

José Antonio Marina



Anatomía del miedo

Un tratado sobre la valentía

se

«A estas alturas de mi vida, he llegado a ser un experto en miedos. Los he vivido, los he estudiado, y he soñado con la valentía como otros sueñan con el poder, la riqueza o la salud. De todas las emociones que amargan el corazón humano —y son muchas— la gran familia de la angustia, la timidez, la inquietud, el terror, la vulnerabilidad, es la que más me ha preocupado, y la exp “El día que yo nací, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo”».

Así comienza este nuevo libro de José Antonio Marina, en el que estudia las catacumbas del miedo, del terror. En este viaje al país del miedo, que comienza en la neurología y termina en la ética, aparecen los miedos normales y los miedos patológicos; se investiga por qué unas personas son más miedosas que otras; se analizan los miedos domésticos, los políticos y los religiosos; y, por último, se revisan las terapias más eficaces para luchar contra el temor. El lector irá acompañado en esta exploración no sólo por neurólogos y psicólogos, sino también por escritores que fueron expertos en miedos: Kafka, Rilke, Camus, Graham Greene, Georges Bernanos.

Hasta aquí, éste es un libro de psicología. Pero bruscamente el paisaje cambia porque aparece un fenómeno que desborda la psicología y que nos separa definitivamente de los animales: la valentía. Para el autor es el punto de despegue de la naturaleza humana en busca de su nueva definición. El valiente siente miedo, pero actúa como debe «a pesar de él». Es lógico que todas las culturas, con una unanimidad sorprendente, hayan admirado el valor. «¿Qué es bueno?», se preguntaba Nietzsche. Y respondía: «¿Ser valiente es bueno?» Todos experimentamos la nostalgia de la intrepidez. ¡Nos sentiríamos tan libres si no estuviéramos tan asustados! Este libro que comienza siendo un estudio del miedo, se convierte en un tratado sobre la valentía, un modo de actuar que revela el gran enigma del ser humano.



José Antonio Marina Torres

Anatomía del miedo

Un tratado sobre la valentía

ePub r1.1

Achab1951 31.08.13

Título original: *Anatomía del miedo*
José Antonio Marina Torres, 2006

Editor digital: Achab1951
ePub base r1.0



A María

INTRODUCCIÓN

A estas alturas de mi vida, he llegado a ser un experto en miedos. Los he vivido, los he estudiado, y he soñado con la valentía como otros sueñan con el poder, la riqueza o la salud. De todas las emociones que amargan el corazón humano —y son muchas—, la gran familia de la angustia, la timidez, la inquietud, el terror, la vulnerabilidad, es la que más me ha preocupado, y la experiencia me dice que no es una rareza mía. El perspicaz Hobbes escribió una frase terrible, que podríamos repetir todos: «El día que yo nací, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo». Otro experto en el análisis de sí mismo, Michel de Montaigne, dijo algo parecido: «*La timidité a été le fléau de ma vie*». Y para Kierkegaard se trataba de la «enfermedad mortal». Su poder no sólo afecta a los individuos, sino a las sociedades. Uno de los hilos que trenzan la historia de la humanidad es el continuo afán por librarse del miedo, una permanente búsqueda de la seguridad y, recíprocamente, el impuro deseo de imponerse a los demás aterrorizándolos. Hobbes descubrió en el miedo el origen del Estado. Maquiavelo enseñó al príncipe que tenía que utilizar el temor para gobernar, le proporcionó un manual de instrucciones. La *terribilitá* como herramienta. Ambos coincidían en una cosa, a saber, que el miedo es la emoción política más potente y necesaria, la gran educadora de una humanidad indómita y poco de fiar. «Es terrible que el pueblo pierda el miedo», advertía Spinoza, un cauteloso.

El miedo es también una emoción religiosa. Está en el origen de las religiones, que protegen contra él, a la vez que lo utilizan sin tregua y sin decoro. Conscientes de su poder y para tener ocasión de aplacarlo, los griegos divinizaron al Miedo por duplicado: *Deimos* y *Phobos*. Y los

romanos también: *Pallor* y *Pavor*. Y en la Arcadia feliz, tal vez no tan feliz como dicen, habitaba el dios *Pan*, que dio origen a la palabra pánico, el terror provocado por la presencia de la divinidad.

La ansiedad, la angustia, el temor revelan nuestra vulnerabilidad. Hemos tenido que aprender a soportarlos y a convivir con ellos. Pero la rebelde naturaleza humana rechaza esa táctica apaciguadora. No le ha bastado al hombre con protegerse, con resignarse al miedo o con ejecutar, como los animales, las respuestas al temor prefijadas por la naturaleza: la huida, el ataque, la inmovilidad, la sumisión. Ha querido también sobreponerse al temor. Actuar como si no lo tuviera. Todo el mundo conoce la anécdota del mariscal de Turenne, conocido por su valor. Antes de entrar en combate, sintiendo que temblaba de miedo, se dijo: «¿Tiemblas, cuerpo mío? Pues más temblarías si supieras dónde te voy a meter». Valiente no es el que no siente miedo —ése es el impávido, el insensible—, sino el que no le hace caso, el que es capaz de cabalgar sobre el tigre. «*Courage is grace under pressure*», dijo Hemingway. Valor es mantener la gracia, la soltura, la ligereza, estando bajo presión. Pero esta llamada ascendente puede tal vez hundirnos más en la negrura, porque ¿cómo se puede esperar de mí que sea valeroso si mi corazón está roído, debilitado, vampirizado por el miedo?

¿Quién no desearía ser valiente? Todos experimentamos una nostalgia de la intrepidez. ¡Nos sentiríamos tan libres si no estuviéramos tan asustados! Entre Juana la Lista, que veía peligros por todas partes, y Juan sin Miedo, que los desdeñaba, la elección no es difícil. El valor es el valor supremo. ¿Qué es ser bueno?, se preguntaba el conmovedor Nietzsche, tan frágil, tan acosado, y respondía: ser valiente es bueno. Aunque nacemos todos miedosos, las culturas han elogiado siempre el coraje, y esta insistencia me hace sospechar que estamos avizorando algún elemento esencial de la naturaleza humana.

Sueño con una historia de la humanidad que cuente el empeño de la inteligencia para aceptar y manejar las emociones. Retornaría así a la senda abierta por Tácito, quien pensaba que por debajo de todos los acontecimientos históricos latía una pasión humana, o por Heródoto, que escribió: «La historia es una sucesión de venganzas». Este libro no aspira a

tanto, pero estudia una de las más poderosas emociones que guían el comportamiento humano y, por lo tanto, la historia. Vamos a emprender un viaje al subterráneo país del miedo para explorar su laberíntica geografía, para descubrir la oculta fábrica de los espantos, las oscuras minas donde labora ese incansable roedor, y también para buscar —como los antiguos viajeros buscaban la fuente de la eterna juventud— una salida. El esclavo de la caverna platónica se escapa para ver la luz, que es el sol del conocimiento. El esclavo de mi kafkiano infierno quiere escaparse para calentarse al sol del valor, es decir, de la libertad.

Toda mi labor investigadora ha tenido como meta elaborar una teoría de la inteligencia que comenzara en la neurología y terminara en la ética. La dialéctica del miedo y del valor es un tema adecuado —más aún, paradigmático— para someter a contrastación y prueba cuanto he dicho en otros libros. Tal vez, sin confesármelo, he tratado en todos ellos sobre la valentía, acaso el problema que más profundamente me ha interesado. La humanidad es un proyecto de liberación que brota de unos mecanismos neuronales, es un proyecto valeroso que nace de una naturaleza cobarde. Nos enfrentamos al gran enigma de nuestra especie y al gran enigma de nosotros mismos.

Como he hecho otras veces, en esta obra transcribo sin avisar textos de otras obras mías. Me divierte que el lector no sepa a ciencia cierta qué libro está leyendo. (Esta frase, por ejemplo, pertenece a la introducción de *La selva del lenguaje*.) Pero, además, esas incrustaciones son como cambios de agujas que permitirían al lector pasar de un libro a otro sin descarrilamiento. En fin, creo que todo lo que escribo es un gran hipertexto, por decirlo en jerga moderna.

He procurado revisar la bibliografía más actual, y los clásicos más venerables, pero para no sobrecargar el libro he transferido todas las notas a mi página web, donde puede consultarlas: www.joseantoniomarina.net

I. CARTOGRAFÍA DE LOS MIEDOS

1. Un sentimiento proliferante y contagioso

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

El miedo pertenece al sistema defensivo de la naturaleza. En el fondo, como perpetuos y eternamente jóvenes enemigos, están el sufrimiento y la muerte. A lo largo de la evolución ha habido una espoleada carrera de armamentos y defensas. La lucha por la vida conduce a una sofisticación continua de los procedimientos de protección, y a una recíproca sofisticación de las técnicas de los depredadores para superarlos. Vivimos en lucha, dicen los biólogos, en lucha por la vida. A la vista está que vivir no es un quehacer tranquilo. El repertorio defensivo de un animal

constituye un sistema tan necesario para su supervivencia como pueda serlo el sistema cardiovascular o digestivo. Es también muy complejo, porque incluye componentes sensoriales que detectan el peligro, componentes motores para las conductas de lucha o fuga, procesos mediadores centrales y periféricos, respuestas celulares, hormonales o inmunológicas ante los estímulos nocivos, y características estructurales como armaduras, caparazones, espinas, conchas, escupitajos, o sustancias químicas de sabor desagradable. Y además, para completar la panoplia, el miedo y la fluía. En los seres humanos, que somos complejos, la complejidad de estas emociones amplía el bifronte repertorio defensivo y ofensivo y provoca, al mismo tiempo, algunas debilidades en el sistema.

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

En segundo lugar, los sentimientos son *experiencias cifradas*. Ya sé que es difícil admitir que los sentimientos, una evidencia tan descarada, tan firme, tan impositiva, sean de naturaleza críptica. ¿Cómo no voy a saber lo que siento? ¿Cómo no voy a saber si estoy furioso, aterrado o melancólico? Pues porque una cosa es la claridad de la experiencia y otra muy distinta la claridad del significado de la experiencia. A los anglosajones les resulta más fácil separar ambas cosas, ya que distinguen entre *emotion*, un proceso íntimo no consciente, y *feeling*, que es el sentimiento consciente, producto o acompañante de la emoción. Marcel Proust, un gran analista de los infiernillos afectivos, nos proporciona un ejemplo luminoso. Al comienzo de *La fugitiva* el protagonista recibe la noticia de que Albertina, su amante,

se ha fugado. Durante cientos de páginas nos ha contado que ya no la soportaba, y que quería desembarazarse de ella, pero ahora comprueba que su partida le ha herido «con un dolor tan grande que no podría, pensaba, resistirlo mucho tiempo». «Yo creía que no amaba a Albertina; creía que lo había analizado todo exactamente, sin olvidar nada: creía conocer bien el fondo de mi corazón. Pero nuestra inteligencia, por lúcida que sea, no puede percibir los elementos que la componen y permanecen ignorados, en un estado volátil, hasta que un fenómeno capaz de aislarlos les imprime un principio de solidificación. Me había equivocado creyendo ver claro en mi corazón». Así es la vida. La pasión nos proporciona indubitables certezas efímeras.

Ya veremos que muchos de nuestros miedos tienen difícil explicación, porque no sabemos de dónde proceden ni su sentido. La angustia es un temor generalizado, sin objeto. Heidegger pensó que era la gran reveladora del ser humano, que sabe que es un «ser-para-la muerte». También para Kierkegaard es el símbolo del destino del hombre, la expresión de su inquietud metafísica. Para un neurólogo puede ser un desajuste de la serotonina, un conspicuo neurotransmisor. Para Freud, era la señal de un conflicto interior no resuelto. Para San Agustín, la lejanía de Dios: «Inquieto está mi corazón hasta que descanse en Ti».

Continuaré la lección. Los sentimientos —y en especial el miedo— son *fenómenos transaccionales* en los que se da una causalidad circular que nos resulta difícil comprender, porque estamos habituados a un pensamiento lineal y tendemos a pensar que detrás de la causa viene el efecto. Pero aquí nos encontramos con unas influencias recíprocas, y el efecto se convierte en causa o al revés. ¿Una cosa es bonita porque nos gusta o nos gusta porque es bonita? ¿Una persona es sexualmente atractiva porque estoy encalabrado, o lo estoy porque esa persona es muy atractiva? Entramos en turbulentas aguas metafísicas. Para una gran parte de la filosofía y la psicología modernas, lo que llamamos «mundo» es el modo como la realidad aparece a un sujeto, es decir, un fenómeno híbrido. Todos vivimos en la misma realidad, pero cada uno habitamos en nuestro propio mundo. Un valiente y un cobarde no ven lo mismo, porque «lo que se recibe se

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

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

dispara los mecanismos de huida. Los sentimientos están directamente relacionados con la acción.

Como todos los sentimientos, el miedo tiene una *estructura narrativa*. Por eso conviene describirlo contando historias, y por eso los escritores son una fuente indispensable para estudiarlo. Sobre todo porque muchos de ellos han encontrado en la escritura un modo de defenderse de sus terrores íntimos. No hablan, pues, de oídas, sino por propia experiencia. Hemingway, por ejemplo, con su cuidada figura de aventurero intrépido, intentó conjurar su miedo a tener miedo. Se tiranizó a sí mismo para liberarse de un sentimiento de menosprecio que acabó por sumirle en una depresión de la que no se salvó. Durante toda su vida se sometió a demandas inalcanzables, se obligó a realizar proezas extraordinarias, que constantemente despreciaba. Al menos eso dice M. Yalom en su estudio psiquiátrico del escritor (*Archives of General Psychiatry*, 1971,24).

He utilizado ejemplos literarios y también he echado mano de mi archivo de historias de miedo, donde guardo relatos autobiográficos que mis lectores me han ido enviando a lo largo del tiempo, algunos de los cuales son admirables por su perspicacia y brillantez.

2. Las variaciones de la experiencia

Así pues, por muy diferentes que sean, nuestros espantos comparten un esquema común, un argumento compartido, el mismo *plot*, como dicen los psicólogos anglosajones, a saber: un desencadenante, interpretado como amenaza o peligro, provoca un sentimiento desagradable, de alerta, inquietud y tensión, que suscita deseos de evitación o huida. Los miedos animales comparten esta estructura narrativa, pero el humano añade la variedad y complicación de los desencadenantes. Podemos sentir miedo de casi todo, y tendremos que estudiar este dinamismo expansivo y contagioso. Mejor sería decir «corruptor», porque el miedo lo es. Por eso, el que provoca el miedo, corrompe, y debe ser tratado como un corruptor.

Corrompe las relaciones, los sentimientos, las situaciones, la integridad, el Yo. Por eso el miedo se expande como una enfermedad. Si un perro furioso nos persigue, el desencadenante es obvio, y no precisa explicación. Es un miedo tranquilizador por su simplicidad. Pero cuando Rilke nos cuenta la historia del hijo pródigo y la interpreta como el temor a producir angustia en los demás al darles amor, la causa resulta menos evidente, y más aterradora. Me atenderé a sus palabras: «Difícilmente me convencerán de que la historia del hijo pródigo no es la leyenda del que no quería ser amado». El protagonista huye de la casa paterna, donde todos, hasta los perros, le querían, porque no soporta la idea de hacer daño a aquellos que, por quererle, esperan algo de él, algo que él no está dispuesto a dar. «Sólo mucho después comprenderá claramente cuánto se había propuesto no amar nunca para no poner a nadie en la difícil situación de ser amado». Por eso, Rilke consideraba que el amor perfecto es el que no pide nada, ni espera nada, como el de Mariah Alcoforado, la monja portuguesa, enamorada de alguien precisamente por su desdén. Kaíka, según cuenta a Milena en el verano de 1920, siente algo semejante: «El vivir en casa de los padres es malo. Pero no sólo el encontrarse bajo el mismo techo, sino la vida misma, el dejarse caer dentro de ese círculo de bondad, de amor; sí, no conoces la carta a mi padre, las sacudidas de la mosca en la tira de papel engomado». Para ambos, recibir amor es una trampa mortal, porque somete al amado a unas exigencias que le esclavizan. A Simone de Beauvoir le sacaba de quicio que Sartre diera propinas excesivas en los restaurantes. «Necesito que el camarero me mire bien», se excusaba Sartre. «¡Pero si no le vas a volver a ver!», argüía su irritada y sensata pareja. El razonamiento era inútil, porque en el comportamiento de Sartre actuaban profundas demandas. «Contra lo oscuro, fracasa el Yo», escribió Rilke. Y los miedos con mucha frecuencia proceden de lo oscuro. Kafka, que va a ser un conmovedor compañero en este libro, comienza su *Carta al padre* con una afirmación terrible: «Hace poco me preguntaste por qué decía que te tenía miedo. Como de costumbre, no supe qué contestarte, en parte, precisamente, por el miedo que me das, y en parte porque son demasiados los detalles que fundamentan ese miedo, muchos más de los que podría

coordinar a medias mientras hablo. Su magnitud excede en mucho tanto mi memoria como mi entendimiento». Es, precisamente, la admiración que el pequeño Kafka sentía por su padre lo que confiere a éste su poder destructivo. «Yo estaba perpetuamente sumergido en la vergüenza, porque, o bien obedecía tus órdenes, y esto era vergonzoso, ya que eran arbitrarias pues sólo valían para mí; o bien te desafiaba, y también esto era vergonzoso, porque ¿qué derecho tenía yo a desafiarte? O bien me era imposible obedecer, porque no tenía ni tu fuerza, ni tu apetito, ni tu habilidad, y ésta era, en realidad, la peor de las vergüenzas. Así es como se movían no las reflexiones, sino los sentimientos del niño».

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

3. Miedos individuales y miedos colectivos

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

El contagio del temor nos permite hablar de «miedos familiares», que aquejan a una familia, y de «miedos sociales», que acometen a una sociedad en algún momento de su historia. Los terrores del milenio, los miedos provocados por la peste, el temor a la inminencia de los últimos tiempos que a partir del siglo XIV se difundió en Europa sirven de ejemplo. «En el otoño de la Edad Media —escribió J. Huizinga— el sentimiento general era

que el aniquilamiento del mundo se acercaba». Se vivía en vilo. La Francia revolucionaria fue estremecida por el Gran Miedo, un conjunto de falsas alarmas, noticias de saqueos, destrucciones, sospechas de un «complot aristocrático» contra el pueblo, con ayuda de bandidos y de potencias extranjeras. La psicología de las multitudes nos dice que las masas son muy influenciables, y describe el carácter absoluto de sus juicios, la rapidez de los contagios emocionales, el debilitamiento o la pérdida del espíritu crítico, la desaparición del sentido de la responsabilidad personal, la subestimación o la exageración de la fuerza del adversario, su aptitud para pasar repentinamente del horror al entusiasmo y de las aclamaciones a las amenazas de muerte.

Robert K. Murray ha estudiado en su obra *Red Scare: A Study in National Hysteria, 1919-1920* (McGraw Hill, Nueva York, 1955) un ejemplo reciente de pánico colectivo y de respuesta innecesaria a una amenaza a la seguridad relativamente insignificante. En 1917 el imperio zarista había sido derrocado por un pequeño grupo de agitadores revolucionarios. Al terminar la Primera Guerra Mundial hubo intentos parecidos en Alemania, que utilizó medios implacables para evitarlo. Los revolucionarios soviéticos alentaban a los trabajadores de todo el mundo, en especial a los millones de soldados desmovilizados, a unirse a su causa. Las autoridades estadounidenses conocían la cantidad de soldados desempleados que en Estados Unidos podía oír ese llamamiento. En el verano de 1919 una oleada de huelgas en industrias fundamentales como el carbón y el acero se propagó por todo el país. Hasta la policía de Boston se unió al movimiento. Hubo enfrentamientos entre huelguistas y policías. Estallaron algunas bombas por todo el país. Un atentado suicida dañó la casa del fiscal general A. Mitchell Palmer, que autorizó la detención en noviembre de 1919 y enero de 1920 de cinco mil extranjeros y la depuración de muchos de ellos. Después resultó que las organizaciones políticas aplastadas por las redadas eran inocuas, y que el radicalismo comunista no era ningún peligro para Estados Unidos.

En otras ocasiones, la expresión «miedos sociales» sólo significa «miedos comunes en una sociedad». Es lo que ha estudiado estupendamente

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

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

4. Una escuela para soportar el miedo

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

En realidad, se trata del gran proyecto espinosiano. No podemos eliminar las pasiones, pues nos convertiríamos en piedras. Debemos comprenderlas, penetrar en ellas, hacer que pasen de ser pasiones a ser afectos. Si entendemos las causas adecuadamente, dice, podremos disminuir la tiranía de sus efectos, aunque no podamos ciertamente anularlos. Son

energías naturales a disposición de quien sepa educarlas. Para Spinoza, una pasión sólo puede ser educada por otra pasión más fuerte todavía, que para él consistía en la «ciencia intuitiva» o *amor Dei intellectualis*, un conocimiento de la «energía del existir» presente en las cosas singulares.

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

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

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

Conductual: Todas las energías se concentran en un único objetivo: estar en alerta máxima, presto a huir, o realizar los rituales que liberan momentáneamente de la angustia. Esta engañosa eficacia los hace especialmente peligrosos, porque acaban siendo adictivos por el alivio que producen, como todas las drogas. No resuelven el problema, pero disminuyen la emoción, con lo que corroboran el sentimiento de eficacia, que a veces es engañoso, como ocurre en uno de los chistes de psiquiatras que tanto me divierten. Una persona encuentra a un amigo dando palmadas en medio de la calle.

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

La lucha contra el miedo excesivo pasará por ampliar estas tres visiones en túnel, corporal, psicológica, conductual. Consiste en desatar ese «nudo en el estómago» del que habla la sabiduría popular. Es lo que significa «relajar». Es un trabajo de amplificación del ánimo, de aplacamiento de las tensiones, de liberación de la atención.

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

5. Miedos innatos y miedos adquiridos

Hay miedos innatos y miedos adquiridos. Entiendo por miedos innatos los provocados por desencadenantes no aprendidos. Los pájaros que se

alimentan de serpientes presentan un miedo innato a las serpientes venenosas, sin experiencia previa. Hace más de cien años, Douglas Spalding describió el miedo instintivo de los polluelos al ver un halcón o al oír su chillido. Konrad Lorenz asustaba a los patitos recién salidos del cascarón moviendo por encima de ellos una silueta que recordaba vagamente un ave de presa. Monos rhesus criados en cautividad evitan las fotografías de monos furiosos. Muchos animales huyen del olor de sus enemigos. Algunas serpientes de cascabel retroceden como si fueran a ser atacadas cuando son colocadas en el primitivo hábitat de su predador, la serpiente real. El olor de los congéneres lesionados o aterrorizados provoca la huida. Los sapos recién nacidos huyen rápidamente ante cualquier congénere herido y evitan esa área durante mucho tiempo.

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

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

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

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

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

6. Miedos normales y miedos patológicos

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

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

En este momento me acuerdo de Malte Laurids Brigge y de sus terrores, tal como los contó Rilke: «Todos los miedos perdidos están otra vez aquí. El miedo de que un hilito de lana que sale del borde de la colcha sea duro, duro y agudo como una aguja de acero; el miedo de que ese botoncito de mi camisa de noche sea mayor que mi cabeza, grande y pesado; el miedo de que esta miguita de pan que ahora se cae de mi cama sea de cristal y se rompa abajo, y el miedo opresor de que con eso se rompa todo, todo para siempre; el miedo de que la tira del borde de una carta desgarrada sea algo prohibido que nadie debería ver; algo indescriptiblemente precioso, para lo cual no hay lugar bastante seguro en el cuarto; el miedo de que si me

duermo me trague el trozo de carbón que hay delante de la estufa; el miedo de que empiece a crecer cierto número en mi cabeza hasta que no tenga sitio en mí; el miedo de que me pueda traicionar y decir todo aquello de que tengo miedo, y el miedo de que no pueda decir nada, porque todo es inestable, y los otros miedos... Los miedos».

7. Cartografía elemental: estrés, ansiedad y miedo

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

El lector ya sabe que la definición de un sentimiento es un «plan narrativo abreviado». Los lógicos indican que la definición de algo ha de hacerse señalando el género, es decir, el grupo más amplio a que pertenece,

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

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

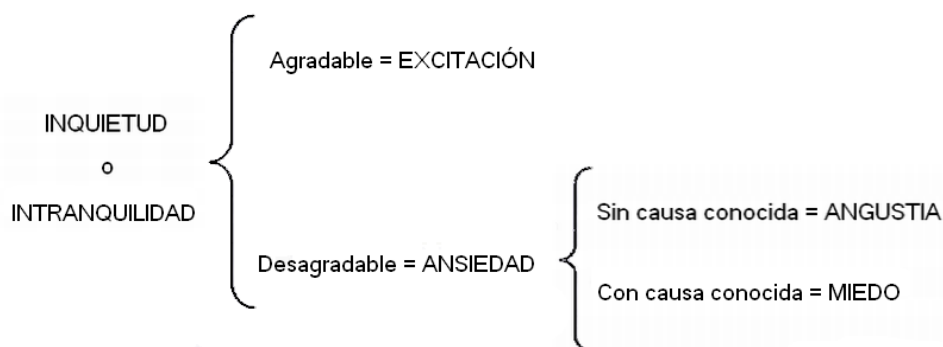
En el caso de la furia sería: un sujeto percibe una ofensa (con un sentimiento desagradable de irritación, agitación, sensaciones físicas, etc.) y siente deseo de ir contra el ofensor para desahogarse.

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

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

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

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



Así pues, en este libro vamos a considerar que hay un rasgo afectivo —la intranquilidad, la agitación, la inquietud, el desasosiego, el nerviosismo, o como queramos llamarlo— compartido por varias emociones. Hay que señalar, en primer lugar, que esa intranquilidad puede ser agradable o desagradable. La impaciencia ante un viaje, la urgencia de un deseo, la

emoción ante una buena noticia inesperada producen un desasosiego agradable al que podemos llamar *excitación*. Los humanos buscan por mil caminos este sentimiento. Los niños están excitados la noche de reyes, no pueden dormir, no pueden parar quietos. Pero es una intranquilidad maravillosa. El enamorado que aguarda la llegada de su enamorada también siente un nerviosismo delicioso. A la intranquilidad desagradable vamos a llamarla *ansiedad*. Tanto la *excitación* como la *ansiedad* llevan aparejadas una focalización de la atención y una activación del sistema nervioso central, con sensaciones en el sistema digestivo, respiratorio o cardiovascular. La maravillosa sabiduría plegada en el lenguaje nos dice que el «anhelo» es un deseo tan vehemente que nos deja sin hálito, sin respiración, como la angustia. Tompkins consideraba que el susto, el miedo y la excitación provocada por la sorpresa son sólo tres niveles —agradables o desagradables— de activación neuronal. Estamos en la misma onda.

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

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

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

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

Un sujeto experimenta angustia cuando sin la presencia de un peligro le invade un sentimiento desagradable, aversivo sin objeto del que separarse, inquieto, con activación del sistema autónomo, sensibilidad molesta en el

sistema digestivo o cardiovascular, o respiratorio, sentimiento de falta de control, preocupaciones excesivas y recurrentes, que no llegan a conclusión alguna, y tendencia a mantenerse en ese estado sin poner en práctica ninguno de los programas de afrontamiento: huida., lucha, inmovilidad, sumisión.

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

Usamos esta palabra cuando un individuo se siente amenazado o desbordado por demandas del ambiente o de él mismo, que exceden sus recursos. Su capacidad de actuar se bloquea o desorganiza, y su organismo se resiente bajo la sobrecarga. Los estímulos estresantes no tienen por qué ser desagradables. Los niños pueden sentirse desbordados con facilidad por excitaciones positivas. Es muy frecuente que cuando jugamos con un bebé, se esté riendo mucho y, de repente, se eche a llorar. La excitación ha superado su umbral de resistencia a la activación. A veces, más que la gravedad de los estímulos estresantes puede influir la cantidad. Una madre me contaba la razón de su estrés: «Me levanto a las siete, preparo los desayunos de mis hijos, los llevo al colegio, pero como no puedo esperar a que abran si quiero llegar a mi trabajo, los dejo en la puerta, con lo que ya me voy preocupada. Aprovecho los semáforos para arreglarme un poco la cara. En el descanso del mediodía, salgo corriendo para hacer la compra. Tengo que asegurarme de que alguien —mi madre, una vecina, la madre de alguno de los compañeros de mis hijos— va a recoger a los niños para llevarlos a casa. Cuando vuelvo del trabajo el pequeño me dice que ha

perdido un zapato. Me descompongo ante una cosa tan tonta. Voy corriendo al colegio para ver si alguien lo ha encontrado. Está cerrado. Me paso por una zapatería. Cuando regreso, mi hija quiere leerme una redacción que ha hecho. Tengo la cena sin preparar. Le digo que me la lea mientras cocino. Se echa a llorar porque no le hago caso. La mando a bañar a su hermano pequeño. Al cabo de unos minutos oigo gritos, llantos, chapoteos, y voy corriendo al cuarto de baño. El espectáculo es horrible, pero se me queman las patatas y tengo que volver. Lllaman al teléfono y mi madre me dice que mañana no podrá recoger a los niños porque tiene que ir con mi padre al médico. Empiezo la ronda de peticiones a mis amigas». Esto es estrés. Pone en funcionamiento complejos mecanismos fisiológicos que pueden resultar perjudiciales para la salud.

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

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

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

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

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

Resumiré, para que sepa el lector dónde se encuentra. En esta carta de navegación, hemos fijado cinco puntos: ansiedad, miedo, angustia, estrés y conductas aversivas. Introduciré un nuevo término en este diccionario de urgencia: *estrategias de aprontamiento*. Es decir, los procedimientos con que nos enfrentamos a las situaciones de estrés, ansiedad, angustia o miedo. Con esa expresión traducimos un término inglés usado en la literatura técnica: *coping*. Los modos y maneras de luchar contra los conflictos, problemas, angustias. Richard S. Lazarus, uno de los mejores expertos en el tema, lo define como «los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar demandas externas o internas que el sujeto evalúa

como superiores a sus propios recursos». Tendré que estudiarlos no sólo porque nos permiten protegernos del miedo, sino porque son un ingrediente del mismo miedo. Ya le dije antes que estamos hablando de un fenómeno transaccional, en que el resultado —la vivencia del miedo— depende de la evaluación que hace el sujeto y de los rasgos del objeto peligroso. Pues bien, la dotación de recursos de afrontamiento —poderosa o débil— va a disminuir o a aumentar el sentimiento de temor. Nuestra calidad de vida va a depender de cómo seamos capaces de afrontar las situaciones difíciles.

8. El miedo y la esperanza

Spinoza considera que el miedo y su opuesto, la esperanza, son las dos grandes pasiones que permiten comprender los problemas éticos, religiosos y políticos. Son las pasiones de la incertidumbre, afectos eminentemente inestables, que vuelven el ánimo inquieto e indeciso. «En efecto: la esperanza no es sino una alegría inconstante (*inconstans laetitia*) surgida de la imagen de una cosa futura o pretérita, de cuya realización dudamos. Por el contrario, el miedo es una tristeza inconstante, surgida también de la imagen de una cosa dudosa». Hay que añadir que Spinoza desconfía de ambas. De la esperanza pueden brotar las más virulentas formas de fanatismo, de impermeabilidad a la crítica, de entusiasmo y de agitación.

El emparejamiento entre miedo y esperanza tiene una larga tradición. Ya Aristóteles había escrito: «Para que se tema es preciso que aún se tenga alguna esperanza de salvación por la que luchar» (*Ret.* 1835a). El rechazo de la esperanza se mantiene hasta en el *Fausto*. Goethe escribe:

Tengo encadenados y alejados de la comunidad
a dos de los mayores enemigos del hombre:
el Miedo y la Esperanza.

Spinoza y Goethe aspiran a la serenidad a toda costa. Si no deseo nada ni espero nada, no sufriré ninguna decepción. Pero me temo que tampoco

emprenderé nada. Ningún navegante se lanza al mar si no tiene la esperanza de llegar a puerto. La esperanza es, como decía Luis Vives, «la confianza de que sucederá lo que deseamos». Y añade: «La ilusión de la esperanza es gratísima y ante todo necesaria para la vida, en medio de tantas desgracias, situaciones difíciles y casi intolerables. Con clarividencia la fábula imaginó que en el vaso de Pandora, al derramarse y perderse todas las cosas, sólo la esperanza se quedó en el fondo (Hesiodo, *Teogonia*, 93-99). Fue la misma Pandora la que impidió que la esperanza se escapara. Ésta es la imagen de la vida humana, por ello el Creador del mundo ha determinado que la esperanza nazca y se sustente con levísimas motivaciones».

Continuemos el viaje.

II. EL DESEO DE INTIMIDAR

1. Las ventajas de atemorizar

Resulta sorprendente que los especialistas en miedos hayan estudiado tan poco las tácticas del amedrentamiento, los mecanismos de utilización del temor, porque son la contrafigura del miedo. Hay terrores no intencionados y terrores provocados voluntariamente, estratégicos. La erupción de un volcán, el feroz encrespamiento de un tsunami o una epidemia de peste no pretenden suscitar miedo. Lo causan, sin más. Pero la arbitrariedad de un Estado policíaco, los atentados terroristas, los chantajes de cualquier tipo, las crueldades domésticas, los ataques preventivos, las operaciones de escarmiento se sirven del miedo para alcanzar unos objetivos. Es fácil comprender la razón de su eficacia. El miedo impulsa a obrar de determinada manera para librarse de la amenaza y de la ansiedad que produce. Por lo tanto, quien puede suscitar miedo se apropia hasta cierto punto de la voluntad de la víctima. No toda violencia tiene este propósito, por supuesto. Una cosa es querer hacer daño y otra sojuzgar. Un hombre que asesina a su pareja comete un acto de violencia asesina. Un hombre que aterroriza a su pareja, es culpable de un acto de amedrentamiento y dominación. Intenta conseguir que la otra persona ponga en práctica una de las conductas ancestrales para huir del miedo: la sumisión.

Todo esto relaciona estrechamente el poder con la capacidad de atemorizar, por eso el miedo es utilizado en todas aquellas relaciones humanas en las que el afán de poder está presente, es decir, en casi todas. No olvidemos que el poder, es decir, la capacidad del poderoso para

conseguir que alguien se someta a su voluntad, se sustenta en tres capacidades: conceder premios, infligir castigos y cambiar las creencias o sentimientos del súbdito. La facultad de infligir castigos produce miedo, y este procedimiento es tan eficaz que Kurt Hold lo consideró el paradigma del poder, al decir: «Poder es la posibilidad de hacer daño». Como todas las exageraciones, ésta también tiene algo de verdad.

Voy a hablar de las estrategias del amedrentamiento, porque nos revelan los mecanismos del miedo. Nadie los conoce mejor que quien quiere aprovecharse de ellos. Dar miedo es muy rentable. Con demasiada frecuencia, el que impone su brutalidad se sale con la suya. De hecho, una gran parte de las instituciones sociales más valoradas están orientadas a evitar que este hecho tan injusto suceda.

2. La amenaza

«Es la acción o palabras con que se intenta infundir miedo a otra persona: el modo de dar a entender, o con palabras, o con demostraciones, el peligro, daño o castigo a que se expone», dice el Diccionario de Autoridades. Es, por lo tanto, un signo intencionado que avisa de un daño si no se cumplen determinadas condiciones. Reparen en la palabra «signo», porque nos indica que una de las razones de la proliferación de miedos humanos es nuestra capacidad simbólica. Una amenaza demuestra la capacidad de una persona o de una institución para hacer daño. El código de circulación amenaza con una multa o la retirada del carnet a los que infrinjan las normas. El profesor amenaza con un suspenso a quien no haga bien el examen. Un padre amenaza a su hijo con no dejarle salir a jugar si no hace los deberes. La amenaza tiene como objeto, en estos casos, la prevención de una falta o de un comportamiento no deseado. La legitimidad de la amenaza depende de la legitimidad del objetivo y de quien la formula.

Pero el procedimiento es tan eficaz y tan fácil de aplicar, que mucha gente lo emplea con propósitos ilegítimos o criminales. El chantaje o la extorsión es un crimen que utiliza el miedo y los complejos dinamismos que desencadena. Durante años, ETA ha estado chantajeando a mucha

gente. Póngase el lector en el lugar de una persona que recibe una carta reclamándole el pago de una cantidad y amenazándole en caso contrario con matarle a él o a su mujer o a su esposo o a sus hijos. De repente la protección que daba por supuesta en una situación de normalidad —que no se pegan tiros a la gente por la calle— desaparece. La víctima se encuentra en un absoluto estado de indefensión. Puede acudir a la policía, es decir, acudir a una de las instituciones inventadas para establecer esa costosa normalidad ahora en quiebra. Algo es algo. Pero cuando esto sucede en países donde la policía está corrompida, el sistema judicial es venal, y los políticos van a lo suyo, se implanta el horror de saber que se carece de ayuda.

Dije antes que el miedo era un sentimiento corruptor. En el caso del chantaje terrorista, la víctima sabe que no debería pagarlo —más aún, sabe que es un delito pagarlo—, con lo que, si lo hace, al miedo se une la mala conciencia. ¿Habría hecho otra cosa si no hubiera sido un cobarde? En un estremecedor relato sobre la dictadura argentina de los años setenta titulado Memoria del miedo, Andrew Graham-Yooll se refiere a esta injusta consecuencia del miedo: «El auto parecía seguir mis pasos por la calle. Se adelantó un poco, lentamente. De reojo pude ver la tapa del motor; luego entró en mi campo visual el brillo del parabrisas. Una mirada me presentó la visión del agujerito negro del cañón del arma apoyada en el marco de la ventanilla, apuntándome... Las rodillas fueron las primeras en reaccionar, se aflojaron pero no se doblaban en la forma normal (...). El automóvil se alejó. No era a mí a quien buscaban esta vez. Nunca se pierde una imagen del miedo. Simplemente se archiva para siempre como un recuerdo vergonzoso... cada vez que pasa un auto. Todos tenemos, quizá, una imagen personal del miedo. Ésa me acompaña desde Buenos Aires, donde empezó mi miedo, hasta Londres; desde Madrid hasta Managua. El terror paraliza; la histeria avergüenza; el miedo humilla. Las dos primeras sensaciones son incidentales y se desvanecen; el miedo es un compañero constante».

Es interesante esta relación del miedo con la humillación, que todavía disminuye aún más los recursos de la víctima. En los campos de

concentración, el miedo continuado deshumanizaba a los presos, con lo que se rompían fácilmente los diques que protegen la propia dignidad. La víctima queda inerte ante el terror en estado puro. Primo Levi ha contado que los supervivientes de Auschwitz no manifestaban alegría cuando el ejército rojo liberó el campo. Explica este fenómeno por la vergüenza: «Era una vergüenza que conocíamos bien, la que nos invadía después de cada selección, y cada vez que teníamos que asistir a una humillación o sufrirla: la vergüenza que el justo experimenta ante la falta cometida por otro, los remordimientos porque ella existe, ha sido introducida irrevocablemente en el mundo, y que su voluntad haya sido nula o demasiado débil, que haya sido impotente». Una de las supervivientes, Charlotte Delbo, decía en una entrevista: «Los rescatados se sentían culpables de estar vivos. Se les preguntaba por qué no se habían rebelado. No se les perdonaba que se hubieran comportado como cobardes. ¿Por qué estoy viva mientras que otros están muertos?».

3. La suspensión de la recompensa

La suspensión de una recompensa es un modo de castigo, pero que permite otras estrategias distintas. Aparece en todas las relaciones adictivas, sean con drogas o con personas. Esta conducta intimidatoria facilita relaciones complicadas y destructivas. Imaginemos que una mujer sufre violencia sistemática de su pareja. Una conducta de sumisión absoluta evita esos malos tratos, lo que experimenta como una recompensa. A partir de ese momento, su gran preocupación es esforzarse en seguir recibéndola, en mantener ese alivio, y mientras esto sucede, está agradecida a su dispensador, hasta tal punto que olvida que en el origen de todo está su conducta maltratadora. Éste es el origen del llamado síndrome de Estocolmo, en el que la víctima llega a valorar positivamente al criminal porque la raptó pero no la mató. Algo semejante está ocurriendo en España con ETA, en este momento. ETA lleva muchos meses sin matar, lo que la ciudadanía vive como una recompensa. Y como teme perder esa recompensa, está dispuesta a hacer lo necesario para que eso no suceda. Los

crímenes que desencadenaron la situación van olvidándose, porque la gran preocupación es mantener el sentimiento de alivio.

Un proceso parecido funciona en las sectas. Los nuevos miembros reciben muchas recompensas. Se los acoge, se les da seguridad, se los integra dentro de una red de apoyo, se les da importancia. A partir de un momento determinado, se les amenaza con retirar ese afecto. Es una situación que retrotrae a la infancia, porque el niño teme, sobre todo, perder el afecto de sus padres.

4. El acoso escolar

Últimamente estamos viendo muchos casos de acoso escolar. Una situación que revela el insidioso mecanismo del miedo. Su infalibilidad. Pondré un ejemplo que podría ser el de Jokin C., un muchacho que se suicidó en Hondarribia por no poder soportar el acoso de sus compañeros. El esquema se repite en muchos casos. Un grupo de compañeros somete a alguien a burlas, humillaciones, golpes o amenazas. La víctima tiene miedo, como es lógico. No sabe, además, qué hacer. No se atreve a enfrentarse con ellos. No se atreve a decírselo a los profesores. No se atreve tampoco a decírselo a sus padres, porque, erosionando los escasos recursos que tenía la víctima, ha aparecido la vergüenza. Piensa que tendría que saber resolver ese problema. Se siente impotente cuando todo el mundo parece esperar que sea fuerte. Los verdugos son sus compañeros, gente de su misma edad que no se atreverían a comportarse así con otros chicos. Por lo tanto si lo hacen con él es porque no es capaz de defenderse, porque es un débil. La culpa, pues, es suya. Hasta tal punto la víctima se siente sola, que el programa contra el bullying del Departamento para la Educación y Empleo del Reino Unido se llama Bullying: Don't Suffer in Silence.

La característica más importante de los acosadores —dicen K. Sullivan, M. Cleary y G. Sullivan— es que saben cómo deben utilizar el poder. Los clasifican en tres grupos. Acosadores inteligentes: suelen enmascarar su actitud intimidatoria, normalmente son egoístas, muestran mucha seguridad en sí mismos y, sobre todo, no sienten ninguna empatía por los demás, ni les

importa cómo se sientan. Suelen ser más sociables que sus víctimas, y a veces es difícil detectarlos. Acosadores poco inteligentes: suelen atraer a otros individuos mediante su comportamiento antisocial y de riesgo, y al mismo tiempo intimidan y aterrorizan a sus iguales. Tienen una visión negativa del mundo, suelen fracasar en la escuela y dirigen su odio sobre los más débiles. Aunque su actitud es negativa, a ellos les va bien, porque obtienen lo que quieren, consiguen un estatus, un protagonismo dentro de su grupo, a través de su comportamiento acosador. Acosador víctima: es acosador en algunas situaciones y víctima en otras. Victimiza a los más jóvenes o más pequeños que él, y es victimizado por sus iguales o chicos de mayor edad. Algunas veces es intimidador en la escuela y víctima en el hogar.

D. Olweus comprobó que hay un número desproporcionado de niños clasificados como «víctimas» por sus maestros que observan conductas sociales de aislamiento, evitación, ansiedad e inhibición. La relación con los compañeros va a tener una influencia duradera. Según Brian G. Gilmartin, un 88% de hombres tímidos, frente a ningún hombre no tímido, recordaba que en el curso de su infancia y adolescencia había sido objeto de actos de amedrentamiento por parte de sus compañeros. La preocupación absorbe la atención entera de la víctima, que no puede pensar en otra cosa. Se despierta por la noche intentando imaginar una solución, pero las que se le ocurren son disparatadas. Se refugia en ensoñaciones. Esperará a uno de ellos en una esquina y le golpeará con un bate de béisbol, como en las películas. Ha comenzado la acción corruptora del miedo. En Estados Unidos ha habido algún caso en que la víctima ha disparado contra sus acosadores. El acosado se siente agradecido cada vez que el acosador le da una tregua. Surge la gratitud de la víctima, que acaba considerando como un premio la ausencia de castigo. Ésta es la gran corrupción. Los resultados escolares del acosado se resienten, teme ir a la escuela, finge toda suerte de enfermedades. Todo esto resulta un premio para los culpables, para los acosadores, que ven reforzado su comportamiento por el éxito obtenido. Ellos son los fuertes. A nadie se le oculta que la víctima, se llame Jokin,

Manuel o Ana, se encuentra en una situación trágica. ¿Qué haría usted en su caso?

He hablado sólo del acoso escolar, pero el acoso en el trabajo, que es una utilización amedrentadora del poder —del poder de hacer la vida imposible, de impedir el ascenso, o de despedir—, es igualmente terrible.

5. Las máscaras de la furia

Las emociones mantienen entre sí relaciones establecidas y afinadas durante milenios de evolución. Una de ellas, relevante para nuestro asunto, se da entre las expresiones de furia y el miedo que provocan. Guardan entre sí una relación preprogramada. La furia, un sentimiento, se expresa con gestos que pretenden amedrentar a otro, y que son entendidos sin aprendizaje previo. A los cinco meses un niño reconoce ya un rostro furioso, y sufre un sobresalto. A. Óhman, uno de los grandes metólogos, considera que la expresión de furia se percibe veloz y automáticamente. Es posible que grupos especializados de neuronas corticales se encarguen de esta tarea.

Cuando son descubiertos por un predador, muchos animales adoptan una postura característica para intimidar, sobresaltar o engañarle. Son demostraciones «deimáticas» (palabra derivada del griego «asustar»), que provocan dudas al predador. La naturaleza ha encontrado ingeniosos y variados procedimientos para realizar la misma función. Durante las demostraciones de defensa, los animales pueden incrementar su tamaño aparente mediante el despliegue de las alas, el abombamiento del plumaje, encrespando el pelo o erizando sus espinas, incorporándose, tragando aire o agua para inflar el tamaño corporal. Pueden mostrar marcas brillantes o presentar sus armas mediante la exposición de la dentadura, presentando los cuernos, golpeando sus pezuñas, aporreándose sonoramente el pecho o las alas, moviendo la cola a gran velocidad, rechinando, silbando, escupiendo. Los humanos hacen cosas parecidas. Sólo hay que estudiar la evolución de los uniformes militares. Las anchas hombreras, los gorros aparatosos son ingenuos y efectivos procedimientos de tradición animal. En la actualidad

muchos grupos de jóvenes o no tan jóvenes adoptan una estética de la violencia —tatuajes, pelo rapado, botas militares— para intimidar.

