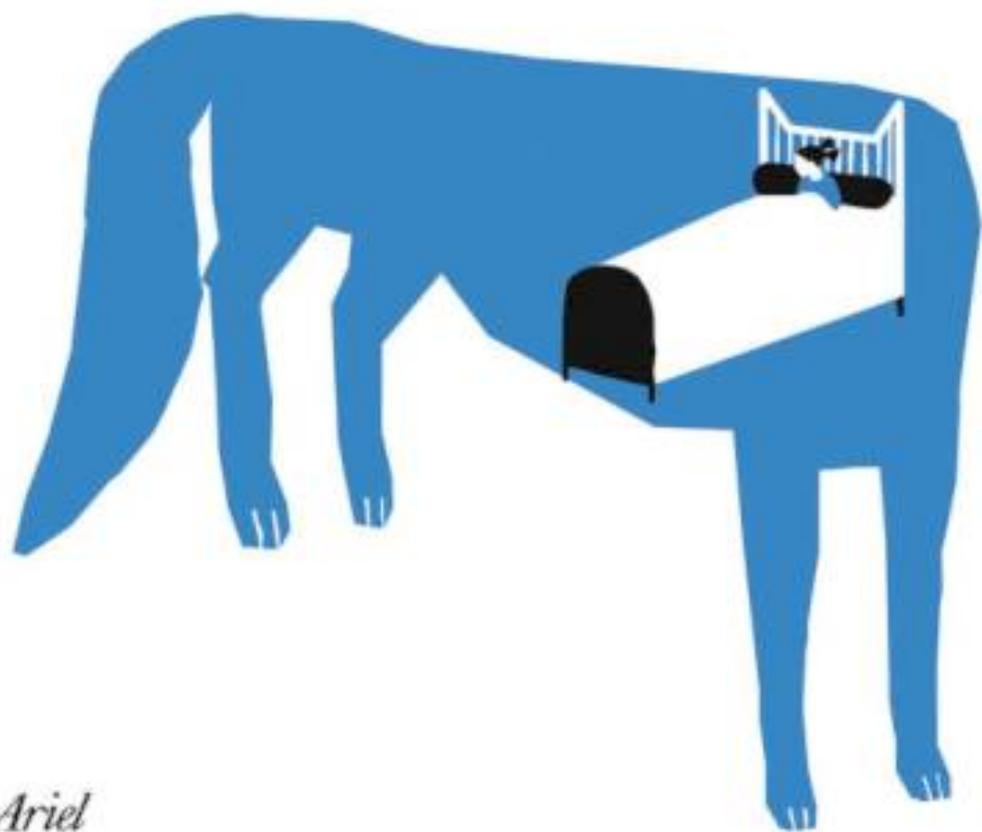


# José Antonio Marina

## Los miedos y el aprendizaje de la valentía

Biblioteca  
**up**

Lo que padres  
y docentes  
deben saber



*Ariel*

## Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

1. Cartografía de los miedos
2. Completando la cartografía
3. El aprendizaje de los miedos
4. El miedo y el afrontamiento
5. La valentía
6. La caja de herramientas
7. Los miedos infantiles
8. Los miedos adolescentes

Epílogo

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

*A mi madre, que sabía tanto de este tema*

## PRÓLOGO

No puedes ser sincero si no eres valiente.  
No puedes amar si no eres valiente.  
No puedes confiar si no eres valiente.  
No puedes investigar la realidad si no eres valiente.  
Por lo tanto, la valentía va primero y todo lo demás va después.

OSHO

No es la dificultad la que impide atreverse, pues de no atreverse viene toda la dificultad.

ARTHUR SCHOPENHAUER

UNO DE LOS REPROCHES QUE CON MÁS frecuencia nos hacemos es: ¿Por qué no me atreví? Todos hubiéramos querido ser más valientes, más decididos. Pero nos dio miedo. *Vivere risolutamente*, vivir resueltamente, era el lema del Renacimiento y todos lo llevamos en nuestro corazón con nostalgia. Sería maravilloso vivir sin enredarnos, sin empantanarnos, ágiles y audaces. Por eso nos gustaría que nuestros hijos y nuestros alumnos fueran valientes, que disfrutaran de una «inteligencia resuelta», que es aquella que sabe resolver problemas y marcha con determinación. Pero ¿es posible aprender algo tan difícil?

