

SARA MESA



**PERDER
EL MIEDO**

UN MANUAL PARA LA VIDA

Un texto que echa luz a la oscuridad del miedo.

Un iluminador ensayo que te ayudará, temeroso lector, a vivir con más sabiduría y tranquilidad.

1. La almendra del miedo: una introducción

Piense en una almendra. En el tamaño y la forma de una almendra. En esas dimensiones tan pequeñas caben nuestros miedos más grandes. Mezclados, eso sí, con otras muchas emociones humanas como la satisfacción, la ira, la tristeza, el deseo, la frustración o la alegría. Una almendrita que está ahí, alojada en el cerebro reptiliano, el más profundo, animal e inaccesible. Una almendrita que se llama amígdala y que nos maneja como quiere. Usted va por la calle, está oscuro, una cosa negra y veloz cruza corriendo por delante, da un respingo. ¡Qué rápida, la amígdala, que ha actuado antes de que el resto del cerebro se posicione y le haga ver que eso que creyó una rata era, en realidad, un lindo gatito!

¿Quién querría prescindir de su preciada amígdala cerebral? Es un mecanismo perfecto de protección y defensa. Igual que avisa de la presencia de la rata (o gatito), puede avisar de peligros mayores. Nos permite estar muy alertas, todo por nuestro bien. Nos dice: «¡Corre, coge un cuchillo, tírate al suelo, escóndete!». Hasta se comunica con la musculatura facial para que se nos ponga la típica cara de terror: ojos como platos, pupilas dilatadas, boca abierta, cejas hacia arriba. Pensemos, por ejemplo, en la expresión de Shelley Duvall en *El resplandor* mientras el filo del hacha de Jack Nicholson asoma por la puerta... Claro que el miedo de la Duvall era muy muy real, pero ¿todos los miedos lo son? ¿Y si detrás de muchos de nuestros terrores no hay

más que... un lindo gatito? ¿Dónde empieza lo patológico, lo neurótico, lo exagerado? ¿En qué momento la dichosa almendrita se excede en sus funciones y nos hace sufrir un poquito de más? ¿Cuándo deja de ser útil porque nos paraliza, nos inutiliza, nos convierte en marionetas ridículas, asustadizas e incluso aterrorizadas por tonterías? ¿Cuándo —también— nos convierte en una amenaza para otros, al exacerbar injustamente nuestro sentido de la supervivencia?

Ahí está la cuestión: esa almendrita, esa amígdala, ¿siempre es infalible? ¿Qué ocasiona sus fallos? ¿Puede manipularse? ¿Hay miedos aprendidos? ¿Hay miedos inducidos? ¿Cómo puede existir tanta complicación en el tamaño y la forma de una almendra?

La gama de los miedos es infinita. Algunos son tangibles y otros imaginarios. La división no es tajante: casi todos combinan un poquito de ambas cosas, es decir, se basan en una realidad que la imaginación agiganta y deforma. También hay diferentes intensidades en el miedo: del susto a la aprensión, el rechazo, el terror y, por último, el odio. No en vano, las denominaciones científicas de miedos patológicos incluyen el término *fobia*, como *aracnofobia* (miedo a las arañas), *claustrofobia* (a estar encerrados), *agorafobia* (a los espacios multitudinarios), *herpetofobia* (a las serpientes) o *cinofobia* (a los perros). Hay miedos muy comunes (a la muerte, a la soledad, al ridículo, a las alturas...) y otros de una particularidad que, en sí misma, asusta (la *fogonofobia* es el miedo a las personas con barbas largas y agárrense, la *consecotaleofobia* es el miedo a los palillos... chinos). Hay gente que se asusta por todo y vive en un estado permanente de miedo y otra que, debido a la mutación de un cromosoma en la amígdala cerebral (enfermedad de Urbach-Wiethe), se vuelve imprudente, temeraria y hasta agresiva, pues no le tiene miedo a nada.

