Lourdes Cortés

Cómo vencer y dominar el miedo

SAN PABLO

Cómo vencer y dominar el miedo

Lourdes Cortés

eBook
© SAN PABLO, 2012
Ferrenquín a Cruz de Candelaria
Edif. Doral Plaza, Local 1
Apartado 14.034, Caracas 1011-A, Venezuela Telfs.: (0212) 576.76.62 - 577.10.24
E-mail: editorial@sanpablo.org.ve
Web site: http//www.sanpablo.org.ve

Enfermos de miedo

Un viaje a la paz…

Mi amiga Lucía tuvo la suerte de hacer un viaje que deseaba desde hacía treinta años. Es estupendo poder hacer realidad un sueño, y este viaje lo era, ciertamente. Hace muchos años había visto *Song of Norway,* una película sobre la vida del pianista y compositor Edward Grieg, uno de sus músicos preferidos. Entonces, sin haber estado allí, se enamoró de aquella tierra, tan hermosa, tan apacible, de tonos verdes, azules y grises, llena de pinos y de aguas dulces y saladas, y dice que empezó a comprender por qué Grieg pudo componer su música en aquél entorno tan especial. Y desde entonces acarició el deseo de pisar aquella parte del mundo. Este año se le presentó la oportunidad de ir en junio, que es la época mejor. Decía su médico que estaba muy estresada por su trabajo y algunos problemas familiares y del entorno, tenía ahorrada una plática y algo de crédito en su tarjeta, así que decidió que iría a Noruega, aunque tuviera que irse sola porque ese viaje era, entre otras cosas, asunto de salud. Y se fue solísima. El idioma noruego es endemoniado, pero los noruegos saben que tienen que hablar otro idioma más universal para no espantar al turista, así que con el inglés de bachillerato pudo entenderse en lo fundamental. Si no encontraba la palabra –me contaba- usaba el español y el idioma universal de los gestos y de alguna manera alguien me comprendía. No fue en un tour, pero llevaba un itinerario organizado, de modo que tenía previstos aviones, trenes, autobuses y barcos que había que tomar con las indicaciones de fecha, hora y lugar, y para llegar a las estaciones correspondientes tenía los mapas de situación que, en esas tierras preparadas para el turismo, son excelentes y abundantes, como me mostró. Trenes, aviones, ferris, autobuses, etc. son puntualísimos y eso facilita mucho las cosas. A las 08,54 sale el tren X por la vía 6 en la estación tal, y así es. Y quizás, aunque sea mujer, tiene suerte de poder entender los mapas (hay por ahí un libro que se llama "Porqué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas" sobre relaciones humanas). La verdad es que según me contó, no fue nada difícil recorrer esas hermosas tierras. Fue, por el contrario, agradabilísimo. Además, hacía un clima estupendo: 23-26 grados. ¡Y nunca se hizo de noche en los días que estuvo allí, porque es la época del sol de medianoche, lo cual resultó ser una experiencia única y muy agradable! Me decía con una gran alegría en la mirada: La verdad es que me hizo muy feliz este viaje. ¡Por fin –pensaba yo- estoy aquí! Sin embargo, casi todos los amigos a los que contó –antes o después- su viaje a Noruega, sin compañía, le decían ¿y no has sentido miedo? La verdad es que no, a juzgar por su confesión. No porque sea una temeraria, sino porque, por una parte, creo que es buena amiga de sí misma… y por otra, porque antes de irse hizo acopio de información –en papel y en relatos de otros que habían estado allí- sobre el lugar y le pareció que no sería tan complicado el asunto. No hubiera sido lo mismo ir a Calcuta, por ejemplo. Noruega tiene 5 millones de habitantes

repartidos por todo el territorio; Oslo, la capital y la ciudad más grande, andará por los 500 mil habitantes. Calcuta tiene muchos más, y más apiñados; con unos mayores índices de pobreza y con un universo cultural distinto y extraño para nosotros. Desde luego, a Calcuta ella no se habría atrevido a ir sola; sin embargo Noruega le inspiraba confianza, y allá se fue.