Se han escrito muchos libros sobre los miedos infantiles y adolescentes y sobre el modo de tratarlos. Este tiene un enfoque distinto. Como saben los lectores de esta colección, controlar el miedo es sólo parte de un objetivo educativo y vital más importante al que hemos llamado «educación del talento». El talento es la inteligencia triunfante, es decir, la que elige metas adecuadas y es capaz de movilizar todos los recursos afectivos, cognitivos y ejecutivos disponibles para alcanzarlas. La tarea de la inteligencia es, pues, dirigir bien nuestro comportamiento, utilizando adecuadamente las emociones, que siempre influyen en nuestra acción. Entre ellas, el miedo. Poder elegir las metas es una exclusiva humana. Para hacerlo adecuadamente tenemos que llevar a cabo un difícil ejercicio de equilibrio. Debemos tener en cuenta el riesgo, pero no podemos dejarnos amedrentar por él. Necesitamos escuchar al miedo, que nos advierte del peligro, pero no elegir la meta desde el miedo, porque entonces viviríamos siempre en retirada. Kafka escribió la fábula de un animalillo del bosque que quería vivir seguro. Se metía en su madriguera y la tapaba con cuidado para que ningún depredador la descubriera. Pero para estar seguro, tenía que verla desde fuera y comprobar que el camuflaje era perfecto. Inevitablemente, al salir destruía su obra, y otra vez tenía que volver a empezar. Si el miedo no nos sirve como criterio, ¿desde dónde debemos elegir? Desde la valentía, porque ella tiene en cuenta el miedo, pero no deja que él decida. Nos encontramos, pues, ante una capacidad que representa lo más específicamente humano. La valentía es la virtud del despegue, la que nos saca de nuestras casillas animales, el combustible que nos permite ascender. Necesitamos a la vez vivir confortablemente y salir de la zona de confort para ampliar nuestras posibilidades. Ambas cosas son ingredientes de nuestra felicidad.

Nuestra posición ante el miedo está lejos de la simplicidad animal, que responde a él de forma programada, huyendo, agrediendo, inmovilizándose o haciendo gestos de sumisión. La inteligencia humana transfigura el miedo — igual que hace con otros fenómenos animales como la atención, la mirada, el movimiento, el sexo— porque lo sometemos a nuestros proyectos. Para estudiar ese proceso de transformación tenemos que cumplir varios objetivos. En *primer* lugar, comprender la función del miedo. Nos vemos entonces obligados a distinguir entre miedos bien adaptados a la situación, que no exageran ni minimizan las amenazas, y miedos que entorpecen nuestro comportamiento, bien por ser exagerados o por ser patológicos. Nuestro *segundo* objetivo será identificar los miedos amigos y los miedos enemigos. Tener miedo a un león es razonable. Tener miedo a cruzarse con un gato negro, no. Puesto que estamos elaborando un proyecto educativo, debemos favorecer que nuestros niños no desarrollen miedos enemigos. Es el mayor favor que podemos hacerles, porque el miedo es uno de los grandes obstáculos para la felicidad. Impide disfrutar, impide amar, impide tomar decisiones. Como escribió Baltasar Gracián: «De nada vale que el entendimiento se adelante si el corazón se queda». Y el miedo paraliza el corazón.

El ideal sería que nuestros niños no desarrollaran esos miedos perjudiciales, pero eso no es siempre posible. Todos tememos algo de una manera excesiva, rumiamos las preocupaciones hasta la extenuación, nos sentimos angustiados en algunas situaciones. Todos podríamos decir lo mismo que Thomas Hobbes: «El día que nació yo, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo». No hay especie más miedosa que la humana, porque a los peligros reales añadimos los peligros imaginados. Por ello, el *tercer* paso en nuestra pedagogía de los miedos es saber qué hacer con ellos una vez que se han aprendido. Como afrontarlos. Deberíamos ser capaces de actuar *a pesar del miedo* si las cir-

cunstancias lo exigen, pero esto entraña gran dificultad. La tarea pedagógica consiste en fomentar la fortaleza personal, la capacidad de resistir, de mantener el esfuerzo, lo que ahora se llama *resiliencia*. Y también la energía para emprender, para diseñar el futuro, para proyectar.

Este libro pretende colaborar con padres y docentes para que ayuden a sus alumhijos a ser valientes. Sin esta gran virtud, todas las demás se desarrollan en precario. Como dijo Cervantes: «Aquel quien pierde sus riquezas pierde mucho; aquel quien pierde a un amigo pierde más; pero el que pierde el valor lo pierde todo». Se trata, pues, de evitar esta pérdida. Conocer el miedo, evaluarlo, corregir sus excesos, aumentar la fortaleza personal, estas son las etapas que conducen al desarrollo de la valentía. Vamos a recorrerlas con la vista puesta en nuestros hijos y alumnos, pero dispuestos también a aplicarnos lo que queremos enseñarles. Una vez más comprobaremos que tener que enseñar es el mejor camino para aprender.

