).
- "Al transporte: a los vehículos y a los aviones. En el caso de manejar, pensaba que era flojera, hasta ahora que me doy cuenta que es miedo... Muchos de los miedos son inconscientes, los sientes pero no sabes por qué" (profesor, 42 años).
- Me da miedo el ridículo, a quedar mal en forma pública. ¿Por qué? Porque soy muy vanidoso, entonces me gusta dar una buena imagen... no me gustaría que me corrieran del cargo donde estoy, no porque se acabe el cargo, sino porque quedaría en evidencia y esa evidencia puede ser el ridículo y no me gusta" (médico veterinario zootecnista, 37 años).
- "Miedo a no ser una persona de éxito, a que todos mis esfuerzos y los de mis padres sean en vano... Le temo también a no encontrar una pareja que tenga las características que yo busco en una mujer: inteligente, congruente con mi forma de pensar y claro, bonita..."(estudiante, 19 años).

¿A qué le temen las mujeres?

- "Yo le tengo miedo a los rayos, cada que lo oigo pienso qué feo sería quedar ahí" (secretaria, 35 años).
- "A mí lo que me asusta es la cucaracha, siento como que las patas me pueden caminar y se me enchina la piel; o que la tarántula me pique y se me quede pintada, dicen que cuando te pica se te pinta, se te para, te chupa y se te queda marcada..." (estudiante, 18 años).
- "Mi miedo es que esté en mi acto académico, suba a donde están los del presidium y se me caiga un tacón justo cuando voy a recoger mi diploma y entonces, me tenga que bajar cojeando, saludando a todos, muy sonriente como fingiendo que no me di cuenta de nada... Qué horroroso, no quiero pensar en eso, no vaya a ser que deveras pase" (estudiante, 23 años).
- "A los temblores no les tenía tanto miedo hasta el último fuerte que tuvimos aquí en Colima, ¿fue en 1995, no? Temo también a los aviones: a estar a esa altura y sin mucho qué hacer en caso de emergencia me crea mucha impotencia" (maestra, 55 años).
- "A las profundidades del mar... una vez nadé —si se puede decir nadar, pues yo llevaba un chaleco salvavidas— y crucé dentro de una caverna un río subterráneo. Yo llevaba un visor y al ver hacia abajo, no sabes el miedo que me dio ver la profundidad, el saber que no podía tocar el piso..." (secretaria, 27 años).
- "A la muerte... es una lucha constante... no solamente me da miedo morir, sino que muera alguno de mis familiares" (pedagoga, 25 años).
- "Yo le tengo miedo a la oscuridad... desde chica he dormido con la luz prendida" (maestra en sistemas computacionales, 27 años).
- "A los temblores, a los ciclones, porque no sé qué fuerza puedan traer y porque los he vivido... También le temo al mar y antes no le temía, quizás porque era joven... Otra cosa que me da miedo es morirme, porque creo que puedo hacer muchas cosas más o a la mejor porque he presenciado la muerte de muchas personas y sé lo que se siente: es el ambiente, es angustia, mi cuerpo tiembla, siento tristeza, es algo que no se puede describir... y me da miedo (enfermera, 40 años).

El miedo entre los géneros a través del tiempo

Los grandes temas de la literatura y la mitología han dejado constancia del miedo del hombre a la mujer. Mujeres con poderes mágicos como Medea o Cirece; mujeres capaces de apartar al hombre del "buen" camino como Eva; mujeres que traen los males del mundo, como Pandora... Detrás de todos ellos no es difícil observar una causa subyacente: las relaciones de poder y sus consecuencias.

Las religiones y el cristianismo entre ellas, han fomentado el miedo a la mujer reforzando la dicotomía naturaleza/cultura o instinto/racionalidad en lugar de promover el encuentro entre ambos. Los autores/as que han tratado el tema del miedo a la mujer, no parecen darse cuenta de que el sistema de representaciones patriarcal,

♦♦♦

del cual las religiones son una parte muy significativa, no podían por menos que insistir en la dicotomía y en colocar a la mujer en el polo de la repulsión y el miedo, en tanto que Otro del hombre.