¿Por qué no le daba miedo o al menos cierto temor? Al parecer era lo más natural tenerlo… sola, sin saber noruego (ni tampoco mucho inglés), sin haber estado allí nunca, sin tener un solo conocido o amigo. Bueno, lo cierto es que por allí encontró algún otro "loco" como ella; al menos dos australianos: un joven de unos 25 años y una señora de unos 50, que iban también cada uno por su lado, y tan solos como ella misma. Por lo que compartieron, se dieron cuenta de lo que tenían en común: algo les halaba hacia aquella tierra desde hacía muchos años. Y ninguno de los tres sentían miedo alguno, ni siquiera temían que hubiera mal tiempo, porque las previsiones meteorológicas eran buenas. Creo que en esa sensación de tranquilidad influyeron varias cosas: en primer lugar, el deseo de ir, un deseo muy intenso; en segundo lugar, la información disponible: Noruega está preparado para el turismo; en tercer lugar, la calidad de vida de los noruegos: allá no se ven pordioseros por las calles, ni gentes raras acechándote o siguiéndote. Lucía cuenta que andaba por las calles sola hasta la 1 o 2 de la noche –es un decir, porque era de noche con luz de sol naciente- con el único temor de que le cayera un palo de agua encima y sin paraguas. Sólo tuvo un pequeño contratiempo en Frankfurt (Alemania) en donde estaba de tránsito pues, al pasar el control de policía, el funcionario, al ver su pasaporte expedido en Venezuela, creyó ver un pequeño detalle sospechoso y la retuvo en una oficina mientras revisaba; luego la dejó ir, pues su pasaporte no era falso, ni robado… Por unos momentos sintió un poco de temor de que la demora la hiciera perder el vuelo, o de que la estuvieran confundiendo con alguien y la detuvieran preventivamente. Afortunadamente fue cosa de pocos minutos y el temor pasó. Mira -me contaba-, como siempre que está ocurriendo algo que uno ha esperado por mucho tiempo, mi emoción era tan grande al salir hacia Oslo (con trasbordo en Frankfurt) que había llorado, no mucho, pero lo suficiente para que mis ojos estuvieran aún enrojecidos y, si a eso le sumamos el pasaporte "made in Venezuela", pues no era tan absurda la sospecha. Al llegar a Noruega vi que los viajeros al bajar del avión entraban directamente a una sala muy amplia y de allí por una puerta al hall central, pero no vi control de pasaportes por ninguna parte; a nadie le pedían nada al llegar: ni pasaporte, ni tickets de equipaje, ni nada en absoluto. Pero en cambio a mi me llamaron aparte, quizás alertados por la policía alemana, pues parecía que me esperaban; fui la única persona a la que pidieron documentos y me preguntaron si traía "algo peligroso" en el equipaje: dije que no llevaba ni drogas, ni armas ni alimentos… y enseñé mi documentación de viaje y los hoteles programados, en vista de lo cual me dejaron pasar sin más problemas. Se les hacía raro que fuera sola, sin tener a nadie conocido en Noruega…¿cómo me había dado por ir allí? El policía me miró entre sorprendido y sonriente cuando le dije: "es que hace 30 años que quería venir a Noruega y como nadie pudo acompañarme y

siento que se hace tarde, decidí no esperar más y me vine sola. Me han dicho que no es nada complicado aquí, porque tengo previsto todo lo que tengo que hacer". Ese fue el único medio inconveniente que tuve en ese país; todo lo demás fue realmente un viaje a la paz. Estando en Noruega, sobre todo en la zona de los fiordos, yo pensaba que un poco así debe ser el cielo… Lo único que ensombrecía un tanto mis emociones era que mis seres queridos no pudieran disfrutar conmigo de toda esa belleza y esa paz.

Si hubiera hecho caso a quienes le decían, como le habían dicho durante muchos años, espera a ver que alguien te acompañe, no te vayas sola… Te puede pasar algo. Mira que si te enfermas por allá, o tienes un accidente… se habría perdido una de las mejores experiencias de su vida. Ciertamente, podía haber enfermado, o podía haber tenido un accidente, pero piensa –tras la experiencia en Noruega- que de haberle pasado alguna de esas situaciones, de alguna manera alguien se habría dado cuenta y revisado el equipaje o el koala y encontrado direcciones y teléfonos para avisar. ¡Y que probablemente no se le habría perdido nada! En cuanto a problemas de inseguridad, todo el mundo le dijo que no tenía caso preocuparse por nada. Y realmente era así porque, aunque dicen que los noruegos beben mucho –el clima es duro y hay pocas diversiones- ni siquiera muy bebidos se meten contigo, me comentó. Además, ¡hay que saber por dónde pasar y a qué hora! Hay muchos puntos de información en hoteles, lugares y oficinas de turismo.

Dicen que la ocasión la pintan calva, ya que una vez que pasa no es posible agarrarla[1] , y a mi amiga este año se le presentaba clarísima: difícilmente volvería a tener otra vez la oportunidad de ir en junio –sus vacaciones suelen ser en diciembre- sin faltar a sus compromisos laborales y estando aún en condiciones físicas de disfrutar el viaje y siendo todavía una ilusión para ella. Yo convine con ella que era cosa de ir. El miedo no tenía sentido, por donde lo mirara, aunque la gente a veces lo pone a uno a dudar de si está actuando responsablemente. Pero Lucía llegó de Noruega como si hubiera visitado el paraíso y se hubiera convencido de que realmente existe. Traía en su alma un baño de una paz profunda, de esa paz que todos –creo- buscamos y necesitamos.

