

El miedo a la vida

Nadie llegó a la cumbre acompañado por el miedo

Publio Siro

Cuenta el maestro Ortega que en los albores de la Historia, tanto en Grecia como en Roma, comenzó el reinado de la cobardía. Nadie confiaba en superar las dificultades por medio de su propio vigor. Se sentía la vida como un terrible azar en la que el hombre dependía de voluntades misteriosas. Los ritos más absurdos atraían a las masas. Se instalaron monstruosas divinidades de Asia. El hombre empezó a tener un increíble afán de servidumbre: a un emperador, a un dios, a un brujo... Jean Delumeau, en "El miedo en Occidente", recuerda que en períodos históricos más recientes y hasta la Revolución Francesa sentir miedo era una indignidad, una emoción que Montaigne asignaba a las gentes humildes, y una flaqueza que no correspondía a los héroes y a los caballeros.

En la actualidad el miedo sigue entre nosotros revestido de múltiples formas, casi todas ellas relacionadas con el temor a poder perder lo que se tiene o con el desasosiego de no conseguir lo que se anhela. Un empresario tiene un miedo atroz a las consecuencias de la ruina; los que sufrieron en su infancia por la pobreza viven atormentados con la posibilidad de que sus hijos puedan pasar calamidades; existe un miedo extraordinario a la opinión pública, a perder la posición, al fracaso profesional... Y la peor de todas ellas, acaso consecuencia de las anteriores: el miedo a errar, del que dijo Hegel era en sí mismo ya un error. No actuar, no arriesgar, no intentar, en el fondo no es más que un miedo a la verdad.

Propio de nuestro tiempo es el miedo a aburrirse. Ahora nos aburrimos menos que nuestros antepasados, pero sin embargo nos horroriza enfrentarnos a no saber qué hacer. A medida que ascendemos en la escala social, la búsqueda de diversión y excitación es más intensa. Se ha dicho que la mitad de los pecados de la humanidad se cometen por el miedo a aburrirse... Sin embargo, resulta paradójico que una de las formas recientes para lograr entretenernos sea precisamente el sentir miedo, jugar con su ficción: deportes de riesgo, cine de terror, parques de ocio... Cuanto mayor es la amenaza que se siente, más sensación de vida parece recibirse.

Los miedos se presentan a menudo asociados a perfiles de la personalidad: hay miedos de hombres y de mujeres, de niños o de viejos, de cultos o de analfabetos, de ricos o de pobres, y hay personas que tienen el miedo grabado en su interior y viven permanentemente atormentadas. Una conocida fábula india nos lo recuerda: un ratón le pidió a un mago que le salvase del pánico a los gatos. Fue complacido y transformado en gato. Pero comenzó a tener miedo del perro, y para salvarlo, a instancias suyas, fue convertido en perro. Como perro temía a la pantera, y el mago lo convirtió en pantera, con lo cual comenzó a tener miedo del cazador. El mago entonces lo volvió de nuevo ratón porque "a quien tiene alma de ratón -le dijo- nadie le quita el miedo".

Además, el miedo se transmite y se hereda. Sentir pavor ante los lugares cerrados, las tormentas o los insectos son ejemplos de fobias legadas entre generaciones. Se ha podido comprobar, experimentando con bebés que juegan con serpientes, que éstos no muestran ningún temor cuando sus madres no reaccionan, lo que confirma su transmisibilidad. ¿Qué nefastas consecuencias trae el miedo? En primer lugar, genera agresividad y violencia. Como dijo el poeta Claudiano: "todo se agrede porque todo se teme". Un perro asustadizo reaccionará violentamente ante un desconocido. Los cromañones eran más crueles que cualquier otra forma simiesca erguida porque tenían más miedo. Se dice que la crueldad es sobreabundancia de terror e hija de la cobardía.

Las sociedades con miedo son las más peligrosas y agresivas. Hoy el paradigma de este tipo de cultura es la de los Estados Unidos, donde la violencia ha alcanzado las cotas más altas; existen armas en poder de la mayoría de los ciudadanos y es el origen de múltiples guerras y conflictos, con la bandera de la autodefensa. Hoy, tras el conflicto de Irak y el terrorismo en Europa, se han abastecido de pánico para décadas. En un fragmento atribuido a Petronio se dice que el temor hizo a los dioses. El miedo es



el origen de la mayoría de las sectas y religiones, cuyo credo surge como defensa frente al pavor ante la muerte. De ahí que la palabra 'pánico' proceda del temor que infundía el dios Pan, que en la mitología griega representaba a la naturaleza.

Además, el miedo siempre ha sido semilla de poder. La historia está llena de ejemplos de ello: el Imperio Romano, la Inquisición, la Revolución Francesa, el nazismo, el comunismo soviético, la caza de brujas norteamericana... Los tiranos siempre han sabido manejar con maestría el temor como estrategia para alcanzar sus oscuras intenciones. Ya dijo Napoleón: "El miedo une a los hombres", y además, añadido, alimenta la venganza. Ése es otro de sus perversos efectos. Es curioso constatar que el término latino 'populus', del que proceden palabras como 'pueblo' o 'people', significa "gente armada y en marcha" y, en sentido estricto, "grupo que esgrime lanzas". El verbo correspondiente es 'popular': "saquear, asolar..." Las masas se generan en el miedo, y por ello suelen ser agresivas, crueles y vengativas.

¿Podemos vencerlo? Para superar nuestros miedos, no debemos pretender cambiar la realidad, sino nuestra forma de percibirla. La derrota o el fracaso forman parte de la vida y debemos aprender a convivir con ambos, de modo que aunque puedan presentarse, no condicionen nuestros actos. Los temores se vencen en la medida en que confiamos en nosotros mismos, y todas las variedades del miedo empeoran si no se les hace frente.

Dicen los psiquiatras que el sentido del humor representa una gran ayuda en esta lucha. Muy conocido es el chiste atribuido a Freud que lo ilustra: el condenado a muerte va camino del patíbulo y pregunta al guardián: "¿qué día es hoy?" "Lunes", contesta éste, a lo que replica: "¡pues sí que empiezo bien la semana!" Ciertamente, son muchas las personas que llegan al final de sus días sin realmente haber vivido, a causa del miedo. Algunos porque pasan su vida agobiados por evitar que ocurra lo que les aterra; otros porque piensan que sólo cuando se realicen sus deseos conseguirán ser felices, pero el espanto de no alcanzarlos hace que estén permanentemente frustrados; y, por último, aquellos que viven obsesionados ante la idea de la muerte. A éstos debemos decirles que perder el miedo a la muerte es perder el miedo a la vida.