Este librito es demasiado pequeño para analizar toda esta casuística. Aunque no lo parezca, es infinitamente más

pequeño que una almendra. Es, digámoslo ya, un libro abocado al fracaso. Pero, como decía John Cale en la canción del mismo título, «Fear is a man's best friend». Amigo y enemigo, añadiría yo, querido John, así que ¿cómo no intentarlo al menos? Vamos a ello.

2. Las edades del miedo

No hay etapa de la vida en la que no nos asalten los miedos. Aunque ¿son siempre los mismos? ¿Puede haber coincidencias entre los miedos de una niña de seis años y los de, por ejemplo, un anciano de noventa? ¿O, al igual que pasa con nosotros, con nuestros cuerpos, los miedos cambian, se arrugan, encanecen, se quedan calvos, pierden la memoria?

Volvamos la vista atrás para recordar a los niños que fuimos. ¿Qué nos aterraba? La oscuridad, las brujas, los monstruos que acechaban agazapados debajo de la cama a la espera de que nos levantáramos para atraparnos por los tobillos y comernos vivos... El escenario del miedo era casi siempre el dormitorio. El momento, la noche. A veces, bastaba con taparse hasta la nariz o incluso por completo para quedar medio sofocados y caer dormidos, lo cual no deja de ser curioso: una manta, o una simple sabanita, podía servir de escudo ante los malos.

Pero al crecer el miedo imaginario se va convirtiendo en un miedo real. En la adolescencia todo se hace un poco más difícil porque ya no hay sabanita que valga. El hombre del saco y la niña de *El exorcista* recogen su carta de despido y a cambio aparece, con todo su armamento, otro potente ejército de miedos: al ridículo, al rechazo, a los cambios del cuerpo (¡los granos!, ¡las tetas!, ¡los pelos!), a todo lo que se nos viene encima: esa extensión de vida por delante que no sabemos cómo podremos manejar.

Sin embargo, cuando alcanzamos la madurez, sucede justamente lo contrario. De pronto, ya no es el miedo a lo

que viene, sino a lo que se va, todo eso que se nos escurre entre los dedos irremediabilmente y que ya nunca va a volver. Bienvenidos a la crisis de los cuarenta. Hacemos visera con la mano y miramos atrás para comprobar que el tiempo ha pasado muy rápido y nuestros sueños y aspiraciones se convirtieron en humo, en polvo, en sombra, en nada... Aunque si cambiamos de dirección y miramos hacia delante, el panorama no se presenta mucho mejor. La madurez es un lugar de encrucijada en el que muchos miedos pierden del todo su irrealidad. No, no es que tengamos miedo de que nos consideren feos..., es que, definitivamente, nos hemos vuelto feos.

Y qué decir de la vejez, que hasta tiene su propio miedo etiquetado: *gerontofobia*, miedo a envejecer, como si acaso pudiéramos evitarlo. Por no hablar de que, más allá, cada vez más de cerca, nos observa Bengt Ekerot, ese señor serio y de rostro muy pálido, cubierto con su larga capa negra, que aparecía en la película *El séptimo sello* de Ingmar Bergman. Con él, nos guste o no, deberemos jugar nuestras (últimas) partidas de ajedrez.

No obstante, hay que reconocer que esta descripción de las edades del miedo, del paso de lo irreal a lo real, es simplificadora e incluso tramposa (por benévola). Para muchos niños, en efecto, los monstruos no son seres fantásticos con ojos sanguinolentos, dientes afilados, manos con garras, aliento fétido y voz de ultratumba, sino otro tipo de monstruos mucho más crudos y amenazantes como, por ejemplo, las bombas. O el padre que pega. O el hambre. Esto nos lleva a una importante conclusión: los miedos, cuanto más imaginarios sean, tanto mejor. ¿Quién podría discutirlo?