En un poema japonés que he citado muchas veces, un guerrero se despide tiernamente de su esposa, antes de ir al combate: «¡Levántate, esposa mía! Es la hora. ¡Clava tu larga aguja en el cojín que bordas y tráeme las armas!» Después de tranquilizarla y de darle consejos para ocuparse del jardín, añade: «¡Ahora, tiembla y huye! Voy a adoptar la mirada espantosa con la que pienso salir al encuentro de los enemigos». En efecto, conviene producir terror en el enemigo. Las máscaras de los guerreros japoneses respondían a ese objetivo. De hecho, casi siempre el uso de máscaras tiene que ver con el miedo, aunque por caminos enrevesados, porque, según Roger Caillois, «máscara y miedo, máscara y pánico, están constantemente juntos, inextricablemente apareados. El hombre ha albergado detrás de esa cara segunda su éxtasis y sus vértigos, y sobre todo el rasgo que tiene en común con todo lo que vive y quiere vivir: el miedo. La máscara es, al mismo tiempo, traducción del miedo, defensa contra el miedo y medio de difundir el miedo».

En la convivencia diaria, la persona iracunda provoca respuestas asustadas y sumisas, que resultan muy cómodas para el vociferante, animado así a insistir en su comportamiento. La violencia verbal es otra utilización de los mecanismos del amedrentamiento. Quien los sufre puede saber que la agresión no va a ir a más, incluso que el iracundo después se arrepentirá, una vez pasado el arrebato. Pero eso no impide casi nunca que los mecanismos innatos del miedo se disparen. Los gritos son una agresión en sí. Pueden también desencadenar la respuesta de furia. Entonces, aparece la pelea, la bronca o la disputa. Pero si aparece el miedo, lo más probable es que la víctima ponga en funcionamiento mecanismos de sumisión, evitando aquellas ocasiones que suscitan la violencia verbal. El poder se ha impuesto.

Vuelvo a hacer uso de mis archivos del miedo, de las autobiografías aterradas que he recibido. Uno de mis corresponsales cuenta lo siguiente: «Mi padre llegaba del trabajo a las dos y media. Cuando se retrasaba, la angustia se instalaba en mi casa. Era un miedo difuso, una tensión que nos

hacía permanecer en silencio. Mi madre, sin decir nada, se asomaba una y otra vez al balcón para ver si mi padre llegaba, en un inútil intento de acortar la ansiedad.

La consumía el miedo de no saber si era mejor tener la comida caliente, para evitar un choque si mi padre tenía que esperar, o dejarla enfriar, para impedir que se resecase, lo que produciría otro choque. Nos contagiábamos el miedo unos a otros. Nunca hubo violencia física. Eran sólo los gritos de mi padre, su gesto de furia sin motivo, su susceptibilidad imprevisible. Los niños procurábamos ponernos a salvo, alejándonos. Mi madre era la única que no podía hacerlo, o no se atrevió a hacerlo, y por eso vivió toda su vida asustada».

La manifestación de la furia es una forma doméstica de imponer el terror.

6. *Cerrar las salidas*

Muchos animales sienten pánico al estar encerrados. El sentimiento de estar atrapados produce reacciones de huida alocadas, en las que se pueden incluso matar. La esperanza es un antídoto del miedo, como hemos visto. El miedo se debilita cuando quien lo padece sabe que puede huir, que puede hacer algo para controlar la situación. Incluso la angustia de los pacientes terminales se aminora si pueden tomar algunas decisiones, si dejan de ser, aunque sea por unos minutos, un cuerpo monitorizado. Cuando a una persona se la convence de que no tiene salida, de que no puede aplicar ninguna solución a su problema, que si actúa malo y si no actúa también, hemos abierto la puerta al pánico o a la depresión. Ambas cosas están relacionadas como veremos al tratar de la personalidad vulnerable. La desesperanza es el gran aliado del miedo. Martin Seligman alcanzó la fama por sus investigaciones sobre la «indefensión aprendida». Cuando un animal o una persona llega al convencimiento de que haga lo que haga no podrá cambiar la situación dolorosa en que está o que los intentos que hace producen efectos imprevisibles, se retrae de actuar, adopta una actitud de retirada ante una realidad que le supera, que no controla, y puede derivar

hacia la depresión. Todo lo que hace que una persona se sienta acorralada, todo lo que vuelva imprevisible el mundo, o todo lo que convenza de la incapacidad para controlar la situación, implanta el miedo. Descartes, en su Tratado de las pasiones, escribió: «Y como la principal causa del miedo es la sorpresa, no hay nada mejor para librarse de él que utilizar la premeditación y prepararse para todos los acontecimientos cuyo temor pueda causarlo».

Hay una situación que produce una tremenda sensación de impotencia a muchas personas. Se da cuando las dos posibilidades —actuar o no actuar— producen malos resultados. Resulta frecuente con personas susceptibles. Imagínese que alguien así ha tenido un problema en el trabajo. Si una persona le pregunta por lo sucedido, puede provocar una respuesta airada: ¿Es que quieres fiscalizarme? Pero si no pregunta, la respuesta puede ser también airada: ¡No te interesa nada de lo que me pasa! Esta ausencia de salida puede producir un enorme sentimiento de angustia. Era también el origen de muchos escrúpulos de conciencia. Si voy a misa tengo que pisar las cruces que forman los ladrillos. Y eso es malo. Pero si no voy a misa también es malo. No hay salida.

La posibilidad de control y la posibilidad de prevenir son dos grandes antídotos. Cuando desaparecen aumenta la vulnerabilidad. Michael Sandel identifica dos miedos que definen la era de la ansiedad en que vivimos. «Uno es el miedo de que, individual o colectivamente, estemos perdiendo el control de las fuerzas que gobiernan nuestras vidas. El otro es el sentimiento de que, desde la familia y el vecindario hasta la nación, la fábrica moral de la comunidad se está desintegrando a nuestro alrededor. Estos dos temas definen la ansiedad de la era». En este apartado he mencionado uno de ellos, del segundo hablaré más adelante.

7. Aislar

En el mundo animal, los cazadores intentan aislar a su presa o buscar presas solitarias. El grupo es la gran defensa. En los seres humanos sucede lo mismo, por ello es fácil comprender que todas las dictaduras anulen el

ejercicio del derecho de reunión. En su teoría relacional del valor, Judith Jordán sostiene que la valentía no es un rasgo interno, sino que surge en la conexión con los demás: «As human beings we “encourage” one another». Nos animamos unos a otros. Y también, como el miedo es contagioso, podemos asustarnos unos a otros. Esto es profundamente verdadero, aunque por razones diferentes a las que dice Jordán, como explicaré en los dos últimos capítulos del libro, al hablar del valor.

Los estudios sobre violencia de género demuestran que una de las tácticas del violento, del que pretende la sumisión de la otra persona, es aislarla, obligarla a romper los vínculos con su familia, anular su posibilidad de comunicarse con los demás, obligarla a prescindir de todos los sistemas de apoyo social que podrían ayudarla. El proceso suele comenzar con críticas a la familia de la víctima, prohibición de visitas, reclusión en casa, celos, tácticas de aislamiento, en una palabra. Una dañina mitología familiar que convierte en un tabú hablar de los «secretos de familia» facilita el éxito de esas tácticas de aislamiento. La propia víctima quiere impedir que se sepa lo que sucede. Ocurre lo mismo con los incestos o las agresiones sexuales. Se ocultan porque se consideran deshonorosos. «Los trapos sucios se lavan en casa» es una creencia que acaba facilitando la acción del desalmado. Patricia Villavicencio indica las razones por las que tan pocas mujeres denuncian los malos tratos, y con ello nos presenta un terrible catálogo de miedos: 1) Miedo a las represalias. 2) Temor a que no las crean. 3) Temor a que las acusen de ser las culpables. 4) Vergüenza y sentimiento de culpa. 5) Tendencia de las víctimas a minimizar la situación. 6) Dudas sobre su capacidad para elegir bien la pareja. Hay otros motivos: miedo al cambio, incapacidad de salir adelante, los hijos, algunos miedos que estudiaré después: miedo a enfrentarse, miedo a los conflictos, miedo a tomar decisiones, miedo a afirmar los propios derechos.

Hasta aquí he hablado de violencia contra mujeres. Hay también violencia de mujeres contra hombres, mucho menos frecuente, y que utiliza procedimientos de intimidación distintos. Fundamentalmente la furia, la ridiculización, la crítica destructiva.

8. Manipuladores de emociones

Hay personas con una especial habilidad para manipular los sentimientos de los demás, artistas en aprovecharse de las debilidades del prójimo. Intimidan con suavidad. Una pregunta que comienza diciendo: «¿Usted no será de esos que...?», sin duda intenta coaccionar. El halago puede convertirse en el antecedente de la vergüenza. En una conversación, una persona elogia encendidamente a otra —que por esa razón se siente de alguna manera en deuda afectiva con ella— y, a continuación, le atribuye una opinión que es la del hablante, pero no la del elogiado. El manipulador quiere así forzarle a que corrobore su punto de vista. El manipulado tiene que decir «No, no pienso lo que me estás atribuyendo», con lo que ha de enfrentarse doblemente a la otra persona. En primer lugar, diciéndole que se ha equivocado, en segundo lugar, haciéndola cambiar de idea sobre él. Otros son muy hábiles en suscitar injustos sentimientos de culpabilidad, o de piedad peligrosa, o de dependencia amorosa. O emiten mensajes contradictorios —de amor y desamor, de acercamiento y lejanía— que aturden a la víctima, que teme equivocarse, ser injusta, hacer daño, y ese miedo a ser verdugo la condena a ser víctima. Todo seductor o seductora es un manipulador afectivo.

El talento para ridiculizar es otro gran poder intimidador, porque el miedo a la vergüenza es poderosísimo. Ridiculizar, avergonzar, humillar es un castigo terrible. Y, por lo tanto, quien tiene la posibilidad de aplicarlo es poderoso.

9. Poderes ocultos, los tabúes

Todos los que tienen poderes ocultos, los que pueden hechizar, echar mal de ojo, concitar a los espíritus, han sido profesionales de la intimidación. Una historia de los miedos nos proporcionaría una alucinante documentación sobre los inagotables modos de temer que tiene el ser humano. A ratos sería

una narración trágica, a ratos tragicómica. En el siglo XVI hubo una psicosis colectiva sobre el «maleficio de la cuerda», que realizaban brujos y brujas anudando una cuerda durante la ceremonia del matrimonio. En virtud del conjuro, los contrayentes se volvían estériles. En el siglo XVII, en ciertas zonas de Francia, el miedo llegó a ser tan grande que los novios se casaban de noche para que los brujos no se enteraran. Todavía en 1679 J. B. Thiers, párroco de la diócesis de Chartres, en su *Tratado de Las supersticiones que afectan a todos los sacramentos* recoge las decisiones conciliares y sinodales que condenan el anudamiento del cordón y da a conocer una veintena de recetas, al margen de los exorcismos y de la absorción de siempreviva. Éstas son algunas de ellas:

Hacer que los recién casados se queden completamente desnudos y que el esposo bese el dedo gordo del pie izquierdo de la esposa y la esposa el dedo gordo del pie izquierdo del esposo. Agujerear un tonel de vino blanco del que todavía no se ha sacado nada y hacer pasar el primer vino que de él sale por el anillo que se le ha entregado a la esposa el día del matrimonio. Orinar en el agujero de la cerradura de la iglesia en que se han casado.

El miedo a fantasmas, espíritus del más allá, poderes oscuros despierta miedos ancestrales. Toda aceptación de poderes ocultos es un mecanismo de inducción de miedo. La prensa nos informa con frecuencia de casos de inmigrantes subsaharianos extorsionados con la amenaza de hacerles víctimas de algún conjuro. Se produce aquí un terrible círculo de confirmación, porque, en efecto, la ignorancia y la superstición favorecen hasta tal punto los miedos, que puede acabar sucediendo realmente la superchería prometida. Son profecías que acaban cumpliéndose por el hecho de creer en ellas. Se han documentado muertes de indios brasileños producidas por el terror después de haber sido sentenciados y condenados por el hechicero. En otros casos, los condenados se recuperaron cuando el brujo revocó su sentencia. En un artículo muy famoso, titulado «Voodoo death», el gran fisiólogo W. B. Cannon estudió este tipo de muertes. Un

joven negro comió inadvertidamente una gallina silvestre que era considerada tabú. Al descubrir su «crimen», años más tarde, entró en un temblor intenso, mostró un miedo extremo y murió en veinticuatro horas. Una mujer maorí neozelandesa comió fruta que procedía de un lugar prohibido, y al enterarse más tarde de la profanación que había cometido y de la afrenta al hechicero, murió. Cannon supuso que la muerte por terror se produce como consecuencia de una vasoconstricción prolongada que provoca daño isquémico en los capilares viscerales, con extravasación de plasma en los espacios intersticiales, y la consiguiente hipotensión y deshidratación, de manera análoga a lo que ocurre en el shock quirúrgico. Otro mecanismo posible de muerte puede ser la vasoconstricción en territorio renal de origen simpático (tal como se ha postulado para las «nefritis de guerra»). La bradicardia vasovagal podría también causar la muerte en los encantamientos provocados por hechiceros, según Marks.

Una historia de los terrores de la humanidad tendría que incluir la copiosa fenomenología de las apariciones. El teólogo Noel Taillepied, en su *Traicté de Tapparition des esprits*, describe algunas con gran lujo de detalles: «A veces un espíritu aparecerá en la casa, visto lo cual por los perros se arrojarán entre las piernas de su dueño y no querrán salir de entre ellas, porque temen mucho a los espíritus. Otras veces, alguien vendrá a sacar o a quitar las mantas de una cama, se pondrá encima o debajo de ésta, o se paseará por la habitación. Se han visto gentes a caballo o a pie como de fuego, a las que se conocía bien y que habían muerto antes. A veces también los que han muerto en combate o en su cama vienen a llamar a sus criados, que los conocen por la voz. En muchas ocasiones se ha oído durante la noche arrastrar los pies a los espíritus, sus toses y suspiros, los cuales, al ser interrogados, decían ser el espíritu de fulano o de mengano».

Recuerdo que cuando era niño y vivía en Toledo, en un caserón maravilloso e inhóspito, todos los años, durante el mes de noviembre, cumplíamos en familia la devoción del «Mes de las Animas». Era bastante emocionante. Sentados alrededor de la camilla, amparados por la luz de un flexo que dejaba el resto de la habitación en la penumbra, es decir, desamparada, tía María, uno de los grandes amores de mi vida, nos leía un

librito que traía lecturas para cada uno de los días del mes. Esa devoción tenía como finalidad incitarnos a orar por las almas del purgatorio, que ya no podían hacer nada para salir de su triste situación, y para animarnos a ello se contaban historias tremendas de apariciones y horrores. Debíamos de estar ya curados de espantos, porque no recuerdo que esas espeluznantes lecturas me produjeran un miedo especial, a pesar de que para ir a mi habitación tenía que atravesar unos largos y oscuros corredores. Tal vez esa impavidez se debía a que se nos enseñaba también una imagen más amable y cotidiana de las almas del purgatorio. Nos recomendaban que nos encomendásemos a ellas cuando tuviéramos que levantarnos temprano, para que nos despertaran. Tenían fama de exactas cumplidoras y, claro está, no se puede tener miedo de los despertadores. Molestan, desde luego, pero no atemorizan.

Todo esto parecen supervivencias (esto es lo que significa superstición) de miedos ancestrales a los muertos. En las sociedades primitivas, los difuntos son vivos de un género particular con los que hay que contar y apañárselas y, a ser posible, tener relaciones de buena vecindad. Thomas cita las costumbres siguientes: «En la antigua Grecia, los fantasmas tenían derecho de presencia en la ciudad durante tres días... Al tercer día se invitaba a todos los espíritus a entrar en las casas; se les servía entonces un caldo preparado para ellos; luego, cuando se estimaba que su apetito estaba saciado, les declaraban con toda firmeza: “Espíritus amados, ya habéis comido y bebido; ahora, largaos.”»

En África, para incitar a ciertos difuntos a no volver más, se mutilan los cadáveres antes de su inhumación, se les rompen, por ejemplo, los fémures, se les arranca una oreja, se les corta una mano; por vergüenza, o por imposibilidad física, se verán forzados a quedarse donde están. Si se trata de muertos buenos, sólo se necesita celebrar unos funerales dignos de ellos.

En Nueva Guinea, los viudos no salían sino provistos de un sólido garrote para defenderse contra la sombra de la desaparecida. Un etnólogo polaco, L. Stomma, que ha trabajado sobre documentos de su país de la segunda mitad del siglo XIX, ha analizado quinientos casos de muertos convertidos en «demonios», es decir, en «aparecidos», según la convicción

de sus allegados. El hit parade de los aparecidos, es decir, las muertes que con más frecuencia los proporcionan, son, por este orden: ahogados, niños no bautizados, abortados, fetos, suicidas.

La lucha de la Ilustración contra las supersticiones fue también una lucha contra el miedo. La habían iniciado ya los filósofos griegos, aunque sin mucho éxito.

10. El miedo reverencial

Lacrando lo dijo hace ya muchos siglos: *Religio et majestas et honor metu consistent*. La religión, la majestad y el honor descansan en el miedo. Por eso hay que estudiar la relación del miedo con la autoridad, con el poder político y con la religión, y eso es lo que voy a hacer a continuación. La autoridad prototípica es la patriarcal, que daba origen a una estructura de miedo de especial complejidad. No voy a mencionar la que se basaba en castigos puros y duros, sino la que tenía como urdimbre básica el «temor reverencial», que está fundada en la percepción de la autoridad, y que ha sido utilizada también con motivos religiosos. La figura bíblica de Dios como Padre incluía el «temor de Dios» como un elemento importante, que iba más allá del miedo al castigo.

El *respeto* era el sentimiento apropiado hacia la autoridad. El diccionario de Covarrubias lo define así: «Es miramiento y reverencia que se tiene a alguna persona, a repitiendo porque miramos a no ofenderle. Respetar. Acatar. Mirar con los ojos bajos y tímidos hacia tierra». Vives lo considera un tipo de amor «con algún temor hacia la grandeza del otro». De aquí nacen muchas contradicciones de la relación patriarcal, porque miedo y amor son estrictamente incompatibles. No se puede amar a quien se teme. Pueden establecerse, sin duda, lazos de apego profundo, que pueden confundirse con el amor. Pero esta equivocación suele ser fuente de copiosas desdichas. Las relaciones de dependencia establecen apegos profundos, pero difícilmente pueden considerarse amorosas.

La construcción del concepto de «autoridad» es un mecanismo inductor de obediencia y, por lo tanto, es un mecanismo de poder. Tradicionalmente

se opone a la fuerza, considerándose un modo de imposición basado en la calidad, en el valor personal, y en este caso el respeto no causa problemas. Los problemas surgen de la autoridad conferida por la situación social, el rango o el estatus, sin que sea necesario que vaya acompañada de esa valía individual. Para fortalecer esta autoridad se ha acudido a lo largo de los siglos a muchos procedimientos. Se la ha protegido con tabúes. O se la ha dotado de un aura sacral. La teoría de los dos cuerpos —físico y sacro— de los monarcas absolutos franceses es un caso llamativo. La idea de que toda autoridad procede de Dios continúa vigente en la teología católica. De esta manera la relación con la autoridad se convertía en una relación religiosa o al menos moral.

11. La utilización política del miedo

Si el temor es uno de los resortes del poder, el poder político, que es la quintaesencia del poder, debe saber manejarlo. Así ha sucedido durante toda la historia de la humanidad y una de las grandes virtudes de la democracia es ser un eficaz desactivador de ese mecanismo. Tácito fue tal vez el primero en reconocer, de manera sistemática y con suma claridad, el papel eminentemente político del miedo en el despotismo imperial, poniendo en evidencia sus mecanismos y sutilezas en la práctica diaria de gobierno y en la psicología de cada individuo y de las muchedumbres. Acabo de regresar de Florencia, adonde me ha llevado mi interés por Maquiavelo. El siglo XV florentino fue la culminación de la política como ejercicio del poder sin contemplaciones. Maquiavelo fue su analista. Cree que el príncipe debe ser temido y amado, pero que si tiene que elegir, es mejor que sea temido. «Los hombres vacilan menos en hacer daño a quien se hace amar que a quien se hace temer, pues el amor emana de una vinculación basada en la obligación, la cual (por la maldad humana) queda rota siempre que la propia utilidad da motivo para ello, mientras que el temor emana del miedo al castigo, el cual jamás te abandona». Añade algo más: hacerse amar es difícil e incierto. En cambio, hacerse temer es muy fácil.

Hobbes fue el gran legitimador del miedo en política. Es a su juicio el sentimiento civilizador más profundo. El miedo madurado en razón es el mejor fundamento del Estado civil. El miedo no razonado es el terror, que dispersa a los hombres en vez de unirlos, como hace aquél. Al disminuir el miedo a la muerte, toda seguridad excesiva estimula la vanidad, el orgullo, la presunción y la propensión a satisfacer el propio interés en detrimento del ajeno, factores todos ellos que debilitan el pacto colectivo de unión y de subordinación. Esto me recuerda que los ifaluk, un pueblo que vive en un atolón sometido a las descomunales fuerzas de la naturaleza, según nos contó Catherine Lutz no sienten reparo en confesar su miedo, porque la cobardía les parece moralmente buena. Una persona que declara su miedo —sea *rus* (pánico, sorpresa) o *metagu* (miedo, ansiedad)— está diciendo a sus vecinos: «Soy inofensivo, soy una buena persona».

Los políticos han utilizado con frecuencia el miedo para unificar y enardecer a una nación. El miedo y el odio son rápidos cementos. Las conspiraciones, los enemigos poderosos, las amenazas reales o ficticias unen mucho. Hay, además, una conocida ley sociológica según la cual cuando una sociedad siente miedo, aspira a tener un brazo fuerte que la salve, y está dispuesta a cambiar libertad por seguridad. Eleanor Roosevelt contaba la penosa impresión que le produjo el hecho de que durante el discurso de investidura de su marido como presidente de los Estados Unidos, la multitud aplaudiera fervorosamente cuando dijo que si la situación lo requería estaría dispuesto a solicitar poderes extraordinarios. Aquello revelaba que el miedo facilita la tentación totalitaria y que inducir el miedo facilita el ejercicio del poder político.

Kurt Goldstein, un psicólogo al que conocí a través de Merleau-Ponty, y que fue testigo de la época hideriana, escribió: «No existe mejor medio de esclavizar a la gente y de destruir la democracia que crear en las personas un estado de miedo. Uno de los pilares básicos del fascismo es el miedo». En parte, este miedo se basa siempre en un engaño. Niklas Luhmann define el poder como la «posibilidad de reducir la información de otro». La ignorancia es fuente de temores, como ya he mencionado repetidamente, y, por lo tanto, facilita el ejercicio del poder. Spinoza lo expresó con

elocuencia: «El gran secreto del régimen monárquico —es decir, no democrático (JAM)— y su máximo interés consisten en mantener engañados a los hombres y en disfrazar, bajo el especioso nombre de religión, el miedo con el que se los quiere controlar, a fin de que luchen por su esclavitud, como si se tratara de su salvación, y no consideren una ignominia, sino el máximo honor, dar su sangre y su alma para orgullo de un solo hombre. Por el contrario en un Estado libre no cabría imaginar ni intentar nada más absurdo».

12. El terrorismo

El terrorismo es otra forma de usar el miedo con fines políticos. El nombre procede de la etapa jacobina de la Revolución Francesa. Fue, en ese caso, un terrorismo de Estado. El miedo adquirió una voz elocuente, discursiva, archirracional. El temor que siente la víctima se consideraba señal de culpabilidad. «Cualquiera que tiemble en este momento es culpable», sentenció Robespierre, para añadir: «*Mon coeur est exempt de crainte*». En efecto, el terrorista siempre se siente puro y justiciero, e infundir miedo le parece virtud. Maquiavelo había recomendado ocultar la violencia, pero los jacobinos quisieron exhibirla, ponerla en circulación. La muerte se convirtió en un ejemplo. Pero, una vez admitido el Terror en la sociedad política, no hubo forma de ponerle puertas. Pasó de ser una solución de emergencia en manos de una pseudojusticia intransigente, a convertirse en un modo normal de gobernar, y, yendo aún más lejos, en un derecho por parte de los que se ven excluidos de las ventajas de la sociedad. El fin justificaba los medios, creencia que siempre anida en la cabeza del terrorista.

En Francia, apareció un furioso culto al Terror. Como señaló André Chénier: «Algunos pueblos habían levantado templos y altares al Miedo. Nosotros podemos decir que nunca el Miedo tuvo altares más verdaderos que aquellos que tiene en París; que nunca fue honrado con un culto más universal; que la ciudad entera es su templo; que todos los gentilhombres se han convertido en sus pontífices, haciéndoles a diario el sacrificio de su pensamiento y su conciencia».

Además de este terrorismo prepotente del Estado, hay un terrorismo de la debilidad, cuando una minoría que se considera agraviada intenta imponer su punto de vista o sus derechos utilizando actos criminales o de destrucción indiscriminados. Lo hacen por diversos caminos. Uno, el chantaje directo, provocando tanta angustia en la población que ésta acabará presionando a los gobiernos para que cedan ante los terroristas. El segundo es más sutil. Pretende provocar al Estado para que tome medidas que lo desprestigien ante la sociedad. Los primeros teóricos de esta estrategia fueron los revolucionarios marxistas del siglo XIX, que pensaban que cuando faltaba el apoyo masivo para la revolución, podía conseguirse mediante actos de violencia indiscriminada, diseñados para provocar que el sistema constitucional «se quitara la máscara de la legalidad burguesa» y se revelara a los campesinos y trabajadores como un sistema de violencia organizada.

El éxito depende no tanto del ataque inicial como de la capacidad para provocar una espiral creciente, controlada no por las fuerzas del orden, sino por los propios terroristas. Si los terroristas pueden empujar al Estado a cometer atrocidades, mucha gente puede unirse a los terroristas. Es, sin duda, una utilización terrible del terror.

13. La religión y el miedo

Parece que el miedo está en el origen de las religiones, porque en él puede revelarse el más allá. En el *Poema de Gilgameshy* el héroe tiene un sueño del que despierta sobresaltado. Pregunta a su compañero Enkidu, que aún no se ha dormido: «¿No ha pasado un dios cerca de mí? ¿Por qué entonces soy presa de pánico?» Los sumerios llamaban a las misteriosas presencias en que se delata lo sagrado *melammly* una luz que atrae y espanta. Y en la Biblia se lee: «El inicio de la sabiduría es el temor a Dios.» *Radix sapientiae est timere Deum* (Eclesiástico, 18, 19). Una de las funciones de la religión es procurar la salvación. ¿De qué promete salvarnos? Del terror, de la impotencia, de la muerte, de los poderes oscuros, del caos, del

sin sentido. En muchas religiones, Dios aparece como refugio. El salmo 91 lo expresa con patética elocuencia:

Di al Señor: «Refugio mío, alcázar mío,
Dios mío, confío en ti».
Que él te librerá de la red del cazador,
de la peste funesta,
te cubrirá con sus plumas,
te refugiará bajo sus alas.

Infantil y deliciosa metáfora del polluelo que se cobija bajo la madre. La religión ayuda al ser humano a superar las conmociones emocionales, la angustia, el horror, el absurdo. Los salmos de David son una bella expresión de esta sensación de desamparo, y pertenecen a la gran historia de la poesía:

¡Sálvame, oh Dios,
que estoy con el agua al cuello!
Me hundo en el cieno del abismo
y no puedo hacer pie.
¡Respóndeme, Yahvé, por tu amor y tu bondad,
por tu inmensa ternura vuelve a mí tus ojos,
no apartes tu rostro de tu siervo,
que estoy angustiado, respóndeme ya.

Todos los seres humanos podríamos entonar el salmo 22 y deseáramos poder hacerlo poniendo nuestra confianza en la ternura de un dios:

¡No te alejes de mí, que la angustia está cerca,
y no hay nadie que me socorra!

Esto es la mitad amable de la historia de las religiones. La otra mitad es más cruenta. Mucha gente se ha escandalizado al oírme decir que Dios

tardó muchos milenios en hacerse bueno, pero sigo pensando que es verdad. Las primeras ideas de la divinidad la relacionan con el poder. Dios es el poder que supera el poder de los humanos. Es el supersoberano, y su figura se construye llevando al infinito la imagen del soberano terrenal de turno, seres terribles y arbitrarios, a los que había que complacer y aplacar. A los dioses se les teme. Para ligar el hombre a los dioses, nada mejor que el miedo. En este punto, Jesús de Nazaret fue una excepción, al insistir, frente al legalismo judío, en la idea de un Dios paternal y bondadoso. Pero el miedo fue el gran instrumento de adoctrinamiento moral. La imaginería del infierno, la detallada descripción de los tormentos eternos fueron el tema estrella de la elocuencia sagrada. Marc Oraison, en su artículo «Peur et religion», afirma que la regresión hacia el miedo es el peligro que acecha constantemente al sentimiento religioso.

El miedo a la condenación eterna dio origen a una imaginería terrorífica, usada a mansalva por los predicadores. Llegó a producir una literatura de sadismo teológico. Un conocedor tan profundo de los mecanismos emocionales como fue Ignacio de Loyola utilizó la imaginación en sus *Ejercicios espirituales* para mover a la compunción y el arrepentimiento. También el miedo al fin del mundo fue elocuentemente manejado para enderezar las conductas. En 1513, Fra Francesco, que predica el adviento en la Santa Croce de Florencia, suplica a los florentinos que pongan término a sus discordias, porque se acerca la venganza: «Habrà sangre por doquier. Habrà sangre en las calles, sangre en el río; las gentes navegarán sobre olas de sangre, sobre lagos de sangre, sobre ríos de sangre. En el cielo han sido dejados en libertad dos millones de demonios, porque se han cometido más maldades en el curso de estos últimos dieciocho años que en el curso de los cinco mil precedentes».

Las religiones han fomentado el miedo a la impureza, al castigo, a la culpa. Hasta hace no muchos años, los libros de psicología religiosa hablaban insistentemente de personas que sufrían «escrúpulos morales». Estaban abrumadas por el miedo a poder pecar o a haber ya pecado. *Escrúpulo* es el temor a tocar algo sucio o a realizar un acto moralmente malo. Es una palabra con una curiosa historia. Según el *Diccionario de*

Autoridades, escrúpulo es «cierto peso pequeño cuya entidad se reputa por la tercera parte de un dracma o la vigésima parte de una onza, del cual usan los boticarios, especialmente en las confecciones de cosas venenosas o activas en primer grado». De ahí pasó a significar el que mira con excesivo detenimiento cualquier cosa, aunque sea imperceptible, que pueda parecerle peligrosa o mala. C. Sica y colaboradores, en un artículo titulado «Religiousness and obsessive-compulsive cognitions and symptoms in an Italian population» (*Behaviour Research and Therapy*, 40, 2002) señalan que los individuos con un alto grado de religiosidad reportan más obsesivamente la importancia de sus pensamientos, el control de los pensamientos, el perfeccionismo y la responsabilidad que los que muestran baja religiosidad. Lo mismo han encontrado otros investigadores en los fieles de religiones que enfatizan la noción de pureza y usan muchos rituales para evitar contaminarse. Bonnie C. Zucker y Michelle G. Craske, por su parte, han insistido en la frecuencia con que las religiones consideran pecaminosos no sólo los actos, sino también los pensamientos y los deseos.

14. La función educativa del miedo

Hasta aquí me he referido a la utilización del miedo por cualquier tipo de poder y a los crímenes y desmanes que puede producir. Ahora me referiré a otro uso más suave, pero que no deja de plantear problemas: el educativo. Norbert Elias, al estudiar el proceso de la civilización, los mil enrevesados caminos por los que hemos suavizado nuestras costumbres, da una visión muy cercana a Hobbes: «Ninguna sociedad puede subsistir sin canalizar los impulsos y las emociones individuales, sin una regulación muy concreta del comportamiento individual. Ninguna de estas regulaciones es posible sin que los seres humanos ejerzan coacciones recíprocas y cada una de estas coacciones se transforma en miedo de uno u otro tipo en el espíritu del hombre coaccionado. No hay por qué hacerse ilusiones: la producción y reproducción continua de los miedos humanos por medio de los hombres es algo inevitable e inexcusable siempre que los hombres traten de convivir de

una u otra forma, siempre que sus anhelos y sus acciones se interrelacionen, ya sea en el trabajo, en la convivencia o en el amor».

¿Qué hay de verdad en esta pesimista afirmación? ¿Podemos librarnos de la afirmación secular de que «la letra con sangre entra»? Hans Jonas, un respetado filósofo ético, considera que es necesario abandonar utopías desestabilizadoras, no aspirar a la consecución del «sumo bien», sino más bien a evitar el «sumo mal», e insiste en la necesidad de una «heurística del miedo» para buscar soluciones a los problemas que amenazan el futuro de la humanidad. Vivimos, piensa, en una ciudad divertida y confiada, que no se da cuenta de la precariedad de su situación, y a la que hay que despertar el miedo. El escepticismo ante el cambio climático puede ser un ejemplo de esa irresponsabilidad. ¿Es el miedo el único motor que puede salvarnos? ¿Existe la posibilidad de que la esperanza —no olviden que es el antídoto del miedo— sea capaz de movilizar a los humanos, como señalaba el animoso Ernst Bloch?

No es fácil responder a estas cuestiones. A nadie se le ocurriría abolir el código penal. Los códigos penales pretenden disuadir a la gente de delinquir, utilizando el miedo. Por eso, las penas, más allá de una función compensatoria, debían tener una eficacia atemorizadora. Jean-Marie Carbasse, en su *Historia del Derecho Penal*, cita la *Nouvelle Coutume de Bretagne*, cuyo artículo 637 dice que «las penas serán prontamente ejecutadas en los lugares más ejemplares, para terror del pueblo». Fue la doctrina oficial de muchos gobernantes. La *terribilita* como instrumento jurídico. El verdugo constituye un engranaje necesario en la relación entre el príncipe y el pueblo. Pero la historia nos dice hasta qué punto la lógica del escarmiento y la prevención es implacable y lleva al espanto. Los castigos antiguos nos espeluznan. Se dice que Guillermo el Conquistador, en el siglo IX, siguiendo la tradición de sus predecesores, decidió reemplazar la pena de muerte, demasiado suave, por una doble y atroz mutilación: cegar y emascular al condenado. Michel Foucault, en su libro *Vigilar y castigar*, incluyó la información sobre el terrible suplicio al que Luis XIV condenó a Robert François Damiens, quien había atentado contra su vida: «Después de desgarrarle con tenazas, y echarle plomo derretido, y

aceite hirviendo, su cuerpo fue estirado y desmembrado por cuatro caballos. Pero esta operación fue muy larga, porque los caballos que se utilizaron no estaban acostumbrados a tirar; de suerte que, en lugar de cuatro, hubo que poner seis, y no bastando aún esto, fue preciso desmembrar los muslos del desdichado, cortarle los nervios y romperle a hachazos las coyunturas». Así lo contaba la *Gazette d'Amsterdam* del 1 de abril de 1757. No hay razones lógicas ni psicológicas para limitar la monstruosidad de los castigos. Sólo hay razones éticas, y conviene que el lector no olvide esto, porque tendrá gran importancia en la conclusión de este libro. Saint-Just, la conciencia angelical del terror jacobino, escribió: «¿Qué quieren los que no quieren la virtud y tampoco quieren el terror?» En efecto, una de las justificaciones de la ética es protegernos contra el terror.

Ya que ha surgido, no voy a eludir un problema, aunque exceda de los fines de este libro. ¿Se puede prescindir del castigo? ¿Se puede prescindir de la utilización pedagógica del miedo? Es una terrible cuestión que Spinoza va a ayudarnos a resolver: el fin del Estado «no es dominar a los hombres —dice en su *Tratado teológico-político*- ni obligarlos mediante el temor a someterse al derecho ajeno, sino, al contrario, liberar a cada uno del temor, a fin de que pueda vivir, en lo posible, en seguridad, es decir, a fin de que pueda gozar del mejor modo posible de su propio natural derecho de vivir y actuar sin perjuicio para sí ni para los demás. Así pues, el verdadero fin del Estado es la libertad». No niega que el miedo sea eficaz, pero considera que se trata de una eficacia engañosa. Reprime el mal, pero perpetuando el mal. Contribuye a consolidar esa ilusión moral que induce a ver a los hombres inevitablemente malos, una irreformable *massa damnata*. Para Spinoza, el miedo es malo porque anula el poder creador del hombre, que es un poder que lleva al bien.

La educación se distingue del poder a secas porque, aunque pretende dirigir la conducta del educando, no lo hace con el propósito de someterlo sino de ayudarlo a liberarse. Tiene que ser siempre una educación para la libertad.

Al poder le interesa reducir las posibilidades del súbdito. El educador, por el contrario, quiere aumentar las posibilidades del educando. Pero no

olvidemos que la educación utiliza los mismos mecanismos que el poder. Hemos de emplear el castigo, el premio y el cambio de creencias y sentimientos. Por supuesto, esta última influencia es la más puramente educativa, pero, por desgracia, la convicción o la apelación a los sentimientos o la gestión de las motivaciones no producen siempre el efecto deseado. Entonces, quedan tan sólo el premio y el castigo. El premio es preferible porque incita a repetir las acciones premiadas, es decir, anima a la acción querida. En cambio, el castigo sólo inhibe una conducta, pero sin fomentar con claridad otra conveniente, y puede producir serios daños. Al niño que desea meter los deditos en un enchufe es difícil impedirselo dándole un premio cada vez que no lo haga, o intentando razonar con él. Un cachete en la mano y un ¡no! estentóreo serán más eficaces.

No hace falta que advierta de la prudencia con que hay que utilizar este procedimiento. El miedo es corrosivo siempre y por eso uno de los progresos de la especie humana ha sido desterrar las prácticas pedagógicas montadas en el miedo, la letra con sangre entra y cosas semejantes. Sin embargo, un metólogo tan conspicuo como Marks, dice muy en serio: «Parece que se requiere una cantidad óptima de miedo para la conducta adecuada. Si tenemos poco, podemos actuar descuidadamente, si tenemos demasiado, podemos reaccionar de manera muy torpe». Y un psicólogo tan irreverente y poco amigo de coacciones como es Albert Ellis —que tuvo todo tipo de problemas por recomendar en alguno de sus libros la masturbación, por ejemplo— en sus obras sobre cómo controlar la ansiedad recomienda al paciente «ponerse castigos». Por supuesto, recomienda primero darse premios si se ha conseguido progresar, pero añade: «En algunos casos es posible que imponerse una fuerte penalización cada vez que cae en la tentación le ayude a dejar su adicción». Esto nos indica que toda persona necesita una disciplina y que lo ideal es que fuera una autodisciplina, absolutamente necesaria para la libertad. Ése debe ser uno de los fines de la educación.

De todo esto volveré a hablar en los capítulos finales de este libro, pero quiero despedir el capítulo con una deliciosa historia de escuelas y miedo, que cuenta Quevedo en *El Buscón*: el maestro castiga al protagonista para

corregir la travesura de llamar Poncio Pilato a Poncio Aguirre (cosa que, por lo demás, hiciera para agradar a otro niño del que quería ser amigo): «Azotándome (el maestro), decía tras cada azote: “¿Diréis más Poncio Pilato?” Yo respondía: “No, señor”; y respondílo veinte veces, a otros tantos azotes que me dio. Quedé tan escarmentado de decir Poncio Pilato, y con tal miedo, que mandándome al día siguiente decir (como solía) las oraciones a los otros, llegando al credo, dije: “padeció bajo el poder de Poncio Aguirre”. Diole al maestro tanta risa de oír mi simplicidad y de ver el miedo que le había tenido, que me abrazó y me dio un papel firmado en que me perdonaba de azotes las dos primeras veces que les mereciese».

III. EL POLO SUBJETIVO: EL CARÁCTER MIEDOSO

1. La realidad y el mundo

Estoy sentado en la terraza de un bar, mirando a la gente. Soy como un paseante que se ha detenido a la orilla de un río. Los peatones pasan, se paran ante los escaparates, compran una revista en un quiosco, esperan que se abra el semáforo. Ellos y yo estamos en la misma realidad: esta calle y este momento. Pero cada uno vivimos en nuestro propio mundo, llevamos dentro nuestras preocupaciones, afanes, proyectos. Uno va apresurado y nervioso a una entrevista de trabajo, otro emocionado al encuentro de la novia, un tercero furioso a pagar una multa, otro hace tiempo para entrar en el cine. Todos se paran en el mismo semáforo, es decir, no viven en un mundo alucinado o irreal, pero la vida de cada uno tiene un escenario distinto. Somos caracoles que viajamos con la casa mental a cuestas. Por eso, los filósofos, desde Kant, distinguen entre la realidad y el mundo vivido, percibido y sentido por un sujeto. En la realidad no hay colores, sino fenómenos electromagnéticos. Antes de que apareciera la vida, no había colores. Si no hubiera retinas, sólo existirían longitudes de onda. Quien observa el crepúsculo puede que vea un poético incendio de la bóveda celeste, del firmamento, aunque el cielo no sea ni abovedado ni firme.

El miedo es un modo de percibir el mundo. Surge de la interacción de un polo subjetivo —el sujeto que lo siente— y un polo objetivo —lo que el sujeto percibe como amenazador—. Las dosis de estos ingredientes cambian. Hay casos de miedos absolutamente subjetivos, sin causa exterior. La angustia, por ejemplo. Franz Kafka, conmovedor maestro en miedos que

me acompaña en este libro, lo dijo con precisión en una carta a Robert Klopstock: «No nos ahogamos por falta de oxígeno, sino por falta de capacidad en los pulmones».

En otras ocasiones, por el contrario, la fuerza impositiva del peligro es innegable. Al caminante despistado que se encuentra frente a un toro bravo que le embiste, le sería de poco consuelo la frase de Epícteto que tanto repiten los psicólogos cognitivos: «No nos dan miedo las cosas, sino las ideas que tenemos acerca de las cosas». Los investigadores están de acuerdo en que el miedo es una de las emociones universales. Todos los humanos, en todas las culturas, la sienten y, además, la expresan de la misma manera. El gesto de terror es omnipresente, y comprensible sin aprendizaje previo, en todo tiempo y latitud. Además, hay desencadenantes innatos del miedo, como hemos visto. Temores que afectan a la humanidad entera. Venimos preprogramados para sentirlos. Pero en esta tierra común brota una amplia flora de distintos temores. Una primera diferencia resulta evidente y preocupante. Hay personas más miedosas que otras. Hay personas que viven continuamente en un estado de ansiedad. Hay personas tímidas y personas atrevidas. ¿De dónde proceden esas diferencias? ¿Son innatas o adquiridas? ¿Hay una predisposición para el miedo? ¿Hay una propensión para el valor? Para intentar aclarar este asunto necesito hacer una rápida incursión en el mundo de la fisiología.

2. La neurología del miedo

Según uno de esos chistes que me encantan sobre la tribu psi (psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas, etc.), hay tres tipos de psi: los que no tienen cerebro, los que no tienen mente y los que no tienen ninguna de las dos cosas. Se refiere, claro está, al papel que juegan estos conceptos en sus respectivos idearios. A los psicoanalistas no les interesa el cerebro, a los deterministas biológicos no les interesa la mente y a los conductistas, que sólo tienen en cuenta la conducta, no les interesa ni el cerebro ni la mente. Intentaré que el chiste resulte falso, atendiendo a los tres aspectos — cerebro, mente y conducta— en este capítulo.

Ya dije antes que los psicólogos anglófonos distinguen entre *emotion* y *feeling*. La emoción es un acontecimiento fisiológico que produce unos efectos que pueden ser conscientes o no. Cuando se vuelven conscientes aparecen los sentimientos. Cuando un médico ante un problema de insomnio diagnostica una depresión, esa depresión no es sentida, no ha pasado del estado de *emotion* al estado de *feeling*. Esto no debería sorprendernos, pues gran parte de nuestras actividades mentales son inconscientes y sólo conocemos lo que producen. Nuestro «inconsciente intelectual» o «afectivo» es eficaz e incansable. Recuerde lo que le he dicho del «yo computacional». La historia del descubrimiento de las estructuras del cerebro emocional —de esa sala de máquinas donde se urden las emociones— es apasionante y un poco desoladora, porque cada puerta que se abre —y se han abierto muchas— no nos conduce a la sala del tesoro, sino a otra estancia con numerosas puertas cerradas. Es como un libro cuyo prólogo condujera a múltiples prólogos, que a su vez introdujesen a otros prólogos, sin que nunca llegáramos a leer el libro. Parece el cuento de nunca acabar este ir de pórtico en pórtico. Los especialistas encontrarán en mi web bibliografía actualizada, pero para los lectores que no lo sean, haré una apresurada revisión de esas investigaciones tan fiel al original como un resumen de dos folios podría serlo a *Guerra y paz*» O sea, muy poco.

Durante siglos, los neurólogos se han esforzado en domiciliar las distintas funciones mentales en áreas cerebrales concretas. En 1937, James Papez descubrió las funciones del lóbulo límbico, unas estructuras escondidas en lo profundo del cerebro. Encontró que la información recibida por los sentidos se transmitía por dos canales diferentes. Uno, cognitivo, ascendía a la corteza cerebral, y otro, afectivo, se internaba en las profundidades, pasaba al tálamo y, desde allí, a la amígdala, el hipocampo y otras estructuras límbicas. El siguiente protagonista de esta historia fue Paul MacLean, que una década después habló de un cerebro visceral, sede de las emociones, identificó el hipo tálamo como órgano de evaluación emocional y, en los setenta, propuso una teoría que tuvo mucho éxito. Según ella, los cerebros más desarrollados acumulan los resultados de tres etapas evolutivas: reptiliana, paleomamífera, mamífera. El cerebro humano —

escribe— es «un magnífico puente entre tres tipos de cerebro que son completamente diferentes química y estructuralmente y que, desde el punto de vista evolutivo, se encuentran a millones de años entre sí. Existe, por así decirlo, una jerarquía de tres cerebros en uno o, como yo lo llamo, un cerebro ternario». En fin, que cuando el buen pueblo decía de alguien que era un lagartón o una lagartona estaba haciendo neurología sin saberlo.