Victoria Sau en su diccionario Ideológico Feminista[1] sostiene que la(s) mujer(es) tiene(n) razones suficientes para sentir miedo del hombre o ante el hombre. Algunas de ellas son:

- Miedo a los malos tratos, psíquicos y físicos, de los que son víctimas las mujeres en forma específica.
- Miedo a tener que elegir entre el matrimonio y la realización profesional.
- Miedo a la doble jornada de trabajo cuando tiene un empleo remunerado fuera del hogar.
- Miedo a que su palabra no sea debidamente escuchada y/o valorada.
- Miedo psicológico de quien se sabe en condiciones de inferioridad ante quien ostenta el poder.
- Miedo a tener que hacer el amor contra su voluntad debido a las diversas presiones que pueden utilizarse para ello.
- Miedo a que el varón la deje embarazada sin ella quererlo, pero a lo que "cederá".
- Miedo a ser violada, ya que la violación está dentro de los parámetros de una delincuencia socialmente auspiciada.
- Miedo a ser detenida, juzgada y considerada culpable por haber interrumpido un embarazo que venía a obstaculizar su libertad como persona.

Si el miedo de la mujer al hombre es racional y coherente con la estructura social que lo fomenta, el miedo del hombre hacia la mujer es irracional y de consecuencias imprevisibles, debido a que la identidad masculina se ha cimentado en la inferiorización del género femenino.

Edmond Morin[2] sostiene que los efectos de la dicotomía naturaleza/cultura y su extensión a la díada mujer/hombre realizada conceptualmente por este último, le ha permitido "colocar" a la mujer en el cuadrante de lo biológico-natural y ellos en el cultural. Esto hace que el hombre tema la naturaleza femenina y sus manifestaciones. En este sentido Celia Amorós sostiene que el hombre "no la oprime porque la teme, sino al revés".[3]

La noche de la mujer —dice Maryse Choisy— es invisible y en este sentido fantasmática, de modo que el peligro que supone su venganza pendiente atenaza el corazón del hombre desde la noche de los tiempos. La historiadora Rosalind Miles insiste en una serie de miedos del hombre hacia la mujer:

- Miedo a la mujer que habla (En Europa desde el s. VII al XVII, se utilizó un artefacto de hierro, "el acial" que se colocaba a modo de bozal sobre la cara y la cabeza, con una mordaza o lengua de hierro que se introducía dentro de la boca de aquellas mujeres que se negaban a permanecer en silencio.
- Miedo a la vulva o genitales femeninos, a los que se les atribuye una avidez sin freno, capaz de matar al hombre.
- Miedo a la mujer menstruante. La sangre femenina, no sólo la de la menstruación sino también la de la desfloración y el parto se pusieron bajo control masculino como medio de conjurar su peligrosidad.
- Miedo a la mujer entrada en años: a la bruja y la suegra, por ejemplo. A las mujeres viejas se les suponen saberes peligrosos para el hombre y a la vez se las considera pervertidoras de mujeres jóvenes.
- El miedo a la intimidad: A entregarse por completo a otra persona en lugar de dar un poco aquí y allá. ♦

Notas

[1] Sau, Victoria. *Diccionario ideológico femenino*. Barcelona: Icaria, 1990, 0. 318.

[2] Morin, Edmon. Citado por Victoria Sau. *Op. cit.*, p. 203.

[3] Amorós, Celia. Citado por Victoria Sau. *Op. cit.*, p. 203.

Bibliografía

Cameron, Norman. *Desarrollo y psicopatología de la personalidad*. Primera edición. México: Editorial Trillas, 1982.

Zwieg, Connie y Jeremiah Abrams. *Encuentro con la sombra*. Tercera edición. Barcelona: Editorial Kairós, S.A., 1996.