Siempre me interesaron estos temas. Comencé a estudiarlos en *El laberinto sentimental* y en *Diccionario de los sentimientos*, hablé de la utilización política del miedo en *La pasión del poder*, y acabé dedicándole un libro entero: *Anatomía del miedo*. Desde entonces, continúo recogiendo material para un *Tratado de la valentía*. En esta ocasión he querido escribir un libro práctico, lo que tiene muchas limitaciones. Es como querer aprender a nadar leyendo en seco un método de natación. Voy a intentar paliar esta dificultad abriendo en este libro una academia virtual a la que pueden asistir. La llamaré *The Courage Factory* (TCF), porque todos los nombres que se me han ocurrido en castellano me sonaban muy mal. Con esta ocurrencia realizo, aunque sea a través de una ficción, uno de mis sueños: organizar una «fuerza de choque contra el miedo» y contratar a los mejores expertos en este dramático tema, vivos o muertos, para que impartan talleres sobre su especialidad aquí o en la página web de este libro. También pronto es-

cribiré un cuaderno de entrenamiento para niños y otro para adolescentes. Pero conviene recordar que lo más importante es conseguir que los niños experimenten situaciones de aprendizaje en las que nosotros podamos ayudarles a enfrentarse con las dificultades. Si lo conseguimos, el viento de la victoria, aunque sea mínimo, impulsará sus velas para atreverse a nuevas navegaciones. Y las nuestras, también.

Queda declarada la guerra al miedo.

## CAPÍTULO PRIMERO

# CARTOGRAFÍA DE LOS MIEDOS

La salud es un estado muy precario que no presagia nada  
bueno.

JULES RENARD

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*.

SEMPÉ

## 1. *El papel de la emoción*

No pretendo que ustedes se conviertan en psicólogos, sino que sigan el tradicional consejo del *Arte de la guerra*: «Es preciso conocer al enemigo». Para comprender el miedo, debemos entender el papel que juegan las emociones en nuestras vidas. Son un sistema organizado para dirigir nuestro comportamiento, no para hacernos felices. El miedo, el dolor o la tristeza nos indican los comportamientos que debemos emprender para evadirnos de una situación. La alegría, la serenidad o la calma, los que conviene mantener. Las emociones son buenas o malas, convenientes o inconvenientes, según faciliten o dificulten un comportamiento adecuado. Su evaluación no depende de que nos hagan reír o llorar. El haber creído que la educación emocional es la técnica para tener sólo emociones agradables o positivas es un sentimentalismo chapucero que no entiende el papel de las emociones. No sentimos emociones para instalarnos en ellas, sino para actuar de una u otra manera. La acción es su objetivo y, a través de la acción, ayudan al sujeto a realizar las metas elegidas. Es de la realización de las metas de donde proceden las grandes emociones positivas. Aristóteles fue muy sabio al decir que la felicidad no es un estado, sino una actividad. El placer de jugar sólo se manifiesta

mientras se juega. Y la emoción de ganar un partido sólo es útil si anima a seguir entrenando para seguir triunfando. Por eso, la educación de las emociones consiste en fomentar aquellas que nos advierten con mayor fidelidad de la situación, y nos animan a la acción más conveniente.

Es importante no olvidar esta doble función de las emociones y los sentimientos. En primer lugar, nos *informan* de nuestra situación, del estado de nuestro organismo, de cómo se están comportando nuestros deseos y expectativas en su choque con la realidad. La *tristeza* nos advierte de que hemos perdido algo valioso, y la *desesperación*, de que su pérdida es irreparable. La *ira* es la experiencia de un obstáculo que impide nuestros deseos. Las emociones, pues, expresan nuestros intereses y prioridades. Pero, en segundo lugar, nos *incitan a actuar*, de una manera u otra. Son grandes motivadores. La tristeza impulsa a la pasividad, al llanto, a la soledad. La desesperación puede llevar al suicidio. La ira al desahogo violento, a la agresión. Cada persona elabora un estilo de respuesta, que puede ser adecuado o inadecuado. Consideremos, por ejemplo, el *duelo*, el sentimiento de pérdida por la muerte de un ser querido. Cuando hablamos de la «buena elaboración del duelo», nos referimos al trabajo íntimo para conseguir una respuesta conveniente de aceptación y superación. Hay personas que se enclaustran en su tristeza y no quieren ser consoladas ni salir de ella, y en ese caso decimos que su situación puede ser comprensible pero destructiva.