Habría que añadir que cada uno de esos cerebros tiene también su propia lógica, o su propia psicológica. Mac— Lean identificó el cerebro paleomamífero con el lóbulo límbico, sede de las emociones. Es decir, somos seres racionales con un cerebro emocional antiquísimo, que evoluciona con enorme lentitud. Esta teoría deslumbró a muchos estudiosos, porque parecía explicar las incoherencias del alma humana, la velocidad con que podemos cambiar nuestros conocimientos y la lentitud con que podemos alterar nuestros afectos. La evolución, como decía con gracia Stephen Jay Gould, es chapucera y aprovechada. Mediante un bricolaje biológico, usando lo que tiene a mano, fabrica mecanismos provisionales que no deberían funcionar, pero que lo hacen con sorprendente eficacia. Así ocurre con esta mezcla de emociones y conocimientos. Contra todo pronóstico funciona bastante bien, a pesar de la frecuencia con que el invento se descompone.

Paralelamente se habían hecho otros descubrimientos fascinantes. En 1949, Giuseppe Moruzzi y Horace Magoun descubrieron la formación reticular ascendente, el órgano de encendido de la actividad cerebral. James Olds situó los centros del placer, que podían activarse con electrodos. Las ratas que aprendían a proporcionarse esas descargas hedónicas se hacían adictas a ellas, como un toxicómano a la heroína. Nuestro compatriota José Rodríguez Delgado provocó miedo estimulando estructuras profundas del cerebro. La estimulación del tálamo medial hacía que el sujeto sintiera «como si un coche hubiera estado a punto de atropellarme», y una sensación muy desagradable en el estómago. La estimulación del núcleo talámico dorsolateral evocó en otro paciente de sexo femenino el mismo sentimiento que experimentaba en las crisis de ansiedad. Los neurotransmisores han ido conociéndose mejor gracias, entre otros, a Jack

Panksepp. Luria, Fuster y Damasio estudiaron la importancia del lóbulo frontal en la regulación de nuestra conducta, y su relación con los centros emocionales, y Richard Davidson investigó la asimetría cerebral, encontrando que el predominio del córtex derecho aumenta los sentimientos negativos y que lo contrario ocurre cuando predomina el izquierdo. De todos estos autores es Antonio Damasio quien ha dado una teoría más completa de los sentimientos. El contenido de los sentimientos son las configuraciones del estado corporal representadas en los mapas somatosensoriales. Es decir, un sentimiento es la síntesis consciente de una gigantesca cantidad de información sobre nuestro estado.

La teoría de los tres cerebros de MacLean fue criticada por muchos neurólogos, que defendían una integración mayor del sistema. «Todo el cerebro es área límbica», llega a decir Joseph LeDoux, otro de los protagonistas de esta historia. Es decir, todo el cerebro es cerebro emocional. Sin embargo, es innegable que hay áreas más especializadas en las emociones. Cuando un fóbico se enfrenta con el objeto de sus temores, se observa un aumento muy significativo de actividad en zonas muy concretas del lóbulo límbico (Rauch, S. L., y cols. «A positron emission tomographic study of simple phobic symptom provocation», *Archives of General Psychiatry*, 1995, 52, 20-28; Stein, M. B., y cols.: «Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia», *Archives of General Psychiatry*, 2002, 158, 1220-1226).

En sus estudios sobre la neurología del miedo, Joseph LeDoux se interesó por dos problemas. Primero: ¿cómo se detecta y evalúa el peligro? Segundo: ¿cómo se activan los sistemas de respuesta? Hay dos sistemas de detección del peligro. Uno de urgencia, tosco, que prefiere equivocarse por exceso de cautela que por exceso de confianza, porque «el miedo guarda la viña», como dice el refrán. Somete el estímulo a una rápida evaluación, que es realizada fundamentalmente por la amígdala, una pequeña estructura en forma de almendra, alojada en el lóbulo límbico. El otro sistema de evaluación es lento y preciso, y tiene lugar en zonas de la corteza cerebral, la más sofisticada. Imaginemos que andamos por el campo y vemos una rama en el suelo. Sentimos un sobresalto, porque la amígdala ha

reaccionado como si la rama fuera una serpiente. Por si acaso. Más vale prevenir que curar. Mientras tanto, el córtex ha analizado el estímulo y comprobado que es una rama. Nos tranquilizamos y continuamos la excursión.

LeDoux ha descubierto algo que produce un cierto desasosiego. Parte de nuestra memoria de los miedos es indeleble. Se conserva en la amígdala y no se borra con el tiempo. Esto puede resultar muy útil, porque conviene que las situaciones de peligro real se aprendan para siempre. Pero tiene un efecto desastroso, a saber, que la información recogida puede ser falsa o inadecuada cuando el ambiente cambia, y podemos convertirnos en rehenes perpetuos de esos miedos sin huella consciente. En realidad, Edouard Claparède ya había hablado a principios del siglo XX de una «memoria inconsciente del miedo». Como consecuencia de una lesión cerebral, una de sus pacientes presentaba una amnesia que le impedía recordar cualquier suceso reciente. Por ejemplo, se olvidaba del rostro de Claparède entre visita y visita, y éste, al saludarla y darle la mano cada vez que iba a verla, tenía que presentarse de nuevo como si fuera un desconocido. Un día, Claparède disimuló un alfiler en su mano y su paciente se pinchó al estrechársela. A la mañana siguiente, ella no se acordaba ni de él ni de su nombre, pero cuando fue a darle la mano, rehusó dársela sin poder explicar por qué. Por eso, como señala Roger Pitman, muchas veces no podemos librarnos de los recuerdos implícitos que subyacen en los trastornos de ansiedad. En ese caso, lo mejor que podemos hacer es aprender a dominarlos.

Una vez que el peligro ha sido percibido, el mensaje activa el sistema nervioso autónomo. Recordaré al lector brevemente lo que esto significa. El sistema nervioso humano no es uno sino dos. El sistema nervioso central y el sistema nervioso autónomo. El primero se encarga de planificar y realizar todas las actividades que llamamos voluntarias. En cambio, el autónomo se encarga de regular muchos mecanismos que están fuera de nuestra regulación voluntaria (o al menos eso se creía hasta ahora). Rige los latidos del corazón, la presión arterial, el sistema digestivo, pulmonar, reproductor, y también las respuestas emocionales. No para aquí la complicación, porque

este sistema autónomo funciona en dos regímenes distintos. Uno, el parasimpático, regula esos mecanismos en momentos de tranquilidad, en los que el organismo se dedica a actividades para su propia conservación y para la supervivencia de la especie. Come, bebe, tiene relaciones sexuales, duerme. El otro régimen, el simpático, toma el mando en momentos de alarma, dirige toda la energía al sistema muscular y cerebral para disponerlos a luchar o a huir. En momentos de peligro no se siente hambre, ni sed, no se orina, no se tienen deseos sexuales. Todo esto queda momentáneamente en suspenso, para que no distraiga al sujeto amenazado. Esto es lo que producen las anfetaminas, por ejemplo. Aumentan la fuerza muscular, elevan la atención, impiden el sueño, quitan el apetito, limitan el deseo sexual. Lo malo es que este régimen es sólo adecuado para momentos concretos de alarma y si se mantiene excesivamente —lo que sucede en los estados prolongados de estrés o en el consumo de drogas estimulantes— el organismo protesta dramáticamente.

Pues bien, una vez que el peligro ha sido detectado, el mensaje alerta al sistema simpático. El hipotálamo advierte a la hipófisis y ésta ordena la producción de dos hormonas (dos mensajeros), la adrenalina y la noradrenalina, que ponen en pie de guerra al organismo. Dejémoslo aquí, no sin antes explicar por qué he puesto en tela de juicio la separación radical entre el sistema nervioso central y el autónomo. Las técnicas de concentración mental han demostrado que se puede influir voluntariamente en respuestas autónomas. Los yoguis cambian la frecuencia cardiaca o la tensión arterial o el ritmo respiratorio o la percepción del dolor. Esto tiene importancia en el tratamiento del miedo, por eso lo menciono. Y porque supone la caída de un mito.

3. La propensión al miedo

Los mecanismos neurológicos mencionados son comunes a todos los humanos. Nuestro «ordenador biológico» viene equipado con programas emocionales de serie. ¿De dónde proceden entonces las diferentes sensibilidades al miedo? La respuesta inmediata sería: de la experiencia.

Animales y personas sometidos a violentas y dolorosas experiencias se volverían medrosos. Esto no tiene vuelta de hoja. Todos conocemos a personas valientes que se han vuelto temerosas tras dolorosos acontecimientos biográficos. El estrés postraumático es un buen ejemplo. Pero el asunto es más complejo. En animales se ha podido comprobar que el miedo se hereda. En todas las poblaciones de mamíferos parece existir un porcentaje de individuos más miedosos que otros. Hall y Broadhurst utilizaron el método de cruzamiento selectivo para conseguir un linaje de ratas miedosas y un linaje de ratas no miedosas. Las llamaron «Maudsley reactiva» (Hall) o «emotiva» (Broadhurst); y «Maudsley no reactiva» o «no emotiva». Las cepas miedosas son a la vez más sensibles a los miedos innatos de la especie y más receptivas a los miedos condicionados. Por ejemplo, aprenden más rápidamente a temer una situación si ha sido asociada varias veces a un shock eléctrico o a un ruido violento. Además tardan más tiempo en desensibilizarse de sus miedos aprendidos.

Pero hay más. A principios de los setenta, Martin Seligman, psicólogo experimental que había estudiado el miedo condicionado en los animales, sostuvo de manera convincente que la evolución nos ha preparado para aprender ciertas cosas con más facilidad que otras. Óhman aplicó esta teoría a los miedos y afirmó que el hombre moderno ha recibido en herencia la propensión a sentir miedo ante situaciones que amenazaron la supervivencia de nuestros antepasados, por lo que vivimos atenazados por miedos antiguos. Semejante tendencia ha de hallarse en nuestros genes y, por tanto, los miedos deben estar sometidos a algún control genético.

Estos hechos han despertado un gran interés hacia las «personalidades vulnerables al miedo», aquellas especialmente sensibilizadas para captar señales de peligro o para interpretar como amenazantes estímulos neutros. Al final de la carta que he citado antes, Kafka concede la palabra al padre, que hace un diagnóstico violento de la situación de su hijo: «Incapaz de vivir, eso es lo que eres». Tenía razón. Kafka escribió en sus diarios: «En el bastón de Balzac se lee esta inscripción: “Rompo todos los obstáculos”. En el mío: “Todos los obstáculos me rompen”. Lo que hay de común en ambos casos es: Todo». Podía, pues, aplicársele la palabra que Virginia Woolf se

aplicó a sí misma: *skinless*, sin piel, en carne viva. Virginia sufrió desde niña un angustioso sentimiento de vulnerabilidad. Era constitucionalmente delicada, nerviosa y fácilmente excitable, y su miedo a la gente era tal que se ruborizaba si alguien se dirigía a ella. Sólo en casa se encontraba segura. Durante la última parte de su infancia, experimentaba lo que llamaba *breakdown in miniature*, un derrumbamiento en miniatura. La invadió el sentimiento de que carecía de «protección exterior», que era incapaz de «formar parte de la vida real», que estaba *outside the loop of time*, fuera del ciclo del tiempo.

4. Un excursus literario

No es de extrañar que cite a tantos escritores. Muchas personalidades vulnerables o vulneradas encontraron una protección en la escritura. Kafka, Virginia Woolf, Rilke, Proust y otros muchos. Catherine Chabaud, la primera navegante que dio la vuelta al mundo sola y sin escalas, y que contó su aventura en su libro *Possibles Reves*, escribe: «Necesidad de escribir para dominar la angustia, expulsar la duda, identificar la turbación». No es una reacción extravagante. Según Cioran, «toda palabra es una palabra de más», y la escritura es un remedio «al inconveniente de haber nacido». Jean Genet, a quien debiera dedicar más atención en este libro, escribió: «Escribir es el único recurso cuando se ha traicionado». Es decir, cuando se siente la vergüenza de haberlo hecho. Por ser menos conocido, me referiré a Hans Christian Andersen. Desde la infancia tuvo conciencia de su incapacidad para enfrentarse con los más sencillos conflictos de la vida diaria. Fue un niño solitario, que temía volverse loco como su abuelo. Se lamentaba de no poder disfrutar de las cosas como los demás. Inventar historias fue su refugio y, posiblemente, su salvación.

Se plantea aquí un problema complicado de teoría de la creación literaria. Las personas vulnerables tienen una sensibilidad más afinada para muchos aspectos de la realidad, en especial para los negativos. Esto tiene relación con una idea griega que ha tenido una larga historia. Los médicos griegos consideraban que el carácter está definido por la mezcla de los

cuatro humores básicos: sangre, flema, bilis y bilis negra. El predominio de uno u otro producía los cuatro tipos de carácter: sanguíneo, flemático, colérico y melancólico. El melancólico sería el más cercano a la personalidad vulnerable de la que estoy hablando. Pues bien, un escrito apócrifo atribuido a Aristóteles —*Problemata*— incluye un texto que tuvo un éxito excepcional: «Todos los genios son melancólicos». Es decir, todos los genios tienen un ramalazo de fragilidad o de locura. Están mal dotados para la vida. En cambio, a los sanguíneos, que disfrutaban de los placeres, se les considera personajes simples y sin interés.

Todo esto ha hecho que en muchas ocasiones, sobre todo después del romanticismo, algunos artistas hayan cuidado mucho su fragilidad, considerándola origen de su energía creadora. Rimbaud aspiraba al «*déreglement de unis les sens*», y Rilke pensaba que necesitaba el malestar íntimo para crear, por eso se negó a someterse al psicoanálisis, como le recomendaban su mujer Clara y su amiga Lou Andreas-Salomé. Al fin y al cabo había escrito: «Es un privilegio poder sufrir hasta el fin, para conocer de la vida hasta sus más íntimos secretos». El 14 de enero de 1912 dice en una carta al doctor Emil von Gebattel, médico y psicoanalista: «Si no me equivoco, mi mujer está convencida de que es una especie de dejadez por parte mía lo que me impide hacerme analizar conforme al aspecto piadoso de mi naturaleza (como dice ella); pero esto es falso; es precisamente, por así decirlo, mi piedad lo que me impide aceptar esta intervención, ese querer poner en orden mi interior, esa cosa que no forma parte de mi vida, esas correcciones en tinta roja en la página escrita hasta ahora. Ya lo sé, estoy mal, y usted, querido amigo, ha podido ya comprobarlo; pero créame, estoy tan lleno de esta maravilla incomprensible e inimaginable que es mi existencia, que, desde un principio, parecía imposible y, no obstante, continúa, de naufragio en naufragio, por caminos cuajados de las más duras piedras, que si pienso en la posibilidad de no volver a escribir, me trastorna la idea de no haber trazado sobre el papel la línea maravillosa de esa existencia tan extraña». Resumió su miedo en una bella frase: «Temo que al expulsar a mis demonios puedan abandonarme también mis ángeles». Como contrapartida, quiero citar la opinión de una personalidad ansiosa,

Woody Allen. Cuando le preguntaron si esa ansiedad era el motor de su creatividad, contestó: «No creo que cuanto más angustiado estés seas más creativo. Al contrario, si uno está sereno su trabajo mejora. Nunca he estado angustiado por la idea de no estar angustiado».

Estos fenómenos posiblemente han fomentado en los últimos siglos una gran literatura de la fragilidad, de la derrota, de la melancolía, del fracaso, del *spleen*, de la huida. Creo incluso que esta relación entre vulnerabilidad y arte explicaría la interesante relación entre homosexualidad y literatura. Aunque sólo sea por razones sociales, la personalidad homosexual ha sido muy vulnerable y ha estado sometida a profundas tensiones. En libros de psiquiatría no muy antiguos se hablaba todavía del «pánico del homosexual», es decir, de la angustia ante la posibilidad de serlo.

Tal vez necesitemos recuperar una gran literatura del ánimo. Es posible que el éxito de Saint-Exupéry, cuyo libro *Le petit prince* es el más leído de la literatura francesa, se deba a que es un gran cantor del esfuerzo y la valentía. Y creo que la vigencia de Albert Camus —y lo que hace de él a la vez un escritor anacrónico en una época de desaliento— reside en su rechazo de esta metafísica del desánimo y del deterioro. «Es preciso ser fuerte y feliz para ayudar a las gentes desdichadas», escribió en uno de sus cuadernos.

5. El descubrimiento de la personalidad vulnerable a la ansiedad

Hay fenómenos que se sospechan, antes de poder comprobar su existencia. Se percibe una relación esquiva, un parecido de familia, un patrón que va emergiendo sin acabar de definirse, como en esos juegos de niños en que al unir los puntos aparece una figura insospechada. Así ha sucedido con la personalidad vulnerable. Se fue cercando el fenómeno mediante muchos tanteos y desde enfoques muy diferentes. Desde el siglo XIX se ha hablado de personalidades «emotivas», que amplían todas las emociones, las buenas y las malas, como una gigantesca caja de resonancia afectiva. Toda experiencia tiene para ellas un plus de entusiasmo o de decepción. Son personas ciclotímicas, que pasan de las nubes al abismo en un abrir y cerrar

de ojos. Dentro de esa tradición, en los últimos tiempos se ha prestado más atención a la «afectividad negativa», que es la propensión de un individuo a experimentar una variedad de emociones negativas, como el miedo, la tristeza, la culpa, en una gran variedad de situaciones, incluso en ausencia de un estímulo negativo. Por su parte, los psicólogos infantiles habían comprobado que muchos bebés parecen dotados de antenas para captar todos los estímulos peligrosos o perturbadores que hay en el ambiente. Jerome Kagan, un gran psicólogo infantil, ha estudiado lo que llama «inhibición conductual». En los primeros meses de vida, muchos niños muestran ya una alta inhibición, un modo de vivir en retirada, que se manifiesta como alta reactividad en forma de llantos, irritabilidad, altos niveles de activación motora y emocionalidad. En los dos o tres años siguientes se manifiesta con comportamientos de retirada, búsqueda de seguridad en una persona conocida y supresión de toda iniciativa cuando se enfrentan a personas desconocidas. Si esa inhibición se mantiene —y suele suceder en las tres cuartas partes de los niños inhibidos— el bebé se transforma en un precavido, tranquilo e introvertido niño al alcanzar la escuela. Investigaciones posteriores muestran que en el 40% de los niños evaluados a los 21 meses disminuye su nivel de inhibición, lo que permite decir que no es un rasgo tan fijo como se pensaba.

Kagan cree que este temperamento huido está relacionado con un bajo umbral del sistema límbico de alerta, del que ya les he hablado, particularmente en la amígdala y el hipocampo. En pocas palabras: se dispara con cualquier cosa. Según Elaine Aron, hay un 20% de personas que tienen un nivel de saturación sensorial más bajo que el resto. Todo el mundo puede ser «agredido» por su entorno, pero es una cuestión de dosis, y algunos lo serán con mayor facilidad que otros. Los sujetos hipersensibles van a percibir las estimulaciones excesivas de su entorno como agresiones dolorosas. Esa vulnerabilidad se aplica también a la sensación de miedo. Si esos sujetos se perciben como temerosos y miedosos no es por falta de valor, sino por un exceso de tumulto emocional frente al peligro.

Además de las investigaciones de Kagan, otros científicos estaban proporcionando información sobre la «afectividad negativa». Por ejemplo,

Hans Eysenck, que había propuesto como dos dimensiones principales del temperamento la introversión-extroversión y el neuroticismo-no neuroticismo. El neuroticismo refleja una mayor reactividad a los aspectos negativos del entorno. En cambio, la otra dimensión refleja el nivel de activación cortical. Los introvertidos la tienen muy alta, por lo que evitan verse sometidos a grandes estímulos. Prefieren ambientes tranquilos, modos de vida rutinarios, poco trato social. En cambio, los extrovertidos tienen un nivel de activación muy bajo, y necesitan estar elevándolo continuamente. Son los «buscadores de emociones» los que necesitan entornos bulliciosos y que van a engrosar la nómina de los temerarios, y de otros tipos de valentías sospechosas de las que hablaré. J. A. Gray propuso un modelo ligeramente distinto, en el que las dos dimensiones importantes eran «ansiedad» e «impulsividad». La ansiedad tiene que ver con el sistema de inhibición conductual, con lo que vuelve a aparecer el término usado por Kagan. En el extremo contrario está el sistema de aproximación conductual. Estamos cercando conceptualmente a un fenómeno complicado: la propensión al miedo. Otros investigadores han atacado por otra ruta y propuesto tres dimensiones de la personalidad. La primera —«la búsqueda de novedades»— es parecida a la extroversión de Eysenck y a la activación de Gray. La segunda es la «evitación de daño», una respuesta intensa a los estímulos aversivos, similar al sistema de activación de Gray y al neuroticismo de Eysenck. La tercera es la «dependencia», es decir, la respuesta intensa a las recompensas. Esta teoría explica muy bien la propensión a las toxicomanías. Se trata de personas que buscan emociones, huyen de todo dolor y se aferran a las recompensas. El cerco a la «personalidad vulnerable» lo estrecha otro investigador, el neurólogo Richard Davidson, según el cual hay una asimetría en el lóbulo frontal. Cuando predomina el lado izquierdo, hay una afectividad positiva. Cuando predomina el derecho, ocurre lo contrario. Un último ataque: la teoría de la personalidad que goza de mayor aceptación en la actualidad —la llamada de los Big Five— incluye también la dimensión estabilidad emocional-neuroticismo, que ya he mencionado.

Parece, pues, confirmarse la existencia de una predisposición genética hacia la afectividad negativa, que hace al sujeto más vulnerable a los estímulos negativos. ¿Quiere eso decir que nuestro destino emocional está en manos de nuestra herencia genética? Conviene desmitificar la acción de los genes. No olvidemos que no determinan comportamientos complejos. No hay un gen de la inteligencia, ni de la envidia, ni de la propensión a cenar fuera de casa, como defendió la genetista Sokolovski. Un gen determina la producción de una proteína. Eso es todo. Se supone que la influencia sobre la vulnerabilidad a la ansiedad y al miedo tiene que ver con la producción, transporte y metabolización de la serotonina, un importante neurotransmisor. En 1996, se descubrió un gen implicado en la génesis de la angustia. Su nombre es SLC 6^a4, está situado en el cromosoma 17q12 y sería más corto en los sujetos vulnerables a la angustia, al pesimismo y a los pensamientos negativos. Se ha llegado a hablar del «cerebro tímido» en los niños que presentan una timidez patológica, que al parecer está relacionada con una hipoactividad dopaminérgica de los ganglios de la base del cerebro. Por otra parte, el receptor 5-HT (1AM), uno de los receptores del neurotransmisor serotonina, parece implicado en los comportamientos de tipo ansioso, sobre todo como modulador. El gen que codifica este tipo de receptor ocupa un lugar privilegiado entre los genes identificados mediante técnicas de mutación genética en ratones, dentro de las investigaciones sobre los modelos animales de la ansiedad. Parece intervenir en la tríada angustia, depresión y neuroticismo.

Sin duda, esto es así y Robert Cloninger ha sostenido que los rasgos de los distintos temperamentos dependen del nivel de un transmisor particular. La serotonina determina la evitación del dolor o del peligro. La noradrenalina, la necesidad de recompensa. La dopamina, la búsqueda de la novedad. Pero, al mismo tiempo, los investigadores más solventes admiten que la afectividad negativa depende en un cincuenta por ciento de la herencia y en otro cincuenta por ciento del aprendizaje, en especial del modo en que el niño aprende a regular sus emociones. Una de las principales tareas de los padres durante la primera infancia es ayudar a que

el niño pueda soportar tensiones cada vez más intensas, que sepa regular sus propias emociones.

Al revisar los grandes tratados de psicología infantil y evolutiva publicados en los últimos quince años he comprobado que el tema de la autorregulación de las emociones se ha convertido en el tema estrella del desarrollo. Desde el punto de vista de la psicología evolutiva, se define la regulación emocional como «los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorizar, evaluar y modificar las reacciones emocionales». Es la capacidad para cambiar la atención y activar o inhibir conductas. Se hace posible con la maduración neuroendocrina, que permite al niño tranquilizarse a sí mismo. La influencia del estilo parental es relevante incluso en los primeros meses de vida.

Los niños son capaces de recibir estímulos sensoriales, como la voz de la madre, en los últimos meses de su vida intrauterina, y de detectar normas en el entorno desde los 3-4 meses. El llanto es un modo de autorregulación. Los padres desarrollan una especial sensibilidad para captar las señales del niño, hasta tal punto que a veces reaccionan entre los 200-400 milisegundos, cuando se considera que un mínimo de 500 milisegundos son necesarios para que un estímulo se haga consciente.

La sintonía con el niño, la buena coordinación de los padres con sus bebés, ayuda a desarrollar en él un sentido de previsibilidad y controlabilidad que le defiende de la angustia. Un exceso de protección impide al niño sentir que controla el mundo. El apego o la falta de apego determinarán la seguridad o inseguridad básica. Benedek, Erickson y Laing hablan de «confianza básica», Neumann de «relación primigenia», Rof Carballo de «urdimbre afectiva». Que podamos confiar en el mundo o que el mundo sea una selva llena de trampas y asechanzas va a depender en gran parte de esas experiencias primeras. John Bowlby ha estudiado la relación de apego que el niño trenza con las personas que le rodean. A partir de ella, va a construir un modelo de funcionamiento del mundo. Según Bowlby, «la presencia o la ausencia de una figura de apego determinará que una persona esté o no alarmada por una situación potencialmente alarmante; esto ocurre desde los primeros meses de vida, y desde esa misma edad

empieza a tener importancia la confianza o falta de confianza en que la figura de apego esté disponible, aunque no esté realmente presente». Para Carlos Castilla del Pino, el núcleo de la personalidad neurótica, es decir, propensa a la angustia, es la inseguridad, siendo todos los demás síntomas —fobias, obsesiones, inhibiciones, somatizaciones, hipocondrías— superestructuras posteriores. Esta inseguridad alude a la propia identidad, en su totalidad o en distintas áreas: eróticas (miedo a fracasar en la relación sexual), corporal (miedo a enfermar), social (miedo a hacer el ridículo).

La creencia en la imprevisibilidad del mundo, la convicción de no poder controlar los sucesos y la inseguridad básica son tres factores que determinan la afectividad negativa, que produce una amplia red de sentimientos. La desconfianza, por ejemplo, es el miedo a que los demás no sean de fiar. Los celos son el miedo a que una persona importante para mí prefiera a un rival. La impotencia, que es la conciencia de no ser capaz, provoca depresión o miedo.

6. La afectividad negativa como matriz emocional

Me parece estar a punto de desvelar uno de los enigmas más profundos de nuestro ser en el mundo. Es como si me estuviera acercando a la matriz de los miedos, las depresiones, las angustias, las obsesiones. La afectividad en general es fuente primaria de ocurrencias. Los antiguos se equivocaron al hablar de «afectos» o «pasiones», es decir, al considerar que las emociones y los sentimientos llegan de fuera, nos arrebatan, nos invaden, somos sujetos pasivos —de ahí viene «pasión»— de fuerzas ajenas. Es falso, las pasiones vienen de dentro, como los disparos proceden del interior de la pistola, aunque el gatillo se apriete desde fuera. Los mecanismos cognitivos van a ser impulsados, dirigidos, por la ebullición de los afectos. La gran hazaña de la naturaleza humana es que la inteligencia ejecutiva, reflexiva, va a intentar someter a control alguno de los movimientos del afecto.

El gran Spinoza hablaba del conatus, del impulso, como núcleo esencial de la realidad. La esencia del hombre es el deseo, el dinamismo impelente, y su acompañamiento de afectos. Para un fenomenólogo esta primera

energía centrífuga sería la intencionalidad. La preposición latina «in» resulta bellísima en esta palabra. Tiene un significado estático —estoy «en» esa tensión—, pero también tiene un sentido dinámico, de dirección hacia. Pues bien «intencionalidad» significa estar en la tensión que me lleva hacia algo. Nuestra primera relación con el mundo es afectivamente intencional. No nacemos neutrales. Somos seres necesitados, a medio hacer, pedigüños que esperamos recibir la plenitud del entorno hacia el que vivimos forzosamente abiertos y expectantes. Antes de conocer cosas concretas nos hallamos en un estado de ánimo, en una disposición afectiva. Tiempo habrá de buscar la objetividad, de enfriar el conocimiento. En el principio hay unos seres sensibles, activos, carentes, a quienes muchas cosas les afectan: nosotros.

La afectividad negativa es una constante fuente de ocurrencias: busca estímulos negativos, interpreta de modo pesimista los sucesos neutros, estrecha la atención, frecuentemente la vuelve sobre el propio sujeto, recuerda con gran precisión los hechos negativos, lanza sin parar a la conciencia pensamientos intrusivos, tiende a la rumiación y provoca una ansiedad desagradable, disfórica, que está presente en muchos trastornos afectivos. P. Salovey, D. Birnbaum, D. Cioffi y, sobre todo, J. W. Pennebaker han estudiado el papel facilitador de la afectividad negativa en distintos tipos de ansiedades, miedos y patologías. Parece confirmarse que la afectividad negativa puede manifestarse como angustia o como depresión. La psiquiatría ha discutido largamente si se trataba de dos trastornos o de uno solo, pero parece confirmarse la separación. Sin embargo, como Kendler ha puesto de manifiesto, ambos trastornos comparten influencias, por ejemplo la afectividad negativa.

Nuestro organismo aparece así como fuente de ocurrencias afectivas, que el aprendizaje va a aprovechar, prolongar, alterar, frenar y combinar. Me parece éste el momento adecuado para recordar al lector lo que he dicho en otros libros acerca de la estructura de la personalidad. En oposición a una gran parte de los psicólogos actuales, creo que es iluminador distinguir tres estratos en la personalidad de un individuo:

Personalidad recibida: es la matriz personal, genéticamente condicionada. El peculiar reparto de cartas que nos ha correspondido al comenzar el juego de la vida. Incluye toda la fisiología, pero en este momento me interesan destacar tres elementos fundamentales: las funciones intelectuales básicas, el temperamento y el sexo. Llamamos temperamento a los estilos básicos de respuestas emocionales. Buss y Plomin, dos de los mayores expertos en este tema, lo definen con dos notas esenciales: «rasgos de personalidad heredados» y «presentes desde la primera infancia». Una de sus características sería la vulnerabilidad, la propensión a los miedos, la afectividad negativa.

Personalidad aprendida: es el carácter. El conjunto de hábitos afectivos, cognitivos y operativos adquiridos a partir de la personalidad base, del estrato anterior. Es lo que los clásicos llamaban «segunda naturaleza». Sin duda son muy estables, pero son aprendidos. Los miedos adquiridos mediante la experiencia han de incluirse aquí.

Personalidad elegida: es el modo como una persona concreta se enfrenta o acepta su carácter y juega sus cartas. Incluye el proyecto vital, la manera de desarrollar ese proyecto en cada circunstancia, el sistema de valores y su forma de enfrentarse a las dificultades.

La predisposición biológica a la afectividad negativa es parte del temperamento, una matriz que va concretándose mediante los hábitos aprendidos, es decir, se va convirtiendo en carácter. En este proceso que va prolongando y definiendo el temperamento es probablemente donde la vulnerabilidad elige el camino de las respuestas angustiosas o de la depresión.

7. Un paso más adentro del misterio: el optimismo ciego del ser humano

Después de hablar tanto de lo negativo, tengo que mencionar la otra cara de la moneda. La vida es ciegamente optimista. Es un impulso inevitable hacia

el futuro. Un ímpetu recibido, un conatus, al que por llamarlo de alguna manera llamamos instinto de supervivencia. Los antiguos, antes de hablar del alma como principio de vida, hablaron del ánimo, del aliento, de esa fuerza que se perdía cuando se estaba desanimado o desalentado. Ciertamente este ánimo puede quebrarse, en las depresiones por ejemplo, y entonces, al cegarse la fuente de la energía originaria, nos tropezamos con uno de los más graves problemas de la medicina, la psicología o la educación. ¿Cómo recuperar el ánimo perdido? ¿Cómo volver a sentir esa energía? No podemos apelar al razonamiento, porque los afectos básicos son irreductibles a la razón. A la persona desesperada no se le puede intentar demostrar que la vida es valiosa y bella. La razón sin el ánimo puede concluir en un pesimismo justificado. Hay miles de razones para disuadir de la maternidad, atendiendo a la peligrosa índole de nuestro ser en el mundo. Hay miles de razones para la desesperación dada la finitud del ser humano, una conciencia desdichada que conoce que ha de morir. Pero nacemos lanzados hacia el futuro. El lóbulo límbico, nuestra inteligencia fogosa, empuja, sin más. Pero el córtex cerebral, nuestra inteligencia fría, reflexiona, calcula y anticipa. Entonces puede hacerse racionalmente pesimista. Baltasar Gracián, un hombre cauto y perspicaz, que no era precisamente la alegría de la huerta, escribió: «No deberíamos haber nacido, pero ya que hemos nacido no deberíamos morir».

Tal vez el secreto está en poner la inteligencia discursiva al servicio de ese dinamismo no racional, e intentar dirigirlo, aprovecharse de él, dignificarlo. De aquí va a brotar el impulso transfigurador del que voy a hablar en los dos últimos capítulos. Cuando el ánimo se hunde, sólo podemos apelar a medios indirectos para intentar que el yo ocurrente vuelva a producir ocurrencias animosas. Ojalá tuviera el secreto para conseguirlo, porque nada necesitamos más que el ánimo, y no hay mayor talento ni tarea más benéfica que el de darlo.

8. El aprendizaje de los miedos

Voy a continuar hablando de la formación del carácter que, en algunos casos, supone el aprendizaje de los miedos. El niño aprende a ver el mundo como previsible o imprevisible. Como controlable o incontrolable. Como seguro o inseguro. Y estas tres creencias básicas, certezas vividas más que formuladas, las aprende en la primera infancia, en el trato con sus primeros cuidadores, y van a favorecer u obstaculizar el poder del miedo. Un mundo imprevisible, incontrolable e inseguro resulta aterrador. Un niño medroso, inhibido, vulnerable puede adquirir hábitos de seguridad que amortigüen su fragilidad inicial. Rilke lo contó conmovedoramente en su «Tercera elegía». Habla a una madre para recordarle cómo «inclinaste sobre los ojos nuevos el mundo amigo, apartando el extraño», y, de paso, siente nostalgia de aquellos instantes seguros y tranquilizadores, de aquella figura que parecía conocer «el secreto de todos los ruidos». ¿Dónde, ay, quedaron los años cuando tú, sencilla, con tu figura esbelta atajabas el caos bullente? Ese «caos bullente» que es, para el niño, el mundo de la experiencia va haciéndose familiar o no, va aplacándose o no, a través de las interacciones con los padres. «¡Oh, madre; tú, la única que ha atajado todo ese silencio, antaño en la niñez! Que lo tomas en ti y dices: no te asustes, soy yo. Enciendes una luz, y ya eres tú el ruido. Y la pones ante ti y dices: soy yo, no te asustes. Y la pones despacio, y no hay duda: eres tú, tú eres la luz en torno de las acostumbradas cosas cordiales, que están ahí sin segundas intenciones, buenas, sencillas, sin doblez».

Los miedos se aprenden como las demás cosas. Por condicionamiento (sea condicionado u operante, ya sabe Pavlov o Skinner), por experiencia directa, por imitación, y por transmisión de información. El círculo de los miedos se puede ampliar al relacionarse un objeto con un estímulo incondicionado. El dolor es un estímulo incondicionado del miedo, y por ello todo lo que se relacione con un dolor, sea de modo real o simbólico, puede adquirir esa misma capacidad de suscitar temor. Christophe André cuenta que una paciente suya, víctima de una violación, experimentó tiempo después un ataque de pánico inexplicable en el metro (la violación había ocurrido en su casa). Al analizar las posibles razones, encontró al fin lo que había desencadenado su miedo. El olor de una loción after-shave,

que era la misma que usaba su violador. Esto explica la expansión de los desencadenantes del miedo.

Ya sabe que el condicionamiento operante se basa en una ley: el animal tiende a repetir los comportamientos premiados y a evitar los castigados. Para explicar la implicación de estos mecanismos en el temor, tengo que dar una explicación un poco técnica, que convertirá este párrafo casi en una nota para psicólogos. Los conductistas, que no querían admitir en su teoría ningún acontecimiento íntimo, ninguna emoción, que sólo se interesaban por las conductas, tuvieron que introducir el miedo en su sistema para poder explicar las conductas de evitación activa. Hay dos tipos de evitación. La pasiva se limita a terminar con la situación que está produciendo un castigo. Si el animal recibe una descarga eléctrica, salta para evitarla. En cambio, la conducta de evitación activa consiste en aprender una conducta para evitar un castigo. Se trata de que sepa dar a una palanca para no recibir la descarga. ¿Cómo podría actuar como reforzador una ausencia, algo que no existía? Tiene que ser anticipado, esperado. El miedo es la anticipación de un castigo y permitía explicar el aprendizaje de la evitación activa.

Pero me interesa más otro tipo de aprendizaje: ¿cómo se aprende a ser miedoso, es decir, a vivir asustado, a ser víctima de grandes miedos? Cuatro tipos de aprendizajes son comúnmente admitidos:

1. Los sucesos traumáticos: un accidente, una violación, una separación dolorosa, un fracaso amoroso.
2. Sucesos de la vida penosos y repetidos: sufrir pequeños traumas de manera regular, humillaciones, agresiones, sin posibilidad de control o defensa, que erosionan los recursos de una persona.
3. Aprendizaje social, por imitación de modelos.
4. La asimilación de mensajes alarmantes. Puede inducirse el miedo por la repetición de mensajes alarmantes. Una educación que insiste demasiado en los peligros de cualquier situación puede llevar a la medrosidad.

No es difícil comprender que las experiencias brutales o el desgaste continuado enseñen el miedo. En cambio podemos no percatarnos de los otros dos tipos de aprendizaje, los que se adquieren por imitación o por información, porque suelen darse en entornos familiares tranquilos, no violentos, y por procedimientos tan sutiles e indirectos que con frecuencia no resultan conscientes. La manera como se habla en una familia de los problemas, de los conflictos y del miedo influye en el carácter temeroso o arriesgado del niño. Hay una correlación entre la frecuencia con que los padres expresan sus miedos y el nivel de miedo de los hijos. Los estudios clásicos de David y Levy sobre protección y desprotección materna sugieren que la vulnerabilidad y el temor sólo aparecen cuando los padres pintan el mundo como peligroso y exageran los esfuerzos de protección del niño. El otro aspecto de esta cuestión lo manifiestan L. B. Murphy y A. E. Moriarty en su estudio longitudinal sobre el afronta— miento y la resistencia en la infancia. Comentan que «la expectativa de poder vencer nuevos retos es una contribución importante de los años preescolares, que ayudan a disipar la falta de confianza en uno mismo y la ansiedad producida por el temor a ser incapaz de vencer» (Richard Lazarus 89).

El niño aprende en familia cómo enfrentarse con el miedo. O, dicho de manera más técnica, aprende los procesos de afrontamiento, de *coping*. Saco de mi archivo la carta de un hombre de cincuenta y dos años, militar de alta graduación, de quien volveré a hablar porque al cabo del tiempo me ha hecho un completo análisis de su caso. Lo llamaré el general GM. «En mi familia no aprendí nunca a enfrentarme con los problemas. Mis abuelos, mis padres, los hermanos de mi padre ejercían la política del avestruz. Preferían no enterarse de nada que les forzara a actuar. Disfrazaban su miedo con una mezcla de desdén y estoicismo. No recibí —y por lo tanto, no aprendí— esos “guiones” que nos permiten resolver los inevitables conflictos que el trato con la gente provoca. Nunca se hablaba de problemas, nunca se reclamaba nada, vivíamos aislados, sin visitas, sin amigos, sin reuniones familiares. De niño nunca llevé a un amigo a casa. De adolescente, mucho menos. Lo importante no era resolver los problemas, sino amortiguar el miedo que los problemas provocaban. Un día volvía con

mi padre a casa y me dijo: “Vámonos por esa otra calle, porque por allí viene un tipo que me debe dinero, y no quiero verle.” Aquello me pareció muy lógico, y tardé mucho tiempo en darme cuenta de que lo lógico hubiera sido que el deudor fuera el que eludiera el encuentro».

El general GM tiene razón. A lo largo de la infancia vamos aprendiendo los *scripts*, los guiones que van a dirigir nuestro comportamiento. No podemos improvisar soluciones en cada momento. Necesitamos un arsenal de soluciones que se pongan en práctica casi automáticamente. De lo contrario nos convertimos en pilotos sin manual de instrucciones de vuelo. Pero alguno de los *scripts* que aprendemos es perjudicial, por ejemplo, el de evitación. Siempre tenemos que poner en marcha alguna estrategia contra el miedo. Pero hay, al menos, dos tipos: las que van dirigidas a enfrentarse con el problema y las que van dirigidas a enfrentarse con la emoción provocada por el problema. Una persona que teme hablar en público puede enfrentarse con esa dificultad, y más tarde explicaré cómo, o puede amortiguar el miedo bebiendo. Esta estrategia agrava el problema, en vez de resolverlo.

Conocí a un jesuita muy sabio, encargado del cuidado de la iglesia de su convento. Me comentaba, divertido, su absurdo comportamiento todas las noches. Apagaba las luces de la iglesia, iba hasta la puerta, volvía a comprobar si estaban apagadas, iba de nuevo hasta la puerta, volvía a asegurarse una segunda vez y ya tranquilo se marchaba a su habitación. Le pregunté por qué hacía una cosa tan rara, y me contestó: «Para ahorrarme molestias. Antes, la preocupación me entraba al llegar a mi habitación, a veces cuando ya estaba acostado, por lo que tenía que desandar todo el camino. Siempre dos veces, porque hasta la segunda comprobación no quedaba definitivamente tranquilo. Así que he descubierto este procedimiento abreviado, que es mucho más cómodo». Mi sabio amigo había descubierto un ingenioso procedimiento para hacer crónicos sus miedos.

Una última nota sobre el aprendizaje de los miedos. Craske menciona una teoría distinta: los miedos no se aprenden. El problema está en que no se desaprenden algunos miedos antiguos, y estos terrores anacrónicos descontextualizados están en el origen de las fobias. Ya veremos.

9. El aprendizaje de la desconfianza en uno mismo

De la misma manera que se aprende la seguridad básica se aprende la inseguridad, la desconfianza hacia los demás y, también, hacia uno mismo. Acudiré de nuevo a Kafka. «La desconfianza que tratabas de inculcarme, tanto en el almacén como en casa (nómbreme una sola persona que haya tenido alguna importancia para mí, en mi infancia, y a la que no hayas criticado, al menos una vez, hasta reducirla a la nada), desconfianza que a mis ojos de niño no se veía nunca justificada, puesto que en todas partes veía seres perfectos e inaccesibles, se transformó en desconfianza de mí mismo y en perpetuo miedo a los demás».

10. La moda de la resiliencia

Lo que estoy estudiando en este capítulo me recuerda el cuento de aquellos tres sabios ciegos que intentaron averiguar lo que era un elefante. Uno exploró una pata y dijo: El elefante es como una gran columna. Otro tocó la trompa y concluyó que el elefante era como una gran serpiente. El tercero palpó un colmillo y afirmó: El elefante es como una pulida lanza. Al estudiar el miedo los investigadores parecen haber troceado ese elefante mental que querían investigar. Trozos que estoy intentando ensamblar. Por eso hablo aquí de la resiliencia, un tema que ha despertado gran interés en los últimos tiempos.

Esa fea palabra designa la especial capacidad de resistir y reponerse de los traumas que tienen algunas personas, un «factor RR», que nos gustaría poder aprender. En una revisión de las investigaciones recientes, Robert Goldstein y Sam Brooks escriben: «En los últimos veinte años, la investigación sobre la resiliencia se ha acelerado con un gran sentimiento de urgencia. Hay muchas razones que explican este fenómeno. En primer lugar, según aumenta la complejidad tecnológica de nuestra sociedad, el número de jóvenes que se enfrentan a la adversidad y el número de

adversidades que se enfrentan a ellos aumenta. Muchos jóvenes están en riesgo. En segundo lugar, hay un interés acelerado no sólo en comprender el riesgo y los factores protectores, sino en averiguar si esa información puede utilizarse no sólo en la clínica, sino en toda la población en general, en un esfuerzo por crear un “*resilient mindset*” en todos los jóvenes».

En este libro me interesa mencionar el modelo de *relational resilience* propuesto por Judith Jordán, que se basa en la empatía, el *empowerment*, es decir, la conciencia de la propia capacidad y el aprendizaje de la valentía. Este aprendizaje lo necesitan especialmente los adolescentes. Los chicos, porque se enfrentan a unos modelos confusos de identidad y masculinidad, en los que el valor tiene una importancia decisiva. Las chicas, porque en la adolescencia comienzan a *lose their voices*, a perder su propia voz, y con ella la confianza, la capacidad de afirmación de sí mismas, bajo la presión de los estereotipos sociales que, por ejemplo, las sumergen en la mitología de «ser objetos de deseo».

IV. EL POLO OBJETIVO: EL PELIGRO

1. *El peligro y el riesgo*

El miedo es la anticipación de un peligro. Pero no hay nada que sea un peligro en sí, como una piedra es una piedra en sí, con independencia de que alguien la observe o se relacione con ella. Todos los peligros son peligros-para. Necesitan un sujeto paciente cuyos planes o situación o intereses amenazan. Una roca es una roca, pero un *riesgo*, como su etimología indica, es un *risco* que emerge del mar y pone en peligro al navegante. Sin marinero, no hay riesgo. Hay mera geología. Riesgo es una roca que necesito sortear para seguir mi rumbo, porque puede *rasgar* el barco y hacerlo zozobrar. Por cierto, la zozobra es la angustia que acongoja «al que no sabe lo que se debe ejecutar para huir del peligro que amenaza o del mal que se padece» (DRAE). Las amenazas las recibo, los riesgos los tomo, ya que dependen de mis planes. La etimología de *peligro* nos indica que tampoco existe sin un dinamismo previo. La palabra procede de la raíz indoeuropea de la que proceden las palabras *experimento*, *pericia*, *empírico* y *pirata*. Significaba «ir hacia delante, penetrar en algún sitio». La amenaza es la acción o palabras con que se da a entender el peligro, daño o castigo a que otro se expone. Es, pues, una anticipación simbólica del daño.