Por eso, a veces es difícil entender el empeño que hay en combatir los miedos patológicos, cuando los verdaderamente malos son los miedos reales. Bien pensado, ojalá todos los miedos fueran patológicos. Al menos todos los mie-

dos infantiles, pura imaginación desbordada de fantasmas, brujas, duendes y *gremlins* malos.

3. ¡Miedical!: un recuerdo infantil

Sobre la relación entre miedos imaginarios y reales, los que están solo en nuestra cabeza y los que dan miedo-miedo de verdad, voy a compartir un recuerdo infantil que probablemente tiene mucho de generacional. Yo fui una niña de los ochenta y en aquel tiempo, en los ochenta, circulaban por las escuelas multitud de leyendas urbanas, a cual más terrorífica, que nos contábamos unos a otros entre susurros, con la sensación de estar bordeando grandes peligros. La que más miedo daba de todas ellas era la historia de La Verónica, un espíritu que supuestamente se aparecía en el espejo si pronunciabas su nombre siete veces. Aparte de la invocación, se debía seguir un preciso ritual: permanecer a oscuras con una vela encendida y unas tijeras abiertas (las tijeras, al parecer, habían causado la muerte de la tal Verónica de forma violentísima durante una sesión de la *ouija*). Había que tener mucho cuidado en agarrar bien las tijeras, porque de no hacerlo se corría el riesgo de que La Verónica, molesta por haber sido importunada, pudiera atacarte con el poder de su mente, haciendo que salieran lanzadas hacia ti, hacia tu corazón. Cuesta creer que con tales premisas alguien, voluntariamente, quisiera invocar a La Verónica..., a menos que te obligaran a hacerlo para salvar la vida.

De esta segunda parte de la leyenda, la que apelaba a la obligatoriedad de la invocación, era responsable Anabel, una niña de mi colegio morenita, nariguda, suavona, inteligente y perversa. Ella se había otorgado a sí misma el poder de adivinar quién había realizado el ritual y quién no,

quién había salvado su vida con valentía y quién estaba todavía pendiente de un hilo. Algunas tardes nos reuníamos en torno a una improvisada tabla de *ouija* (un simple folio con números y letras garabateados con bolígrafo Bic), y ella, la encargada de manejar el vaso del terror, iba letra a letra formando los nombres de aquellas a quienes La Verónica todavía estaba esperando. S... A... R... A.... Soy La Verónica... *Estoy detrás del espejo... No mientas... Aún no me has llamado...* Santo Dios, cómo deformaba Anabel la voz, cómo ponía los ojos en blanco, la cabeza echada hacia atrás, el brillo de un hilo de baba recorriendo su garganta... Qué instinto para la maldad.

Tuve que comprar una vela a escondidas (en mi casa estaban prohibidas), coger unas cerillas y las tijeras de costura de mi madre, esperar a que todos se acostaran, salir a hurtadillas al cuarto de baño, cerrar la puerta a punto ya del infarto. Yo, a mis diez años de edad, sabiendo que quizá estaba a punto de morir, dejé escrita una nota pidiendo perdón y legando mis juguetes y tebeos a mis hermanos. Temblando, prendí fuego en la mecha de la vela, agarré bien fuerte las tijeras y, con los ojos cerrados, aterrorizada, susurré *Verónica, Verónica, Verónica* hasta siete veces. Las tijeras empezaron a moverse; las cogí con las dos manos y abrí los ojos muy despacio. Sofoqué un grito, contuve el aliento. En el espejo había una niña despeinada que me miraba con ojos despavoridos, la boca descolgada, la piel amarillenta y negra, por las sombras. Era yo, obviamente.