En el caso del miedo, estas dos funciones de la emoción se manifiestan con nitidez. Su misión informativa es advertirnos de la existencia de un peligro. Nuestra integridad física, nuestro bienestar, el bienestar de los que queremos, nuestra autoestima o nuestras propiedades están amenazados. Su función motivadora es ponernos a salvo. El temor es tan desagradable que resulta difícil soportarlo. Activa nuestros recursos. Movida por el terror, la gente puede hacer cosas inconcebibles, incluso desde el punto de vista físico. Inevitablemente nos impulsa a hacer algo para

amortiguar el malestar. Huir, agredir, hacerse el muerto, someterse, emborracharse, rezar, negar el peligro, asumir rituales protectores, provocar una neurosis, somatizarlo como una úlcera de estómago. En un conocido chiste, un individuo ve a su amigo que va por la calle dando palmadas. «¿Por qué haces eso?», le pregunta. «Para espantar a los elefantes.» «Pero si aquí no hay elefantes.» «¡Porque funciona!» No se rían, porque todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos hecho algo parecido. Hay muchos modos de enfrentarse al miedo, unos buenos y otros malos. El avestruz lo hace como puede. La persona que frente a un problema sólo se preocupa de eliminar su malestar, pero no de resolver el problema, posiblemente esté afrontándolo mal. Quien establece una relación de dependencia para no tener que enfrentarse, está en la misma situación. Hay, pues, modos inteligentes y no inteligentes de resolver el principal problema que plantea el miedo, que es librarse de él. Y esto puede hacerse intentando eliminar el peligro o intentando eliminar la emoción.

## ***2. Precisando el lenguaje***

TODOS LOS LECTORES AFICIONADOS A LA psicología se habrán percatado de que muchos de sus conceptos están mal definidos y con frecuencia se superponen o solapan. Eso ocurre con el miedo. Hablamos de ansiedad, angustia, miedo, estrés, pánico, fobia, vergüenza, timidez, conductas de evitación. ¿Significan lo mismo? Christophe André, un especialista en miedo, escribe: «La ansiedad es la espera más o menos consciente de un peligro». Sin embargo, esa es la definición clásica de «miedo». Enrique Echeburúa y Paz del Corral, dos especialistas españoles, identifican ansiedad y miedo. ¿Son, entonces, sinónimos?

En *Anatomía del miedo* propuse una ordenación de todos estos conceptos para hacerlos más claros, aprovechando la precisión con que el lenguaje analiza nuestros estados de ánimo, a distintos niveles. El nivel más general podría ser el de alerta (*arousal*), desencadenada por la percepción de alguna novedad. Los mecanismos de análisis perceptivo se activan para determinar la acción a seguir, se *alarman*. El ciervo que estaba bebiendo, yergue la cabeza y dirige las orejas hacia el nuevo estímulo. La alerta provoca un sentimiento de *inquietud* o *intranquilidad*. La calma ha desaparecido. Cuando era niño, la llegada de un telegrama provocaba un momento de angustia en mi familia, porque era un procedimiento que sólo se utilizaba para cosas urgentes y graves. Hay personas que están en permanente estado de alerta, hipervigilantes, como si estuvieran siempre recibiendo telegramas, lo que resulta agotador. La intranquilidad puede ser agradable o desagradable. La noche de Reyes provoca una gran excitación en los niños, y lo mismo sucede a los adultos con el comienzo de un viaje o de una aventura. Llamaremos *excitación* a la inquietud agradable, y *ansiedad* a la inquietud desagradable. Esta proximidad entre la excitación y la ansiedad hace que algunas personas sufran con ambas emociones. Les desasosiega cualquier cambio, aunque sea agradable, como el comienzo de las vacaciones. Los niños pasan de la alegría al llanto bruscamente cuando la excitación los supera. Albert Ellis, un psicólogo muy influyente, 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 durante 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 salir a 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 pregun-

tó: “¿Por qué lloras?”. Estaba tan tenso que mis ojos se habían humedecido hasta tal punto que parecía que estaba llorando.»

La ansiedad es un sentimiento muy amplio. Por eso, en los libros de psiquiatría se habla de un «trastorno de ansiedad generalizada». Pero nos interesa precisar un poco más. Podemos conocer o no la causa de esa ansiedad. Cuando la conocemos, hablaremos de *miedo*. Cuando desconocemos la causa, hablamos de *angustia*. Así pues, este es el mapa de la inquietud:



Ya estamos en condiciones de dar dos definiciones importantes para nuestro proyecto:

**Miedo:** Es la ansiedad ante una amenaza concreta. Un sujeto experimenta miedo cuando la presencia de un peligro le provoca un sentimiento desagradable, aversivo, inquieto, estresante, 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 hábil o torpemente estas respuestas.

**Angustia** es una ansiedad sin desencadenante claro, acompañada de preocupaciones recurrentes (*worries*), con una anticipación vaga de amenazas globales, y con gran di-