Todo lo que un sujeto considera que puede causarle un mal de cualquier tipo —desde la muerte hasta la incomodidad— puede convertirse en un peligro. Jeffrey A. Grey, uno de los metólogos más famosos, ha contado la historia de una de sus pacientes que temía los vidrios rotos. El miedo era tan fuerte que costó trabajo conseguir que la paciente tolerase tocar la mano del

terapeuta cuando éste había tocado el cristal intacto de una ventana con su otra mano. Esta incansable invención de miedos descubre una peculiaridad de nuestra inteligencia. Somos formidables inventores de relaciones. Ampliamos el campo de la percepción con el campo del simbolismo. Los animales pueden ampliar el radio de referencia de un sentimiento mediante estímulos condicionados. Nosotros podemos hacerlo con mayor soltura mediante procesos simbólicos, metafóricos, metonímicos, extrapolantes, en los que literalmente podemos coger el rábano por las hojas. Los estímulos naturales, primarios, dejan de tener su estatus privilegiado y acaban por difuminarse dentro de una proliferante red de estímulos derivados, de segunda, tercera o enésima generación, inventados por la inteligencia humana. Es fácil comprobarlo en el campo de la sexualidad. Dentro del funcionalismo biológico estricto, los desencadenantes sexuales del macho y de la hembra, los estímulos primarios, están dirigidos a consumir el acto reproductor. Pero en el ser humano cualquier cosa puede adquirir funcionalidad erótica. Antes se hablaba de anormalidad al referirse a las personas cuya orientación sexual se dirigía a estímulos derivados de los primarios —por ejemplo, la homosexualidad o el fetichismo o el sexo con animales—, ahora se piensa que estas conductas derivadas son sólo patológicas cuando resultan destructivas para el sujeto o producen daño a otras personas. Lo mismo, por otra parte, que ocurre con las conductas dirigidas por estímulos primarios, que pueden también ser patológicas si incapacitan para una vida aceptable. El poder del simbolismo sobre las emociones es evidente. Una bandera, un himno, una palabra provocan emociones patrióticas. Una palabra de consuelo alivia o alegra. Un insulto enfurece. Y una historia de miedo aterra.

La realidad nos envía constantemente señales que el miedoso interpreta como amenazas. Y que el temerario interpreta de otra manera, como desafío, por ejemplo. Una misma cosa puede vivirse como una amenaza o como una oportunidad. Depende del sujeto.

2. La dificultad de vivir

En los capítulos siguientes voy a tratar de los miedos patológicos, pero en éste quiero describir miedos muy corrientes pero que dificultan mucho la vida de quienes los sufren. Husserl quiso hacer la fenomenología del *Lebenswelt* del mundo vivido, cotidiano. Yo quiero hacer la fenomenología de algunos de sus miedos, poco espectaculares y poco claros, intentando descubrir qué dolor o daño está en juego, qué deseo está amenazado, de dónde reciben su poder intimidador. Son miedos que demuestran la facilidad con que los humanos nos empantanamos. Temer la muerte, la enfermedad, la pérdida de un ser querido, el dolor físico, la ruina son sentimientos obvios que no necesitan explicación. Los que voy a considerar, en cambio, a pesar de su frecuencia me dejan un poco perplejo. Por eso quiero analizarlos.

3. El miedo a las escenas violentas

Ya hablé de que mostrar furia es uno de los métodos para inducir el miedo. Ahora voy a analizar este hecho desde el punto de vista del paciente. Hay personas con una especial sensibilidad a las situaciones tensas, a las broncas, a las discusiones, a los gestos o expresiones de furia. Para ellas son experiencias especialmente aversivas, que les producen una enorme inquietud y que, por lo tanto, temen. Lo normal es que esta aversión haya sido aprendida. Los niños que soportan ataques de furia de sus padres o que presencian disputas familiares pueden aprender este miedo, en especial si son temperamentos receptivos. Una de mis informadoras recordaba que su padre, hombre irascible, no soportaba el silencio en la mesa de su hija pequeña, y a gritos la obligaba a hablar. «Recuerdo el terror de mi hermana, balbuceaba, se echaba a llorar, se iba corriendo del comedor. Acabó no queriendo ir a comer. Vomitando la comida. Fingiéndose enferma. Desde entonces no he podido soportar los gritos, aunque no vayan dirigidos a mí. Y además he tenido y sigo teniendo miedo a las comidas familiares». No parece un caso raro. Sin duda Kafka estaba recordando penosas comidas cuando escribe a Milena: «Unos luchan en Maratón y otros en el comedor, pues el dios de la guerra y la diosa de la victoria se encuentran en todas

partes». Las personas extrovertidas soportan mejor las escenas violentas que las personas introvertidas. Algunos estudios dicen que en las relaciones de pareja los hombres aguantan peor los enfrentamientos verbales que las mujeres. Les produce un malestar que tarda en desaparecer, incluso a niveles fisiológicos. Al menos eso dicen Robert Levenson, John Gottman y Daniel Goleman.

Este miedo aprendido suele provocar comportamientos disfuncionales. Quien lo siente elude cualquier situación violenta, hace lo posible por evitarlas, aunque sea renunciando a muchas cosas. Hay muchas mujeres que temen tanto los ataques de furia de sus maridos —incluso cuando ellas no son las destinatarias—, que acaban rezando para que gane el equipo de fútbol del cónyuge y evitar una explosión. Y maridos que temen tanto los ataques de furia de sus mujeres, que les ocultan muchas cosas confesables para no irritarlas.

Esto se relaciona con un miedo a hablar que detecto en muchas parejas. Después de la locuacidad normal durante el período de cortejo, suele instalarse en sus vidas un cierto silencio. Hay razones claras. El período de noviazgo suele ser un período de premios mutuos. Los chicos hablan más, y las chicas escuchan mejor. Ellos quieren fascinar y ellas quieren halagarles. Viven dedicados a una estrategia de la seducción, falsa pero deliciosa. Ambos hacen un esfuerzo recompensado. Pero el paso de la época de conquista a la época de disfrutar lo conquistado puede producir una claudicación de ese esfuerzo. Los novios no buscan la comodidad, buscan sentimientos más estimulantes. No ocurre así con muchas parejas. De la misma manera que ya no se arreglan para verse, no se arreglan para hablarse. Se implanta un mutismo funcional. Un lenguaje instrumental, casi administrativo, en el que se hace un informe de lo relevante del día, y se formulan y contestan unas cuantas preguntas.

Pero este mecanismo no tiene nada que ver con nuestro tema. Me interesa otra situación de las parejas. Uno de los dos —o ambos— tiene miedo de hablar. A lo largo de la convivencia repetidas conversaciones han acotado un área minada, en la que no se puede entrar impunemente. Hay temas tabú, o al menos peligrosos. En unos casos puede ser el dinero o el

trabajo o una antigua novia o los suegros o los hijos o el desorden. No menciono la existencia de algo incomunicable, porque es demasiado obvio, pero recuerdo un misterioso comentario de Kierkegaard —que fue un hiperestético observador de la naturaleza humana— que decía: «Quien tenga un secreto, que no se case». Él no se casó, aunque estuvo a punto de hacerlo.

Algunos niños tienen miedo a hablar, y a veces este miedo puede ser tan extremoso que plantee un problema severo. Casi siempre son «mutismos selectivos». El niño no habla en ciertos lugares o en presencia de ciertas personas. Es posible que a veces el silencio sea un modo de llamar la atención, pero lo más frecuente es que se deba a que hablar en esas circunstancias haya producido en alguna ocasión consecuencias desagradables. Uno de mis corresponsales me cuenta una historia triste. Durante años, su padre fue una persona huraña, que se encerraba en su habitación al volver del trabajo, no se comunicaba con sus hijos, e imponía silencio a su alrededor. Pues bien, el padre de mi informador sufrió una grave enfermedad que cambió en cierto sentido su carácter. Tuvo miedo, se sintió solo, y quiso acercarse a su familia, iniciar una comunicación que no había existido nunca. Mi corresponsal reconocía que se sentía conmovido por esta soledad de su padre, que hubiera deseado aliviar. Pero que cuando intentaba hablar con él no se le ocurría absolutamente nada. «Era como cuando un alumno se queda en blanco en un examen. Llegué incluso a hacerme unas chuletas con los temas sobre los que podría hablar». Pero en vano. El mecanismo de producción de ocurrencias lingüísticas estaba paralizado por el recuerdo de antiguas situaciones aversivas.

El origen de este miedo parece claro. Es fruto de un aprendizaje. El recuerdo de la angustia sufrida carga de angustia cualquier situación análoga, de manera automática, y este mecanismo afectivo suele mantenerse a pesar de cualquier razonamiento.

4. El miedo a los conflictos

Este explicable miedo a las discusiones violentas puede ampliarse a cualquier conflicto y, más allá todavía, a cualquier enfrentamiento. Esta vez no tomo el ejemplo de mi archivo, sino del de un colega, Alain Braconnier. «Silvia, una mujer de treinta años, me habla de su marido. Sin dudarlo, expresa su diagnóstico: “Sufre una ansiedad permanente. Está siempre en estado de alarma. Me pregunta si no estarán cociéndose demasiado los tomates con la misma ansiedad con que me anunciaría que se está quemando la casa. Cualquier incidente toma las proporciones de una alerta roja, contra la que deben movilizarse no sólo sus pensamientos, sino también los míos.”» La historia de este personaje no es excepcional. Sus padres se separaron cuando tenía cinco años, pero de este hecho no le queda ningún recuerdo, excepto un miedo constante, incluso en este momento, a los treinta y cinco años, hacia cualquier situación conflictiva. En su cabeza resuenan todavía las disputas de sus padres por cuestiones de dinero. Se acuerda también de una escena que le había impresionado mucho cuando tenía siete años. En la puerta de un almacén del que salía con su madre, había visto a un bebé que parecía abandonado en un cochecito. «No nos podemos ocupar de él. Serían demasiadas preocupaciones. ¡No tenemos medios!» Esta frase de su madre había significado para él, durante todos estos años, que si no hubieran tenido los medios suficientes también él habría sido abandonado.

En el caso del marido de Silvia, un temperamento angustioso ha aprendido a temer los conflictos afectivos. Y este miedo puede ampliarse a los problemas en general. Al estudiar la hipocondría, M. Stretton, P. Salovey y J. Mayer han encontrado una tendencia general a experimentar problemas y a verse turbados por ellos. Tal vez sea una característica de todas las personalidades angustiadadas. Hay personas que eluden los problemas, que siguen la política del avestruz, que prefieren no saber antes que tener que enfrentarse con algo. Prefieren morirse a ir al médico. Tienen miedo a saber. A veces da la impresión de que se trata de personas perezosas y no cabe duda de que en muchas ocasiones lo serán, pero en otras ocasiones se trata de una aversión a actuar fuera del amparo de la rutina. Son personalidades pasivas, como dice Jules Kuhl. Amparándome

en sus investigaciones, creo que hay un nexo entre la procrastinación —la tendencia a dejar todo para el día siguiente— y el miedo a actuar. Una angustia muy selectiva, porque no se da para todas las cosas, sino para aquellas que exigen un peculiar esfuerzo. En mi archivo tengo dos casos de procrastinación muy diferentes. Uno de ellos en un hombre joven, que sufre una especie de dificultad para interrumpir lo que está haciendo. Si está conduciendo, le cuesta parar a repostar. Si está trabajando, le cuesta detener un momento el trabajo para volver a archivar los papeles o guardar los libros. Para hacer algo necesita que se convierta en un plan directo: Mañana ordenaré. Cuando llegue a mi destino, repostaré. Con frecuencia el cálculo se hace mal o el plan no se cumple, por lo que el desorden aumenta y el combustible se acaba. Esto no tiene que ver con el miedo al esfuerzo, sino con la dificultad para interrumpir la acción, la carencia de la flexibilidad suficiente para liberarse de la inercia de lo que se está haciendo.

El otro caso es diferente. Se trata de una mujer que deja todo sin hacer porque la acción le plantea siempre un sentimiento angustioso. Lo que le da miedo es decidir, aunque sea algo nimio. Es una persona que tuvo gran éxito como secretaria, que hizo que la ascendieran a jefa de un departamento. La eficacia con que obedecía las órdenes de otro desapareció cuando tuvo que tomar las decisiones ella misma. Forma parte del grupo de personas eficientes para las que su propia acción se convierte en problema. Tienen una gran susceptibilidad al estrés, y poseen pocas habilidades para enfrentarse a él. En este miedo, más normal de lo que parece, se mezclan dos cosas: el miedo a la novedad y el miedo a tomar decisiones.

El miedo a la novedad supone, ante todo, la pérdida del amparo de las rutinas. Es un terror al cambio y, en especial, a lo imprevisto. El miedo a lo extraño, a lo nuevo, está muy extendido en el mundo animal, aunque compensado por la curiosidad, que es, precisamente, el interés por lo nuevo. Por eso se pueden dar conductas de evitación y acercamiento, en que no se sabe cuál de los dos sentimientos prevalecerá, si el miedo o el interés. La irresolución abarca un campo muy amplio. Volviendo a los humanos, Freud relacionó lo temeroso con lo extraño: «La voz alemana *un heimlich*, “siniestro”, “terrible”, es, sin duda, el antónimo de *heimlich*, “íntimo”,

“familiar”, “hogareño.”» Braconnier refiere el caso de una de sus pacientes: «Agnés vive una historia sentimental difícil. Nada sucede como lo había previsto, y ella tiene horror a lo imprevisto. Es una mujer meticulosa, ordenada, cuidadosa, que necesita que su vida esté organizada y planificada en todos los dominios, tanto en su vida cotidiana como en su relación con los otros. Le he dicho muchas veces, como a todos los angustiados “obsesivos”, que sería deseable que tomara la vida como una novela y no como un plan a ejecutar. La angustia y la ritualización de Agnés ocultan en el fondo una gran espontaneidad y un deseo de expresar sus deseos, expresión que evidentemente se prohíbe. Ella pudo, en un momento de su vida, cuando salió de casa de sus padres y aún no se había casado, vivir durante tres años un período de “libertad”, durante el cual se dejó ir por primera y única vez en la vida. Atribuye su carácter angustiado y obsesivo a la actitud de sus padres y en particular de su madre, que nunca estaba satisfecha de lo que hacía, ni de sus notas en la escuela, ni de sus relaciones en la adolescencia, ni de sus elecciones profesionales o amorosas. Se queja del carácter posesivo de su madre y del terrorismo sentimental que ejerce sobre ella. Por desgracia, se casó por primera vez con un hombre que se comportaba con ella de la misma manera, y ahora tiene un amigo en el que descubre los mismos comportamientos de su madre y de su primer amigo. Agnés piensa que no hace nunca lo que hace falta, que nunca está a la altura, y duda permanentemente de ella y del amor de ese hombre. Piensa que necesita ser extremadamente ordenada y controlar todo lo que pasa, para luchar contra esa duda».

Una amiga mía, que ha construido cuidadosamente un modo apacible de vivir, se ha visto sobresaltada por una espectacular oferta de compra de la casita en que vive. Es una buena noticia saber que su propiedad se ha revalorizado de una manera tan extraordinaria. No quiere vender. No tiene, por supuesto, necesidad de vender. Y, sin embargo, esa intromisión de una posibilidad imprevista y, sobre todo, tener que tomar una decisión, más aún, tener que decir que no, porque la decisión la tiene tomada, la ha tenido sometida, durante unas semanas, a una irracional angustia.

Decía Kierkegaard que la angustia era la conciencia de la posibilidad. En muchos casos es la conciencia de la libertad, la necesidad de tener que decidir. Erich Fromm estudió este caso en su libro *El miedo a la libertad*, para explicar la sumisión de muchos alemanes a la ideología nazi. Hay personalidades que desean ante todo ser mandadas. La obediencia es el gran antídoto contra la ansiedad. Son presa fácil de organizaciones, sectas, iglesias, partidos. Por ejemplo, no soportan las situaciones ambiguas, ni complejas. Necesitan que las cosas sean blancas o negras. La tolerancia a la ambigüedad es un importante rasgo de personalidad. Una orden terrible — morir por el *Führer*— es mejor para ellos que la ausencia de órdenes. Durkheim estudió la angustia de la anomia, la angustia que invade a muchas personas cuando cambian las normas vigentes. Una parte importante de los integristas son movimientos de retracción provocados por una quiebra de valores tradicionales y por el miedo que esta situación provoca.

¿Qué pasa en la mente del irresoluto, del indeciso? Aparentemente se trata de un problema cognitivo. No encuentra razones convincentes para elegir blanco o negro. Las dudas no nos acometen en situaciones claras. Nadie duda en acudir al dentista cuando le duele una muela. En cambio, duda cuando no le ocurre nada y sólo se trata de una revisión. Últimamente se ha investigado mucho el proceso de tomar decisiones. Algunos ingenuos piensan que se trata de un mero cálculo entre ventajas e inconvenientes. Así decide, sin duda alguna, un ordenador. Pero el ser humano es más influenciado, irracional y, en último término, eficaz. Antonio Damasio ha concluido que no se trata de un hecho cognitivo, sino que depende de la energía proporcionada por la afectividad. De nuevo nos encontramos con el ánimo. Les recordaré que la estructura cerebral tiene unos centros profundos, evolutivamente antiguos, relacionados con las emociones y la memoria, y unos centros corticales, superficiales, modernos, relacionados con las funciones intelectuales más sofisticadas. En el top de estos centros corticales están los lóbulos frontales, encargados de planificar y organizar la acción. Pues bien, cuando por un accidente o por una operación quirúrgica quedan interrumpidas las vías que unen los lóbulos frontales con los centros emocionales, se produce un fenómeno curioso. Los pacientes mantienen

intactas sus funciones intelectuales, son capaces de analizar perspicazmente las posibilidades de acción, pero son incapaces de tomar una decisión. Al parecer, las decisiones reciben su energía de zonas muy profundas de nuestra vida emocional. Ésta es una peculiaridad asombrosa de nuestro dinamismo mental. Hay decisiones que no podríamos tomar racionalmente si consideráramos todas las posibilidades, todos los pros y los contras. Tener un hijo, como he señalado antes. A cada razón a favor se le puede oponer una razón en contra. Quien toma la decisión está impulsado por una emoción profunda, que le hace completar las indecisiones de la argumentación.

¿Qué temen esas personas? No saber si reaccionarán bien, si tomarán la decisión correcta. Temen también perder la serenidad, el sosiego, la comodidad a veces. Temen acaso la dureza de lo real. A veces, simplemente tienen miedo a crecer. La infancia —al menos en teoría— es una época protegida, cálida y a salvo del duro intercambio con la realidad. Por eso, no es extraño que muchas personas deseen ser niños para siempre. Peter Pan, el personaje de J. M. Barrie, huye al País de Nunca Jamás, porque «si crecer duele así, yo no quiero crecer». En 1983, Dan Kiley describió el «síndrome de Peter Pan». Son personas adultas que eluden responsabilidades, necesitan que los demás resuelvan sus problemas y viven en una burbuja imaginaria donde no hay lugar para el esfuerzo ni para el conflicto.

5. *El miedo al aburrimiento*

En dirección contraria se mueve un miedo que siempre me ha intrigado mucho. El temor al aburrimiento. La ausencia de estímulos puede vivirse como castigo. El aburrimiento es etimológicamente una pasión aversiva. Deriva de *abhorre*, «tener aversión a algo». Como escribe Agnes Heller, una estudiosa de estos temas y de otros muchos, que ha estudiado el modo como puede surgir en determinadas épocas una «sed de experiencias»: «Presenciamos un accidente en la calle... ¡Al fin una experiencia! Este tipo de sed de experiencias ha jugado con frecuencia un papel negativo en la historia; gente que vivía en la monotonía de la vida diaria y sus actividades

repetitivas sintió el estallido de la Primera Guerra Mundial como una experiencia excitante y la posibilidad de una gran aventura». La persona aburrida puede convertirse en un peligro. Hay personalidades —los extrovertidos, los *emotion seekrrs*- que soportan muy mal el aburrimiento. Les produce un tipo de angustia para librarse de la cual necesitan aumentar su nivel de excitación. La búsqueda compulsiva de diversiones, el alcohol o las drogas pueden ser rituales que alivian ese malestar. Como decía un escritor satírico francés: Los ingleses se ahorcan para pasar el rato.

6. El miedo a la soledad

El ser humano, cuyos miedos más numerosos proceden de la compañía, teme profundamente la soledad. Por eso, la humanidad se divide entre los misántropos y los que no lo son. Ya he explicado que necesitamos de los demás y que carecer de su apoyo provoca miedo, pero ahora quiero referirme al miedo excesivo a la soledad, porque puede provocar situaciones desdichadas o destructivas. Hay muchas relaciones que se mantienen no tanto por la satisfacción que producen sino por la soledad que evitan. Podemos hablar de «personas emocionalmente dependientes», que necesitan continuamente la proximidad de alguien, la relación afectiva con otra persona. Muchas personas soportan situaciones terribles de violencia doméstica precisamente porque se desarrollan dentro de una casa, de una *domus*, y sienten que es mejor estar mal acompañadas que solas. Se trata de un miedo explicable, pero peligroso.

La psiquiatría habla de personalidades dependientes. Necesitan la compañía de otros, y temen tanto la soledad o sentirse abandonadas, que están dispuestas a hacer grandes concesiones, a veces destructivas para ellas, con tal de estar con otros. Estos sujetos se ven a sí mismos como inevitablemente desvalidos e incapaces por ello de enfrentarse con el mundo. El mundo les parece un lugar inhóspito y peligroso, y necesitan hallar a alguien que les proteja y les cuide. Hay también personas que necesitan lo contrario: ejercer una maternidad permanente. Dan Kiley, que

describió el síndrome de Peter Pan, describió también el síndrome de Wendy, la amiguita que cuidaba maternalmente del niño eterno.

7. El miedo al hundimiento de la cultura

La cultura es fuente de seguridad. La estabilidad de las costumbres, de las clases sociales, de las creencias, tranquiliza. Pero estamos en época de cambios acelerados, y mucha gente teme perder su mundo, su identidad, su cultura. Surgen los profetas del desastre que son, fundamentalmente, anunciadores del miedo. Los dos grandes miedos de la humanidad son la muerte y el caos. Los hititas reverenciaban al dios Telepinu que mantenía el orden de las cosas. Cuando desaparecía, se rompían los lazos de la naturaleza: la hierba no crecía, las madres no tenían leche, los ríos no corrían. El miedo al caos resurge poderoso en época de grandes cambios, cuando, como en el verso de John Donne, «Todo se hace pedazos, toda coherencia ha desaparecido», *Tis all in pieces, all coherence gone*. O en el poema de Eliot: *lean connect nothing with nothing*. No puedo conectar nada con nada. El auge de los integristas modernos está, en gran manera, provocado por este temor al caos.

8. Miedo a tomar una postura firme

Hay un miedo especial a tener que adoptar una postura firme para mantener las propias ideas, expresar las necesidades o sentimientos, reclamar los derechos. Es la timidez de la víctima, que tiene muchas variaciones. Rechazar algo a alguien, reclamar una deuda, expresar el desacuerdo, protestar ante un comerciante. Un caso muy frecuente es el «miedo a decir no». Las personas que lo sienten son presa fácil de vendedores, a los que no se atreven a desairar. Por ello prefieren comprar en supermercados o grandes almacenes, donde pueden mirar sin ser acosados por un empleado. El general GM, cuya historia comencé a contarle en el capítulo anterior, fue víctima de un peculiar miedo a decir no. Escribe lo siguiente:

«Desde la adolescencia tuve un peliagudo conflicto. Fui un estudiante brillante. Tenía una inteligencia resultona. Era, además, bastante vanidoso. Quería mandar, quería ser un jefe, un líder, y al mismo tiempo me costaba un gran esfuerzo imponerme. Leía a Nietzsche y me emocionaba la idea del superhombre. Pero me sentía blando, lo mismo que el filósofo. ¿Recuerda que en un libro cuenta el diálogo entre el carbón y el diamante? El carbón, con el que yo me identificaba, se queja al diamante: ¿Por qué eres tan duro y yo tan blando, si somos primos hermanos? Me costaba mucho trabajo negarme a una petición, tener que competir, pensar en reprender, castigar o despedir a alguien con quien tuviera alguna relación. Pero esta debilidad me avergonzaba. Yo quería superarla y mandar. Resolví el problema entrando en el ejército. Pensé que en esa institución el mando es jerárquico, no hay que pelearse por él, sino que es conferido por estatus. Pero no se cambia el carácter por decreto. Una y otra vez me sentí coaccionado por mis compañeros, comencé a sentirme preocupado por lo que podían pedirme. Cuando esto ocurría, no llegaba a pensar si era razonable o no, sino sólo si me atrevería o no a negarme. Cambié varias veces de destino con el firme propósito de mantenerme distante y antipático, de no dar confianza a nadie. Pero me costaba trabajo mantener ese modo de actuar. Por no saber mandar, por estar coaccionado por mis miedos y por mi miedo a no vencer esos miedos, me metía en problemas sin solución. ¿Recuerda una película antigua titulada *El motín del Caine*, protagonizada por Humphrey Bogart? Bogart es un capitán de barco que no sabe mandar y acaba provocando un motín por querer frenéticamente averiguar quién ha robado un frasco de fresas de la bodega. Mi vida está llena de casos parecidos».

A veces, el miedo a afirmar los propios derechos se reduce a algunos temas específicos, por ejemplo, el dinero. Oigamos a Virginia, veintiséis años, secretaria: «No soy tímida o, al menos, no creo serlo. Pero a veces me siento desagradablemente cohibida. Cada vez que tengo que hablar de dinero, por ejemplo, me encuentro tensa y a disgusto. Pienso en ello desde tres días antes y, cuando llega el momento, tengo una bola en la garganta y un nerviosismo interior, es una situación que puede conmigo. Entonces, la

mayor parte de las veces, prefiero dejar las cosas como están: reclamar el dinero que me deben o exigir un aumento de sueldo son cosas de las que me siento incapaz. Al principio, esto me molestaba, pensaba que era un defecto de mi carácter, pero ya me he acostumbrado. No me siento orgullosa, pero las cosas son como son. Tengo la convicción de que nunca llegaré a cambiar». Hay que advertir que el dinero es centro de una sorprendente red de sentimientos. Una persona puede atreverse a reclamar un libro prestado, pero no una deuda monetaria.

En este grupo de miedo a tomar una postura firme podemos incluir otro temor: la dificultad de decir adiós, de terminar una relación.

Una vez, Carmen Martín Gaité, espléndida conversadora, me hizo un retrato muy cómico de las personas «que no saben despedirse». Desde entonces me he fijado mucho en este fenómeno. Es cierto que mucha gente prolonga excesivamente las despedidas. Les acomete, supongo, un temor a ser brusco, a ser descortés, o la dificultad de encontrar la palabra justa. Además, no comprenden bien que la educada y tibia protesta de los anfitriones —«No os vayáis tan pronto»— no es una invitación a quedarse, sino una fórmula ritual.

Algo parecido sucede a mucha gente en sus relaciones afectivas. He conocido a muchas parejas cuya relación se estira como una goma elástica, sin que ninguno de los dos se atreva a cortar. Decidir es siempre «cortar» y hay un cierto miedo a hacerlo que tampoco es claramente explicable. A veces es por no hacer daño, otras por no alterar su imagen (quiero que quedemos como amigos), otras por temer la reacción de la otra persona (que preocupa por razones poco razonables), otras por no saber qué decir después de haber dicho adiós. En muchas ocasiones no se trata de una preocupación ante el hecho (el protagonista querría que ya hubiera pasado y sentirse libre) sino ante el hacerlo, ante el enfrentamiento, una vez más. Por eso es mucho más fácil hacerlo por carta. Esto da lugar a situaciones que serían cómicas si no fueran trágicas. Conocí a dos personas que vivieron un matrimonio desdichado durante veinte años porque, deseando ambos la separación, ninguno se atrevió a proponérselo al otro. Por no herirse vivieron una mentira que los destruyó a los dos.

Estos miedos a afirmarse o a imponerse o a defender los propios derechos pueden deberse a tres causas: 1) El miedo a la respuesta de la otra persona. 2) El miedo a no saber qué responder ante la respuesta de la otra persona. 3) El miedo a defraudar a la otra persona. Ésta es la razón más poderosa, que nos descubre la esencial sociabilidad del ser humano. El miedo a que otra persona cambie la imagen que tiene de mí depende de que sienta que mi integridad, mi identidad, mi dignidad dependen de la evaluación de los otros, e implica que mi juicio sobre mí mismo depende del juicio de los demás. Y no sólo del juicio de una persona significativa, sino de cualquiera. Hay aquí un desajuste de algo necesario: el aprecio de los demás. En estos casos la dependencia es tan exagerada que produce una anulación del valor intrínseco, sacrificado a la evaluación exterior. Dicen las crónicas que cuando los cortesanos de los reyes absolutos caían en desgracia, y se les privaba de estar en la cercanía del monarca, incluso como meros comparsas, caían en una melancolía que les consumía hasta matarlos. Las culturas muy comunitarias fomentan estos sentimientos. En Japón hay un miedo social muy intenso llamado *taijin kyofusho*, un temor a molestar a otro con un comportamiento social inadecuado. Una sonrisa inadecuada, o una negativa demasiado tajante. Algo semejante debió de sentir Pessoa cuando habló del «mal de intervenir en la vida ajena».

El análisis de este miedo a defraudar, de ese «no atreverse» a hacer algo, nos va a permitir profundizar un poco más en nuestra urdimbre afectiva.

9. Aparece la vergüenza

No atreverse es sentir miedo a hacer algo que se considera peligroso. Significa «miedo a hacer». El peligro no viene hacia mí, como un león rugiente, sino que yo soy el que tiene que ir hacia el peligro. Puedo no atreverme a hacer alpinismo o a lanzarme en paracaídas. Pero reclamar en un restaurante es una cosa muy diferente. Si preguntamos a alguien por qué no ha devuelto el plato de carne que no estaba en buenas condiciones, posiblemente nos contestará: «Porque me dio vergüenza».

La vergüenza es un sentimiento terrible, que afecta a los estratos más profundos del yo, que desguaza el ánimo. Se puede, literalmente, morir de vergüenza. También, morir o matar por no sentirla. Y, sobre todo, se puede vivir escondido, asubio, para librarse de ella. Estamos, pues, ante una emoción de gran tonelaje. El *Diccionario de Autoridades* la define así: «Pasión que excita alguna turbación en el ánimo por la aprehensión de algún desprecio, confusión o infamia que se padece o teme padecer». ¿Cuál es su relación con el temor? Complicada pero consistente, por eso la menciono aquí. En primer lugar, es un desencadenante del miedo. Sentir vergüenza es doloroso, destructivo y terrible. El tímido no se atreve a hacer muchas cosas porque se siente amenazado por la vergüenza. No puede exhibirse, no quiere ser visto, para ser más exactos teme «ser mal visto». El mito de Adán y Eva expone la vergüenza originaria. El pudor es el miedo a ser sorprendido desnudo, sin defensa, a merced del juicio del otro. Vestirse es ponerse a cubierto. Ponerse un antifaz o unas gafas de sol es poder mirar sin ser reconocido. En esto, como en otras cosas, Sartre hizo filosofía a partir de su propia historia, y contó con una profundidad estremecedora su experiencia metafísica de la vergüenza. La mirada del otro anula mi libertad, porque estoy a merced de ella. «Tengo vergüenza de mí, tal como aparezco a otro. Soy como el otro me ve». Cuando ya era muy viejo, todavía recordaba una anécdota triste de su adolescencia. Una chica que le gustaba le gritó delante de todos sus compañeros: «Feo, ceporro, con gafas y con gorro». Sartre reconocía su fealdad, e intentó sobreponerse tesoneramente a ella. «A los cuarenta años, quien es feo es porque quiere», decía llevado por el incansable optimismo que, según él mismo reconocía, le impulsó toda su vida.

Tenemos, pues, miedo a sentir vergüenza, como lo tenemos a sentir cualquier otro dolor. Pero, además de ser un desencadenante del miedo, la vergüenza es un sentimiento contradictorio, como el propio miedo. Necesitamos ambos, y ambos pueden destruirnos. La vergüenza es la experiencia del lazo social, la toma en consideración de la experiencia del otro a través de su mirada, de su evaluación a partir de las normas de la sociedad en que vivo. El otro se vuelve un mediador entre yo y yo mismo,

between me and myself. En ese permanente diálogo interior que mantenemos a lo largo de toda nuestra vida, hay un yo que siente y un yo que evalúa lo que siente el otro yo. «*La honte réalise donc une relation intime de moi avec moi: j'ai découvert par la honte un aspect de mon être*», escribe Sartre en *El Ser y la Nada*.

La vergüenza deriva de la necesidad que tenemos de proteger nuestro yo social, es decir, la imagen que damos a los demás, mediante la que pretendemos alcanzar su reconocimiento y aceptación. Por eso su acción es tan profunda. Hegel y Honneth han insistido en la necesidad del reconocimiento como fundamento de la ética. Nuestra cultura individualista desdeña estos sentimientos sociales, que durante milenios han formado parte de la urdimbre social, por ejemplo, la buena fama o el honor. Aristóteles se los tomaba muy en serio, porque tenía conciencia clara de la comunidad. La vergüenza es la conciencia de un déficit, de una falta, de una des-honra a los ojos de los demás. Es el ideal social, que a veces es infame, resonando en lo profundo de la intimidad. Durante siglos, los hijos naturales, «los hijos de la vergüenza», debían ser ocultados. Miles de hombres y mujeres han vivido con el miedo a descubrir su homosexualidad, es decir el terror a ser avergonzados por serlo. La pobreza ha sido una permanente fuente de vergüenza. Charles Chaplin escribe en *Historia de mi vida*: «Al contrario que Freud, no creo que la sexualidad constituya el factor más importante del comportamiento. El frío o el hambre o la vergüenza nacida de la pobreza pueden afectar más a la psicología».

Albert Camus cuenta en *El primer hombre*, esa autobiografía narrada al modo de una novela, un suceso conmovedor. Gracias a la ayuda de su profesor, Camus consigue una beca para ir al instituto. Allí se encuentra con niños procedentes de otros medios sociales, y comienza a sentirse aislado, porque sólo su amigo Pierre viene del mismo barrio que él. En ese momento se tropieza con la vergüenza. Refiriéndose a Jacques, el protagonista y heterónimo de Camus, escribe: «En los impresos que nos habían dado, había que poner la profesión de los padres. Él había puesto “ama de casa”, mientras que Pierre había puesto “empleados de Correos”. Pierre le dice que ama de casa no es una profesión, sino el trabajo de una

mujer que hace las tareas de la casa. “No —le responde Jacques—, mi madre trabaja en casas de otros, por ejemplo del mercero de enfrente. Entonces —dijo Pierre, después de dudar un poco— creo que es preciso poner ‘criada’ (*domestique*)” Esta idea no se le había ocurrido nunca a Jacques por la simple razón de que esa palabra, demasiado rara, no se había pronunciado nunca en su casa —por la razón también de que ninguno de ellos pensaba que ella trabajaba para otros, ella trabajaba, en primer lugar, para sus hijos. Jacques se puso a escribir la palabra, se detuvo y de golpe conoció la vergüenza y la vergüenza de haber tenido vergüenza».

Hasta ese momento, Albert Camus sólo había conocido la mirada y el juicio de los suyos, de su familia. Pero ahora había descubierto la mirada de los de fuera, el juicio social. Descubre al mismo tiempo la devaluación del trabajo de su madre, y el riesgo de menospreciarla por su trabajo. Teme descubrir la miseria de su corazón. El término «criada» atribuido a su madre le confiere repentinamente un estatus social que la sitúa muy bajo en la escala social. Y su propio hijo se ve obligado a anotarlo en un cuestionario oficial. La imagen de su madre desviviéndose por sus hijos había sido sustituida por la imagen de una pobre mujer que trabaja para otros por un salario de miseria. Su hijo se avergüenza de esa mujer, y se avergüenza de haber sentido esa vergüenza. «Jacques habría necesitado un corazón de una pureza heroica excepcional para no sufrir con el descubrimiento que acababa de hacer, de la misma manera que habría necesitado una humildad imposible para no recibir con rabia y vergüenza lo que la vergüenza le descubría sobre sí mismo. No tenía nada de esto, sino un orgullo duro y malo que le ayudó al menos en esta circunstancia, y le hizo escribir con una letra firme la palabra “criada” en el formulario, que llevó con la cara alta al encargado, que no le prestó ninguna atención. A pesar de todo esto, Jacques no deseaba en absoluto cambiar de estado ni de familia, y su madre seguía siendo lo que más amaba en el mundo, aunque ahora la amaba desesperadamente».

Con frecuencia la respuesta es diferente. La vergüenza fomenta la ocultación, el secreto —«secretos vergonzosos» es una frase hecha— y también la mentira. Alvaro Pombo ha contado en «El jardín de las lenguas

mentiras» la historia de un muchacho que engaña a su novia y a sus suegros diciéndoles que ha terminado la carrera de arquitectura —una mentira trivial e innecesaria, porque sólo le faltaba una asignatura para hacerlo—, y cuyo miedo a la vergüenza de ser descubierto acaba determinando su existencia entera, condenándolo a una vida de impostura y engaños constantes, y ridículos. La vergüenza reprime la visibilidad excesiva. No quiere dar la cara. Se le cae la cara de vergüenza significa que mira hacia el suelo para no tener que mirar a los ojos a los demás.

Hay algo más. ¿A qué nos referimos al decir que algo «nos da vergüenza»? Tenemos sentimientos prospectivos, que están provocados por una escena imaginada. Cuando imaginamos un determinado suceso y sentimos vergüenza, no nos referimos a una vergüenza real, sino anticipada. Ése es el miedo. El peligro ha aparecido en esa anticipación. En esa creación imaginaria. Cuando una persona tiene demasiadas escenas aversivas, decimos que es miedosa, y si lo que teme son escenas que remiten a la vergüenza, decimos que es tímida. El lenguaje, que es tan sabio, relaciona en esta palabra el miedo y la vergüenza. La timidez es la inhibición provocada por el miedo a la vergüenza. Todavía nos queda una última complicación. Tener miedo es vergonzoso o es tratado así en muchas sociedades. Los niños son avergonzados por tener miedo o por expresarlo. Con lo cual se puede tener miedo a ser avergonzado por tener miedo. No se trata de un trabalenguas, sino en todo caso de un trabasentimientos.

Hemos descubierto algunos rasgos personales a partir de los miedos cotidianos. Se temen comportamientos que se han vivido como castigo. Se teme actuar porque hay que enfrentarse con lo nuevo, tomar decisiones, salir a flote, demostrar la capacidad, arriesgarse a fracasar. Por último, hay un miedo a defraudar, a alterar la imagen que los demás tienen de nosotros, a poner en riesgo nuestro yo social. A sentir vergüenza.

10. El interés por la asertividad

La frecuencia de estos miedos al conflicto, a la decisión, a la afirmación de uno mismo es tan grande que en los últimos años se ha despertado un

interés enorme por su antídoto, que se llama asertividad, y que se define, precisamente, como la capacidad de exponer las propias opiniones y necesidades y, en especial, de defender los propios derechos. Es decir, se trata de la afirmación de uno mismo en situaciones en las que sus derechos han sido infringidos o violados por otros, bien a propósito o bien accidentalmente. Pretende eliminar los miedos cotidianos de los que he hablado —quejarse, reclamar, enfrentarse, decir no, pedir explicaciones—, y se desarrollan cursos de asertividad en muchos lugares. Los psicólogos y educadores consideran que es una habilidad social que se puede y se debe enseñar. El niño debe aprender a reclamar sus derechos y a protestar adecuadamente cuando se vulneran. Pero sospecho que estas habilidades comunicativas sólo resuelven parte del problema. Un niño puede saber qué decir cuando se hace un ejercicio en clase, y no atreverse a decirlo cuando se encuentra en una situación real. El tema del miedo nos lleva irremisiblemente al tema de la valentía.

La asertividad se sitúa como el término medio entre dos extremos: la pasividad y la agresividad. Ante un abuso, la persona pasiva prefiere callarse, y la persona agresiva atacar. La asertividad pretende mantener el término medio y resolver el conflicto de un modo justo y razonable. Si atendemos sólo a la eficacia concreta, la agresión por desgracia se llevaría la palma. Recuerde lo que he dicho antes sobre Maquiavelo y las conductas intimidadoras. Si es la justicia la que debe servir de criterio superior a la eficacia concreta nos movemos ya fuera del campo de la psicología, para entrar en el de la ética. Por eso no me ha extrañado comprobar que en un buen texto sobre habilidades sociales, escrito por Larry Michelson, Alan E. Kazdin y otros autores, se dedique gran atención a «la práctica ética de la enseñanza de la conducta asertiva, llamada también terapia asertiva, enseñanza de habilidades sociales y enseñanza para la competencia personal». Puesto que es el antídoto de la vergüenza, y la vergüenza es socialmente necesaria hasta cierto nivel, se trata de no fomentar la desvergüenza, ni a los sinvergüenzas muy asertivos.

V. LA ANGUSTIA Y LOS MIEDOS PATOLÓGICOS

1. Mi interés por la psicopatología

Supongo que si alguna vez sé lo suficiente escribiré un libro sobre patología mental, porque proporciona al filósofo, al menos tal como entiendo la filosofía, una clave para comprender la naturaleza humana. El hombre es el ser que puede volverse loco. Tendría en esta tarea el honroso precedente de Karl Jaspers, un psiquiatra que acabó siendo uno de los más destacados filósofos del siglo XX.

Uno de los más insidiosos problemas de la patología es marcar la frontera entre la normalidad y la enfermedad, cuestión parecida en dificultad a la de decidir cuándo el en— limonado de las mieses se convierte en amarillo, o una agrupación de granos se transforma en un montón. ¿Cinco es un montón? ¿Y diez? Los casos extremos son muy claros, cinco toneladas de trigo es un montón clarísimo, pero los fronterizos no lo son. Hay otra dificultad añadida: distinguir entre enfermedades somáticas y enfermedades psíquicas. Tomo del libro de María Dolores Avia sobre la hipocondría algunos datos llamativos. En 1907, Richard Cabot, analizando cinco mil pacientes del Hospital General de

Massachusetts, concluyó que el 47 % de ellos no tenía enfermedad alguna, sino que padecía «trastornos funcionales». Sheperd (1960) diagnosticó como enfermos psiquiátricos al 38 % de los pacientes de una consulta de medicina general, recibiendo el mismo diagnóstico la cuarta parte de los que acuden a neurología (Kira y Saunders, 1979), la quinta parte de los que van a gastroenterología (MacDonald y Bouchier, 1980) y la

mitad de los que acuden a clínicas quirúrgicas con dolores faciales atípicos (Feinmann, 1983). Lloyd (1986) ha llegado a escribir que la presencia de síntomas somáticos variados no constituye una forma atípica de trastorno psiquiátrico, sino la más común. Recuerdo que el sabio Juan Rof Carballo, a quien conocí cuando era ya muy anciano, me contaba los casos de multioperados que acudían a su consulta, y que sólo padecían un trastorno psicósomático. Estos resultados se ven confirmados por el hecho de que la creciente utilización de los servicios de salud mental se corresponde con una notable disminución del resto de los servicios médicos.

Entre lo normal y lo patológico, como he dicho, se da una gradación continua. Pondré un ejemplo. Uno de los miedos más explicables y normales es el de enfermar. Hay personas despreocupadas por su salud, pero hay en cambio otras muy «aprensivas», que en cualquier cosa ven un peligro y en cualquier sensación corporal el síntoma de una enfermedad. Están en permanente escucha de su cuerpo. En su origen la palabra «aprensión» designaba la aversión a tocar algo. Estaba a medio camino entre el asco y el miedo. Ahora indica una exageración malsana de la prudencia. Como dice el diccionario, se trata de «una idea infundada o extraña». Despierta una alarma no justificada. En su extremo, la hipocondría puede convertirse en una enfermedad invalidante, de la que luego hablaré.

Un miedo normal se convierte en patológico cuando su desencadenante no justifica la intensidad del sentimiento, se presenta con demasiada frecuencia, se mantiene durante mucho tiempo, y disminuye la capacidad de una persona para vivir y para enfrentarse a la situación. En una carta a Milena, en el verano de 1920, Kafka escribe: «Lo que tanto temo, lo que me asusta con los ojos abiertos y con un insensato ensimismamiento en el miedo (si pudiera dormir tal como me hundo en el miedo, ya no viviría), es sólo esta conjura interna contra mí mismo». Estos miedos pueden alterar la vida del sujeto, «corromper» su relación con la realidad, con la familia, en el trabajo, poner en funcionamiento mecanismos de defensa que le apartan de la realidad y que acaban cronificando y aumentando su dolencia. Los

miedos patológicos tienen sus propias metástasis y pueden adueñarse de la vida entera del paciente.

Hay que advertir —y de una manera muy tajante— que una persona que sufre un miedo patológico no es un demente, ni un loco, ni un deficiente mental. Con mucha frecuencia se trata de personas absolutamente normales o incluso muy inteligentes, que tienen ese nicho patológico en la mente, como una persona con una úlcera de estómago tiene una dolencia en su cuerpo. La víctima no es ni sus miedos ni su úlcera. Los miedos son un huésped indeseado que se ha alojado contra su voluntad, y que tal vez no quiera irse. En el Toledo de mi infancia había una superstición light que indicaba que se podía ahuyentar a una visita pesada o un huésped molesto poniendo una escoba detrás de la puerta. Ojalá ese terrible huésped que es el miedo pudiera irse con un procedimiento tan sencillo.

La psiquiatría suele estudiar y tratar seis tipos de miedo: trastorno de pánico, fobias específicas (animales, sangre, agorafobia, etc.), fobias sociales, estrés postraumático, trastornos obsesivos compulsivos, angustia (trastorno de ansiedad generalizada). Vamos a visitar, en primer lugar, el dominio de la angustia, porque se trata de un trastorno muy amplio, que desarrolla una gran inventiva para justificar su ausencia de justificación, y que me parece matriz de muchos temores. Es un miedo impreciso en busca de objeto. Paul Tillich, el teólogo del que le hablaré después, dice: «La angustia tiende a convertirse en temor». Castilla del Pino habla de desplazamiento de la angustia hacia las fobias o las obsesiones (hacia los *fobemas* y *anankemas*, como él dice), y también hacia trastornos somáticos. Los psiquiatras franceses, que han tenido siempre talento para las frases, inventaron dos sobre la angustia que me parecen muy expresivas. Es un «estado generador» (Henri Ey). Es «una nebulosa con poder de organización» (J.-A. Gendrot y P.-C. Racamier). Freud, listo como el hambre, ya lo había dicho: «La angustia es un tronco común de la organización neurótica en marcha hacia conductas neuróticas más estables y más estructuradas».