No recuerdo si en la siguiente sesión de la *ouija* La Verónica se mostró ya conforme. Probablemente el dedito de Anabel condujo el vaso hacia el nombre de otra víctima. Qué poderosa debía de sentirse manejándonos así, como quien mata marcianitos en un videojuego. Cuando crecimos, la leyenda de La Verónica quedó atrás, pero vinieron otras formas de miedo. Anabel deslizaba rumores malignos sobre nosotras. Una era tortillera. Otra llevaba las bragas cagadas, ¿no os dais cuenta de lo mal que huele? La madre

de aquella era una puta. Aquella de allá era una ladrona y tú, tú podías tener sida y había que huir de ti igualmente. Anabel disfrutaba creando monstruos, observando las dinámicas autoritarias y perversas del poder. Con el tiempo entendí que quien daba verdadero miedo era Anabel, no la espectral Verónica.

Así que allá donde estés, Anabel, agarra bien fuerte las tijeras porque cualquier día vendrá un espíritu a darles la vuelta. Nadie está a salvo, nos decías, ¿no era así? Pues bien: tú tampoco.

4. Miedos masculinos, miedos femeninos

¿A qué tienen miedo las mujeres? ¿A qué tienen miedo los hombres? ¿Se tienen miedo mutuamente? Al parecer, sí: la *ginefobia* es el miedo irracional a las mujeres y la *androfobia* a los hombres, aunque también hay mujeres que sienten miedo injustificado de otras mujeres y hombres que lo sienten de otros hombres, e incluso existe una denominación específica (*caliginefobia*) para el miedo que algunos señores sienten en exclusiva ante las mujeres hermosas. Vaya lío.

Según ciertas teorías, los miedos de mujeres y hombres son muy similares y cambian solo, digamos, en pequeños detalles: así, el miedo a envejecer, común a ambos, para ellas se manifestará en el terror de las tetas caídas, y para ellos, en la irreversibilidad de la calvicie. Sin embargo, pensemos, por ejemplo, en las canas: ¿por qué solo las temen las mujeres? ¿Y las arrugas? ¿Por qué el noventaymucho por ciento de las cremas antiedad (ja) se destinan a ellas? ¿Quizá es por esto del «hombre interesante», el de las sienes plateadas y la expresión (arrugada) de la experiencia? Tal vez entonces las diferencias no estén solo en los detalles, sino en la intensidad con que se temen ciertos detalles. Frente a los hombres, las mujeres tienen *más* miedo a envejecer, a fracasar, a quedarse solas, a no gustar, a ser llamadas viejas, solteronas, brujas, marisabidillas, locas, putas.

Hay otra lista de miedos propios de las mujeres: miedo a no encontrar empleo, a que les paguen menos por el mismo trabajo, a que las despidan por quedarse embarazadas, a que juzguen su esfuerzo con condescendencia; miedo a

que las dejen embarazadas y luego se desentiendan del «regalito», a que sus parejas las violenten sexualmente o las obliguen a hacer cosas que no quieren; miedo de tener que cargar en exclusiva, para toda la vida, con el asunto del fregoteo doméstico, el asunto de la lavadora, el asunto de cuidar a los ancianos y enfermos y, en general, ese tipo de «asuntos»; miedo a no ser buenas madres, a no ser buenas hijas, a no ser buenas amantes, a no estar lo suficientemente buenas, a que las llamen histéricas si lloran, a que les mencionen la regla si se quejan; miedo a ir solas por la calle, a los callejones oscuros, a los grupos de hombres; miedo a que las violen, las mutilen o las maten. ¡Ay, qué exageradas son algunas mujeres!

Además de todo esto, existe algo curioso: esa especie de temor cruzado que hace que, tradicionalmente, las mujeres hayan tenido miedo de parecer hombres (¡marimacho!) y los hombres de parecer mujeres (¡mariposón!). Estos miedos no se refieren solo a aspectos físicos (¿tengo bigote?, ¿tengo pocas tetas?, ¿dónde está mi cintura?, ¡vaya brazos tan anchos! vs. ¿por qué soy tan raquítico?, ¿dónde están mis músculos?, ¿tengo voz de pito?, ¿tengo poco pito?), sino a montones de acciones que se hacen a escondidas, o que se han dejado de hacer, por miedo a ser calificados de «poco» mujeres o de «poco» hombres.

