

**José Antonio Marina**



***Anatomía del miedo***

*Un tratado sobre la valentía*

«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.

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](http://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 irrealidad, 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 lu-



cha 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 ten-

demostramos 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 canchilón. Por ello, cuando decimos que el 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 último, *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. Kafka, 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