Estos mecanismos hacen que la persona angustiada asista dentro de sí a la emergencia incesante de temores. En una carta a Felice (22-8-1913),

Kafka escribe: «Y yo solo tengo dentro de mí todas las preocupaciones y miedos, vivos como serpientes: yo solo miro de continuo en su interior, sólo yo sé de ellos». Creo que todos eran crueles criaturas de una angustia primordial.

La índole matricial de la angustia la relaciona inevitablemente con otros trastornos del estado de ánimo, como la depresión; con distintas fobias; con trastornos relacionados con el uso de sustancias químicas; con problemas relacionados con la imagen corporal, por ejemplo la anorexia; o con trastornos somáticos, como el colon irritable o las cefaleas. Esta desdichada fecundidad de la angustia era de esperar, porque es la gran puesta en escena de lo que he llamado afectividad negativa o personalidad vulnerable, que también merecía el calificativo de «matricial»,

2. Recordando lo anterior

Angustia es un miedo sin objeto. ¿Qué teme el angustiado? Nada en particular. Esta característica permitió a Heidegger hacer un ingenioso juego de palabras metafísico y decir que la angustia nos revela la Nada. En todo caso, lo que nos revela es nuestra vulnerabilidad y finitud, porque la angustia es una permanente ansiedad ante una amenaza imprecisa. La realidad entera se convierte en significante de una amenaza. De la misma manera que para el hombre religioso lo visible es símbolo de lo invisible, para el angustiado lo visible es símbolo de lo terrible, de lo incierto, de lo extraño. Todo *puede ser* un peligro. Ese «puede ser» universal es lo que hizo decir a Kierkegaard: «La angustia es la conciencia de la posibilidad». Algunas investigaciones recientes relacionan este carácter expansivo de la angustia con una dificultad para discriminar la causa del peligro. El angustiado atiende al fondo en vez de a la figura. Atribuye la amenaza al contexto y no al objeto. Imagine que ante una experiencia desagradable con una persona, lo que retuviera la memoria fuera el contexto entero —la situación, los seres humanos en general, el día o la noche, los trajes de algodón o el agua que estaba bebiendo—; esto convertiría prácticamente el mundo entero en desencadenante del miedo.

No voy a hacer la metafísica de la angustia, sino su análisis fenomenológico. Voy a hablarle de mi amigo José, un hombre inteligente, archirreflexivo, que ha sufrido toda su vida una angustia que cambiaba continuamente de cara. La primera vez que me escribió fue para hablarme de un problema de celos, que estaba envenenando su vida familiar. Más tarde, me contó su persistente hipocondría. Tenía molestias variadas que le hacían acudir con frecuencia a los médicos, y someterse a pruebas médicas para aliviar la ansiedad. Acababa por irritar a los médicos, hartos de sus repetidas consultas, lo que no hacía más que aumentar su desconfianza y su angustia. Seguía dietas disparatadas, que irritaban a su mujer y le obligaban a gastos excesivos, pero que no podía dejar después de tantos años porque inmediatamente aparecían trastornos digestivos. Todo esto aumentaba las tensiones familiares, lo que, en este círculo de retro— alimentación infernal, intensifica con razón la angustia, los trastornos fisiológicos, la necesidad de hablar de sus problemas a alguien. Iba al médico, al psicólogo, al párroco del pueblo, llamaba a las consultas radiofónicas, leía ansiosamente libros de autoayuda, y al final me escribió a mí. No aguanta en ningún trabajo, pasa apuros económicos, no tiene nada que hacer en todo el día salvo dar vueltas a sus problemas. Como dice Kafka, está *insensatamente ensimismado en sus miedos*. La angustia fue creciendo al mismo compás que lo hacían sus hijos, nueva fuente de preocupaciones. Ahora son mayores de edad y su comportamiento es, a juicio de José, peligroso. Beben, no trabajan, conducen con imprudencia, tal vez toman drogas, en una palabra, «son unos irresponsables». José se culpa de este modo de vivir de sus hijos. Tiene la impresión de que su familia va al desastre y que él es el único consciente del peligro y a la vez la causa del peligro. Se pasa el día y la noche dando vueltas a posibles catástrofes, a lo insoportable de la situación, a su obligación de actuar, a la película de todas sus equivocaciones, pero sin llegar nunca a conclusión alguna. Intenta protegerlos, pero su insistencia sólo provoca enfrentamientos, de los que él sale con sentimiento de humillación por no ser capaz de imponerse en su casa. De tanto preocuparse por mantener la cohesión familiar, la familia está, en efecto, desmoronándose, con lo que la angustia de José es ahora un

temor real y justificado. Muchas de estas dolencias se convierten en profecías que se cumplen. Los expertos señalan la frecuente hostilidad de los familiares (en especial de los cónyuges) hacia las víctimas de la angustia, cuyos comportamientos suelen considerar caprichosos y evitables. José no es un loco, el análisis que hace de su situación no es aludnatorio. Sufre un trastorno de angustia que le hace falsear parte de la realidad, exagerar otros aspectos y percibir agudamente algunos más. Manifiesta claramente las funciones de la angustia, que después heredará el miedo: *anticipar, seleccionar, interpretar, magnificar*. Una de las cosas que diferencia la angustia del miedo es la incesante rumia de preocupaciones, la continua producción de pensamientos angustiosos. De hecho, los grandes especialistas en este asunto —D. H. Barlow, M. G. Craske, T. D. Borkovec, por ejemplo— consideran que la dificultad de controlar las preocupaciones es el primer aspecto que acerca la angustia a la patología. Volveré después con detenimiento a este asunto.

3. Genealogía de la angustia

En la génesis de la angustia se reconoce el proceso del que tanto he hablado a estas alturas: el temperamento vulnerable, la afectividad negativa, el neuroticismo, es decir, los componentes biológicos, favorecen la propensión a interpretar señales neutras como peligrosas. De aquí se deriva una situación de alerta permanente, la atención se estrecha, aparecen creencias disfuncionales, ideas catastrofistas, y con frecuencia una exacerbación del sentido de responsabilidad y del sentimiento de culpa. Por último, como en todas las manifestaciones de ansiedad, en ésta también aparece una activación del sistema simpático. El organismo está preparado para actuar, pero no actúa, porque el sujeto se enroca en la angustia, en la inacción, en la rumia, en los planes sin conclusión, y lo más que hace es realizar los comportamientos que alivian esa ansiedad.

4. Conductas de evitación y la noria de las preocupaciones

El miedo pone en marcha programas de evitación. La angustia, también. Pero en este caso se trata fundamentalmente de procesos de evitación cognitiva. Piensa mucho, pero actúa poco, por eso podemos decir que la agitación y activación angustiosa son pasivas. Rumia sus miedos como la vaca rumia el pasto, con una diferencia: la angustia nunca digiere sus preocupaciones, sino que las regurgita una y otra vez. El angustiado se preocupa, intenta no preocuparse, y cuanto más lo intenta más motivos urgentes descubre para volver a su preocupación. Se despeña por una catarata razonadora. El dar «vueltas a las cosas» es un componente de la angustia y un intento de aliviar la angustia. La verbalización de las preocupaciones amortigua el poder perturbador de las imágenes, incluso reduce los componentes fisiológicos de la angustia, como han demostrado Borkovec y colaboradores. Esta supresión del malestar produce una especie de adicción del angustiado a la verbalización de las preocupaciones. Lo que parece un remedio se convierte en un tóxico.

Una y otra vez he dicho a José que la acción es el gran remedio. Pero no he podido eliminar su convicción de que el análisis de la situación, la rumia interminable, el explicarse las cosas a sí mismo o a alguien, es indispensable para su curación. En este sentido creo que el psicoanálisis es una terapia inútil para curar la ansiedad y que puede incluso prolongarla porque mientras el paciente está contando su angustia siente un alivio momentáneo, que buscará una y otra vez, sin animarse a ser libre.

Una de las características de los pensamientos angustiosos es que no llevan a ninguna parte. Se mueven en círculo. Me recuerdan un angustioso apólogo de Kafka, titulado *La guarida*: una pequeña alimaña del bosque excava su refugio y desde el interior camufla la entrada para que sus depredadores no la descubran. Pero, una vez dentro, le entra la preocupación de si la entrada estará bien disimulada. Para cerciorarse, necesita verla desde fuera. Sale, pero para salir ha tenido que destruir el camuflaje. Vuelve a construirlo desde dentro, vuelve a salir, vuelve a entrar. Su afán de seguridad le hace estar permanentemente insegura.

5. El mecanismo de las ocurrencias angustiosas

La angustia, con su incesante producción de pensamientos angustiosos, pone de relieve un mecanismo de la inteligencia humana que interviene en todos los miedos, y en especial en los trastornos obsesivos compulsivos, que por eso me parecen especialmente relevantes para estudiar la inteligencia humana. Desde *Teoría de la inteligencia creadora* vengo hablando de la inteligencia computacional, que es un mecanismo no consciente de producción de ocurrencias conscientes, creadoras o vulgares, divertidas o terribles.

En nuestra conciencia aparecen continuamente pensamientos no queridos o no buscados. Son nuestros y no lo son. Rimbaud escribió: *Je est un autre*. Yo es otro. Y la misma incorrección gramatical —el pronombre «yo» rigiendo un verbo en tercera persona— indica la rareza del asunto, que no podía escapársele al agudísimo Freud. En efecto, Freud habló de una máquina no consciente de ocurrencias y la denominó *Id Ello*. El psicoanálisis pretendía convertir el *ello* en *yo*, es decir, hacerlo consciente. Desde hace muchos años estudio los mecanismos de la inteligencia computacional, del *Id*, de la fuente de nuestras ocurrencias, pero he de decir que con poco fruto. Me consuela pensar que lo que me preocupa a mí, le preocupaba hace ya nueve siglos a San Bernardo de Claraval, cuando escribió a sus monjes: «Cada día y cada noche leemos y cantamos las palabras de los profetas y de los evangelios. ¿De dónde saltan tantos pensamientos vanos, nocivos, obscenos que nos torturan por la impureza, el orgullo, la ambición y por cualesquiera otras pasiones, hasta el punto de que apenas podemos respirar en la serenidad de sublimes consideraciones? ¡Qué desgraciados somos a causa de la tibieza de nuestro corazón!» San Bernardo ha detectado el problema y ha creído detectar la causa: la tibieza del corazón. Pero no podemos pretender ahora averiguar si tiene razón.

La angustia produce sin parar «preocupaciones». Cuando no tiene motivos, los encuentra. Es una rutina encapsulada, absolutamente invulnerable al razonamiento, porque a cada motivo para tener miedo que

se desmonta, le sucede otro. Cuando el angustiado se distrae, la noria de los pensamientos aprensivos se detiene aparentemente, pero en cuanto la distracción desaparece vuelve la preocupación a hacerse dueña de la conciencia. Parece que los hubiéramos dejado en un aparcamiento. La ansiedad es un sentimiento a la búsqueda de objeto. Mientras que el miedo permite enfrentarse al peligro o huir, la ansiedad suele encerrarle en un permanente dar vueltas. Los procesos rumiativos disuaden de la acción, no conducen a nada más que a dar vueltas sobre sí mismos. Hay una cadena interminable de aprensiones, que se manifiesta en diálogos como el siguiente:

—Estoy preocupada porque mi hija ha salido en coche y puede tener un accidente.

—No se preocupe. Pensaba ir en tren.

—Los trenes también tienen accidentes.

—Acabo de enterarme de que ha anulado el viaje.

—Entonces, seguro que está enferma.

—No, es que ha ido a un concierto.

—Vete a saber con quién habrá ido.

Etcétera, etcétera, etcétera.

¿Cómo funciona este sistema de producción de ocurrencias? Los investigadores están interesándose ahora por esa inteligencia computacional de que le hablaba, y que ya había husmeado el genial Henri Poincaré, cuando escandalizó a sus colegas diciendo que había un «inconsciente matemático» que se encargaba de hacer los descubrimientos matemáticos. Según Jerome Bruner, uno de los más brillantes psicólogos del siglo pasado, en la inteligencia hay una «máquina productora de hipótesis» que a partir de cualquier estímulo lanza a la conciencia una pirotecnia de posibilidades. En sus conocidos estudios sobre los trastornos obsesivo-compulsivos, Paul Salkovskis supone la existencia de un *idea generator in the brain*, de un generador de ideas en el cerebro. Funciona a su aire y lo

más que podemos hacer es influir en él para cambiar a nuestro favor la índole de sus ocurrencias. La educación, el trato social, las obras de la cultura, los talleres literarios, la farmacología y la psicoterapia no pretenden otra cosa que suscitar las ocurrencias queridas.

Por desgracia, estos autores dicen poco acerca del funcionamiento de tan enigmático mecanismo. Es bien sabido que hay sustancias químicas que producen ocurrencias determinadas, drogas estimulantes, alucinógenas o euforizantes, por lo que hay que admitir una misteriosa transformación de la química en pensamientos o imágenes. Sospecho que la aparición de ocurrencias depende de un fondo emocional, energético, que activa una parte de nuestra memoria, haciendo que atienda más a unos aspectos de la realidad que a otros. Los sentimientos no inventan conceptos, se limitan a elegir aquellos conceptos en los que se ven expresados. Conforme la memoria se va llenando de contenidos, la acción de los sentimientos originarios puede hacerse más poderosa y constante, porque el temperamento se ha coagulado ya en carácter. M. Vasey y T. D. Borkovec sugieren que las personas angustiosas, los *cronic worriers*, poseen un elaborado almacén de memoria para responder a las cuestiones catastróficas, es decir, para ser capaces de responder a las cuestiones: ¿Y si...? En efecto, parece que la fuente de nuestras ocurrencias es la memoria y su fértil capacidad combinatoria, encendida y orientada por un determinado sentimiento. El odio produce muchas ocurrencias vengativas. Los celos son de imaginación fértil. Al amor se le ocurren muchas ideas amables. ¿No ha comprobado la elocuencia de la furia?

La psicología cognitiva y las disciplinas psi que van detrás de ella han continuado ese camino, llegando a afirmar que lo que diferencia las patologías mentales son las distintas creencias que el sujeto tiene, lo que ha permitido diseñar terapias basadas en el cambio de creencias. Es cierto que hay algunas creencias que favorecen los pensamientos angustiosos:

A. *Responsabilidad exacerbada*. El angustiado, con frecuencia, se siente responsable de todo lo malo que puede suceder, y considera una irresponsabilidad culpable no estar pendiente de todas las posibles

causas de desdicha. Su estado me recuerda un dibujo del humorista Jean-Jacques Sempé, en el que dos hombres pasean por una calle. Uno de ellos dice a su acompañante: «La única vez que me he dejado dominar por el sexo, hubo una plaga de saltamontes en el sur, y se hundió el *Andrea Doria*,» Agop Akiskal, que ha estudiado diferentes tipos de carácter, habla del «angustioso altruista», constantemente preocupado por los demás.

- B. *Perfeccionismo*. Todo lo relacionado con la evitación de los peligros debe hacerse con gran perfección, sin dejar nada al azar. Antes de tomar una decisión, el angustiado tiene que ver todas las posibilidades. Esto acarrea una especial lentitud en la toma de decisiones, una escasa eficacia en el enfrentamiento con los problemas. Además, la interferencia de los pensamientos angustiosos, el cansancio de la hipervigilancia, en muchos casos la falta de sueño, disminuyen la capacidad del sujeto. Lutero, un personaje que tuvo gran influencia en la introducción del término *Angs* en alemán, sufría ataques de angustia ante la imposibilidad de cumplir los requerimientos necesarios para la salvación. Creía que no rezaba el breviario con la suficiente atención, e iba posponiendo hacerlo de nuevo hasta que la tarea acumulada era tan insalvable que tenía que reconocer su incapacidad de realizarla, lo que le convertía en reo de castigo eterno.
- C. *La creencia en la propia impotencia*. La situación anterior favorece la implantación o el mantenimiento de los pensamientos angustiosos. Se produce lo que los psicólogos anglosajones llaman un *feedback loop*, un círculo que se retroalimenta. Las múltiples relaciones entre la baja autoestima y la angustia procederían de esta creencia. «Lo que mejor caracteriza el verdadero dolor del carácter angustioso, y que más hace sufrir a los que lo tienen, es la profunda falta de confianza en sí mismo», escribe Branconier.
- D. *La creencia en la incontrolabilidad y en la imprevisibilidad de los acontecimientos*. Ya he explicado varias veces que esta creencia se aprende en la infancia. Las personas angustiadadas tienen una pobre tolerancia a la incertidumbre o a la ambigüedad. Necesitan tener en el

exterior una seguridad de la que carecen en el interior. Recuerdo una gran película —*Luz de gas*— interpretada por una deliciosa Ingrid Bergman y por el prototipo de galán francés de aquella época, el estirado Charles Boyer, su marido en la película. El malvado esposo quiere librarse de su esposa volviéndola loca, para lo cual elabora un malvado plan que consiste en fingir que los actos de su mujer producen siempre resultados inesperados o imprevisibles. Está a punto de lograr su propósito.

A estas creencias presentes en todas las variedades de ansiedad y miedos se unen otros que los especifican, y que iré mencionando en su momento.

Para acabar de explicar mi modelo de inteligencia diré que por encima de esa fuente de ocurrencias que va a su aire, en el ser humano funciona un segundo nivel —la *inteligencia ejecutiva*— que intenta con éxito desigual iniciar, controlar y dirigir los procesos de la *inteligencia computacional*. Imagine el lector que quiere escribir una carta. La inteligencia computacional le brinda un comienzo, a usted no le gusta, lo rechaza, da la orden de producir más ocurrencias, y se sienta a esperar para ver si su mandato ha surtido efecto. Al hablar de la inspiración —que es un producto de la inteligencia computacional— Paul Valéry decía más o menos: las ocurrencias las recibimos, y lo único que podemos hacer es esforzarnos para que ese azar venturoso que no controlamos se dé con la mayor frecuencia posible.

6. La angustia del sentido

Hay un sentimiento de angustia peculiar que nos acomete ante la pérdida de sentido. Es una vivencia del absurdo, de la insignificancia, de la finitud. Nuestro asiduo Kafka lo cuenta: «Me encuentro sobre la plataforma de un tranvía, y advierto una incertidumbre respecto a mi posición en el mundo, en esta ciudad, en la familia. No sé dar justificación clara al hecho de encontrarme en pie sobre esta plataforma, de agarrarme a esta correa, de

dejarme llevar por este tranvía». Se parece al brusco sentimiento de extrañeza que experimentan algunas personas. Castilla del Pino cuenta un caso tratado por él: «Un joven de diecinueve años, estudiante, se encontraba un día sentado junto a su padre, viendo ambos la televisión. “Estaba tranquilo, no me pasaba nada, pero de pronto volví la cabeza a la derecha y miré a mi padre y entonces me fijé en su nariz, en su boca, en sus ojos, en el pelo... Él no se daba cuenta de que yo estaba fijo en él. Pensé entonces que todo eso era extraño, que mi padre no es que no fuese mi padre, pero que no era como siempre yo le había visto... Sobre todo la nariz, pensaba que no era la de mi padre. No es que yo dudase que lo fuera, es que era la impresión de que todo era distinto a como yo siempre lo había visto.”»

La filosofía existencialista puso la angustia ante el absurdo bajo los focos de la popularidad. Como contrapropuesta, Viktor Frankl habló de la búsqueda del sentido. Estamos hablando de una angustia que tal vez deberíamos escuchar en vez de intentar eliminarla, porque al hablarnos de finitud nos está hablando simultáneamente de la infinitud sobre cuyo fondo destacamos y nos definimos. Los grandes maestros espirituales encuentran en esta inquietud básica su gran impulso. Heidegger lo expuso con su estremecedora voz de oráculo: «En el siglo de la noche cósmica, es preciso que el abismo del mundo sea explorado y arrostrado. Mas para eso es menester que haya quienes lleguen al fondo del abismo».

7. Breve excursión por las terapias

Soy filósofo, no psiquiatra, y éste es un libro de filosofía, no de psicoterapia. Si hablo de los tratamientos de la angustia lo hago sólo como medio para comprender mejor el problema y me limito a reseñar lo que dicen los especialistas. Afortunadamente, en este caso suele haber un tranquilizador consenso, y el arsenal terapéutico es bastante reducido. Existen los tratamientos farmacológicos (tranquilizantes, antidepresivos y betabloqueantes), que tienen sin embargo contraindicaciones claras y que, en todo caso, deben completarse con otros tipos de terapia. De éstas, unas reconocen los componentes fisiológicos de la angustia, e insisten en

técnicas de relajación; otras intentan cambiar el estilo cognitivo y el contenido de las creencias disfuncionales; algunas se centran en enseñar técnicas para resolver conflictos; y la mayoría utilizan un poco de todo. Algo muy importante, el paciente debe tener una idea muy clara acerca de los mecanismos de la angustia, y eliminar todas las malas interpretaciones que complican su curación. En general, los expertos están de acuerdo en que el mero análisis vale para muy poco, y que lo importante es, como dice Albert Ellis: «Actuar, actuar, actuar contra mis ansiedades. Cuantas más acciones emprenda en relación con mis temores, menos tiempo y energías malgastaré obsesionándome con ellos». Recuerde que al hablarle al principio del libro de las funciones que debía cumplir una «escuela de la angustia» mencionaba cuatro: informar, explicar, desdramatizar, desestigmatizar. Ahora añadiría otra, acaso la fundamental: sacar de la pasividad.

Hasta aquí he hablado de la angustia, de lo que los psiquiatras llaman «trastorno de ansiedad generalizada», que me parece la matriz de los demás miedos patológicos, o al menos su *cavalier servant*, su escudero. De su desastrosa progenie vamos a hablar ahora.

VI. OTROS MIEDOS PATOLÓGICOS

1. El pánico y el miedo al pánico

Se trata del miedo más violento, el que hace sentir a la víctima que está a punto de morir o de volverse loco. Es un brote abrupto de angustia, por eso en Francia se lo denomina «crisis de angustia», lo que corrobora la idea de la angustia como matriz originaria, que le comenté hace unas líneas. Le contaré un caso: los ataques de pánico de Odile habían comenzado de repente hacía veinte años, mientras estaba al volante de su coche, bloqueada en un embotellamiento. Había tenido una sensación de ahogo, la impresión de que su garganta se estrechaba y de que iba a morir allí mismo. Cuanto más fuerte intentaba respirar mayor se hacía su malestar. Tuvo que salir del automóvil y pedir socorro a otros conductores, que llamaron a una ambulancia. En el hospital no detectaron ninguna dolencia, y achacaron lo sucedido a estrés por exceso de trabajo. Desde entonces los ataques se han repetido en diferentes situaciones.

Los trastornos de pánico suelen comenzar con unas sensaciones físicas desagradables, que disparan pensamientos inquietantes. Vienen a la cabeza palabras tremendas: infarto, edema de garganta, asfixia, rotura de aneurisma, muerte. Se trata de un ataque de ansiedad máxima y rápida, acompañada de numerosos síntomas físicos —palpitaciones, taquicardia, opresión en el pecho, ahogo, vértigos—, que el sujeto interpreta como anticipo de algo terrible, la muerte o la pérdida de control o la locura. La angustia aumenta rápidamente y se alimenta de sus propios síntomas, por

eso se habla de la espiral del pánico, que crece y sube enroscada sobre sí misma.

La periodista Pascale Leroy, en su libro *Voy age au bout de Vangoisse* (Anne Carrière, París, 1997), describe la situación: «Nada ha cambiado, salvo que ahora estoy habitada por la certeza de que “eso” puede volver y derribarme en cualquier instante. La primera vez, el malestar me había sorprendido; a partir de ahora, yo le vigilo, le espero. Y ha vuelto. Siempre en la calle. Con las mismas sensaciones, las mismas impresiones. Me siento “partir” como si perdiera contacto con el mundo. Una fuerza de violencia desconocida me transporta a otra parte. La debilidad me invade, me crispo, me pongo rígida, mi cuerpo se tetaniza, tengo calor y frío a la vez, sudo y tiemblo, me siento vaciada de toda mi energía. Mi corazón late a una velocidad enloquecedora. Los americanos hablan de ataque de pánico. Tienen razón. Se trata de un ataque en toda regla, y estoy sola frente a un adversario poderoso y veloz, que no me permite responder, que no me da ninguna posibilidad de escapar».

En el pánico, el sujeto experimenta un gran miedo, tan desagradable que a partir del primer ataque su mayor miedo es tener un ataque de miedo. Aparecen esos terrores a la segunda potencia de los que ya le he hablado. Para evitar el pánico, el paciente pone en práctica muchas conductas de defensa, que suelen ser malas soluciones. Casi siempre proceden por evitación. Si temen morir asfixiadas durante la noche, tal vez duermen sentadas en una butaca y no en la cama. Otras no quieren dormir solas y pueden llegar a buscarse parejas ocasionales para evitarlo. Como en todos los trastornos de ansiedad, piensan continuamente en su cuerpo, lo que aumenta la fuerza de las sensaciones e introduce al sujeto en una espiral dolorosa. Para evitar pensar en su problema, tienden a tener siempre ocupada la mente. Conducen con la radio puesta, encienden la televisión en cuanto se levantan, necesitan una vida social intensa. Estas crisis de angustia se dan en casi todas las fobias y en algunas grandes depresiones.

Una curiosa circunstancia ha permitido penetrar en el secreto de estos miedos extremos. Pueden ser desencadenados por sustancias químicas. El lactato sódico, por ejemplo, o la inhalación de dióxido de carbono (CO₂).

Hay, pues, un componente físico muy claro, tal vez un umbral muy bajo en la detección del dióxido de carbono, pero también un factor cognitivo, que interpreta esa sensación catastróficamente. La posibilidad de inducir ataques de pánico ha permitido comprender sus mecanismos, al constatar que si se explica a los sujetos del experimento lo que van a sentir, dicen experimentar sentimientos parecidos a los del ataque de pánico, pero sin pánico.

Por esta razón, se considera en la actualidad que el mecanismo central del pánico es la interpretación que hace el sujeto de las sensaciones corporales. Las que para los demás son experiencias banales, son para él anuncios inminentes de una tragedia. El pánico puede considerarse una «fobia» disparada por las manifestaciones corporales, una especie de «fobia interoceptiva». Es, pues, un ataque violentísimo de ansiedad que se agrava con el miedo a morir o a hacer daño a los demás o a enloquecer, y que una vez que ha pasado desencadena un miedo anticipador, que puede incapacitar la vida de una persona. Vemos una vez más un caso de miedo a un tipo de miedo. Son miedos anticipatorios de las fobias y a su vez de las situaciones que las desencadenan. Una cosa es el miedo a las ratas y otra es el miedo al ataque de pánico desencadenado por las ratas.

La eficacia del tratamiento para los ataques de pánico ha aumentado espectacularmente en los últimos años. Nos encontramos con el mismo patrón que se repetirá en todos los miedos patológicos que voy a tratar aquí. El uso de medicamentos sigue siendo útil, pero cada vez parece imponerse la mayor utilidad de los procedimientos basados en la exposición gradual a los desencadenantes, es decir, a las sensaciones corporales que producen el ataque, y a cambiar la manera de interpretarlos.

2. Las fobias específicas

Jardiel Poncela dijo que la medicina es el arte de acompañar al enfermo hasta la tumba consolándole con palabras griegas. Nunca sería más adecuada la definición que en el caso de las fobias, donde ha habido una furia inventora de términos, todos con el afijo «fobos». El repertorio es

enorme y variado. La más grave es la agorafobia, el miedo a los espacios abiertos o a las reuniones de gentes. La claustrofobia, que es el miedo a estar en locales cerrados, ascensores, aviones, teatros. Los animales proporcionan un buen número de casos y de anecdotario. Algunas fobias son muy generales y muy normales: el miedo a las serpientes, a las ratas o a las arañas. Están relacionadas con el posible peligro o con una sensación de repugnancia, un sentimiento aversivo que no es estrictamente miedo, porque se experimenta aunque los animales estén enjaulados. Napoleón y Wellington tenían fobia a los gatos. Y el poeta Ronsard expuso en verso su miedo a estos felinos:

No he visto en el mundo entero nadie que odie a los gatos como yo,
con un odio tan profundo.
Odio sus ojos, su frente, y su mirada,
cuando los veo, huyo a otra parte,
temblándome los nervios, las venas y los miembros.

Patrick Suskind ha contado en su novela *La paloma* la historia de una fobia a estos animales. Acosado por ese miedo, Jonathan, el protagonista, se va separando de la sociedad, viviendo en un sinvivir continuo que le lleva a pensar en el suicidio. «Sólo cuando estaba arriba, aproximándose al sexto piso, sintió el corazón en un puño pensando en el final del trayecto: allí arriba, le esperaba la paloma, la bestia atroz. Iba a encontrarla posada en el fondo del corredor, sobre sus patas rojas y engarfiadas, rodeada de excrementos y de plumas flotando alrededor, estaría allí, esperándole, con su ojo espantosamente desnudo, y comenzaría a moverse golpeando sus alas, mostrándole a él, a Jonathan, la imposibilidad de esquivarla en ese corredor exiguo. Había inclinado la cabeza hacia un lado y miraba a Jonathan con su ojo derecho. Este ojo, un disco redondo, marrón con un punto negro en el centro, era espantoso de ver. Su primer pensamiento fue que iba a tener un infarto o un ataque, o por lo menos un síncope...

Entonces oyó otra vez, sin ninguna duda, un breve y seco batir de alas... Todo le daba igual, sólo pensaba en huir, huir, huir...»

Los desencadenantes de estas fobias son tan numerosos que podría escribir una enciclopedia detallándolos. Hay fobias a las alturas, al vacío, al agua, a las tormentas, a los rayos. El emperador Augusto temía a la oscuridad y el físico Francis Bacon a los eclipses de luna. Especialmente frecuente es el miedo a volar en avión o a viajar en cualquier medio de transporte, el miedo a la sangre y a las heridas. Cuando una persona sufre una fobia específica, es frecuente que padezca otras, aunque sea con menor intensidad, lo que indica la acción de nuestra vieja conocida, la vulnerabilidad global al miedo. A pesar de su espectacularidad, estas fobias específicas son las más fáciles de curar. Suelen responder muy bien a las terapias de exposición gradual al objeto temido.

3. Un miedo más complicado: la hipocondría

La normal preocupación por la propia salud puede hacerse excesiva y convertirse en una atención exagerada al propio cuerpo, al que se somete continuamente a un escrutinio cauteloso, usando siempre unas catastróficas lentes de aumento, preparadas para detectar síntomas. Con frecuencia, la propia víctima considera excesiva su preocupación, e intenta tomárselo con sentido del humor. Así lo explica Jerome K. Jerome en *Tres hombres en una barca*:

«Recuerdo que un día fui al Museo Británico, para leer algo sobre un ligero achaque que padecía, fiebre del heno (o al menos eso creía yo). Cogí un libro y leí todo lo que venía sobre eso. De pronto, sin pensarlo mucho, empecé a pasar las hojas indolentemente y me puse a estudiar las enfermedades en general. Estuve un rato sentado, congelado de terror, hasta que, en plena desesperación, volví otra vez a pasar las páginas. Llegué a las fiebres tifoideas, leí los síntomas y comprobé que las tenía, con seguridad las había tenido... Miré el baile de San Vito y, como temía, encontré que lo había tenido también. Mi caso empezó a interesarme, y decidí considerarlo todo cuidadosamente, de modo que empecé en orden alfabético. Me alivió

descubrir que la enfermedad de Bright la padecía solamente en una modalidad menor, que me permitiría vivir bastantes años... Tenía cólera, con complicaciones graves, y, respecto a la difteria, me pareció que había nacido con ella. Continué penosamente con las restantes letras del alfabeto, y la única enfermedad que pude concluir que no tenía fue la artrosis de las que friegan el suelo».

Por desgracia, cuando el trastorno es serio, no hay bromas que valgan. A. J. Barsky, G. Wyshak y G. L. Kierman han elaborado un criterio para el diagnóstico de la hipocondría. 1) Existencia de síntomas físicos. 2) Temor exagerado a la enfermedad. 3) Convicción de estar enfermo, a pesar de los diagnósticos médicos negativos. 4) Preocupación general por el cuerpo. 5) Realización de conductas propias de enfermos. 6) Interferencia del problema en el área laboral, social y personal del paciente. 7) Inexistencia de enfermedad física que pueda explicar los síntomas. 8) Inexistencia de otra enfermedad psiquiátrica previa.

La hipocondría se relaciona con otros trastornos psicológicos, en especial con la angustia y la depresión, y también con una capacidad agudizada para percibir problemas, lo cual a estas alturas no puede sorprendernos. Desde el psicoanálisis se pensaba que estaba relacionada con el narcisismo. El hipocondríaco siente una auténtica pasión organizada alrededor del cuerpo, de su dolor, un aparente deleite en la exhibición de su sufrimiento y en la prolijidad con que recita sus síntomas. Hubo una época en que se estudiaron las posibles ventajas que el paciente obtiene con estos comportamientos, que acaban convirtiéndole en el centro de la atención de su entorno. Como escribe Baur: «La hipocondría es una solución perfecta: al estar enfermo, el individuo vulnerable obtiene simultáneamente la protección y la atención que reclama, tiene una excusa para la dependencia excesiva, ata a él a su protector (¿quién podría abandonar a alguien tan enfermo?), al que puede complicar la vida, precisamente por hacerle sentir tan fastidiosamente indispensable». Es fácil comprender las dificultades que la hipocondría provoca en las relaciones familiares.

Parece ser que hay pruebas que relacionan la hipocondría con el «carácter afectivo negativo» que he descrito antes. De él recibiría la

tendencia a centrarse en uno mismo y a desconectarse del exterior (Ingram y Smith, 1984; Psyszczynski y Greenberg, 1985). Delia Cioffi señaló que esta atención no basta, sino que tiene que haber un sentimiento de amenaza, que puede ser aprendido, y estar fundado en creencias propias del sujeto. Pero, de todas las maneras, los hipocondríacos presentan más síntomas cuando están en un medio aburrido que cuando están en un medio que les interesa. Pennebaker ha demostrado que la gente siente más molestias e incluso tose más cuando se está aburriendo, cosa que a mi juicio podría utilizarse para calibrar el índice de interés de una conferencia, por ejemplo. Algunos autores (Barsky, Kierman) han propuesto sustituir el término hipocondría por el más neutro y descriptivo de «estilo somático amplificador». Todo esto concuerda con los mecanismos de la matriz angustiosa de que le he hablado. Volvemos a encontrarnos con personas que son cajas de resonancia de cualquier estímulo.

No hay muchas diferencias entre el tratamiento de la hipocondría y el de los otros trastornos angustiosos, salvo la menor eficacia. Las técnicas para sobrellevar la angustia —relajación, concentración, etc.— el cambio de las creencias, la prohibición de conductas que alimentan el trastorno, como la repetida visita a los médicos, suelen ser las terapias más recomendadas.

4. Los trastornos obsesivos compulsivos

Ya hemos visto que la presencia insistente de pensamientos intrusivos se da en la angustia y en toda su descendencia. Pero en algunos casos se convierten en el centro del problema. Obsesionan a una persona, impidiéndole pensar en otra cosa. Son pensamientos, sentimientos o imágenes recurrentes que secuestran la atención. La víctima se encuentra en una situación paradójica, porque sabe que esas ideas proceden de él, pero no las considera suyas. Estos pensamientos recurrentes y desagradables se dan en muchos trastornos de ansiedad, pero en el caso que estudio adquieren una relevancia extraordinaria y, además, en el 90% de las ocasiones, según las estadísticas, van acompañados de compulsiones, es decir, de comportamientos reiterativos, en muchas ocasiones estrictamente

regulados, que la víctima tiene que realizar si quiere liberarse de la angustia. Con frecuencia, estos rituales no tienen nada que ver con la preocupación originaria. Castilla del Pino cuenta la historia de un paciente suyo, de cincuenta y dos años, que tiene necesidad de hacer un movimiento con los dedos índice y medio de la mano, como sacudidas, antes de pronunciar alguna frase: si no, él cree que podría decir algo que fuese lo opuesto a lo que quisiera decir.

Se produce así una escalada de la angustia. Si una persona piensa con frecuencia que es un ser peligroso, que puede perder el control de sus actos y hacer daño a un niño, la angustia que experimenta en presencia de niños la interpreta como un signo más de pérdida de control. El miedo a la suciedad, a la enfermedad, a los accidentes, al fuego, al robo, a tirar cosas valiosas es normal, pero puede volverse patológico si gastamos la mayor parte del día resistiendo esos pensamientos inquietantes, lavándonos las manos sin parar, gastando horas en comprobar cerraduras, llaves del gas, acumulando montañas de cosas triviales hasta no tener espacio para vivir, y haciendo la vida imposible a los demás con tan extrañas manías.

Marks ha hecho una clasificación de los rituales más frecuentes:

1. *Rituales de limpieza.* Se relacionan con miedos a la suciedad y evitación de focos de contaminación imaginados. Las víctimas pueden pensar que quedan contaminadas cada vez que orinan o defecan. Pueden sentir terror a dar la mano a alguien al que acaban de ver salir del cuarto de baño. Pueden sentirse contaminadas al pasar por delante de un hospital. A su vez, antes de lavarse, consideran que han contaminado todos los objetos que han tocado, lo que les obliga a lavarlos. Esto suele obligarlos a un complejo y razonadísimo ritual purificador. Por ejemplo, si alguien con este trastorno vuelve a casa con las manos contaminadas, irá al cuarto de baño a lavarse, pero no puede tocar los grifos con las manos, luego tendrá que girarlos con la muñeca o con el codo, tomará el jabón, pero ese jabón, al mismo tiempo que le limpia, queda contaminado por la suciedad que traía la mano, por lo que el sujeto tiene que disponer de otra pastilla de jabón

que sólo utilice después de haberse lavado la primera vez, y que se mantendrá limpia. Después tendrá que purificar la primera pastilla, que pondrá bajo el grifo, pero sin poder cogerla, a no ser con unos guantes que tendrán que ser de usar y tirar, como los de los cirujanos, porque quedan contaminados después de la operación. Es fácil comprender que rituales tan complejos ocupan una enorme cantidad de tiempo, y es muy poco probable que el paciente pueda hacerlo compatible con un trabajo permanente o realizado con la puntualidad y eficacia necesarias.

2. *Rituales de repetición.* Miedo a que algo terrible suceda si no realizan una acción un número determinado de veces. Una mujer cada vez que un pensamiento le venía a la cabeza tenía que repetir cinco veces o en múltiplos de cinco la acción que estaba realizando: tocar una taza, mover el azúcar, lo que fuera. No he encontrado explicación al hecho de que con frecuencia estos rituales impongan un número fijo de repeticiones, que puede cambiar repentinamente, de tal modo que en vez de lavarse siete veces las manos, el paciente tiene que lavárselas once, por ejemplo.
3. *Rituales de comprobación.* Los pacientes pueden gastar horas comprobando si las puertas y ventanas están bien cerradas. O buscar por la casa fragmentos de cristales, agujas, chinchetas, por el temor a que alguien pudiera tragárselos. A veces pueden volver a recorrer el camino que han hecho en coche buscando los cadáveres de gente que han podido atravesar, o el bosque que han podido incendiar. Una amiga me cuenta la tragedia que suponía en su casa el simple hecho de que un vaso se rompiera. Su padre declaraba en cuarentena la habitación, y se aplicaba cuidadosamente a descubrir hasta el más pequeño trozo de cristal. Aunque no lo he visto citado en la bibliografía, creo que en muchos casos de estos rituales de comprobación se da una especie de falta de convicción en lo que se está viendo. Mientras estoy cerrando la llave del gas no estoy seguro de que la esté cerrando. Esto me recuerda lo que Pierre Janet llamaba *folie du doute*. Los pacientes no acaban de creerse que lo que estaban viendo era lo que estaban viendo. «Veo un

libro... sí, es un libro... estoy seguro, claro. Bueno, acaso no lo es. ¿Usted qué piensa?»

4. *Rituales de acumulación*. Las víctimas del síndrome de Diógenes temen deshacerse de las cosas, piensan que pueden ser valiosas o que en otra ocasión acaso sean necesarias, y con semejantes temores las casas acaban tan abarrotadas de basura, que se hunden por el peso.
5. *Rituales de orden*. Es una compulsión a ordenar las cosas de manera determinada. Un paciente no podía estudiar ya que gastaba demasiado tiempo ordenando lápices, plumas, gomas de borrar, papeles sobre su mesa, siguiendo una rutina implacable.

A veces, esos rituales visibles quedan ocultos y sólo se manifiestan en la lentitud del paciente para hacer ciertas cosas. Los sujetos parecen perdidos en meditaciones y posteriormente pueden confesar que estaban sumidos en controles mentales o ejecutando la tarea de modo preciso. El paciente —se dan más casos entre hombres que entre mujeres— puede tardar horas en vestirse, o en tomar el desayuno. La lentitud es selectiva, de tal manera que puede tardar siete horas en bañarse, pero hablar, caminar, conducir o jugar al tenis con total normalidad.

Parece que los casos graves dependen de un déficit neuronal en los mecanismos de inhibición, un fallo en lo que he llamado «inteligencia ejecutiva». Como era de esperar, estas alteraciones —que pueden regularizarse con tratamiento farmacológico o conductual— se sitúan en el córtex frontal. La clomipramida se considera el medicamento de elección, pero cada vez se da más importancia a los tratamientos de exposición paulatina a la situación aversiva y de terapia cognitiva para cambiar las creencias y los sesgos interpretativos que están en el origen de este doloroso trastorno.

5. *Strés postraumático*

Es la última categoría que se suele incluir en los trastornos de miedo. En esa mixtura de componentes subjetivos y objetivos que se da en todos los

temores, el estrés postraumático es el caso donde los ingredientes externos prevalecen. El sujeto sufre una experiencia extraordinariamente dolorosa o perturbadora. A lo largo de los años, ha cambiado la tipificación de las situaciones desencadenantes. El trastorno comenzó a estudiarse en soldados expuestos al combate, después en niños maltratados, mujeres violadas o sometidas a violencia doméstica, víctimas de violencia criminal o política, o supervivientes de desastres naturales o terroristas. Lo característico de este trastorno es que la víctima vuelve a experimentar los sucesos pasados, y se encuentra sometida a una hiperactivación de toda su conducta y a procesos de evitación o embotamiento psicológico. Se siente presa del acontecimiento pasado, incapaz de liberarse de él, obligada a revivir una y otra vez el suceso traumático, como si su vida se hubiera detenido en aquel momento trágico. Vive un permanente miedo retrospectivo.

Parece que la administración de fármacos por sí sola no tiene mucho sentido. Tiene que ir acompañada de esa tríada máxima, de ese gran remedio, que estamos encontrando una y otra vez: técnicas de exposición, cambios cognitivos, relajación.

Si el lector repasa la relación de miedos patológicos que di al comienzo del capítulo anterior, podrá comprobar que me he dejado uno en el tintero, la fobia social. No me he olvidado de ella. Sucede, simplemente, que me parece tan importante que he decidido dedicarle un capítulo aparte.

VII. LAS FOBIAS SOCIALES

1. El infierno son los otros

De todos los miedos, sin duda el más frecuente es el miedo a nuestros semejantes. No es de extrañar, porque los seres humanos son la realidad que más influencia tiene en nuestras vidas, en nuestro carácter, en nuestra felicidad o desdicha. Somos seres sociales y esto quiere decir que llevamos a los demás dentro de nosotros, como un componente de nuestro ser. Un ingenioso psicólogo, Nicholas Humphrey, contaba con gracia que en sus primeros estudios sobre el comportamiento de los primates lo que más le llamó la atención es la cantidad de horas que parecían dedicar a una profunda meditación. Aquel ensimismamiento le desconcertaba. ¿A qué podrían dedicar tanta atención? O, dicho de otra manera, ¿para qué les servía tener un cerebro tan grande si llevaban una vida tan poco interesante? Al final llegó a la conclusión de que el gran problema que tenían que resolver era el de las relaciones sociales. Lo mismo nos pasa a todos. Las interacciones sociales —ese juego de egoísmo y altruismo, de sociabilidad e insociabilidad, de competencia y colaboración, lejanía y cercanía, de realidad e irrealidad— han ido formando un entramado de sentimientos sociales que a veces están bien ajustados y a veces se desajustan. Y que, además, están profundamente influidos por las culturas. Las culturas en las que el grupo tiene más importancia que el individuo fomentan unos sentimientos sociales diferentes a los que estamos produciendo y reproduciendo en nuestras sociedades individualistas. *Amae* era un sentimiento fundamental en la cultura japonesa. Significa «depender y

contar con la benevolencia de otro, sentir desamparo y deseo de ser amado». Tadeo Murae escribe: «Al contrario que en Occidente, no se anima a los niños japoneses a enfatizar la independencia y la autonomía individuales. Son educados en una cultura de la interdependencia: la cultura del *amae*. El ego occidental es individualista y fomenta una personalidad autónoma, dominante, dura, competitiva y agresiva. Por el contrario, la cultura japonesa está orientada a las relaciones sociales, y la personalidad tipo es dependiente, humilde, flexible, pasiva, obediente y no agresiva».

Es evidente que este sustrato cultural, este modo de entender las relaciones, determinará toda una amplia gama de sentimientos, desde los políticos a los familiares. Los esquimales nunca se enfurecen, porque en una sociedad tan vulnerable, en que la cooperación es indispensable para sobrevivir, no se puede permitir el estallido de una emoción que pueda romper los lazos sociales. En Java, el sentimiento fundamental —*sungkan*— es un sentimiento de educado respeto ante un superior o igual desconocido, una actitud de reserva, una represión de los propios impulsos y deseos para no alterar la serenidad de alguien que puede ser «espiritualmente más elevado». Carroll Izard comparó las actitudes de norteamericanos, ingleses, alemanes, suecos, franceses, griegos y japoneses respecto de ocho emociones básicas y encontró algunas diferencias muy interesantes. La mayoría de los norteamericanos temen sobre todo a las emociones *temor/horror*, mientras que la mayoría de los japoneses temen más a las de *asco/desprecio*. Uno de los atractivos de la novela como género es su capacidad inigualable para narrar estos entramados sentimentales, los complejos sistemas de interacciones que se dan entre las personas. Fue el gran talento de los novelistas ingleses del XIX, de Tolstói, Dostoievski, Proust, Thomas Mann, Henry James y muchos otros, claro está.

En varios pasajes de este libro ya me he ocupado de alguno de los miedos, a veces muy complejos, que genera nuestra índole social. Ahora toca el turno a los miedos excesivos, patológicos o prepatológicos. Sartre, que tuvo una genial perspicacia para estos problemas, escribió una frase que hizo fortuna: «El infierno son los otros». Pues bien, ahora voy a estudiar los casos en que esta afirmación puede tomarse al pie de la letra: las fobias

sociales, el miedo a los demás que alcanza niveles patológicos. Se trata de un miedo desmesurado a ser vistos, a enfrentarse con desconocidos, a hacer algo en público, a ser evaluados.