La exaltación de la feminidad y la virilidad ha generado mucho sufrimiento a todas las personas que, por una razón o por otra, no encajan en la casillita asignada del sistema binario (aunque encajar, encajar del todo, quizá no encaja nadie). Las nociones de género fluido, el transgénero y lo *queer* han hecho mucho para combatir estos miedos absurdos. Bien entonces por Paul B. Preciado, filósofo disidente del sistema sexual y autor del *Manifiesto contrasexual*, entre otros libros verdaderamente antimiedo.

5. Estética del miedo

La belleza nos protege del miedo. Esto suena tan sentencioso, tan contundente, que algo de verdad debe de haber. Pero empecemos hablando de los feos. Ya sabemos la cantidad de miedos que les asaltan, incluso a los que no son feos del todo pero se sienten carentes de atractivo por completo. Esos miedos se llaman *complejos* y son insaciables. Cualquier parte del cuerpo, de la cara, puede convertirse en objeto de una inspección tan afilada que es difícil no quedar acomplejados ante el veredicto. De esto, sin duda, los guapos, por muy inseguros que sean, se libran. Si en el colegio no les han llamado «gafotas», «tonel», «troll», «foca», «vacaburra», «palillo», «orejón» o «paletas», ya tienen mucho ganado en la vida.

Sin embargo, los guapos también tienen sus miedos, no se crean. El miedo principal de los guapos, de hecho, es dejar de ser guapos. O, incluso, ser *menos* guapos o no ser los *más* guapos. El miedo siempre va de la mano de la sensación de pérdida. El que lo tiene todo, paradójicamente, puede sentir más miedo que el que no tiene nada. Puede vivir, incluso, aterrorizado: si no, que le pregunten a un buen montón de actrices y modelos que, cumplida cierta edad, son relegadas por otras más jóvenes, más hermosas. Al parecer, los guapos y las guapas poseen en exclusiva cierto tipo de miedos: miedo a que su belleza eclipse su inteligencia y solo sean valorados por ella, miedo a generar envidia, miedo a que todos crean que su vida es fácil y que no deben quejarse. Para entendernos, diremos que se trata

de *miedos privilegiados*. Como los de los ricos, de los que luego hablaremos.

Los guapos, por razones obvias, no deberían ser inseguros. Debería, de hecho, estar prohibido. Es casi insultante que ellos y ellas, esos resplandecientes seres magnéticos que dejan sin aliento, puedan tener miedo al fracaso, a la soledad o al rechazo. Su situación de partida en la vida es mucho más ventajosa, a qué negarlo, que la del resto. A su lado o, mejor dicho, por debajo, están los feos, bajitos, flacuchos, gorderas e insignificantes, los que tienen pelo de rata, narices deformes, andares de pato y dientes torcidos. La belleza, tan relacionada con la simetría, es mucho más uniforme que la fealdad. Los guapos se parecen sospechosamente entre ellos, mientras que el catálogo de feos es infinito. Con sus múltiples caras, la fealdad da más juego. Y, a qué negarlo, más miedo.

Si no, piensen en los iconos del terror. ¿Frankenstein era guapo? ¿Drácula lo era? ¿Acaso son los zombis bonitos? ¿Es tersa la piel de Freddy Krueger? ¿Hay algún tipo de belleza en Chucky, el muñeco diabólico? ¿Podríamos alabar la armonía de la dentadura de Nosferatu? Incluso los guapos del terror se transforman cuando se vuelven peligrosos. Linda Blair, la niña de *El exorcista*, hacía honor a su nombre (era linda) hasta que el demonio la poseía. ¿Y cómo se manifestaba físicamente esa posesión? A través de la fealdad: ojos en blanco, labios agrietados, babas y greñas...