En este momento, me gustaría rendir un homenaje a uno de los más grandes psiquiatras de todos los tiempos, Pierre Janet, contemporáneo de Freud y en muchos aspectos superior a él. En 1909, en el deslumbrante libro *Les Nevroses* describió por primera vez la «fobia de las situaciones sociales»: «El carácter esencial que se encuentra siempre en esos fenómenos aterradores es el hecho de estar delante de los hombres, de estar en público, de tener que actuar en público. También se podían incluir en el mismo grupo las fobias al matrimonio, que son tan frecuentes, las fobias de algunas situaciones sociales, como la del profesor, la del conferenciante, el miedo a los criados, el terror al portero, etc. Todas esas fobias son determinadas por la situación social y por los sentimientos que produce».

2. Los otros se manifiestan en su mirada

Muchos animales tienen miedo a los ojos, porque son el signo de una vida ajena, de la que no se sabe qué esperar. Por eso, algunas mariposas dibujan en sus alas formas parecidas a ojos, para espantar a los depredadores. En el caso del ser humano, detrás de los ojos hay una subjetividad que juzga y, a partir de esa evaluación, acepta o rechaza, quiere u odia, acoge o ataca. Y cuando una persona necesita angustiosamente esa aceptación, ese reconocimiento, esa corroboración de la propia existencia, esa mirada que es una sentencia perpetuamente demorada, en el aire, le aterra. Está en juego su propia identidad, que, en este caso, no se construye de dentro afuera, sino de fuera adentro. Lo que parezco es lo que soy. Cada vez que el yo interior se somete a la tiranía de un yo exterior plenipotenciario, aparece la vulnerabilidad a la mirada ajena, que es lo que en último término confiere poder al otro.

Esta situación de vulnerabilidad provoca tempestades orgánicas. Ante la mirada ajena o ante su anticipación imaginaria pueden aparecer todas las manifestaciones de un ataque de angustia. Y como ocurre tan

frecuentemente en este mundo de recursividades inflamables que son los miedos, la posibilidad de que esas manifestaciones orgánicas aparezcan se convierte en un gran combustible. Un ejemplo esplendoroso por su evidencia, por su capacidad de ser visto, es el rubor. El mecanismo fisiológico del rubor está claro. Todas las situaciones de alarma producen una activación del sistema simpático que, entre otros mecanismos para preparar a la huida o a la lucha, provoca una redistribución del riego sanguíneo. Hace falta retirarlo de actividades de conservación y dirigirlo a los sistemas de acción. Al muscular, por ejemplo. Aumenta la circulación periférica y, en ciertas personas, el mayor riego de los capilares superficiales se manifiesta como rubor. Este fenómeno puede horrorizar a quien lo sufre, porque siente que su intimidad está expuesta sin protección a la mirada ajena, como si el cuerpo se hubiera vuelto transparente. La vulnerabilidad de quienes lo sufren es tan conocida que entre los niños —y entre los no tan niños— decir a una persona «¡Te has puesto colorado!», es un modo de ridiculizarle.

Dos palabras se refieren a este problema. Eritrosis es la facilidad de ruborizarse. Ereutofobia es la angustia obsesiva de enrojecer. En sus *Memorias*, Tennessee Williams, que para mí es el gran dramaturgo del siglo XX, el que trató más conmovedoramente la vulnerabilidad humana, escribió: «Recuerdo el momento preciso en que comencé a ruborizarme por nada. Creo que sucedió durante una clase de geometría. Una muchacha morena, muy bonita, me miró a los ojos. En ese instante sentí que me ruborizaba. Enrojecí más aún cuando la miré una segunda vez. Dios mío, pensé, y si sucediera esto cada vez que cruce mi mirada con la de otros? En el mismo momento en que imaginé esa visión de pesadilla, se convirtió en realidad. A partir de ese momento, y casi sin pausa en los años siguientes, enrojecía cada vez que los ojos de alguien se cruzaban con los míos».

Antes de continuar, quiero mencionar un concepto que nos resultará útil para el análisis. William James, uno de los exploradores más innovadores de la selva psicológica, habló del «yo social», la idea que los demás me dan de mí mismo. El «yo íntimo» es lo que yo sé de mí, mi manera de evaluarme, el concepto que tengo de mí mismo. Al final de su vida, don

Quijote dice una frase conmovedora: «Yo sé quién soy». No es fácil de decir. Con gran frecuencia el «yo social», la imagen que los otros devuelven de mí, usurpa gran parte de terreno del «yo íntimo». Esto ocurre en las personas que están pendientes continuamente de la evaluación de los demás. Parecen seres sin interior, víctimas de un vacío que necesitan absorber las atenciones, las miradas, los elogios, el reconocimiento. Se da una dependencia de campo. La mirada ajena es la instancia definitiva. Sartre describió espléndidamente esta relación con los demás. Saber ajustar la necesidad de contar con el juicio ajeno con la necesidad de prescindir del juicio ajeno es uno de los equilibrios más difíciles de conseguir en nuestro trato con los demás.

3. El miedo a la evaluación

La inteligencia funciona comparando, decían los filósofos antiguos. Al evaluar algo lo comparamos con un criterio de valores, con una imagen ideal, y de esa confrontación va a salir la aceptación o el desprecio. Hay personas que se sienten estigmatizadas o incapaces de ser queridas o apreciadas por los demás, y como temen más la posibilidad de corroborar la justificación de esos sentimientos que el sentimiento en sí, rehúyen todo enfrentamiento con la realidad. Voy a servirme de un terrible texto de Kafka, de nuevo una carta a Milena, para describir este sentimiento de vergüenza injustificado y continuo que puede aquejar a una persona. Le cuenta uno de esos apólogos que es donde creo que se manifiesta en toda su potencia la capacidad creadora de Kafka:

«Es más o menos así: yo, alimaña del bosque, antaño, ya casi no estaba más que en el bosque. Yacía en algún sitio, en una cueva repugnante; repugnante sólo a causa de mi presencia, naturalmente. Entonces te vi, fuera, al aire libre: la cosa más admirable que jamás había contemplado. Lo olvidé todo, me olvidé a mí mismo por completo, me levanté, me aproximé. Estaba, ciertamente, angustiado en esta nueva, pero todavía familiar,

libertad. No obstante, me aproximé más, me llegué hasta ti: ¡eras tan buena! Me acurruqué a tus pies, como si tuviera necesidad de hacerlo, puse mi rostro en tu mano. Me sentía tan dichoso, tan ufano, tan libre, tan poderoso, tan en mi casa, siempre así, tan en mi casa...; pero, en el fondo, seguía siendo una pobre alimaña, seguía perteneciendo al bosque, no vivía al aire libre más que por tu gracia, leía, sin saberlo, mi destino en tus ojos. Esto no podía durar. Tú tenías que notar en mí, incluso cuando me acariciabas con tu dulce mano, extrañezas que indicaban el bosque, mi origen y mi semblante real. No me quedaba más remedio que volver a la oscuridad, no podía soportar el sol, andaba realmente extraviado, como una alimaña que ha perdido el camino. Comencé a correr como podía, y siempre me acompañaba este pensamiento: «¡Si pudiera llevármela conmigo!», y este otro: «¿Hay acaso tinieblas donde está ella?» ¿Me preguntas cómo vivo? ¿Así es cómo vivo?».

Cada vez que leo este texto me siento conmovido hasta la congoja.

4. La timidez

La timidez es un rasgo de carácter. Se define por una marcada tendencia a rehuir los contactos sociales con desconocidos, evitar la iniciativa en el terreno social, permanecer silencioso en las reuniones, sentir dificultad para mirar a los ojos, y un gran pudor en hablar de las propias emociones. El tímido no suele serlo dentro de casa o en ambientes familiares, y una vez pasada la dificultad de los primeros contactos su adaptación social puede ser buena. La timidez hace sufrir a mucha gente, pero no es un trastorno grave, ni una enfermedad como lo es la fobia social. El tímido suele adaptarse bien a partir de un período de inhibición inicial. ¿Qué es lo que teme una persona tímida? Las estadísticas nos proporcionan el siguiente ranking: los desconocidos (70%), las personas del sexo opuesto (64%), hablar delante de un público (73%), estar en un grupo grande (68%), ser de

un estatus que se supone inferior al de sus interlocutores o sentirse inferior a ellos de una forma u otra (56%).

Hay que ser cuidadoso al juzgar una posible timidez, porque en un mundo soez, ruidoso, agresivo y desvergonzado como el nuestro podemos acabar llamando timidez a la buena educación y al respeto por los demás. La evolución del concepto de pudor nos demuestra que estamos tratando un tema sometido a grandes influencias sociales y culturales. Una parte importante de las características atribuidas a las personas tímidas —dulzura, pudor, recato, pasividad— han sido durante siglos atributos de la perfección femenina. Tradicionalmente se ha elogiado a la mujer tímida, lo que hace que en este momento la timidez sea sentida y resentida sobre todo por los hombres, que son los que con mayor frecuencia acuden a los especialistas en busca de ayuda, porque contraviene gravemente la imagen social de la masculinidad.

Estamos hablando de un tipo de ansiedad social que dificulta la vida de muchas personas y las condena a la soledad y a vivir en retirada. Sólo cuando alcanza unos grados de angustia insoportables e invalidantes entramos en el terreno patológico y hablamos de «fobia social». Voy a transcribir el estupendo relato que hace Diana, una persona tímida, de sí misma:

«Desde que tengo memoria, he sido siempre tímida y temerosa. Mis padres me llamaban el ratoncito gris. Tengo la impresión de que nunca estuvieron preocupados por mi timidez. Cuando hablaban de ese asunto —casi siempre por iniciativa de alguno de mis profesores o tutores—, decían que ya se me pasaría. Como mis padres decían que estaba contenta en casa y con la familia, lo que era verdad, mis profesores no se preocupaban más del asunto. Se limitaban a anotar en los boletines mensuales: buena alumna, pero no participa en clase. Recuerdo que cada vez que preguntaban algo en clase, yo solía saber la respuesta, pero no recuerdo haber levantado la mano en mi vida. Mis padres no eran tímidos. Ahora he comprendido que mi padre tenía poca confianza en sí mismo: su deseo de no molestar a los demás, de arreglárselas solo, de no querer contrariar a nadie, ni elevar la

voz..., yo tomaba su reserva por sabiduría, por madurez, pero ya no estoy tan segura. Me pregunto si esa actitud era elegida o padecida.

»Cuando era niña, aceptaba siempre los papeles secundarios en los juegos. Mis amigas, más seguras de sí, escogían siempre los papeles de heroína y yo me contentaba con el de confidente o con los papeles que nadie quería, abuelas, brujas, malas... Me especialicé en el papel de la amiga fiel de la heroína, que no dice nada y se mantiene siempre en un segundo plano... Estaba dispuesta a renunciar a mis deseos a condición de que me aceptaran y lo agradecieran. Hoy día, cuando me pierdo, prefiero gastar el tiempo y dar vueltas antes que preguntar el camino a alguien. En mi trabajo, esto me ha impedido ascender. Mis superiores me decían que tenía todas las cualidades para el puesto, pero acababan por dar el trabajo a otro. Yo, por mi parte, durante gran parte de mi vida he huido y evitado tomar responsabilidades. Cuando me desperté era ya demasiado tarde. Siempre me he dicho que todo esto estaba en mi carácter. Mi vida sentimental también ha sido un fracaso. Los hombres me han dado siempre miedo. Cuando era adolescente me bastaba una mirada o una conversación de lo más banal para que me enamorara por meses o por años. Era incluso capaz de enamorarme de una foto, a sabiendas de que sería incapaz de pronunciar una palabra si por casualidad encontrara a esa persona. No me atrevía nunca a hacer o decir nada en materia de sentimientos, salvo a soñar o escribir cartas que nunca eché al correo. Los hombres a los que atraía no me gustaban nunca. Pero yo huía sistemáticamente de los que me atraían. Y si ellos intentaban acercarse, yo huía todavía más deprisa.

»A veces, me enfurezco, me siento frustrada, insatisfecha. Me irrita contra mí misma. O contra los demás, contra los que se imponen, contra los que no respetan a las personas frágiles o vulgares... Sueño con ser capaz de respuestas cortantes, con tener una gran confianza en mí, con ser popular... pero enseguida pongo los pies en la tierra. La realidad se encarga de recordármelo. Al fin, vivo tranquila, en mi pequeño mundo confortable y cortés— mente frustrante: se me quiere como soy. No molesto a nadie».

Los especialistas suelen distinguir dos clases de timidez.

A una la llaman timidez temerosa, y lo que teme es fundamentalmente la novedad de las situaciones sociales y la intromisión de otras personas en la propia vida. A otra la llaman timidez acomplejada, y surge cuando el sujeto se convierte en el centro de atención y teme ser mal evaluado.

¿Cuál es el origen del carácter tímido? La predisposición genética y el aprendizaje cooperan estrechamente, como ya hemos visto. Por eso considero que es una forma de carácter, es decir, un modo estable, pero aprendido, de responder afectivamente. Hay niños que nacen con una inhibición conductual, con un temperamento que les hace vulnerables a las fobias y al desarrollo de la timidez. Hay, sin embargo, otras timideces que empiezan ya en la infancia más tardía. Ya he dicho que cuando la timidez se hace patológica nos encontramos ante una fobia social. Pues bien, un dato importante para el aprendizaje de la timidez es que los fóbicos sociales suelen decir que, durante su infancia, la relación con sus compañeros y con sus padres fue nefasta, en especial con sus madres. En cambio, los tímidos reconocen una mala relación con los compañeros, pero una buena relación en casa, en especial con las madres.

Espero que recuerde que contra la opinión de gran parte de los psicólogos distingo entre temperamento, carácter y personalidad. La personalidad incluye una cierta libertad de actuación sobre el carácter. La patología la reduce. Ésta es una de las diferencias entre timidez y fobia social. Los tímidos, en muchas ocasiones, no se resignan a su timidez. Por eso hay muchas personas destacadas en profesiones con gran repercusión pública que se confiesan tímidas. En una entrevista concedida en 1995 a Christine Ockrent, y publicada en *L'Express*, François Mitterrand, presidente de la República francesa, confesaba ser un tímido:

—En su libro, usted habla de su timidez.

—Sí.

—¿Cómo se manifiesta?

—¡Precisamente, no se expresaba! Yo era incapaz, hasta mi regreso de la cautividad, es decir, después de haber conocido la guerra, de hablar correctamente en público.

—¿Y hoy en día cómo se manifiesta?

—Antes de toda declaración pública, hasta hace muy poco tiempo. He tenido siempre algunos minutos de aprensión, una dificultad de comunicación. La voluntad de convencer y, digamos, cierto hábito profesional me han ayudado a dominar mi naturaleza.

Siendo muy joven, Jean-Paul Sartre escribió a una muchacha: «No he nacido con un carácter afortunado, salvo la inteligencia. Hay en mí un carácter de solterona, estúpidamente sentimental, asustadizo y blando. Esta tendencia tiende a reaparecer a cada instante y al suprimirla mantengo una actitud artificial. Nunca soy auténtico, pues siempre busco modificar, recrear. Nunca tendré la dicha de actuar con espontaneidad».

5. La fobia social

La fobia social es una timidez invalidante. Provoca una angustia que en numerosas ocasiones puede desembocar en el pánico. Y las conductas de evitación que el sujeto pone en práctica para librarse de ese malestar pueden acabar determinando su vida entera, ocupada en un permanente trabajo de anticipación de situaciones temibles. En Estados Unidos, esta enfermedad ocupa el tercer lugar en el triste *hit parade* de las enfermedades mentales, detrás de la depresión y el alcoholismo. Y como está en el origen de muchos alcoholismos, y de muchas depresiones, creo que tiene el poco honroso privilegio de ocupar el primer lugar.

6. Las creencias patógenas

Albert Ellis, un psicólogo poco convencional y muy influyente, fue el iniciador de las terapias cognitivas, es decir, aquellas que afirman que en el origen de muchas de las disfunciones mentales hay unas creencias erróneas que están produciendo el trastorno, y que si se detectan y cambian se consigue la solución del problema. En un libro que resume gran parte de su

obra —titulado *¿Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted?*— cuenta los miedos sociales que sufrió en su infancia y adolescencia. Era inteligente y aplicado, pero le superaba cualquier situación en que tuviera que hacer algo ante los demás. «Una vez —cuenta—, cuando tenía once años, gané una medalla en la catequesis dominical y tuve que subir a la tarima de la asamblea para recibirla y dar las gracias al director del colegio por concedérmela. Subí, me dieron la medalla, di las gracias y cuando volví a mi silla un amigo me dijo: “¿Por qué lloras?” Estaba tan tenso por haber tenido que estar frente al público, que mis ojos se habían humedecido hasta tal punto que parecía que estaba llorando». Durante su época universitaria, decidió enfrentarse con esta timidez que bloqueaba su vida y empezó a ensayar con lo que luego sería su ocurrencia máxima: la terapia racional emotiva conductual. Ellis considera, con razón, que estos tres elementos-sentimientos, pensamiento y acción-se interrelacionan.

Algunas creencias disfuncionales que actúan en los miedos sociales son fáciles de detectar. Son pensamientos de «todo o nada», de «blanco y negro», que generalizan de una manera irracional. «Si no me aprecia todo el mundo no podré ser feliz». Tiene, además, tendencia a dramatizar, es decir, a exagerar las consecuencias: «No podré soportar que alguien me haga una crítica o me haga una pregunta». La «nosoportitis» puede convertirse en una de las profecías que se realizan por el hecho de enunciarse. Resultan también de gran importancia las creencias que el sujeto tiene sobre sí mismo y sobre su capacidad para enfrentarse con el problema. En el caso de las fobias sociales, el sujeto se siente incapaz de superar la situación.

Ellis considera que son especialmente perturbadoras las creencias sobre imposiciones, deberes y expectativas absolutas. Karen Horney hablaba de la «tiranía de las exigencias», por ejemplo, las dirigidas contra uno mismo: «Debo conseguir como sea hacer bien todas las cosas», «Debo ser querido por completo o tener la aprobación de todo el mundo». Esta creencia es absolutamente destructiva, porque no se adecua a la realidad, de modo que somete al sujeto a un fracaso constante.

Aaron Beck ha estudiado las creencias que suelen estar bajo los trastornos de evitación social. Posiblemente el problema comenzó mediante

una crítica recibida de una persona significativa, que llevó al niño a pensar, por ejemplo: «Tengo que ser mala persona para que mis padres me traten así». A partir de ahí comete el error de suponer que todos reaccionarán de la misma forma negativa, y esto le produce tal malestar que evita toda relación. Automáticamente interpreta todo rechazo como una falta suya, lo que le despeña por el acantilado de la autocrítica: «Soy aburrido», «Soy estúpido», «Soy un perdedor». Además, antes de cualquier encuentro social, el paciente se ve arrollado por una comente continua de pensamientos automáticos que predicen una dirección negativa para lo que sucederá: «No tengo de qué hablar», «Me voy a poner en ridículo». La profunda seguridad de que no gustará a nadie puede incitarle a ocultarse, a mentir, a disimular. «Debo ocultarme tras una fachada para gustar», «En cuanto me conozcan, se darán cuenta de que soy inferior», «Es peligroso que la gente se me acerque demasiado y vea lo que soy realmente».

El problema se agrava más, porque las personas con fobias sociales tienen también sus creencias de cómo pueden conseguir esa aceptación que necesitan. Se retraen para evitar confrontaciones. Los supuestos típicos los hemos encontrado ya varias veces a lo largo del libro: «Tengo que resultarle agradable en todo momento», «Gustaré sólo si hago lo que quieren», «No sé decir que no». Se siente siempre al borde del rechazo: «Si cometo un error, empezará a verme de manera negativa», «Advertiré cualquier imperfección mía y me rechazará».

Una variante que también he mencionado es la de las personas dependientes. Necesitan hasta tal punto a otras personas que experimentan un miedo constante a la separación y a tener que cuidarse a sí mismas. Cuando prevén nuevas responsabilidades pueden sufrir crisis de angustia, y experimentar fobias que tienden a atraer cuidado y protección. Las creencias básicas de este trastorno son del tipo: «No puedo sobrevivir sin alguien que se haga cargo de mí», «Soy incapaz de manejar mi vida», «Si X me deja, me hundiré». Tienen también mucha importancia las ideas sobre los efectos de la independencia: «La independencia significa vivir en soledad», «Si eres independiente no quieres a nadie ni nadie te quiere», «Amar es no poder vivir sin la otra persona».

7. Revisión apresurada de las terapias

Las investigaciones más fiables indican que el tratamiento de elección en el caso de fobias sociales es la terapia de exposición y de reestructuración cognitiva. Lo que se pretende con ella es que el paciente vaya perdiendo gradualmente su excesiva sensibilidad a las situaciones sociales, al encuentro con los demás, y el miedo a ser evaluado. Como hemos visto en el párrafo anterior, hay muchas creencias que agazapadas dirigen estos miedos, y que la reestructuración cognitiva intenta descubrir y anular. También se ha usado mucho el entrenamiento en habilidades sociales. En muchas ocasiones, las víctimas de esas fobias carecen de las destrezas necesarias para vivir en sociedad, no han aprendido los guiones necesarios para dirigir las interacciones con otras personas, y, sobre todo, no tienen procedimientos para resolver los conflictos cuando surgen. En un capítulo anterior hablé de la importancia que está teniendo el tema de la asertividad, la capacidad de afirmarse a sí mismo, de independizarse del campo social, de enfrentarse a los demás y defender los propios derechos. Es fácil de advertir la gran ayuda que puede proporcionar ese entrenamiento a las personas con fobia social. En cambio, la eficacia de los psicofármacos parece muy marginal.

8. Carta a mí mismo dándome nueve consejos contra el miedo

Estimado amigo: Te has librado por los pelos de ser un Kafka sin talento, y como los miedos están agazapados y pueden volver en cualquier momento, te doy nueve consejos de urgencia para enfrentarte a ellos:

1. *Distingue los miedos amigos de los miedos enemigos.* Los amigos te advierten del peligro para librarte de él, no para entregarte en sus manos. Los amigos te preparan para acometer, los enemigos te disuaden de que lo hagas y, además, te vampirizan, o sea, te dejan exangüe.

2. *Tú no eres tu miedo.* Una de las artimañas más insidiosas usadas por el miedo para debilitar nuestra fuerza es que nos identifiquemos con él y nos sintamos avergonzados. Esto nos condena al silencio, al secretismo y nos impide buscar ayuda. Los miedos son algo que soportamos, como la úlcera de estómago. Tienes que pedir respeto por tus miedos, como por tus otras dolencias.
3. *Debes declarar la guerra a los miedos enemigos, que han invadido tu intimidad.* Hay que movilizarse, es decir, adoptar una postura activa. Recuerda lo que leíste en el libro de M. J. Mahoney *Psychotherapy Process*: «Hay que mantener el énfasis sobre las *acciones*, como es característico del planteamiento conductual de los problemas clínicos. Por ejemplo, sospechamos que las investigaciones futuras revelarán que gran parte del éxito de la terapia racional emotiva de Ellis —tan atractiva para los terapeutas de orientación cognitiva— se debe al énfasis que se pone en las obligaciones de la vida real, y al interés del terapeuta en que el sujeto actúe de forma distinta a la de ocuparse del análisis racional de las ideas irracionales».
4. *Tienes que conocer a tus enemigos y a sus aliados.* Hay que conocer las estrategias del miedo, las circunstancias en que prefiere atacar, sin olvidar que es un fenómeno transaccional, que surge de la interacción de un factor subjetivo —tú— y de un factor objetivo —tu circunstancia—. El enemigo está, por lo tanto, fuera y dentro de ti. Dentro de ti están las falsas creencias que lo alimentan, el miedo al esfuerzo, y, si me apuras, estás como todos nosotros intoxicado de comodidad. ¿A cuántas cosas has dado poderes plenipotenciarios sobre tu vida, es decir, cuántas cosas insignificantes has convertido en imprescindibles? «Lo que poseo, me posee», dijo Nietzsche previendo sin duda nuestra época de hipotecas generalizadas en lo inmobiliario y en lo anímico.
5. *No puedes colaborar con el enemigo.* Todos podemos ser colaboracionistas sin darnos cuenta. El miedo es invasor y como todos los invasores tiende a corromper al invadido. Puede apoderarse de la conciencia entera del sujeto, alterar sus relaciones. Conviene por ello

que lo aísles dentro de tu dinamismo mental. No intentes justificarlo. No puedes decir: «Hoy no voy a esa reunión porque va a ser muy aburrida», cuando deberías reconocer: «No voy a esa casa porque me da miedo la gente». No puedes decir: «No me vale la pena reclamar por una cosa tan boba», cuando en el fondo lo que estás pensando es que no sabes cómo hacerlo o que no te atreves.

6. Tienes que fortalecerte. Te daré una fórmula infantil por su simplicidad:

$$\text{Intensidad del miedo} = \frac{\text{Gravedad del peligro}}{\text{Fortaleza personal}}$$

La solución para luchar contra el miedo es disminuir el peligro o aumentar los recursos personales. En primer lugar, tienes que preparar tu organismo para la batalla. El miedo emerge de la biología, aunque no se reduzca a ella. Está demostrado que el ejercicio físico es un antídoto contra la angustia. Proporciona además una nueva relación con el cuerpo y con las sensaciones que proceden de él. Aumenta la tolerancia al esfuerzo. No olvides que las personas con tendencia a la angustia soléis eludir el ejercicio físico.

7. *Háblate como si fueras tu entrenador.* El modo como conversamos con nosotros mismos, y la influencia que tiene en nuestro estado de ánimo ese Otro íntimo con que conversamos, nos permite acceder o no a las fuentes de nuestra energía. Los entrenadores saben muy bien que el atleta debe animarse a sí mismo antes de dar el salto. Y los terapeutas más conspicuos insisten mucho en preguntar al paciente los comentarios que se hace en secreto sobre la terapia que está recibiendo. Saben que una actitud displicente o unos comentarios acres o devaluadores van a limitar la eficacia del tratamiento.
8. *Debilita a tu enemigo.* Critica las creencias en que se basa. Desenmascara sus jugadas de farol. Búrlate de él. Desarrolla el sentido del humor para desactivarlo. Aprovecha todo lo que sabes para hacerle

daño. Y sabes dos cosas al menos. Primera: que las técnicas para desprestigiar el estímulo peligroso son la desensibilización imaginaria o real. Exponerse gradualmente, en vivo o en imagen. Segunda: que las creencias erróneas son el caballo de Troya del que se sirve el miedo para entrar dentro de ti. Hay que detectar esas creencias, criticarlas, discutir las, arrinconarlas y, cuando estén lo suficientemente debilitadas, darles una patada en el culo —porque las ideas también tienen trasero— y sustituirlas por otras creencias adecuadas para vivir.

9. *Busca buenos aliados.* Es difícil combatir el miedo solo. Y si el miedo es patológico, imposible. Busca, pues, consejo y ayuda de personas competentes. Y, si tienes esa suerte, busca a quien pueda darte ánimo cuando estés desalentado. Las redes de apoyo afectivo son la mejor solución a muchos de nuestros problemas, incluido el miedo, pero tienen un defecto: no dependen sólo de nosotros. Recuerdo que uno de mis maestros de juventud, Maurice Merleau-Ponty, repetía: «Un hombre vale lo que valen sus relaciones». No sé si tenía razón, pero sé que me hizo ver que crear una red de afectos es una de los grandes triunfos de la inteligencia.

VIII. APARECE LA VALENTÍA

1. Más allá de la Psicología

En este punto, la investigación va a cambiar de rumbo. Hasta aquí he hablado de un sentimiento —el miedo— y de cómo enfrentarse a él y meterlo en cintura cuando adquiere un poder excesivo. Nos hemos movido en el campo de la psicología, ciencia necesaria que, sin embargo, se extralimita al pretender monopolizar la explicación —y dirección— del comportamiento humano. Vamos a encararnos con lo que en una mirada superficial podríamos considerar el antónimo del miedo: la valentía. El lector puede pensar que seguimos en el dominio psicológico, pero le desafío a que me presente una teoría psicológica del valor. Lo más cercano a ella serían las investigaciones sobre el *coping* —es decir, el atontamiento de los problemas o del estrés— y los estudios sobre los conflictos entre las tendencias de acercamiento y alejamiento que vemos en los animales y en los humanos. Pero ya comprobaremos que no es lo mismo. Una cosa es enfrentarse al estrés y otra actuar valientemente, ya que esto puede aumentar el estrés. Una cosa es que se imponga la tendencia al acercamiento y otra el valor. Cuando un perro duda entre acercarse o no a un recipiente de comida —que está relacionado en su memoria con un castigo previo—, y acaba haciéndolo cuando el hambre azuza, no se puede decir que se esté comportando valerosamente, sino siguiendo una especie de física de las motivaciones.

Ante todo, hay que distinguir entre tener miedo y ser un cobarde, porque son fenómenos que pertenecen a niveles distintos. El miedo es una

emoción, la cobardía es un comportamiento. Y sólo podemos identificarlos si afirmamos que entre la emoción y la acción no hay ningún intermediario, si aceptamos que el deseo conduce al acto irremisiblemente, es decir, si negamos la libertad, cosa que la psicología hace con extremada facilidad, porque la libertad es un escándalo para la ciencia. El valor, el coraje, la valentía no son fenómenos que se agoten en sus mecanismos psicológicos. Como, al parecer, los psicólogos lo han olvidado, me parece oportuno recordar lo que mi maestro Husserl dijo acerca del psicologismo. Cuando multiplico, estoy sin duda utilizando mecanismos neuronales, pero quien me dice si una multiplicación es correcta no es la buena conexión de las neuronas, sino la tabla de multiplicar; no es la psicología, sino la aritmética. Al hablar de la valentía, nos instalamos en un nivel distinto al psicológico, lo mismo que al hablar de matemáticas. Sin duda, este nivel está fundado en la psicología, que a su vez está basada en la fisiología y ésta en la química y la física. Pero no se puede reducir un nivel a los inferiores, porque en cada uno de ellos se da un salto de fase y aparecen propiedades que en el anterior no existían. Ahora vamos a hacer la crónica de uno de esos saltos, en el que aparece un fenómeno humano, que no es psicología, ni fisiología, ni química, ni física, sino algo que emerge de ellos, como la vida surge de la química del carbono.

El panorama es el siguiente. El ser humano siente miedo y responde psicológicamente al miedo con mecanismos muy próximos a los que usan los animales: huida, ataque, inmovilidad y sumisión. Biológicamente, el miedo no plantea ningún problema. ¿Qué otra cosa va a hacer el ciervo sino huir del leopardo? ¿Qué otra cosa va a hacer el escarabajo sino hacerse el muerto cuando lo toco? Son respuestas adaptativas eficaces para todos los animales. Pero el hombre no se encuentra cómodo en esas rutinas tan contrastadas. *El ser humano quiere vivir por encima del miedo.* Sabe que no puede eliminarlo, sin caer en la locura o en la insensibilidad, como ya decía Aristóteles, pero quiere actuar «a pesar» de él. Aquí se revela nuestra naturaleza paradójica: no podemos vivir sin que nuestros sentimientos nos orienten, pero no queremos vivir a merced de nuestros sentimientos. Para resolver esta contradicción, la inteligencia ha inventado, además de las

consultas psi, las formas morales de vida, aquellas que no surgen sin más de los sentimientos, sino de los sentimientos regulados por la inteligencia creadora, una de cuyas invenciones es la ética. La psicología, a lo más que llega es a la salud. La ética habla del bien y de la nobleza.

La valentía se mueve, pues, en el campo de la inteligencia creadora, que aspira a superar nuestra naturaleza animal, a bailar sobre nuestros propios hombros, como decía Nietzsche. Lo nuestro no es «sobre-vivir», sino «supervivir». Esto no quiere decir vivir por encima de nuestras posibilidades, lo que sería quimérico, sino por encima de nuestras realidades. Lo nuestro es aspirar a un proyecto de vida que, antes de existir en la realidad, sólo existe en nuestra mente. Ningún hombre —en estado natural— puede saltar más de dos metros de altura, ni volar, ni trepar a la cima del Everest. Tiene primero que inventar un proyecto y entregarle el mando de su acción y comenzar a buscar o a crear los medios para realizarlo. Los sabios griegos afirmaron que Prometeo fue el iniciador de la cultura humana. Robó el fuego a los dioses, que le condenaron por su *hybris*, por su soberbia. Somos, sin duda, desmesurados. Nuestra naturaleza nos impulsa a ampliar nuestra naturaleza, a recrearla. Recuerde aquella prédica exaltada de Pico della Mirandola en su *Discurso sobre la dignidad del hombre*, en la que Dios confía al hombre un secreto: «No te he dado esencia ninguna, para que así tengas que crearla». Aunque lo parezca, no estoy hablando de un orgullo estúpido, porque nuestras limitaciones son demasiado evidentes. El frágil Rilke lo dijo: «¿Quién habla de victorias? Sobreponerse es todo.» *Überstehn ist alles*. ¡Qué palabra tan misteriosa! *Sobreponernos*. Ponernos, como podamos, por encima de nosotros mismos. No se trata sólo de *aguantar* al enemigo, sino de *aguantamos*. ¿De qué estamos hablando cuando decimos: Es que no me soporto? ¿Quién es el yo soportante y el yo soportado? Nietzsche, que toda su vida luchó por sobreponerse a su vulnerabilidad, y que creía hablar del poder cuando estaba en realidad confesándonos su nostalgia de la valentía, escribió: «Y este secreto me confió la Vida misma: He aquí, dijo, yo soy aquello que debe siempre sobrepasarse a sí mismo». La gran paradoja.

Tal vez por un resabio de su carácter que le hizo menos sabio, Heidegger creyó que la angustia era el sentimiento que revelaba la esencia del ser humano. Estoy seguro de que se equivocó. Es la valentía, es decir, nuestro afán de enfrentarnos a la angustia, lo que define nuestra esencia, esencia que nos pone constantemente en dificultades. Pero esto forma parte del guión. A lo que entrañaba dificultad llamaban los filósofos medievales *lo arduo*, e, introduciendo criterios morales verdaderos pero precipitados, opinaban que lo arduo no era valioso por ser difícil, sino al revés. Era difícil por ser valioso. Lo de precipitado lo digo porque cuando se pregunta a un alpinista por qué ha sufrido tanto para subir a una montaña, y responde «Porque estaba ahí», no nos está hablando de lo valioso que es llegar a la cima —una vez en ella lo único que se puede hacer es descender—, sino del valor del reto, de la atracción de lo dificultoso. Tomás de Aquino, en uno de esos detalles de genio que me reconcilian con él, definió lo arduo como lo *elevatum supra facilem potestatem animalis*, lo que supera las facultades animales, que son facultades de lo fácil. ¡Fantástica idea! El animal y el cobarde siguen siempre la lógica de la facilidad, que es a lo que todos nos sentimos tentados. Vladimir Jankélévitch —un penetrante analizador de los sentimientos humanos— dice en uno de sus libros: «El miedo es, como la mentira, una tentación de la facilidad». Ya he mencionado las relaciones entre la mentira y el miedo. ¿Por qué voy a esforzarme, cuando es tan fácil claudicar? ¿Por qué voy a decir la verdad, cuando es tan fácil mentir? Pensar la verdad y decirla entra dentro de lo arduo, que empieza a delinearse como una heredad incómoda pero irremediablemente nuestra. Recuerdo una anécdota que cuenta Antoine de Saint-Exupéry en *Terre des hommes*. Va a visitar en el hospital a Guillaumet, un amigo piloto que ha tenido un accidente en los Andes y que ha conseguido atravesar las montañas heladas. Al contarle su aventura, Guillaumet le dice: «Lo que yo he hecho, te lo juro, no lo habría hecho ningún animal». Me recuerda también una frase atribuida a Caballo Grande, jefe de los sioux: «Un guerrero —el guerrero ha sido siempre el prototipo del valiente— es aquel que puede atravesar una tormenta de nieve cuando ningún otro puede hacerlo». No creo que necesite advertir al inteligente lector que si al hablar del

miedo pasamos de la noción de «peligro» a la noción de «lo difícil» estamos dando a la valentía un ámbito de acción mucho más amplio, cotidiano y cercano. La pereza puede ser un tipo de cobardía, por poner un ejemplo. Y entendemos que Gracián elogiara la pintura de Velázquez diciendo que «pintaba a lo valiente», es decir, arrojándose al lienzo con determinación y sin cautelas.

En muchas ocasiones he afirmado que nuestra búsqueda de la felicidad es con frecuencia desgarradora, porque estamos movidos por dos deseos contradictorios: el bienestar y la superación. Necesitamos estar cómodos y necesitamos crear algo de lo que nos sintamos orgullosos, y por lo que nos sintamos reconocidos. Una actividad que dé un sentido a nuestra existencia, por muy ilusorio que sea ese sentido. Tenemos, pues, que armonizar anhelos contradictorios. Necesitamos construir la casa y descansar en ella. Necesitamos estar refugiados en puerto y navegando. Ahora puedo completar la descripción. Aspiramos a huir de la angustia y a enfrentarnos a ella. La búsqueda obsesiva del bienestar fomenta el miedo, nos convierte a todos en sumisos animales domésticos, y la sumisión es la solución confortable —y por eso amnésica— del temor. La valentía, en cambio, nos libera, pero —molesta contrapartida— nos hace perder parte del bienestar. Hace despertar en el gatito modorro al felino libre que vive, sin duda, menos cómodo, sin calefacción, sin cestito, sin comida puesta, y sin arrumacos. Nos lanza al descampado, que es el territorio de la libertad y de la creación.

2. ¿Pero qué es el valor?

Todas las culturas han elogiado unánimemente el coraje. Y todos nosotros comprendemos a Oliver Goldsmith cuando dice que no hay nada más conmovedor y bello en el universo que «una persona buena luchando contra la adversidad». Hamlet, el primer héroe moderno de la literatura, sufre la tortura de tener que sobreponerse al miedo y actuar. Gary Cooper en *Solo ante el peligro* nos emociona con la soledad del valiente que siente mucho miedo y se sobrepone. Hay una fascinación omnipresente por el valor.

Cuando Nietzsche se preguntaba: «¿Qué es bueno?», y contestaba: «Ser valiente es bueno», estaba dando voz a un sentir universal. Pero en asunto de tanta trascendencia había que afinar más, y los griegos, padres de nuestra cultura, que decidieron sistemáticamente no admitir gato por liebre, y por eso inventaron la ciencia, se esforzaron en definir el valor. Al hablar de ellos, no estoy haciendo historia, sino genealogía del alma del lector y de la mía, que son resultado de un permanente laboreo de la intimidad humana a través de los siglos. Nuestros afeos surgen de la naturaleza, pero a estas alturas son ya muy poco naturales. Para comprender nuestra postura ante la realidad, nuestros sentimientos, la razón por la que vemos como evidentes cosas que no lo son, debemos remontar el curso de la historia, las invenciones afectivas, las largas y enrevesadas peripecias del corazón humano. Igual que nuestra amígdala conserva miedos biográficos olvidados, hay una amígdala histórica que conserva terrores o esperanzas lejanísimas. Vivimos en un mundo heredado, en el que cada objeto remite a una genealogía caudalosa, donde cada cosa es una gigantesca memoria solidificada, una huella que remite a unas vidas pretéritas, una lengua historia de familia. La historia de la valentía —que está aún por hacer, y que voy a esbozar— es un ejemplo precioso de lo que digo.

La moral, en su comienzo, fue el modo de vivir de los nobles. Y la valentía era una de sus cualidades distintivas, que se convertía así en un primer criterio de estratificación social. El valor es lo que caracteriza al caballero. La sumisión es lo que define al súbdito. El valiente es el distinguido, el mejor, el *aristós*, el que se pone deberes a sí mismo, el que se exige más, el que se atreve. El cobarde es la masa. «El miedo es la prueba de un bajo nacimiento», sentenció Virgilio (*Eneida*, IV, 3). «Esclavo es el que no se atreve a morir», dictaminó Hegel, protegido en su cátedra. Para reforzar la urgencia de ser valiente, se creó todo un imaginario de gloria y vergüenza. Las novelas de caballerías, que fascinaron durante siglos a los lectores europeos, crearon una mitología del valor. Sancho Panza es medroso, don Quijote esforzado: «El miedo que tienes te hace, Sancho, que ni veas ni oigas a derechas; porque uno de los efectos del miedo es turbar los sentidos. Y si es que tanto temes, retírate a una parte y

déjame solo; que solo me basto a dar a la victoria a la parte a quien yo diera mi ayuda». Dejadme solo ante el peligro, es la orden del caballero. *Orlando furioso*, un bestseller del siglo XVI, cuenta la historia de un «paladín inasequible al miedo», y hasta la mística Santa Teresa de Jesús soñaba con hazañas de caballerías.

Hasta aquí el valor tiene un contenido bélico. La valentía es la cualidad del soldado, y el elogio del valor era un modo de lanzarle animoso a la guerra. Incluso el poco heroico Aristóteles lo dice: «En el más alto sentido se llama valiente al que no tiene miedo de una muerte gloriosa» (*Et. Nic.*, 1115b). Y no hay muerte más gloriosa que la que sobreviene en la batalla defendiendo a la patria. En la Edad Media, los caballeros son los defensores, los soldados distinguidos, los que protegen a los demás.

Con la Revolución Francesa —escribe Delumeau— el pueblo conquista el derecho al valor. Ya no necesita aristocracia que lo tutele. El ciudadano es capaz de defenderse a sí mismo. La obsesión de los estadounidenses por defender su derecho a tener armas procede de ahí. No necesito que nadie me saque mis castañas del fuego. La valentía se democratiza. Sin embargo, la democracia puede entenderse de dos maneras. A la francesa: nadie es noble. A la anglosajona: todos somos nobles. Son dos temples vitales distintos. Los demócratas americanos consideraron que el valor individual era una virtud cívica, necesaria para fundar la república. Los franceses consideraron que todo ciudadano era soldado, e inventaron el servicio militar obligatorio. En América, apareció un individualismo receloso del poder político. En Francia, apareció Napoleón.

3. Más allá de la guerra

Identificar el valor con el valor guerrero era demasiado torpe para que la agudeza griega lo admitiera. Platón dedicó uno de sus primeros diálogos —*Laques*— a hablar de ese asunto, y debió de considerarlo tan importante que volvió a tratarlo en el *Protágoras* (350b), en *República* (430b) y en *Leyes* (93 c-e). En *Laques*, Sócrates pide una definición del valor a dos generales, el impetuoso Laques y el educado Nicias. En el fondo se trata de un debate

sobre la educación de los jóvenes. Es bien sabido que a Sócrates le preocupaba si la virtud se puede enseñar. ¿Se puede aprender a ser valiente? La pregunta es peliaguda, y continúa abierta. Los griegos antiguos creían en el fondo de su corazón que lo verdaderamente valioso no podía aprenderse. Lo dice Píndaro, en su tercer cántico nemeo:

La gloria sólo tiene valor
cuando es innata. Quien sólo posee
lo que ha aprendido, es hombre oscuro
e indeciso,
jamás avanza con pie certero.
Sólo cata,
con inmaduro espíritu,
mil cosas altas.

La valentía aprendida sería siempre un valor advenedizo, de nuevo rico que se mueve entre la cursilería y la exhibición. Pero Píndaro es vestigio de una cultura que ya había desaparecido en su tiempo. Sócrates, en cambio, es moderno y tiene una confianza plena en la capacidad de aprender. Los protagonistas de *Laques* dialogan después de presenciar una exhibición de combate con armamento completo, lo que suscita la pregunta de si este tipo de gimnasia serviría para educar a los jóvenes y prepararlos para el combate. Nicias considera que conocer las artes del combate «puede hacer a cualquier hombre mucho más confiado y valeroso, superándose a sí mismo». El bravo Laques no piensa lo mismo: «Si uno que es cobarde cree poseer ese saber, al hacerse más osado pondrá más en evidencia su natural cobardía». El remedio sería peor que la enfermedad. Para zanjar la discrepancia, Sócrates decide con buen acuerdo comenzar el debate por el principio, planteando a los dos generales la pregunta definitiva: «¿Qué es el valor?» Laques contesta presto: «Es valiente el que es capaz de rechazar, firme en su formación, a los enemigos, y de no huir». Sócrates, después de excusarse por su torpeza al no precisar más la pregunta, indica que no

inquiría sólo por el coraje del soldado, sino «además, por el de los que son valientes en los peligros del mar y de cuantos lo son frente a las enfermedades, ante la pobreza y ante los asuntos públicos, y aún más, de cuantos son valientes no sólo ante dolores y terrores, sino también ante pasiones o placeres, tanto resistiendo como dándose la vuelta; pues, en efecto, existen, Laques, algunos valientes también en tales situaciones» (19le). Más adelante, Sócrates añade un nuevo ejemplo de valentía muy poco belicosa: resistir y persistir en la búsqueda de la verdad.

Esto supone una gran novedad, que va a ser aceptada por la tradición. El valor es más amplio que la guerra. Aunque el cine suele presentar al valiente como un «duro», parece que también puede haber una valentía de la ternura. Siglos después, San Ambrosio afirmó que había un «valor guerrero» y un «valor doméstico». Después del repertorio de miedos domésticos que he presentado, el lector comprenderá lo acertado de la opinión de San Ambrosio. También son novedosas otras puntualizaciones de Sócrates. La valentía no sólo se da ante el peligro futuro, sino ante la adversidad presente. Y, lo que es más llamativo, no sólo se da frente al dolor, sino también frente al placer. Esto lo dice porque está seguro de que el placer puede ser un peligro. Ya veremos sus razones. Por ahora me limito a indicar que estamos adentrándonos en un territorio inexplorado, diferente al que habíamos recorrido en todos los capítulos anteriores. Lo que a Sócrates le interesa descubrir es qué es lo idéntico en valentías tan dispares. Laques contesta que se trata de un coraje del alma, lo que no es decir mucho. Sócrates le pregunta si se trata de cualquier coraje o sólo del que va acompañado de sensatez. Y, para afinar más la cuestión, si valdría cualquier tipo de sensatez. Aquí se meten en un callejón sin salida, porque el coraje calculador, que sólo resiste cuando el enemigo es débil y poco numeroso, les parece menos valeroso que el que resiste aunque el enemigo sea más fuerte. Pero, al mismo tiempo, lanzarse a un combate desproporcionado parece insensato. ¿En qué quedamos, pregunta Sócrates? ¿El valor es un coraje sensato o insensato? ¿Quién es más valiente, el guerrero experto que conoce el modo de vencer, o el inexperto, que sólo pone el corazón en el lance?

Sócrates murió serenamente —pudiendo haberse salvado— para acatar las leyes de la ciudad, y durante siglos fue un ejemplo de valor fervorosamente ensalzado. Se convirtió en un modelo para la cultura occidental. Siglos después, se le comparó con Jesucristo, otro gran ejemplo de valor. Pero entre ambos había muy pocas semejanzas. Según los Evangelios, también Jesús pudo librarse de la muerte, y no quiso. Como Sócrates. Pero las analogías terminaban ahí. La figura atormentada de Cristo dista mucho de la tranquila, impávida, teatralmente insensible de Sócrates. Antes de su muerte, Sócrates charla de filosofía con sus amigos; en cambio, la víspera de su crucifixión, Cristo suda sangre, de pura angustia. Tiene miedo y suplica a Dios que le libre del suplicio. El valor cristiano no tiene el aspecto imponente, frío, estéticamente irreprochable, del valor clásico. Es una valentía medrosa, sufriente, con temor y temblor, humilde, humana. En su teología, Kierkegaard llevó esta presencia de la angustia hasta el paroxismo. Mientras que el sabio estoico demuestra su dominio de sí y de las circunstancias, y despliega su autonomía con la elegancia y la displicencia de quien extiende un manto regio o una cola de pavo real, el cristiano se siente débil, incapaz, menesteroso. Pero piensa que Dios le dará fuerza. Lo que es imposible para el hombre —entre otras cosas, ser valiente— es posible para Dios. «Todo lo espero en Aquel que me conforta, es decir, que me da su fuerza». La fortaleza es un don divino. Como dice San Pablo: «No es un espíritu de cobardía lo que Dios nos ha dado, sino un espíritu de fortaleza» (II, Tim. 1, 7). Las actas de los mártires cuentan la historia de pobres gentes asustadas que se enfrentan al martirio con un valor que no comprenden y que han recibido como un terrible regalo.

Lo que para el griego clásico era morir en batalla —la culminación del valor—, va a ser para el cristiano el martirio. Pero entre ambas muertes, sin embargo, hay una radical diferencia. En una se afirma la autarquía del yo, en otra se afirma la obediencia a Dios. Ambos tipos de valentía —la que emerge de la fuerza personal y la que se recibe de Dios— van a continuar vigentes en la historia occidental, mezclándose de diferentes maneras, lo que dará origen a una página emocionante de nuestra historia íntima.

Georges Bernanos representa esta dualidad en una excepcional obra de teatro titulada *Diálogos de carmelitas*. Ocurre durante la Revolución Francesa. La protagonista es Blanca de la Forcé, una joven exageradamente miedosa, que decide entrar en el Carmelo «para ofrendar a Dios su debilidad». Le ofrece su miedo físico, el horror que siente ante el sufrimiento, su angustia, y como reconocimiento simbólico de su condición pide que se le dé en religión el nombre de Blanca de la Santa Agonía, es decir, de la santa angustia. Coincide en el convento con otra monja, la madre María de la Encarnación, que encarna la idea aristocrática del valor, y desprecia la cobardía de la novicia. Aprovechando una ausencia de la superiora, que se oponía a ello, la madre María hace que toda la comunidad pronuncie el voto del martirio. No intentarán eludir la muerte. Blanca de la Forcé lo pronuncia también, pero cuando oye entrar en el convento a las turbas revolucionarias, siente miedo y huye a su casa. El resto de la comunidad sube al cadalso, cantando el *Veni Creator*, cántico que la última víctima no puede terminar, y que acaba Blanca de la Forcé, que ha venido espontáneamente, superando su miedo, temblando de angustia, para acompañar a sus hermanas. La única que se salva del martirio es la madre María, que esa noche estaba casualmente fuera del convento. Con ello, Bernanos quiere mostrar que el valor autosuficiente, estético, no es el cristiano. Que la asustada Blanca es la verdaderamente valerosa.

Tanto miedo, tanto confiar en Dios, tanta falta de confianza en el poder de la propia razón, descompone al sabio estoico. Marco Aurelio lo dice tajantemente: «¡Qué bella alma, la que está presta, si es preciso, a liberarse del cuerpo, para extinguirse, dispersarse o sobrevivir! Pero esa disposición es preciso que resulte de un juicio personal, no de un simple espíritu de oposición, como en los cristianos. ¡Tiene que ser razonada!» (*Máximas*, XI, 3).

4. Más sobre el valor estoico

No hablo del estoicismo por amor a la historia, sino porque no es historia. La moral estoica, sin duda impresionante, caló en el cristianismo, que se

empapó de muchas de sus teorías, y ha durado hasta ahora. De Séneca, director espiritual de su época, se dijo que era «un alma naturalmente cristiana». Tertuliano dice de él: *Seneca saepe noster*, Séneca, muchas veces nuestro, es decir, cristiano. El filósofo estoico busca la independencia, la libertad, la fuerza, y para ello tiene, en primer lugar, que librarse del miedo. Para conseguirlo no tiene que necesitar nada, salvo la virtud. «El alma recta nunca se doblega», escribe Séneca. Los sentimientos son el resultado de un error acerca de lo que es bueno y malo. «No nos hacen sufrir las cosas —dirá Epícteto—, sino las ideas que tenemos acerca de las cosas». El sabio ha logrado la *apatheia*, no tiene pasiones, se mantiene impassible ante el infortunio. Los estoicos han elaborado una moral de la valentía pura y dura, basada en el desprecio del mundo y en el desprecio de la emoción. «A todo lo bueno —escribe Séneca a Lucilio— irá sin vacilaciones el hombre bueno: aunque esté ante el verdugo carnicero y el que le ha de atormentar con fuego, perseverando sin pensar en lo que ha de sufrir, sino en lo que ha de hacer».

Estamos muy lejos ya de la bravura del guerrero. Ahora estamos a la defensiva. Abstenerse y perseverar, *abstinere et sustinere*, ése es el secreto. La firmeza de ánimo es lo esencial. La tradición posterior, en especial la filosofía medieval, va a unir ambas valentías, la aguerrida y la resistente. Los dos actos del valor son atacar y resistir, dice Tomás de Aquino, un admirable sistematizador de estos asuntos. Y añade, pero es más difícil «resistir». Y da tres razones. Primera, porque el acto de resistir parece decir relación a alguien más fuerte que acomete, mientras que ataca sólo el que espera vencer. Segunda, porque el que resiste tiene ya sobre sí el peligro amenazándole, mientras que el que ataca lo ve como futuro. Tercera, porque resistir implica mucho tiempo, mientras que el ataque puede ser repentino, y es más difícil permanecer mucho tiempo que dejarse llevar de un impulso breve para realizar una empresa ardua» (*Sum. Theoiy* 1143* q.123, ad.1).

En todos estos análisis de los filósofos estoicos y medievales, la valentía se considera el acto de una virtud, es decir, de un hábito adquirido que conforma el carácter. A esta virtud la denominaban «fortaleza». Los estoicos, que a falta de otras pasiones tenían la pasión de ordenar conceptos,

aprovecharon las obras de los filósofos anteriores, y consideraron que las virtudes que había de tener el hombre bueno eran cuatro: prudencia, justicia, fortaleza y templanza. Los niños de mi tiempo aprendíamos esto en el catecismo católico, pero se trataba en realidad de una herencia estoica.

Un apunte más. Los estoicos, preocupados por la salud del alma, inventaron la psicoterapia, la curación anímica. Sin embargo, no aspiraban al bienestar psicológico, sino a la perfección moral. Recomiendan, por ejemplo, la pobreza para adquirir la serenidad. Algunas de sus ideas se retoman en la actualidad, aunque fuera de contexto. Todos los terapeutas cognitivos repiten la frase de Epícteto que antes he citado. Y los conductistas aplican para tratar las fobias el mismo método de exposición que recomendaba Séneca a su discípulo Lucilio: «Yo deseo tanto probar la firmeza de tu alma, que te aconsejo que dediques algunos días en los cuales, contento, con poca y malísima comida y con un vestido rahez, puedas decir: ¿Es esto lo que tanto temía? Pretendo que no tengas más que un jergón, un saco burdo y sórdido y seco pan; hazlo así bastantes días con objeto de que no parezca esta conducta tuya un juego, sino una verdadera prueba».

5. Un ejemplo venido de lejos

Con todo esto, la noción de valentía se ha ido precisando y complicando. No sólo se da en la guerra, sino en todas aquellas situaciones en que nos enfrentamos a lo arduo, sea un peligro, una adversidad o algo difícil que exige esfuerzo. No es valiente quien se enfrenta sin más al obstáculo, sino el que se enfrenta animado por la razón que busca el bien. El valor tiene al menos dos componentes:

atacar y resistir. La virtud que se pone en práctica al actuar valerosamente, la que dispone al sujeto para obrar así, es la fortaleza.

Hemos asistido a un giro copernicano. En el principio, bueno es lo que hacía el valiente. Ahora, es valiente quien hace lo bueno. Someter la valentía del guerrero al criterio del bien, es decir, moralizar el coraje, no es ocurrencia sólo de Occidente. La moral del samurái japonés es muy parecida. El samurái es un guerrero que respeta el código Bushido. Bushido

significa «la forma de ser del guerrero», y samurái, «el que sirve». En *Bushido: el alma del Japón*, Inazo Nitobe dice que para un samurái «el valor apenas merecía contar entre las virtudes, a menos que fuera ejercitado por una causa justa, para hacer lo correcto». Para conseguirlo, el valiente debe tener las virtudes supremas: amor, magnanimidad, solidaridad, compasión. Todavía en el *Rescripto para Soldados y Marineros*, promulgado en 1882, se explica que la virtud del soldado ha de ser el valor, pero que la verdadera valentía nada tiene que ver con «los bárbaros actos sangrientos» y se define como «no despreciar nunca a un inferior ni temer a un superior». Los que aprecian el verdadero valor deben, en sus relaciones diarias, poner en primer lugar la afabilidad e intentar ganar el amor y la estimación de los demás. Curiosas recomendaciones para una ordenanza militar.

Akira Kurosawa se hizo famoso en Occidente por su película *Los siete samurais*, en la que daba una visión más moderna de estos guerreros. No son los que sirven a su señor, sino los que luchan contra la opresión social. Stephen Prince, en su libro *The Warriors Camera*, dedicado al cineasta, dice que Kurosawa fue el último samurái. El código Bushido, como hemos visto, enfatizaba la valentía, la integridad, la fortaleza y la lealtad. Para Kurosawa esas cualidades van unidas. Un acto de valor no lo es si no se realiza con integridad, fortaleza y lealtad. Pero el valor como tal tiene muchas facetas, todas las cuales deben estar íntimamente ligadas. Por ejemplo, no puede existir el valor moral sin el valor físico o espiritual. En las películas de Kurosawa, el héroe samurái ha de tener un objetivo: «el compromiso permanente con la idea de satisfacer las necesidades básicas de los demás seres humanos». En consecuencia, Kurosawa transforma la obligación tradicional del samurái, que se concretaba en «servir a su señor», y la sublima en una «obligación de servir a la humanidad». Su objetivo es «humanizar un mundo corrupto».

6. Aparece un nuevo elemento: el afán de emprender cosas grandes

La historia del alma europea es muy compleja. Aristóteles, después de poner el bien en la razón y en la contemplación, después de haber estudiado las distintas virtudes que disponen para la vida perfecta, dibuja un modelo de hombre ejemplar: el que tiene un ánimo grande, el que busca la grandeza y no se entretiene en afanes minúsculos. El magnánimo. Este retrato fascina a Occidente durante siglos. El hombre de ánimo grande es dueño de sí mismo, no desprecia el mundo, pero lo ve en su justa dimensión desde el trono de su intimidad, es autosuficiente, pero tiene amigos, no es apresurado —es, todo hay que decirlo, un poco presuntuoso, elitista y carece de sentido del humor—, y, respecto a su conducta ante el peligro, Aristóteles dice lo siguiente: «El magnánimo no se expone al peligro por bagatelas, ni ama el peligro, porque estima pocas cosas; pero afronta grandes peligros, y cuando lo hace, no regatea su vida, porque piensa que no es digna de vivirse a cualquier precio».

El afán por las cosas grandes, este impulso ascendente resulta demasiado atractivo para dejarlo fuera de la valentía o de la fortaleza. Crisipo, un influyente filósofo estoico, indica cinco componentes del valor: perseverancia, confianza, firmeza, energía... y magnanimidad. Todas ellas son virtudes de la acción. Cuando Epícteto exhorta a sus oyentes a salvaguardar la autonomía en todas las circunstancias, apelará a una tríada ya consagrada por el estoicismo: valentía, perseverancia, *megalopsichia*, es decir, magnanimidad. Y en algunos autores estoicos esta última acaba por absorber al valor, porque el valor está al servicio de la búsqueda de la grandeza. Crisipo lo había dicho: la magnanimidad nos eleva por encima de los acontecimientos. El sabio es el grande y necesita una virtud en que se traduzca su grandeza: la magnanimidad.

Cuando esta idea llega a la sociedad medieval, encandilada por una confusa mezcla de exaltación guerrera y fervor cristiano, como se ve en las cruzadas, se plantea el problema de cómo introducir la magnanimidad, el afán de grandeza, dentro de una moral que predicaba la humildad como virtud suprema, y esto da origen a una curiosa aventura de las ideas y de los sentimientos que dependen de ellas. Es posible que en esto, como en tantas otras cosas, rompiera el fuego Abelardo, que, además de por sus amores con

Eloísa, debe ser recordado por su talento filosófico, innovador y arriesgado. Recupera el brioso concepto originario de la virtud. La virtud es un poder, una potencia, y el vicio, una impotencia. Siguiendo la venerable tradición, admite como virtudes centrales la justicia, la templanza y la fortaleza, pero de ésta dice que tiene dos componentes: la magnanimidad, que es la valentía para emprender obras difíciles, y la constancia, necesaria para mantener el esfuerzo y para que la decisión no se disuelva en hervor de chocolatera. Recuerden que para los autores antiguos los dos componentes del valor eran atacar y resistir. Para Abelardo, en cambio, son emprender y resistir. El cambio es muy notable. La valentía es el acto de emprender cosas altas, acompañado del tesón para perseguirlas y acabarlas. Hemos entrado claramente en el reino de la actividad creadora.

Ocho siglos después, Vladimir Jankélévitch dice algo parecido. La valentía es la virtud del inicio, mientras que la fidelidad es la virtud de la continuación. Pero como esa permanencia tiene que fundarse en un acto continuado de valor, puede definirse la fidelidad como una valentía perseverante.

7. Las valentías fraudulentas

No puedo, aunque no por falta de ganas, continuar esta historia de la valentía. Ya es hora de resumir el resultado del viaje. En primer lugar, conviene recordar que la inteligencia funciona comparando, y que para hallar la definición del valor es preciso comparar verdaderas y falsas valentías. Sobre todo porque muchas cosas se disfrazan de valor. Platón y Aristóteles se dedicaron a desenmascarar a los farsantes. El léxico del valor y de la cobardía es muy rico y muy preciso, y separa con cuidado las caras verdaderas y falsas de la valentía, fenómeno que debemos tener en cuenta porque cuando un idioma inventa muchas palabras sobre un tema demuestra que le ha interesado profundamente aclararlo. No olvidemos que la palabra es una herramienta para analizar la realidad, que atesora sabidurías venerables. El desenmascaramiento de los falsos corajes da los siguientes resultados:

- *Una cosa es el valor y otra no tener miedo.* Según Aristóteles, no se puede llamar valiente a quien no siente miedo. El impávido, el que no percibe el peligro, dice, es un loco o un insensible. Si ser valiente consistiera en no tener miedo, añade, una piedra podría serlo. Tenía razón al referirse a la locura, porque los psiquiatras saben que las personalidades psicopáticas rara vez sienten temor. Aristóteles considera que el valor es la ciencia de lo que se debe temer y de lo que no se debe temer. Ésta es una visión todavía demasiado intelectualista, que él mismo corregirá. Lo peculiar de la valentía es sobreponerse a una dificultad. Su esencia es actuar «a pesar de». Sólo es valiente el que mira al peligro cara a cara, con miedo, pero sin retroceder. Como dijo Nietzsche: «Tiene valor quien conoce el temor pero lo domina; quien ve el abismo, mas con orgullo; quien ve el abismo, mas con ojos de águila; quien con garras de águila se aferra al abismo: ése tiene valor».
- *Una cosa es el valor y otra la bravura.* El toro bravo responde al ataque atacando, parece que el dolor le anima en vez de disuadirlo, pero eso no nos autoriza a llamarlo valiente. Hay personas pendencieras, violentas, agresivas, que disfrutan peleando. Cuando elogiamos la fiereza de un guerrero, estamos dedicándole un elogio equívoco, porque no somos bestias. El simple arrojo tampoco puede ser considerado valor. Lee Yarley, en su libro *Mencius and Aquinas: Theories of Virtue and Conceptions of Courage*, recoge las palabras del general Michael Skobelev: «Creo que mi valentía es simplemente mi pasión, y al mismo tiempo mi desprecio por el peligro. Arriesgar la vida me llena de una exagerada exaltación. Necesito que mi cuerpo participe en esos sucesos para conseguir una excitación adecuada. Lo intelectual me parece demasiado reflexivo; pero enfrentarme a un hombre, en un duelo, en un peligro al que me lanzo de cabeza, me atrae, me conmueve, me intoxica. Me vuelve loco. Lo amo, lo adoro. Corro tras el peligro como otros corren tras las mujeres. Deseo que nunca se acabe». Durante la época caballeresca, los torneos eran una fuente caudalosa de emociones. La afición llegó a tal extremo que en

el concilio de Letrán (1179) se condenaron: «Prohibimos que se celebren esos mercados o ferias llamados vulgarmente torneos, en los que los caballeros se suelen reunir de común acuerdo y atacarse con temeridad para hacer ostentación de su fuerza y audacia, y que a menudo causan muerte y son un peligro para las armas». A comienzos del siglo XIII, el predicador y cronista francés Jacobo de Vitry adujo en un sermón que quienes participaban en torneos cometían cinco pecados capitales: el de soberbia, pues sólo se aspiraba a una gloria vana; el de envidia, pues se codiciaba el éxito ajeno; el de ira, pues todos trataban de batir, herir y matar al otro; el de avaricia, pues en el torneo se apresa al contrario y se le arrebatan armas y caballo, y el de lujuria, pues los caballeros quieren ser considerados hábiles con las armas para agradar a mujeres desvergonzadas, cuyas insignias llevan a modo de estandarte. El caballero de Estiria Ulrich von Lichtenstein argumentó en contra y expuso cinco razones favorables a los torneos. La primera de ellas, la definitiva, es la exaltación que produce al combatiente (*durch hōnen muot*). Siglos más tarde, el juego de la ruleta rusa produce el mismo efecto. Los *emotions seekers*, los buscadores de emociones de los que ya he hablado, no tienen por qué ser valientes, aunque disfruten acometiendo riesgos. Toda la antigüedad distinguió unánimemente entre el valor verdadero y la temeridad ciega. Para Aristóteles, la valentía está en el justo medio entre la cobardía y la temeridad. Sin embargo, por razones que explicaré luego, aunque ambos excesos son malos, es menos vituperable la temeridad que la cobardía.

- *Una cosa es el valor y otra la furia.* La furia es una emoción que impulsa contra algo que nos entorpece el paso, y puede llevar a la agresividad. Pero ambas permanecen en el nivel de las pasiones, no alcanzan el nivel de la valentía. El marido celoso que teme que su propiedad se le escape y mata a su mujer, no puede ser considerado valiente. Ni el fóbico social que para ponerse a salvo de los demás exagera sus comportamientos violentos o insolidarios, para mantener así a los demás alejados. Sería un contradiós decir que todo violento es

valiente. La furia, además, suele ser inconstante, mientras que la valentía no. Sin embargo, hasta Tomás de Aquino reconoce que la ira ayuda al valiente, incluso llega a decir que quien no se enfurece nunca, puede pecar contra la justicia.

- *La valentía no es la sumisión a un miedo mayor.* Quien en la guerra ataca porque teme el castigo por traidor, o el deshonor, o la vergüenza, no es un valiente, porque permanece bajo el reinado del temor.

Lo mismo ocurre con el religioso que actúa heroicamente por miedo al fuego eterno. O el que acomete una acción por miedo al qué dirán.

- *No es valentía la ebriedad* No lo es afrontar el peligro enardecido por el alcohol, o por otras drogas, porque la valentía exige lucidez.

8. Aventurando una definición

Aprovechando todo lo dicho, voy a proponer una definición muy sencilla del valor: *Valiente es aquel a quien la dificultad o el esfuerzo no le impiden emprender algo justo o valioso, ni le hacen abandonar el propósito a mitad del camino. Actúa, pues, «a pesar de» la dificultad, y guiando su acción por la justicia, que es el último criterio de la valentía.*

¿Por qué volverse tan puntilloso en este asunto? ¿Por qué exigirle tanto a la valentía? ¿No basta con admirar al arriesgado, al impávido, al arrojado, al audaz, como hace todo el mundo, como hacemos todos? A la vista está que no. Ha habido una creencia universal en que el malo no podía ser valiente, aunque pudiera parecerlo, lo que plantea un insidioso problema. No cabe duda de que de dos asesinos crueles uno puede ser valiente y otro cobarde. Había que afinar mucho la mirada para descubrir que sólo el hombre bueno puede serlo. Sólo hay valentía para el bien. ¿Pero de dónde viene esta idea tan extraña? El agudo Voltaire tal vez tenía razón cuando escribió: «El coraje no es una virtud, sino una cualidad común al loco furioso y a los grandes hombres». Pero ya hemos visto la insistencia en moralizarlo, en relacionarlo con el bien. Hay que reconocerlo: esta idea

moralizadora no viene de la realidad, sino de un proyecto. Estamos hablando de dos criterios para evaluar el comportamiento. Uno pertenece al mundo natural, selvático, donde el pez grande se come al chico y donde hay animales bravos, como el toro, y medrosos, como el conejo. El otro criterio pertenece a un mundo creado por la inteligencia, que propone modelos de vida y modelos de personalidad supernaturales, es decir, contruidos a partir de la naturaleza, pero superándola. Éste es el orbe ético. Hay, pues, dos valentías: la natural y la ética. Y, por desgracia, no siempre van de la mano.

Hemos llegado a la cuestión central de este libro. Tal vez a la cuestión central de todos mis libros. Hemos de dar el salto definitivo de la psicología a la ética. Al hablar del miedo, la psicología se interesa por la salud; la ética, por la grandeza. Voltaire describía, los demás autores que he mencionado —Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos, los escolásticos— estaban proyectando. Aquél era un naturalista; éstos, unos arquitectos. Estaban diseñando el *arjt*, el cimiento, el principio, el fundamento de un gran edificio. No retrataban al hombre como es, sino como sería bueno que fuera. Si la valentía es la perfección del ser humano, sólo el hombre perfecto puede ser valiente.

La tendencia a psicologizar todos los problemas puede hacernos pensar que esta discusión es anacrónica y superferolítica. No es así. Lo que ocurre es que en este momento el debate se plantea en otros términos. No en torno a la valentía, sino en torno a la libertad. No le será difícil encontrar las analogías. La libertad es un bien, pero ¿es un bien absoluto, con independencia de cómo se use? ¿Es buena la libertad del malvado, que la emplea en hacer daño o en hacerse daño? Es sorprendente que el prestigio de la libertad sea una creación europea. En otras culturas hay otros valores más apreciados: la paz, la justicia, la serenidad, la ausencia de miedo, la santidad. De hecho, también nosotros

creemos que se debe limitar la libertad cuando están en peligro otros valores —mi derecho llega hasta donde llega el derecho de los otros—, pero no por eso dejamos de reconocer a la libertad un valor supremo. Los teólogos se dieron cuenta de la seriedad del problema al estudiar si Dios era libre o no. Un ser absolutamente bueno y absolutamente sabio ¿tendría

posibilidad de elegir? Movido por su sabiduría y su bondad, ¿no tendría que elegir siempre lo mejor? Así las cosas, la libertad se convertía en una libertad para elegir el mal o en un fruto de la ignorancia. Platón hubiera suscrito esta idea.

Para resolver el problema de si es valiosa una libertad para el mal, o de si es valioso el valor del malvado, tenemos que manejar dos conceptos de libertad y dos conceptos de valentía y, para acabar de rematar la faena, también dos conceptos de inteligencia. En *La inteligencia fracasada* expliqué que podíamos evaluar la inteligencia de dos maneras: atendiendo a su estructura o atendiendo a su uso. La inteligencia estructural pueden medirla los tests de inteligencia. El uso se juzga por el valor de sus resultados. Una persona muy inteligente que usa su capacidad para destruirse a él y a los demás sería una inteligencia fracasada, como lo sería la de un gran matemático que —por pereza, precipitación, vanidad— se equivocara en todos sus cálculos, o la de un gran arquitecto que no construyera nada por darse a la bebida. Por eso he dicho con toda seriedad, y hablando como científico, que el criterio máximo de la inteligencia es la bondad, cosa que a los científicos al uso les suena a majadería. Como éste no es el lugar para polemizar una vez más con ellos, retenga sólo que hay una inteligencia estructural y un uso de esa inteligencia, y que la evaluación de ambos aspectos puede ser diferente e incluso contradictoria.

Respecto de la libertad y de la valentía podemos decir algo semejante. Son bienes formales, estructurales, que sólo alcanzan su perfección cuando se cargan de contenido valioso. Por esta razón le dije antes que la temeridad —uno de los extremos viciosos de la valentía, según Aristóteles— es más apreciada que la cobardía: porque el temerario posee al menos esa valentía estructural. El terrorismo nos proporciona un ejemplo oportuno. Los asesinos de ETA, los causantes del horror del 11 de septiembre o del 11 de marzo ¿son valientes? Ya se sabe que los suyos los elogian como «guerreros» o «gudaris». Incluso quienes los consideramos criminales hemos de reconocer que arriesgaron o sacrificaron sus vidas por sus creencias. Y si lo hicieron libremente, y no obnubilados por el odio o ebrios por la promesa del paraíso inmediato, poseen una valentía estructural, pero

no ética. Por eso son dignos de admiración (estructural) y de desprecio (ético).

9. Un ejemplo escandaloso

Voy a presentar al lector un desolador ejemplo, para intentar sacar de él alguna enseñanza. Desde hace tiempo intento conocer los procesos de formación de las fuerzas de combate, de los llamados soldados de élite, porque las Fuerzas Armadas, sobre todo en los Estados Unidos, han dedicado mucho dinero y mucho esfuerzo a investigar sobre los mecanismos de adoctrinamiento. Jimmy Massey ha explicado recientemente en su libro *Cowboys del infierno* su experiencia como *marine* de los Estados Unidos. Lo que dice seguramente es válido también para otros cuerpos de combate que tienen que preparar a los soldados para que sean agresivos y estén dispuestos a obedecer las órdenes aunque les lleven a la muerte. Cuenta que los reclutas sufren durante su entrenamiento torturas parecidas a las que se infligieron a los presos de Abu Graib, en Bagdad: «Primero te agotan físicamente y después empiezan abusos verbales: te insultan, te escupen, te empujan, se te mean encima... hasta que anulan tu personalidad y comienza la re— programación». Se trata, ante todo, de impedir cualquier pensamiento independiente, y de implantar un mecanismo automático de obediencia que sea infalible y sustituya a la propia voluntad, se imponga a las intermitencias del corazón y bloquee la aparición de ocurrencias críticas.

En la preparación no hay sólo esta robotización de la persona, sino muchas cosas más: un sentimiento de orgullo, de compañerismo, de poder, de misión, que forma parte de su nueva mentalidad. Muchos reclutas que proceden de entornos muy deprimidos —personas con frecuencia marginales, para quien ni la propia vida ni la vida ajena tenía ningún valor— encuentran en esa disciplina, en la obsesión por imitar un modelo humano —el *marine*—, un sentido para sus vidas, un reconocimiento social. Son métodos que funcionan con igual eficacia en muchas sectas religiosas. En ambos casos, los recién llegados reciben un sistema muy claro de

creencias que va a determinar sus sentimientos, o su ausencia de sentimientos. En el caso de los *marines*, según Massey, se les enseña que «los civiles son una manada de ovejas, unos débiles mentales, y nosotros somos guerreros, podemos morir en cualquier momento, por eso el libertinaje está permitido y volarle a alguien la cabeza a quinientos metros es una machada, lo he hecho muchas veces. Tu primer muerto se celebra, es un acto litúrgico, un bautismo de sangre. A partir de ahí, matar se convierte en un gozo casi sexual, llegas al nirvana, te sientes poderoso». No creo que pensarán cosas muy diferentes los soldados de nuestros gloriosos Tercios de Flandes.

Este troquelamiento de la personalidad tiene que parecer monstruoso a cualquier persona sensata, pero me parecería una cobardía no zanjar este asunto con una afirmación políticamente correcta, sin enfrentarse con el problema— En caso de guerra, ¿querría alguien un ejército dubitativo, asambleario, crítico, democrático, donde cada soldado mantuviera su libertad de juicio, evaluación y decisión? No, porque sería un ejército parecido al que popularizó Gila, que pedía al enemigo que no atacara muy temprano porque querían dormir, o le pedía prestado el cañón. Parece que este asunto no tiene solución posible. O tener unos ejércitos inútiles o tener unos ejércitos salvajes.

En efecto, no la tiene, porque la guerra no pertenece al orbe ético, sino al orbe natural, y pretender «moralizarla» es uno de los fraudes más notorios de una teoría ética. Chapuzas como la prohibición de armas químicas o las convenciones sobre trato a los prisioneros son necesarias para «humanizar» la guerra, pero contribuyen a mantener el sofisma de que la guerra puede ser humanizada. Es como si decidiéramos que las bombas llevaran un antibiótico para evitar que las heridas de las víctimas se infectaran. Evitan muchos dolores, y por eso las consideramos buenas, pero encierran una gran impostura. Seguirá habiendo guerras, porque basta con que alguien desee hacerlas para que las haya; será necesario ir a la guerra, para defender valores importantes o la supervivencia; y entonces harán falta ejércitos eficaces; pero todo esto indica que el orbe ético no se ha implantado todavía y que emerge con excesiva frecuencia el mundo

selvático del que procedemos, con su valentía, que es una fiereza difícil de moralizar. Vivimos en precario porque habitamos un mundo dividido, que en parte se rige por la ley de la selva y en parte por las normas de la ética. Sólo si

estas normas se universalizan podemos unificar nuestro ser dividido.

El adiestramiento de las fuerzas de combate da la razón al adagio romano: *Pessima corruptio optimis*. Lo pésimo es la corrupción de lo mejor. Lo pésimo es la corrupción de lo óptimo. Este perverso adoctrinamiento para matar imita fraudulentamente alguno de los aspectos de la fortaleza: la capacidad de soportar el esfuerzo, de sacrificarse por una empresa grande, de colaborar con los demás, de sentir el orgullo de la superación, de imponer el deber al sentimiento. Y por caminos terribles nos indica que tal vez pueda aprenderse la valentía ética de la misma manera que se aprende la valentía selvática.

10. Continuación del argumento

El emparejamiento de la valentía con la libertad, sus parecidos, no son casuales. *La valentía es la libertad en acto*. Donde haya un acto de libertad, hay un acto de valentía. Pero tanto al hablar de una como de la otra tendremos que añadir si estamos refiriéndonos a la libertad y valentía formales o a las transfiguradas por su contenido. A las naturales o a las éticas. La relación queda más clara todavía si tenemos en cuenta que hablar de «libertad humana», en abstracto, no significa nada. La discusión sobre si el hombre es o no es libre, tal como suele plantearse, no tiene mucho sentido. Lo único que podemos decir es que los humanos podemos liberarnos de muchas coacciones, de muchas limitaciones. Y una de ellas, y no de las menores, es el miedo. La libertad es sólo la posibilidad de liberarse de algo, y puede ejercerse o no en mayor o menor grado. Un alcohólico o un heroinómano tienen muy poca

libertad. Otra de las coacciones de la que podemos liberar— nos es la ignorancia, por eso es también valentía la búsqueda del conocimiento, como dijo Sócrates. Otra es la tiranía. Otras son la envidia, el odio, la obsesión

sexual, la pereza, la furia, todas aquellas pasiones que limitan el juicio y debilitan nuestra capacidad de tomar decisiones. La libertad es un proyecto de liberación inventado por un ser que nace sin libertad. Los hombres lobo, que viven desde niños en la selva, con los animales, no son libres. Están sometidos a las pulsiones animales. No desarrollan el lenguaje, ni la capacidad de razonar, ni otros elementos de liberación. Al hablar de libertad, pues, estamos hablando de un proyecto alumbrado por la inteligencia humana, construido paso a paso, como un tenaz entrenamiento, que ahora los hombres actuales recibimos como si fuera algo natural, logrado, sobre lo que no hay nada que decir, pero que ha sido una creación mancomunada y lenta de la humanidad. Aunque suene muy raro, la libertad individual es una creación social. Sólo desde fuera se nos ha enseñado a dirigir nuestro comportamiento por encima de nuestros deseos, que es el único sistema de dirección con el que nacemos. La libertad es liberación de lo que nos esclaviza, es decir, de lo que nos impide realizar nuestro proyecto, que es una alta y ardua empresa. La valentía —impulso liberador— permite realizar en acto la libertad. Es por eso la virtud del inicio.

He leído en Jankélévitch una frase que me ha sorprendido por su coincidencia con lo que llevo diciendo desde hace muchos libros. Escribe: «Yendo contracorriente de los instintos y reflejos perniciosos, que nos pierden queriendo salvarnos, el coraje nos proporciona una sobrenaturaleza, una naturaleza contra-natural, corrige nuestra teleología natural, impidiendo que la bestia perezosa recule». Creo, en efecto, que el objetivo de la ética es redefinirnos como especie, un proyecto a todas luces megalómano (¿deberé a estas alturas decir *magnánimo*?). Somos animales listos por naturaleza, pero queremos ser animales dignos por decisión. Y en ese empeño consiste la gran valentía, porque se trata de la gran liberación. Así las cosas, resulta ridícula e injusta la tradicional atribución de la valentía al hombre, cosa que viene de antiguo. En griego, se la designa con el nombre *andreia*, es decir, virilidad. La mujer debía ser miedosa, tímida, pusilánime, pudorosa. Se la educaba para ser protegida. Decir de un hombre que era audaz, era un elogio. Decirlo de una mujer era un baldón. Como gran regalo, de las dos funciones del valor —atacar y resistir— se le concedía a la mujer el

segundo. Y es verdad que en todas las culturas la mujer ha sido la gran resistente. Pero, puesto que la valentía es la libertad en acto, negársela a las mujeres supone introducir este elemento dentro de la secular conspiración contra su libertad.

11. La valentía, punto de despegue

Ahora podremos entender por qué algunos autores han puesto la valentía en el origen de la vida moral: porque nos permite acometer y mantener la gran empresa de dignificar nuestra naturaleza. Creo que fue Spinoza —un hombre tímido, por lo demás— quien entendió mejor este aspecto. Para él, la valentía era el deseo del hombre para perseverar en su ser, de acuerdo con los dictados de su propio ser, proporcionados por la razón. «La valentía —dijo— es el esfuerzo por ser lo que se piensa que es mejor ser». Desde el fondo de la cueva filosófica, se oye el eco de Platón, que dice: «El valor es el puente que une la razón con el deseo». Pero es precisamente esta unión lo que plantea el problema de la valentía, un problema muy complicado porque es, en último término, el problema de la libertad. La valentía es la libertad en acto. Pero ¿se puede actuar valerosamente tan sólo por la fuerza de la voluntad? Puedo decidir comportarme valientemente si estoy invadido por la timidez, el miedo o la angustia.

Sólo voy a mencionar a cuatro autores modernos en los que en mayor o menor profundidad aparece la cuestión mencionada. El primero, René Le Senne, reconoce que *le courage* es la condición de posibilidad de la moral. Es la virtud fundamental, porque en ella se unen la energía y la voluntad. Esto era lo que significaba *virtus*: la fuerza moral de un hombre ante el peligro y la desgracia. Pero indica que su objeto no es realmente el peligro, sino la división que el peligro introduce en la conciencia, la fractura interna que se da entre dos querer, entre dos intereses, huir y enfrentarse, y que es superada por la acción valerosa. El misterio del valor reside en la oscura fuente de esta capacidad integradora.

Paul Tillich da una interpretación teológica del valor. El valiente se enfrenta a la irremediable angustia —que es, como había explicado

Heidegger, la presencia de la Nada— y mantiene frente a ella su valor de ser. Se afirma, se engalla frente a la angustia, es decir, frente a la finitud, la limitación y la muerte. Tillich considera que la verdadera valentía vence a la nada, y que esto supera las capacidades humanas. El hecho real de la valentía sólo puede explicarse suponiendo que se apoya en una fuerza que trascienda la limitación humana. De nuevo aparece el misterio del acto de valor, y a Tillich le parece tan incomprensible que lo considera nada menos que una participación de la divinidad, que es la gran afirmación de la existencia. Va más allá todavía, y acaba tomando el acto de valor como una peculiar demostración de la existencia de Dios. Hace una especie de argumento ontológico basado en la valentía. «No hay ningún argumento válido para demostrar la existencia de Dios, pero hay actos de valor en que afirmamos el poder de ser —Dios— lo sepamos o no». «El coraje de existir —concluye— está arraigado en el Dios que aparece cuando Dios ha desaparecido en la angustia de la duda».

(Nota para filósofos. Algo muy parecido hace Xavier Zubiri con la libertad, tan relacionada con el valor. Explica esa ruptura radical del determinismo apelando a la participación en el poder divino. Zubiri estuvo, creo, muy influido por Tillich. Y ambos, por el sorprendente Spinoza, para quien todo poder creador era la manifestación de Dios en nosotros. También yo he mantenido algo parecido en *Por qué soy cristiano*, pero teniendo el cuidado de advertir que al decirlo no estaba haciendo filosofía, sino autobiografía; que no estaba hablando de verdades universales, sino privadas.)

No puedo saber si las ideas de Tillich son verdaderas, porque no se pueden aplicar los criterios de verdad a una teología basada en la fe, pero la dimensión ontológica que da a la valentía, su capacidad de revelar el afán del hombre por emanciparse de la naturaleza animal, me parece profunda. Heidegger consideró que la angustia nos revelaba la verdadera condición del *Dasein*, del ser humano arrojado en el Ser. Tillich afirmó que es en la valentía —que destaca sobre el fondo ineludible de la angustia— donde nuestra naturaleza y la naturaleza del ser se revelan. En esto creo que tiene razón.

El tercer autor es Vladimir Jankélévitch, de quien ya he hablado. La razón de que la valentía sea un misterio estriba en que depende de la inteligencia humana, pero excede a la razón. La razón concluye, pero no decide. Dice lo que sería bueno hacer, pero no da la orden de hacerlo. Se mueve en el mundo de las ideas, no de la acción. La excesiva reflexión puede paralizarnos. «El conocimiento es el estado de luminosa pasividad que despliega ante nosotros todos los aspectos de un problema sin darnos los medios de decidirnos». Es el coraje quien nos permite dar el salto de la razón al acto, por eso es el único creador e innovador. «El coraje elige en la noche, pero esa noche es el lugar de la revelación». La opción es un paso a otro orden. Lo razonable, la cautelosa prudencia, es una virtud negativa, una vuelta a la inacción y a la inmovilidad, Así la *circumspección*, palabra exacta porque indica que se está mirando alrededor, pero no al frente. El acto de valor se parece a la decisión brusca que toma el nadador cuando se lanza desde el trampolín. Hace un *plongeon* aventurado en la efectividad. «Nuestra valentía —dice Jankélévitch— es la valentía de la inseguridad, desafía la inseguridad de la materia, y apuesta por que la amenaza no se realizará. Es esta apuesta, perdida con tanta frecuencia, lo que hace a la valentía fecunda y creadora, opuesta a la estéril quietud de la resignación, que no es más que una acomodación a la desesperación. El coraje construye su proyecto en la inquietud».

Jankélévitch describe certeramente el problema, pero no ofrece ninguna solución. Sí la propone en cambio el cuarto autor que voy a mencionar, Maurice Blondel. Con este autor tengo una extraña relación desde hace muchos años. Posiblemente no hay libro de filosofía que me haya esforzado tanto en comprender, sin conseguirlo, como *L'Action*. Una y otra vez me ha parecido que estaba tratando asuntos fundamentales, pero no acertaba a saber cuáles eran. Al escribir este libro he vuelto a intentarlo y me parece que, por fin, he sabido de qué habla: de la valentía. Su obra no debía titularse *L'Action*, sino *Le Courage*.

A Blondel le preocupa lo mismo que a mí. Cuando analizamos nuestro comportamiento, cuando intentamos seguir el trayecto de la acción, descubrimos que hay una brecha insalvable, un hiato inexplicable, entre los

mecanismos fisiológicos y psíquicos antecedentes y el acto voluntario. Dudo entre seguir escribiendo o bajar al mar, ambos deseos discuten, de repente he tomado una decisión: me voy al agua. Hace un instante estaba indeciso y ahora ya estoy decidido, pero no sé en realidad cuándo he tomado la decisión. Las voces múltiples que resuenan en nuestra conciencia, los deseos, anhelos, sentimientos, expectativas incoherentes, resultan unificadas por la acción. Con ella se acaban las indecisiones. ¿Pero quién une? ¿Cómo lo hace? Lo que Blondel pretende demostrar es que «la libertad, lejos de excluir el determinismo, brota de él, y de él se sirve». Ese dinamismo que brota del organismo impulsa al ser humano hacia un objetivo inalcanzable, que se le manifiesta tan sólo por la inagotabilidad de sus deseos. La vida espontánea va produciendo «unos motivos y unos móviles cada vez más conformes con su aspiración profunda». Al continuar su genealogía de la decisión tiene que tratar un tema cercano al nuestro. ¿Cómo se mantiene el esfuerzo? ¿Cómo, cuándo y por qué dice una persona: Ya no puedo más? O, al contrario, ¿de dónde saca la energía el corredor de maratón? ¿Cómo puede seguir corriendo cuando todos sus músculos le están diciendo que se tire al suelo? La acción esforzada, y no el análisis, nos descubre nuestros obstáculos naturales y «la necesidad que tiene el hombre de expandir su voluntad». Como diría Spinoza, de ampliar su poder. Pero ese punto máximo de energía sólo se consigue transfiriendo a un deseo las energías desparramadas en otros. El desidioso, el que tiene muchos deseos, acaba en la indolencia. «Ceder a todos los deseos del niño —escribe—, no molestar, no contrariarle, equivale a destruirle sistemáticamente, a hacerle incomprensible su propio deseo».

En la teleología ascendente que está describiendo, desde la inconsciencia a la consciencia, del determinismo a la libertad, Blondel descubre la necesidad del deber como elemento necesario. La obligación no limita la libertad, sino que la amplía. La consolida. Como recordará el lector —al menos eso espero, porque la esperanza es lo último que se pierde—, Platón decía que el valor es el puente que une el deseo y la razón. Blondel dice una cosa que tiene una letra diferente pero la misma música. «En la conciencia del deber se produce la síntesis de lo real y lo ideal». Sustituya el

lector «valentía» por «conciencia del deber», «deseo» por «real» y «razón» por «ideal», y reconocerá que dos autores separados por veintitantos siglos están diciendo lo mismo. Incluso podríamos hacer un *mix* con ambos: La valentía es la síntesis de lo real y lo ideal.

12. Ahora hablo yo, aupado en hombros de gigantes

Es el momento de resumir lo que he aprendido, y detallar los mecanismos del valor. La esencia de la valentía es la esencia del comportamiento libre. Compartimos con los animales las emociones básicas, pero la inteligencia introduce un cambio radical en nuestra vida afectiva, porque nos permite dirigir la acción por valores vividos y por valores pensados.

Entiendo por valores vividos aquellos que están dados en una experiencia afectiva, en la que me encuentro implicado, que afecta a mis metas vitales. El valor deseable de una acción se percibe en el deseo y se corrobora en el placer, el valor amable de una persona se experimenta en el amor, la condición de obstáculo se vive en la impotencia o en la furia, el peligro se vive en el miedo. Son intuiciones cálidas, naturales, obvias, directas del valor que no necesitan justificaciones ni tienen que estar fundadas en pensamientos explícitos, y que activan automáticamente los mecanismos de la acción. El sediento valora de inmediato lo atractivo, lo deseable, lo valioso, lo imprescindible del agua. El enfermo renal, al que obligan a beber sin sed grandes cantidades de agua, actúa pensando en un valor cuya valía no siente. De ahí su esfuerzo.

El miedo nos impulsa a seguir sus dictados, a abandonarnos a su lógica. La valentía nos hace someter ese sentimiento a un juicio de la inteligencia. Y si algún valor fundamental está en riesgo, decide actuar a pesar del miedo. La valentía es, por lo tanto, un acto ético, no un mero mecanismo psicológico. Pertenece al campo de la personalidad. Un carácter miedoso puede dar a luz una personalidad valerosa. De nuevo el misterio de la libertad.

El valiente no lo tiene fácil, porque el valor supone ciego desdoblamiento de la conciencia, en la que retienen dos principios de acción:

lo que deseo y lo que quiero. Deseo huir, pero quiero quedarme. Deseo terminar este capítulo, pero quiero redondear el argumento. En nosotros resuenan dos canciones distintas, hay una doble llamada, una doble incitación, una doble expectativa. Los valores sentidos nos golpean desde nuestro corazón. En el caso que nos ocupa, el peligro, la amenaza, la vergüenza, la presencia ominosa del dolor o del mal como horizonte definitivo. Los valores pensados nos llaman desde nuestra cabeza, que es casi como si nos llamaran desde fuera. A veces, ambas canciones se unifican —feliz momento—, pero por la cuenta que me tiene me interesa más averiguar cuál es nuestra situación cuando esto no sucede. Creo que fue Francis Scott Fitzgerald quien dijo que un hombre inteligente es el que podía mantener al mismo tiempo dos ideas contrarias en la cabeza sin que le estallara. Pues bien, un hombre valiente es el que puede mantener dos deseos en el corazón sin que le explote... y decidirse por el mejor.

La valentía es la textura última de la libertad. La inteligencia puede proponer buenas razones, alternativas deseables, proyectos perspicaces. Pero la razón puede achantarse. «De nada vale que el entendimiento se adelante si el corazón se queda», escribió Gracián. Por eso me gusta hablar de la «inteligencia resuelta», que aprovecha el doble sentido de la palabra «resolución». Es la inteligencia que resuelve problemas y avanza resueltamente.

Todo esto está muy bien, pero no explica cómo el valiente se decide y arrostra la dificultad. Estoy de acuerdo con Blondel en que la libertad no puede explicarse mediante la intervención de un principio ajeno a la naturaleza, sino como un aprovechamiento distinto de los mecanismos deterministas que estudia la ciencia. Para explicárselo, acudiré a un ejemplo que he estudiado con mucho detenimiento en mis libros. La creación artística no es la actualización de unos poderes miríficos, sino la utilización de los poderes normales para realizar un proyecto creador, o sea, mirífico. Pues lo mismo sucede con la libertad. La libertad no es la entrada en acción de una facultad prodigiosa, sino la utilización de los mecanismos deterministas para realizar un proyecto prodigioso: la liberación.

La aparición, incluso la aceptación de un proyecto, no significa que vaya a tener la suficiente fuerza para seducirme. Tiene razón el lector crítico. No pretendo irme por las nubes. Si tuviera que ponerle un ejemplo de las complejidades de la acción voluntaria, de la libertad y de la valentía, no acudiría a los actos heroicos, sino, como decía San Ambrosio, a la valentía doméstica, y le propondría el caso de las dietas de adelgazamiento o de la decisión de no fumar. Al iniciar ambos proyectos hacemos un acto de valor —la virtud de los principios—, pero ¡qué desamparados nos deja esa decisión a las primeras de cambio! En ese caso, dirían nuestros clásicos, es la perseverancia, la constancia, la fidelidad a nosotros mismos las que entran en juego, es decir, nuestro carácter. Queríamos independizarnos de él y resulta que para hacerlo tenemos que contar con él. Falta algún mecanismo, hay algún recurso que no hemos acabado de descubrir, y que va más allá de la motivación interna o de la acupuntura. Tendré que esperar al capítulo siguiente para descubrir cuál es. Así le animo a que siga leyendo.

13. Otros modos de buscar la liberación

Para descansar, le propongo un viaje turístico a países exóticos. En concreto, al misterioso Extremo Oriente. La liberación es la primera meta de la valentía. Y puede conseguirse por distintos caminos. Uno es enfrentándose a los problemas, porfiando con ellos, actuando con resolución. Otro es anulando los problemas, no dejándose zarandear por el destino, ni por el miedo, buscando, en primer lugar, la serenidad. Hay, pues, una doble valentía: la que se enfrenta a la realidad y la que busca la serenidad. Y hay también dos morales correspondientes. El sabio griego deseaba ponerse a salvo de la tiranía de las cosas. No quería que le perturbasen ni la posesión ni la carencia. Por ello predicaba el desinterés, la *ataraxia* la *apatheia*. Si todo lo que deseo me coacciona, porque los deseos esclavizan, es mejor no desear nada. Si la esperanza es madre de la decepción, mejor vivir sin esperanza. Séneca traducía por *se—curitas* el concepto estoico de *ataraxia*, para indicar un estado de ausencia de turbación, de tranquilidad o serenidad de alma, es decir, esa misma

euthymia que Cicerón identificaba con el *animus terroris liber* —el alma libre del terror— y con *se curitas*, que es «como la tranquilidad del alma». Séneca da una receta para liberarse del miedo: «Desprecia la muerte y todo lo que conduce a la muerte será objeto de desprecio, sean guerras, naufragios, dentelladas de las fieras, sea el peso de los escombros que se derrumban en caída inesperada» (*Nat. Quaest.*, II). El miedo a la muerte impide, efectivamente, a los hombres vivir. «Quien tema a la muerte, nunca se comportará como un ser vivo». Pero ¿cómo no temerla, si los peligros nos acechan por todas partes? Sin embargo, el sabio encuentra precisamente su serenidad en la constatación de que no hay nada estable: «Si queréis no temer nada, pensad que todo es temible» (*Nat. Quaest.*, II, 59).

Esta misma aspiración a la autosuficiencia y la libertad se da en muchas filosofías orientales. Dice Sri Krishna: «¡Aquel que vive desprovisto de toda ansiedad, libre de deseos y sin sentido del “yo” y de lo “mío”, alcanza la paz!» El itinerario propuesto por Patanjali, padre de la filosofía yoga, aspira a conseguir la liberación del hombre de su condición humana, conquistando la libertad absoluta. El profano está «poseído» por su propia vida, el yogui rehúsa «dejarse vivir». Al flujo caótico de la vida mental, a la aparición incontrolable de las ocurrencias, responde fijando la atención en un solo punto, primer paso para la retracción definitiva del mundo de los fenómenos.

La búsqueda estoica de la serenidad suena un poco falsa. Eso me pasa con la voz de Séneca, cuando dice a su discípulo Lucilio que el sabio considerará que «el cautiverio, los azotes, los grilletes, la miseria, los miembros desgarrados, sea por la enfermedad, sea por la crueldad de los hombres y todas las calamidades que quieras, son terrores imaginarios. Son los medrosos los que han de temer esas cosas». La serenidad oriental es diferente, porque se integra dentro de una teoría general de la realidad. No es esa apresurada tranquilidad alcanzada por la toma en préstamo de algunas técnicas, que son sin duda valiosas como estrategias psi. Se dice que crece en Francia el número de budistas, pero son budistas domingueros, por decirlo de alguna manera. Aceptan del budismo una técnica de relajación. Tomarse en serio la negación del yo es harina de otro costal.

Para el pensamiento hindú, sin embargo, esas técnicas lo que proporcionan no es el aniquilamiento de la persona, sino su comunicación verdadera con lo trascendente, y la correspondiente intensificación de la conciencia. No es, pues, un nihilismo de la serenidad, que puede conducir a un desinterés por el dolor humano y un colaboracionismo con la injusticia, sino la serenidad creadora de quien se siente en unión con la fuente primordial.

En cierto sentido, los estoicos decían algo semejante, porque creían que la sabiduría consistía en unirse mediante la razón privada a la razón universal, y aceptar las leyes de la naturaleza sin intentar cambiarlas. Pero quien se acerca más al pensamiento oriental, aun sin conocerlo, es Spinoza. Tal vez por eso me parece el filósofo del futuro. Amar a Dios, dice, no es más que amar adecuadamente tanto las cosas singulares como la parte mejor de uno mismo. Mediante el amor intelectual a Dios, el hombre comprende que es parte de Dios, y que su poder individual participa de la energía divina. Así, el cauteloso pulidor de lentes conseguía percibir un punto de sentido incluso en lo más profundo de su angustia.

14. Paso al capítulo siguiente

¿No estaré como un burro, dando vueltas a la noria, sin avanzar un palmo? Después de separar la ética de la psicología, la libertad de los sentimientos, la decisión de sus antecedentes fisiológicos, he acabado al final teniendo que apelar al carácter, concepto psicológico, para explicar la elección de los fines. En el capítulo próximo, el último de este largo viaje, mostraré el modo en que psicología y ética pueden y deben colaborar.

IX. ELOGIO Y NOSTALGIA DE LA FORTALEZA

1. La dificultad de la valentía

He dicho que la valentía nos permite acometer y mantener la gran empresa de dignificar nuestra naturaleza. Pero si es verdad lo que digo, nuestra situación es muy precaria, porque estamos ya lejos de la seguridad animal y no hemos adquirido aún la seguridad de nuestra nueva esencia. Estamos, como los funambulistas, en medio del cable haciendo equilibrios. A Nietzsche le encantaba esta imagen. El valor es muy difícil. ¿Podemos comportarnos valerosamente aun— que estemos zarandeados por el miedo?; Somos en realidad capaces de superarnos? ¿Se puede aprender el valor? Una cosa es saberlo todo sobre la valentía y otra muy distinta ser valiente, como una cosa es saberlo todo sobre aves y otra muy distinta volar. Estos problemas me han preocupado siempre. Recuerdo que en mi adolescencia —tiempo propicio para estas cuestiones— me impresionaron mucho tres novelas. Una, *Vol de nuit* de Antoine de Saint-Exupéry, hablaba del aprendizaje del valor, o al menos así la entendí yo entonces. Está situada en los comienzos de la aviación. El protagonista, Rivière, dirige la compañía que lleva el correo a lo largo del continente iberoamericano, e imprime el coraje a sus pilotos, dando significado a lo que hacen. Es una novela, en cierto sentido heroica. La segunda fue *El poder y la gloria*, de Graham Greene, que cuenta la vida y muerte de un cura alcohólico, pecador, cobarde, durante la persecución religiosa en México, que al final decide no huir por cumplir su deber de atender a un moribundo. El tema del valor y de la cobardía interesó mucho a Greene, que lo trató en otras obras.

A Scoobie, uno de los personajes más conmovedores de la novela del siglo XX, protagonista de *The End of the Affair*, la compasión, el deseo de no hacer daño, le hace comportarse cobardemente, víctima de una cobardía luminosa. La tercera novela que impresionó mi adolescencia fue *La Chute*, de Albert Camus, una obra rara, autobiográfica, que pertenece a un período dramático y casi desesperado del autor, muy lejos ya del fulgor optimista de *Noces*. A Camus le obsesionó el problema de la cobardía. En *La peste*, había presentado un valor heroico, encarnado por el doctor Rieux, que no abandona a sus enfermos, pero en *La caída* cuenta la historia de un hombre atormentado por el recuerdo de una presunta cobardía, las confesiones de Jean-Baptiste Clamence. «Os ruego que imaginéis a un hombre en la plenitud de la vida, de salud perfecta, generosamente dotado, hábil en los ejercicios corporales y en los intelectuales, ni pobre ni rico, que duerme bien, y que está profundamente satisfecho de sí mismo, sin demostrarlo más que mediante una sociabilidad feliz». Sus contemporáneos entendieron que Camus estaba haciendo un retrato irónico de sí mismo. Clamence es un hombre recto, un abogado que sólo se ocupa de causas nobles, irreprochable en su vida profesional y familiar, cuya vida cambia cuando una tarde, al regresar tranquilamente a su casa, ve a una suicida que se arroja al Sena. Incapaz de reaccionar, no interviene. «Quería correr, y no me movía. Creo que temblaba de frío, sobrecogido. Me decía que había que actuar con rapidez, y sentía que una debilidad invencible me invadía, he olvidado lo que pensé en ese momento, “Demasiado tarde, demasiado lejos”... o algo así. Escuchaba, inmóvil. Después, lentamente, me alejé bajo la lluvia. No avisé a nadie». A partir de ese momento, se convirtió en un juez implacable de sí mismo. Camus comentó acerca de esta obra que fue mal comprendida. «Me he esforzado en unir mi imagen pública con mi imagen real».

Después de leerla, daba muchas vueltas imaginando lo que yo hubiera hecho en la situación de Clamence. Creía estar seguro de que en el caso de la suicida no me habría arriesgado por salvarla. ¿A cuento de qué iba yo a interferir en el deseo de suicidarse de una persona? Tampoco pensé que me lanzaría al agua si la víctima era una imprudente que había desoído los consejos, como esos bañistas temerarios que se meten en el mar aunque se

les advierta del peligro. Me parecía, en cambio, bastante probable que ayudaría a un niño que estuviera ahogándose, y completamente seguro de que lo haría si la víctima fuera un hijo mío. Pero todos estos ensayos mentales no eran más que una especie de toreo de salón, y al final quedaba en el aire una pregunta que no podía contestar: Sí, todo eso está muy bien, pero ¿de verdad sabes lo que harías si se presentase la ocasión? Afortunadamente, no caí en la trampa, fácil en esa edad, de intentar comprobar hasta dónde podría llegar mi atrevimiento. Tal vez Camus me proporcionó un punto de cordura.

Camus considera que Clamence es una representación de nuestra situación. Somos seres vulnerables que no nos resignamos. Aurelio Arteta ha radicado el impulso ético en dos sentimientos: la compasión, que es la conciencia de nuestra fragilidad, y la admiración, que es el sentimiento correspondiente a los actos que se sobreponen a esa fragilidad. Entre la compasión y la admiración debemos movernos. Somos seres cobardes, que aspiramos a ser valientes. De eso trata realmente la educación ética. De prepararnos para la justa valentía.

2. El complicado paso de la personalidad al carácter

Se trata de elegir el proyecto de ser valiente —o sea, libre; o sea, justo— y de aplicarse a adquirir el carácter necesario para llevarlo a cabo. Ya he dicho que en cierto sentido es recaer en la psicología, pero en una psicología *à rebours* a contrapelo, en dirección contraria a la natural. Su despliegue normal, ya lo hemos visto, es pasar de la fisiología al temperamento y del temperamento al carácter mediante aprendizajes que el niño y el adolescente no pueden controlar. Nos encontramos con un carácter hecho al llegar a la adolescencia. A partir de ahí, emerge lo que llamo *personalidad*, una de cuyas posibilidades es criticar el carácter del que ella ha nacido. «A los doce años —escribió Sartre— uno sabe ya si se rebelará o no». Puede aparecer entonces un proyecto personal, fruto de la inteligencia, que puede estar diseñado a partir de valores pensados. Vivo muerto de miedo, pero me gustaría ser valiente. Hay personas que no tienen un

carácter miedoso y otras a las que no les preocupa ser o no valientes. Ninguno de los dos era mi caso. Mi gran preocupación, antes y ahora, es saber si por encima del carácter psicológico podemos construir un carácter ético que nos ayude a saltar del nivel de lo que soy al nivel de lo que me gustaría ser o de lo que debería ser.

Aristóteles puso una objeción muy puñetera a esta posibilidad optimista. Podemos elegir los medios, podemos incluso adquirir los mecanismos para actuar, pero no podemos elegir los fines. Los proyectos, diría en lenguaje moderno, los eligen los deseos, que forman parte del carácter. Sin embargo, nos dice, no estamos encerrados en una ratonera. El carácter se forma mediante acciones y, por lo tanto, nuestra acción puede cambiar nuestro carácter. Una voz que viene desde el fondo de los siglos coincide en esto con lo que dice la psicología más sensata: el cambio está en la acción, que cambia nuestros sentimientos, que cambian nuestras acciones, que cambian nuestro entorno, que cambia... Hemos entrado en una espiral sorprendente.

Le pareció tan importante este descubrimiento, que consideró que la educación consistía en la formación del carácter adecuado, y por eso utilizó para su tratado de «moral» el nombre de «ética», derivado de *ethos*, que significa «carácter». Curiosamente, y lo digo para enlazar con lo que voy a explicar a continuación, Daniel Goleman, un psicólogo que se hizo famoso por hablar de la «inteligencia emocional», concluye diciendo que «cuando hablamos de educación emocional, estamos hablando de formación del carácter». A veces pienso que es verdadero el mito del eterno retorno, o, por lo menos, la sensación de *déjà-vu*.

3. Recuperación del concepto de carácter

Resulta tan curioso el interés de la psicología americana contemporánea por el tema del carácter, que voy a contarle parte de su historia. En 1996, Martin Seligman fue elegido presidente de la influyente American Psychological Association con una aplastante mayoría de votos. Seligman era un investigador muy conocido sobre todo por sus estudios sobre la indefensión aprendida y la depresión. Durante su mandato, se empeñó en cambiar la

orientación de la psicología americana. Creía que se había interesado demasiado por la clínica y los problemas mentales, lo que la había conducido a un «discurso del déficit», en el que todo el mundo necesitaba alguna muleta para poder andar. Había llegado el momento de prestar más atención a los recursos positivos del ser humano, de dar un sesgo más positivo a la psicología, ocuparla en detectar las potencias humanas, sus energías y capacidades venturosas, para intentar desarrollarlas. La felicidad, que había sido el tema central de la ética, se convirtió así en tema central de la psicología. Pero ¿hablan de lo mismo Aristóteles y los «psicólogos positivos» cuando hablan de la felicidad? Yo creo que no, pero ellos creen que sí. Lo cierto es que se pusieron a buscar aquellas potencias humanas, poderes, fortalezas, *strengths*, que ayudan al desarrollo humano. Esas aptitudes son las que tradicionalmente se habían llamado «virtudes». En efecto, la psicología estaba descubriendo la virtud, o sea, literalmente el Mediterráneo. Seligman encomendó a Christopher Peterson —autor de un texto sobre personalidad y director del departamento de psicología clínica de la Universidad de Michigan— que pusiera en marcha un programa para investigar si se puede llegar a un acuerdo sobre esas fortalezas básicas. Tras leer a los filósofos, estudiar las diversas religiones y revisar unos doscientos catálogos de virtudes, llegaron a la conclusión de que había seis virtudes universalmente valoradas: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y espiritualidad.

Esta recuperación de la virtud exigió recuperar también la noción de «carácter», que se manifiesta en dos versiones: carácter bueno (virtudes) y malo (vicios). No cabe duda de que la psicología estaba hablando de moral pura y dura. Seligman reconoce que la idea de carácter no había desempeñado ningún papel en la psicología contemporánea, porque se lo había considerado un concepto normativo, no descriptivo, y responde a esta objeción mostrando claramente los límites de la psicologización de la moral: «Estoy completamente de acuerdo en que la ciencia debe ser descriptiva y no prescriptiva. La misión de la Psicología Positiva no es decirle que debe ser optimista, o espiritual, o amable, o estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, que

ser optimista reduce la depresión). Lo que cada uno haga con esa información depende de sus propios valores y objetivos».

4. Recuperación de la virtud

En todo esto me parece que hay algo verdadero —la necesidad de recuperar la noción de virtud— pero aclarando previamente su índole. La palabra «virtud» se ha degradado hasta hacerse inutilizable. Ha adquirido un halo de beatería, morosidad, decencia pacata, y mansurronería, que va en contra de su significado original. *Areté* era la energía, el conocimiento, la habilidad para hacer algo de manera excelente. La virtud del caballo de carreras es correr como el viento. La palabra inglesa *strengths* —fuerzas— mantiene todavía el significado originario. La Unión Europea está tratando de reorganizar la educación alrededor de unas *competencias básicas*, que se definen como el conjunto de conocimientos, sentimientos, actitudes y hábitos necesarios para responder a «demandas complejas». Aunque no lo sepa, está recuperando bajo cuerda el concepto clásico de virtud.

Una vez más, acudiremos a Spinoza, para quien la virtud era *fortitudo etgaudium*. Fortaleza y alegría. Ambas cosas van juntas, porque la fortaleza, la *areté*, aumenta las posibilidades del sujeto, su poder para actuar, y «cuando el hombre percibe su poder, se alegra». La energía creadora, la virtud capaz de realizar lo excelente, es el punto donde la psicología y la ética, los mecanismos mentales y los valores morales, se unen. Es la utilización de los recursos psíquicos para la puesta en práctica de un proyecto ético. Más aún, es la creación de esos recursos. Crear es utilizar mecanismos no creadores para ejecutar un proyecto creador. El proyecto del confort psicológico es diferente al proyecto de una vida lograda. Bernardo de Claraval, uno de los más grandes escritores medievales, que al fundar la orden cis— terciense dio un giro al arte y a la cultura de su tiempo, criticaba con ironía mortal a los monjes cluniacenses, sus antiguos cofrades, que habían elegido un proyecto de refinada comodidad en vez del riguroso proyecto que él proponía. Un paladar melindroso les obligaba a excitar la gula, y a hacer mil esfuerzos para evitar la monotonía. De paso, inventaron,

según Bernardo, la «deconstrucción culinaria», que ahora nos parece tan moderna: «¿Y quién es capaz de describir las más diversas maneras de componer o, mejor, “descomponer” un simple huevo (*ova vexantur*)? Con qué escrúpulo se baten y se revuelven, se preparan para tomarlos pasados por agua, o se cuecen para comerlos duros, se salpican en trocitos, o se fríen, los meten al horno o los rellenan, los presentan solos o con guarnición». Le parecía que, estando tan reblandecidos y ocupados por ese hedonismo proliferante, los monjes no estaban preparados para sus funciones más importantes.

La buena vida es diferente a la vida buena. Cada proyecto genera hacia atrás su psicología. Le recordaré cómo funciona un proyecto utilizando un ejemplo adético. Un proyecto es una meta que quiero alcanzar porque me parece valiosa y despierta todas las energías del deseo, de la motivación, de la voluntad. Quiero tocar el piano, y para hacerlo necesito practicar durante horas para que mis manos pierdan unos mecanismos motores y adquieran otros. Quiero subir al Everest sin botellas de oxígeno. A partir de ese proyecto, debo hacer que mi organismo sea capaz de realizarlo. Tengo que fortalecer mis músculos, tengo que aprender a dormir colgado, tengo que vivir en climas de altura para producir más glóbulos rojos que me permitan moverme en ambientes pobres en oxígeno. Es una mezcla de entrenamiento, aguante y sabiduría. Cada vez que me invada el desánimo, tendré que reafirmar la validez del proyecto, y también la posibilidad de conseguirlo, la esperanza. Debo, pues, imaginar aunque sea vagamente el proyecto realizado. Pues bien, no se trata de otra cosa al hablar de ética. Recuerdo que en cierta ocasión, cuando estaba a punto de tomar un tren, vi en una librería de viejo un libro titulado *Areté*. Como estaba interesado en las virtudes, lo compré precipitadamente, sin mirar siquiera su contenido. Al ojeado, ya en el tren, comprobé divertido que era un tratado sobre gimnasia. ¡Qué genialidad la de los griegos! Paul Valéry, el gran poeta, soñaba con escribir un tratado sobre la creación que se llamaría, creo recordar, «Gladiator», y que sería un peculiar tratado de gimnasia. «Mi filosofía es gimnasia —escribió—. La idea de gimnasia es capital. Maniobra constante de dos operaciones inversas: pasar de lo consciente a lo

inconsciente y del inconsciente a lo consciente». Dicho en mi lenguaje: consiste en cambiar a partir del yo ejecutivo el yo ocurrente, que a su vez cambiará el yo ejecutivo.

Psicológicamente hablando, la virtud es un hábito operativo. Hábito es una capacidad adquirida por repetición, que facilita el ejercicio de una actividad, ayuda a su perfección y, lo que es más importante todavía, anima a realizarla. Una de sus estrategias para ser eficaz es automatizar lo que primero hay que hacer voluntaria y atentamente. A eso se refería Valéry. El entrenamiento es siempre duro, y resulta insoportable si se pierde de vista la meta. Sólo si quiero bailar bien aguantaré los ejercicios de barra. Pongo este ejemplo porque ha tenido mucha importancia en mi vida. Cuando era adolescente el baile me emocionaba hasta las entretelas, por eso deseaba dedicarme a él. Empecé a estudiar filosofía, que en aquel momento incluía la historia del arte, porque no sabía qué había que hacer para ser coreógrafo. Mientras estudiaba comprendí que lo que me emocionaba de la danza no era una característica exclusiva de la danza, sino de todas las grandes actividades humanas. Era *la capacidad de transfigurar el esfuerzo en gracia*. (Por cierto, me ha hecho una gran ilusión que Tamara Rojo, una estupenda bailarina, haya escogido esta frase para abrir su página web.) El sudor, el cansancio, el dolor en los pies, todas las justificadas protestas del cuerpo, sólo adquieren sentido, se hacen soportables, resultan transfiguradas, si sirven para alcanzar la agilidad, la ligereza, la gracia. Lo que digo del baile sirve también para la vida ética.

La virtud es el hábito que permite la realización del modelo de vida buena, modelo que ocupa el mismo lugar que la música y la coreografía para el bailarín. No podremos bailarla —no podremos realizar esa vida buena— sin adquirir las capacidades necesarias, que en este caso no serán la musculatura, la técnica, la musicalidad, el sentido del ritmo, sino la justicia para elegir, la prudencia para concretar, la templanza para moderar y el valor para emprender y concluir. Estoy usando, como el lector se habrá percatado, el viejo esquema estoico de las virtudes, en el que introduciré después algunas variaciones.

La metáfora del bailarín no debe engañarnos. Las virtudes éticas no se reducen a interpretar una partitura y una coreografía, sino que tienen que componerla y diseñarla. Es decir, estamos creando el modelo que después tendremos que interpretar, lo que complica más nuestra tarea. Tenemos que elegir o inventar o ampliar o justificar ese modelo. Tenemos que dirigir nuestra navegación por una brújula inconstante, porque el polo magnético cambia. Para mantener el ánimo en esa precariedad hace falta valor. Por eso todos sentimos la tentación de refugiarnos en modelos recibidos, tranquilizadores. Con razón Sócrates decía que hacía falta coraje para mantener la búsqueda de la verdad, que es una navegación incierta.

La valentía es la virtud creadora, la que proporciona la energía y la habilidad para realizar lo valioso. Esta es la definición estricta de creación: hacer que algo valioso que no existía, exista por mí. El creador está dispuesto a mantener su acción a pesar de la dificultad o el esfuerzo. Y eso es valentía.

5. La invención del proyecto

Vivimos, sin embargo, un período de escepticismo ético, en el que detecto una impostura. ¿De dónde vamos a sacar ese modelo que va a dar sentido a toda nuestra acción, a todo nuestro esfuerzo? ¿Dónde está ese proyecto ilusorio que nos va a librar de la insignificancia? Pues en el mismo empuje donde está el modelo de la «buena pintura», o de «la buena escritura». En la cabeza del creador que asimila, aprovecha, critica, prolonga la experiencia secular

de la pintura o la escritura. Es el heredero de una gigantesca experiencia histórica, que ha afinado su sensibilidad, su agudeza, sus capacidades para prolongar esa creación colectiva. Valéry, al que volvemos de nuevo, decía que lo que más le emocionaba en la tarea poética era la sabiduría que el poeta adquiría al crear el poema. Pues algo semejante me sucede a mí al estudiar la genealogía de la ética, que es la crónica de la experiencia histórica de la humanidad.

No me estoy yendo por las ramas. Cuando Aristóteles dice que sólo el justo sabe lo que es justo y que el hombre bueno es el criterio que separa la bondad de la maldad, no está metiéndose en un círculo vicioso. Era demasiado inteligente para hacerlo. Lo que estaba diciendo es que sólo quien ha recibido, meditado, reflexionado en lo que los demás han dicho y hecho, ha purificado su mente y su corazón para no sesgar su evaluación y ha aprendido a través de una experiencia plural y repetida, tiene un juicio legitimado. John Rawls decía lo mismo, y me amparo en su prestigio. Justo es lo que sentencia un juez justo, es decir, que conoce las dificultades de la objetividad y se empeña en acercarse a ella, y se informa lo suficiente, y no mete sus pasiones en el lance, y busca tesoneramente la equidad, y se atreve a sentenciar con independencia. En el caso de la ética sólo puede aventurar un proyecto de vida adecuado quien reflexiona críticamente sobre los ensayos hechos por la humanidad para resolver los problemas morales, sobre sus éxitos y sus fracasos, atiende a las expectativas de los seres humanos, conoce sus mecanismos psicológicos y sus necesidades, tiene en cuenta el resultado de los debates donde los implicados han defendido sus intereses dispares, se pone en el lugar de cada uno de los afectados, anticipa y evalúa los resultados, y todo esto lo hace *sine ira et studio*, con el distanciamiento que exige la equidad, y con la independencia que le proporciona la valentía. La ética no es el resultado de una razón individual, porque esa razón puede justificar racionalmente el egoísmo, sino la obra de una razón colectiva, afinada en el debate, purificada en la crítica y contrastada por la experiencia.

El proyecto de humanidad que estamos intentando construir, el que después de milenios de experiencias dramáticas se ha ido dibujando, el que aprovecha la enseñanza de los filósofos, de los maestros espirituales, de los genios religiosos, de los infinitos hombres y mujeres de la calle, tiene como axioma básico: «El hombre es un ser dotado de dignidad». Esta afirmación no es científica. Si me apuran, no es ni siquiera verdad. Supone afirmar que todo ser humano es igualmente valioso, con independencia de su raza, conocimiento e incluso conducta. Semejante teoría habría enfurecido a nuestros maestros griegos. ¡Cómo va a ser igual un valiente que un cobarde,

un sabio que un ignorante, un buen ciudadano que un mal ciudadano! Nosotros tampoco podemos aceptarla sin más, porque con frecuencia nuestros comportamientos son indignos, somos crueles, cobardes, traicioneros, mezquinos, infieles. Pero hemos decidido que sería bueno que fuéramos seres dignos, e intentamos comportarnos como si lo fuéramos ya. Y estamos empeñados en desplegar el contenido de esa dignidad para que no se nos quede en una mera noción retórica. Tenemos que inventarlo todo, porque en la naturaleza no hay dignidad. Hay tan sólo una feroz lucha por la supervivencia, en la que el pez grande tiene forzosamente que comerse al chico. Los humanos estamos constituyéndonos como seres nuevos, y sólo podemos descubrir nuestra nueva esencia haciéndonos nuevos, de la misma manera que el buen bailarín sólo consigue serlo bailando. Éste es el lugar del carácter, de la virtud y de esa especial virtud que llamamos valentía.

6. El carácter necesario para la dignidad

¿Cuáles son las virtudes que han de configurar ese carácter? ¿Cómo ha de ser esa segunda naturaleza psicológica, que esté ajustada a nuestra nueva esencia? Por de pronto, las cuatro que nuestra cultura ha admitido siempre: la fortaleza, la justicia, la prudencia y la templanza. En primer lugar, como tantas veces he dicho, está el valor, la fortaleza, que es la energía para iniciar la alta empresa de ser hombre, y para resistir los esfuerzos. La virtud encargada de diseñar y dirigir el proyecto es la justicia, que no es la aplicación de un código, sino la creación de modos nobles de vida que puedan compartir todos los humanos. La justicia, como saben todos los jueces, se mueve en el terreno general, que ellos tienen que aplicar a los casos particulares, y algo semejante sucede en la vida de cada uno de nosotros. A la virtud que aplica el proyecto universal a la circunstancia concreta la llamaban los griegos *phrónesis*, que para Aristóteles era la inteligencia específicamente humana, la que no se ocupa de las verdades universales sino de lo particular, no de lo eterno sino de lo histórico y que los latinos tradujeron por *prudencia*. Por último, consideraban con muy buen juicio nuestros maestros que ninguna de esas virtudes podía adquirirse

o ejercerse si estábamos sometidos a nuestras pasiones. Había que equilibrar nuestro mundo afectivo, templarlo bien, no pretender eliminar nuestros sentimientos, porque sin ellos nos convertimos en piedras, sino intentar que no nos dominen. A esta virtud la denominaban templanza, que era el arte de disfrutar de nuestros placeres dentro del proyecto general.

A estas virtudes voy a añadir dos, que se han valorado siempre, aunque no se hayan incluido en ese cuarteto cardinal. Me refiero a la compasión y el respeto.

La compasión nos hace sentirnos afectados por el dolor ajeno y nos impulsa a ayudar a quien lo sufre. Incluye la empatía y el altruismo. La comprensión y la generosidad. Cuando alguien pregunta: ¿Y por qué voy a ayudar a un emigrante que llega a nuestras costas?, hay que saber decir: Por compasión, porque está sufriendo. La compasión no va en contra de la justicia, como estúpidamente se dice, sino que es la avanzadilla que abre paso a la justicia. Basta revisar la historia para comprobar que hemos acabado considerando justos aquellos actos que al principio nos eran reclamados sólo por la compasión.

El respeto es el sentimiento adecuado hacia todo lo que es valioso. Incluye la admiración por lo excelente, la protección de lo bueno, las conductas de cuidado, de atención, de ternura. En especial es el sentimiento adecuado a la dignidad humana, aunque en este caso, como dijo Sartre, no tanto por lo que los humanos son como por lo que podrían ser, por lo que deseamos que sean.

7. La nueva psicología del valor

Me interesa comparar el contenido de la virtud de la fortaleza con los aspectos psicológicos que he estudiado en los capítulos anteriores. En primer lugar, los hábitos se fundan en la acción, y eso concuerda con la insistencia en el comportamiento, no en el análisis, para enfrentarse al miedo. El narciso que se empereza en la contemplación de su propia belleza o de su propia importancia o de su propia desdicha, y morosamente la paladea con ayuda de un analista, descansa confortablemente en el diván de

su tristeza. *Requiescebat in amaritudine*, dice de sí mismo el implacable San Agustín, comentando una situación parecida.

«Veinte años con Lacan», sería la traducción moderna de esa sentencia. La iniciativa es la virtud del arranque, una fuga de la comodidad. Lo único que está en nuestro poder es ejecutar una acción, no volvernos resueltos. A esto apelan todas las terapias de exposición. Realice un acto, pequeño, en la buena dirección, e irá adquiriendo soltura. Franklin D. Roosevelt reconoce en su *Autobiografía* que era un muchacho enfermizo y torpe, muy preocupado por su propio valor, y cuenta cómo se produjo un radical cambio en su vida: «Cuando era un muchacho, leí un pasaje de un libro de Marryat que desde entonces ha influido constantemente sobre mí. En este pasaje, el capitán de un buque de guerra explica al protagonista cómo adquirir intrepidez. Le dice que al principio casi todos los hombres se asustan cuando entran en acción, pero que lo que debe hacerse entonces es dominarse de tal modo que se pueda proceder como si no se estuviese asustado. Cuando esto se ha hecho durante cierto tiempo, el fingimiento se trueca en realidad y el individuo se vuelve realmente intrépido a fuerza únicamente de practicar la intrepidez cuando no la siente. Ésta fue la teoría que llevé a la práctica. Había muchas cosas que me causaban pavor al principio, pero comportándome como si no tuviera miedo, llegué gradualmente a perderlo».

La elección de cualquier programa creador exige desintoxicarse de la comodidad, lo que sólo podemos hacer apoyándonos en nuestro otro gran deseo: ampliar nuestras posibilidades, sentirnos capaces, experimentar la alegría de nuestros pequeños triunfos. Los clásicos introducían aquí uno de los ingredientes de la fortaleza: la paciencia, que no es el origen de la sumisión, sino de la resistencia. En contra de la opinión común, siempre me ha parecido una virtud creadora, y he citado en mi apoyo una frase maravillosa de Van Gogh, que escribe a su hermano Theo: «Hoy he leído una verdadera frase de artista». El autor era Gustavo Doré, y la frase decía así: «Tengo la paciencia de un buey». Añadía el pintor: «Sé lo que quiero dibujar. Lo intentaré una vez, diez, mil veces. No pararé hasta que lo consiga». Tomás de Aquino hace un comentario sobre la paciencia que

siempre me ha parecido misterioso pero que ahora comprendo: «Paciente no es el que no huye del mal, sino el que no se deja arrastrar por su presencia a un desordenado estado de tristeza. La paciencia preserva al hombre del peligro de que su espíritu sea quebrantado por la tristeza y pierda su grandeza.» *Ne fragantur animus per tristitiam et decidat a sua magnitudine.*

La grandeza del hombre es el proyecto. Su contenido es la dignidad. El hombre magnánimo, consciente de su grandeza, tiene alta estima de sí. Hay aquí un recurso para la valentía: cuando las fuerzas te falten, dijo Nietzsche, o mejor, se dijo a sí mismo, que te salve el orgullo. El orgullo de la propia dignidad. Cuando los psicólogos hablan tanto de autoestima, están apuntando a un buen blanco que no está en el marco adecuado. Es como si apuntaran a una perdiz a la que ven por televisión. La autoestima no es una buena idea de sí mismo, sin más. Es la conciencia de la propia capacidad de acción (Albert Bandura) más la conciencia de la propia dignidad. Añadiré algo. Cuando una persona se concentra en un proyecto y en su realización, impone a su atención un giro salvífico. Lo importante está fuera, no dentro. El miedo es poderoso porque nos recurva hacia nosotros mismos —del *homo recurvatus* hablaban los filósofos cistercienses—, nos hace testigos cuidadosos de todos los estremecimientos de nuestro corazón o de nuestro cuerpo. Recuerde lo que dije al hablar de la hipocondría. El valiente se escucha poco, evita esa sensibilísima escucha de sí mismo, por eso puede dar la impresión de simple. «¡Estoy tan ocupado conmigo mismo!», gemía Rilke para excusarse. En el extremo opuesto, Antoine de Saint-Exupéry elogiaba el afán del cantero por convertirse en la piedra que talla. Lo que hay en el fondo son dos regímenes de la atención.

El carácter valeroso es emprendedor de cosas valiosas, pero el miedo al fracaso nos detiene. ¿Cómo podemos librarnos de esta trampa? La compasión nos ayuda. Somos seres vulnerables atravesados por un ansia de grandeza. Nuestro proyecto es mayor que nosotros mismos, por eso los psicólogos vigotskianos hablan de ir más allá del círculo de desarrollo próximo, los trágicos griegos de la *hybris* y los cristianos del don divino de la fortaleza. A la compasión, añadiría el sentido del humor, que nos ofrece

cálidamente nuestra medida, y nos libra de nuestra petulancia cubriendo nuestra debilidad con una capa de ternura. Creo que a esta compasión tierna hacia uno mismo se referían los escolásticos al hablar de humildad. Como ejemplo me gustaría poner el epitafio que para sí mismo redactó Max Aub, un gran escritor que tuvo la mala suerte de nacer en una época de genios: «Hizo lo que pudo». No encuentro mejor definición para la valentía humilde y magnífica.

Todos los maestros han incluido la perseverancia, el mantenimiento del esfuerzo, dentro de la fortaleza. A ella se opone la veleidad, el capricho y la blandura. Veleidoso es el que no es capaz de fijar sus proyectos, caprichoso el que está a merced de su deseo inmediato, y blando el que se espeluzna ante cualquier esfuerzo. Refiriéndose a estos últimos, en el *Handbook of Positive Psychology*, que pretende ser el breviario de esta tendencia iniciada por Seligman, hay un capítulo dedicado a la *toughness*, a la dureza, y lo más curioso es que la incluyen entre los factores biológicos del buen carácter. De nuevo volvemos a la gimnasia de Valéry o al análisis del cansancio de Sartre. En el cansancio— ció, como en el placer, decía este inmisericorde analista de las debilidades humanas, el espíritu se envasca voluntariamente en la materia. Resistir viene de resistencia, y los atletas saben que se alcanza la resistencia con el entrenamiento.

8. El punto de apoyo de la palanca

Desde el capítulo anterior tengo una deuda pendiente con el lector, que ahora quiero pagar. Todo lo que he dicho sobre el aprendizaje de la valentía suena a músicas celestiales, a una retórica brillante e inútil. Nos falta un último punto de apoyo que engarce esto con la realidad. El párrafo anterior ha vuelto a poner en evidencia esta falta. De acuerdo, si consigo esa filigrana psico-ética o eto-psíquica acaso actúe valientemente. Pero ¿y si no sucede así? ¿Y si todo eso me parece demasiado costoso, difícil o aburrido? Entonces tenemos que acudir a nuestro último recurso, al último combustible de reserva para iniciar el despegue, a la facultad que aprovecha la psicología y la supera ampliamente, un poder que es componente

esencial, como señaló Blondel, y también Platón, los estoicos, los samu—ráis, los escolásticos, y *tutti quanti*. Me refiero al deber.

Inmersos en la cultura de la motivación, olvidamos con frecuencia que después de intentar convencer a una persona, razonándole, motivándola, premiándola, castigándola, animándola a hacer algo, al final, como referencia definitiva y última, tenemos que decir: Y, además, tienes que hacerlo porque es tu deber. Aquí, la psicología recula, arguyendo: Soy una ciencia y una ciencia no sabe nada de deberes. De repente se ha vuelto conejil o políticamente correcta. Pues se equivoca: el deber es un mecanismo psicológico necesario para organizar el comportamiento libre. La ética sólo se ocupará del contenido de los deberes, no de ese especial lazo, de esa obligación, de esa ligazón subjetiva entre la afectividad del sujeto y la norma de acción.

Puesto que se trata de un mecanismo psicológico, no me extraña que quien más me ha enseñado sobre el deber haya sido un psicólogo archipositivo de quien ya le he hablado: Hans J. Eysenck. La fuerza del deber, afirma, no se basa en el sentimiento de respeto, como dijo Kant; ni en el de la vergüenza, el miedo, el superego, como han dicho otros. Se basa en un reflejo condicionado aprendido por el sujeto, que le fuerza a hacer automáticamente lo que la inteligencia le dice que es lo mejor. «Cumplir el deber» es, en efecto, un mecanismo reflejo, por eso es tan poderoso... y tan peligroso. Puede dar origen a cualquier fanatismo heroico, a cualquier nazismo sumiso, a cualquiera de los disparates de la obediencia. Esta posibilidad apareció cuando hablé del entrenamiento de los *marines* americanos. Espero que reconozca que nos hallamos ante la misma ambigüedad con que nos enfrentamos al hablar de la libertad o la valentía. Era previsible, pues estamos hablando de lo mismo. Ahora tiene que intervenir de nuevo la inteligencia para sacarnos del atolladero. Es la inteligencia crítica, ilustrada, la que tiene que dar contenido a los deberes, la que tiene que proporcionar el objetivo justo, adecuado, bueno, honorable, antes de poner en marcha los automatismos del deber.

Para entender bien la relación de los deberes con la libertad, conviene distinguir tres tipos de deberes. Lo he explicado en muchos de mis libros,

pero no tengo mis remedio que repetirme. Hay unos deberes de coacción que se sirven fundamentalmente de la amenaza. Ésos no nos sirven para nuestro argumento. Hay otros deberes de compromiso que tienen que ver con la fidelidad. Debo cumplir aquello a lo que libremente me he comprometido. El tercer tipo de deberes es el que nos interesa en esta ocasión. *Son aquellas condiciones o requisitos que he de cumplir para realizar un proyecto. Es el proyecto el que determina las obligaciones y les confiere legitimidad* Si no acepto el proyecto, no tengo deberes. El médico puede decirnos: Usted debe dejar de fumar si quiere curarse. El «deber» de ese «debe dejar» deriva de que yo quiera curarme, de que ése sea mi proyecto. De lo contrario, no lo tengo. Los deberes que afectan a la valentía tienen que ver con el proyecto de vivir con dignidad, es decir, libre y justamente. Quien no acepte ese proyecto, no está obligado a nada, pero debe saber lo que esa negativa supone: la vuelta a la selva, a la lucha feroz por la supervivencia, a la soledad, a la violencia ejercida por el más fuerte, al horror.

Descubrimos en todo esto una libertad estructural, la capacidad de forjar proyectos y de encargarles la dirección de nuestra acción, y el contenido de un tipo peculiar de proyecto: el que busca la libertad digna. Porque no hay que olvidar que el ser humano también puede adoptar un proyecto de abyección, de aniquilación, de embrutecimiento, en el que se manifiesta la libertad estructural, precisamente, en su encarnizada destrucción. El deber, con sus elementales mecanismos psicológicos, estructura nuestra personalidad, pone nuestras energías dispersas al servicio de un plan. Me recuerda la estructura de los ordenadores. En un nivel hay muchos programas —muchas ocurrencias, muchos deseos, muchas actividades— y necesitamos elevarnos a un programa de nivel superior, a un programa ejecutivo, que decida qué programa del nivel inferior va a entrar en funcionamiento. El paso a ese nivel ejecutivo es el deber. Da eficacia práctica a un silogismo: Si quieres conseguir A tienes que hacer B. Quieres A, luego tienes que hacer B. Y como la fuerza del razonamiento ya hemos visto que es débil para conducir a la acción, y la energía del sentimiento tal vez nos falle, apelamos a la eficacia de un procedimiento automático

aprendido. Tenía razón Blondel al decir que el sutil invento de la libertad se basaba en pesados mecanismos deterministas, mecanismos que en parte han de ser aprendidos. Cuando no se impone al niño ningún deber, no se lo está haciendo más libre, se lo está haciendo más voluble, más caprichoso, más servil.

Tanto el respeto como la justicia nos imponen deberes, y aquí tropezamos con algo que hemos olvidado. La obligación de comportarnos justa, respetuosa, valientemente no afecta sólo a nuestro trato con los demás, sino también al trato con nosotros mismos. Si no debemos atentar contra la dignidad de otra persona, tampoco debemos atentar contra la nuestra. Si la dignidad implica libertad, no podemos abdicar de nuestra libertad, por ejemplo mediante las adicciones o la cobardía; si la dignidad implica conocimiento, no podemos permanecer en la ignorancia; si la dignidad implica rechazar la tiranía, no podemos claudicar ante nuestros tiranos interiores.

9. Despedida

La valentía es la virtud del despegue, porque nos permite pasar del orbe de la naturaleza, sometido al régimen de la fuerza, al orbe de la dignidad, que está por hacer, y que deberá regirse por el régimen de la dignidad. Es también la virtud de la fidelidad al proyecto, porque nos permite perseverar en él a pesar de los pesares. Para que cumpla esas funciones, debo transfigurar mis facultades naturales en facultades éticas, la fiereza en valor, la razón egoísta en razón compartida, y estos saltos de fase son difíciles.

A estas alturas del libro, oigo con claridad la música y veo la coreografía, pero ¿seré capaz de bailarla? ¡Pensar es tan sencillo y actuar tan complicado! Abandono, pues, el apacible refugio de la escritura y me voy a entrenar con el resto de los bailarines. Espero que cuando el cansancio o los miedos o las llamadas de la facilidad aparezcan, tendré ya los recursos suficientes para no olvidarme del gran proyecto. Mientras tanto, me animaré a mí mismo recitando un poema de Yeats, que nos habla de un sueño:

¡Oh cuerpo curvado por la música,
oh, mirada iluminada!
¿Cómo podríamos distinguir
el danzante de la danza?

En esa unificación debe consistir el Paraíso.



JOSÉ ANTONIO MARINA TORRES, (Toledo, España, 1 de julio de 1939). Es un filósofo, ensayista y pedagogo español.

Marina es Catedrático de Filosofía además de Doctor Honoris Causa por la Universidad Politécnica de Valencia. Pero, por vocación, desarrolla su actividad docente en un Instituto de Enseñanza Secundaria. Su labor investigadora se ha centrado en el estudio de la inteligencia y en especial de los mecanismos de la creatividad artística (en el área del lenguaje sobre

todo), científica, tecnológica y económica. Como discípulo de Husserl, se le puede considerar un exponente de la fenomenología española. Ha elaborado una teoría de la inteligencia que comienza en la neurología y concluye en la ética. También ha estudiado la inteligencia de las organizaciones y de las estructuras políticas. Colabora en la prensa escrita y audiovisual.

Paralelamente a su labor intelectual, Marina se encuentra comprometido con el proyecto de impulsar una «movilización educativa» cuyo propósito es involucrar a toda la sociedad española en la tarea de mejorar la educación mediante un cambio cultural que aproveche la preocupación, la generosidad, la energía y el talento de miles de personas dispuestas a colaborar. Como repite Marina una y otra vez, *«para educar a un niño, hace falta la tribu entera»*.



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.sk

z-lib.gs

z-lib.fm

go-to-library.sk



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>