Así que esta historia de mi amiga viene al caso porque a veces en la vida uno tiene que saber que no puede dejarse paralizar por el miedo, porque puede perderse cosas hermosas e interesantes que se nos ofrecen. Otras veces, en cambio, hay que saber decir no ante cosas también muy tentadoras y apetecibles que se nos brindan; a ciertas cosas hay que mirarlas con cierto temor. Con esto no quiero decir que piense que hay que ir por la vida sin pararle a nada, como si todo estuviera bien, como si todo el mundo actuase de buena fe, porque ciertamente hay que tener una dosis de "malicia" o de precaución para viajar, para escoger los amigos, para elegir el lugar en que uno ha de vivir o donde ha de trabajar. Ni se puede ir a cualquier sitio, ni se puede hablar o relacionarse con cualquier desconocido, ni es irrelevante la zona por la que transitamos o la hora de hacerlo. Hay países y ciudades más peligrosas que otras. Nueva York, Calcuta o El Cairo, son más peligrosas que Oslo. Caracas es, definitivamente, más peligrosa que

San Felipe, San Cristóbal o Mérida. Dicen que se ha convertido en una de las ciudades más peligrosas del mundo, no sé si esto será una exageración, pero por lo que sienten los caraqueños, no lo parece.

Sin embargo, uno puede vivir y moverse en Caracas con una relativa tranquilidad. Sólo hay que ser prudente. De hecho, no todos los que viven y se mueven por nuestra capital están muertos de miedo o estresados. Hay muchas personas que disfrutan el encanto que ciertamente tiene la ciudad. Eso sí, toman unas mínimas precauciones y confían en haber tomado las medidas correctas. En las grandes ciudades uno puede encontrar una gran oferta de casi cualquier cosa: centros comerciales, museos, cines, teatros, centros educativos, deportivos, gimnasios, médicos clínicas y hospitales, lugares de esparcimiento, grandes calles y avenidas, edificaciones que rivalizan en diseño y funcionalidad, sitios donde comer o tomarse un trago, diversos templos de distintas confesiones religiosas, barrios, parques, plazas, urbanizaciones, artistas exponiendo en las calles sus obras y habilidades,… y, desde luego, también es grande la oferta de peligros: el intenso tráfico, un desconcierto de trabajadores de la economía informal o buhoneros, recogelatas, huelepega, mendigos, ladronzuelos –gamines los llaman en Bogotá- borrachos, drogadictos, secuestradores, ladrones, asesinos y qué se yo cuáles otros.

Por estas ciudades hay que moverse con plena conciencia de que hay que ser precavido, pero sin andar creyendo que todos me quieren robar, o que en cualquier esquina me van a atacar; uno va por la calle o se sube al metro, a un bus, una camionetica o un taxi y mantiene, eso sí, los ojos abiertos para que cualquier detalle anormal nos haga estar "mosca", alerta, pero sin sentir pánico. Aunque soy del interior, voy a Caracas de vez en cuando y alguna vez tiene uno que moverse por zonas que, según los caraqueños, no son las más seguras; pero debo decir –y tocando madera, como dicen algunos- que nunca he tenido un percance; la verdad es que tampoco dejo que me encuentre la noche por la calle, a menos que ande en carro propio o en taxi tomado en una línea, y eso según por cuál zona; procuro no llamar la atención con la ropa, accesorios o manera de comportarme, o con el tono de voz que haga público que no soy de la capital; si no se dónde está algo, trato de preguntar discretamente de manera que la gente que está alrededor no se de cuenta de que no sé dónde estoy o hacia donde me dirijo.

A veces en el metro se ve a las mujeres quitándose cadenas, anillos, pulseras, reloj, antes de salir a la calle, o poniéndoselos porque ya no están en ella. Lo cierto es que muchas mujeres deben estar bien arregladas en su trabajo y que parte de ese arreglo pueden ser las joyas, aparte de que para muchas personas es un placer usarlas. Yo, particularmente, me siento más cómoda con una fantasía bonita –ya que los ladrones las distinguen- que con una joya que ponga mi vida en peligro, pero bueno ¡de algo tienen que vivir los joyeros! Así que cuando veo a estas mujeres en ese trajín, siempre pienso

en que para mí sería una tortura andar con ese ajetreo de quitarse y ponerse prendas en la calle o el metro, y de manera medio reservada, para no llamar la atención.

Ciertamente, en los últimos tiempos las ciudades venezolanas han ganado en peligrosidad y en violencia callejera, producto por una parte de la creciente cantidad de pobres que las pueblan y del discurso pelearín que escuchamos a diario de algunos de nuestros políticos. Por otra parte, hay como un clima de impasividad y una sensación de impunidad en quienes tienen que poner orden, algunos dicen que por culpa del COPP, otros que es la desidia del gobierno, otros que es por la rivalidad entre autoridades… y todos dicen –y esto es cierto- que es porque hay mucha miseria. Y esto aparte de los que roban, no para comer, sino para comprar droga o porque están bajo sus efectos y se tornan agresivos. Lo cierto es que entre nosotros un muerto, diez, y hasta cincuenta, ya no son noticia sino cifra habitual. Y eso es triste y muy lamentable. Y cuando algún gobernante trata de poner orden, y de meter en cintura a la delincuencia, vemos cómo, en vez de cooperar, se torpedea esta labor desde otras instancias gubernamentales. Y eso es aún más triste. Actúan como el dicho criollo, "que ni lavan, ni prestan la batea".

Una comadre dejó ir a su hija menor, de diecisiete años -menudita y con cara de catorce-, a Caracas a estudiar artes plásticas, pues la prueba de aptitud académica le dio su primera opción en la institución que ella quería. Lo cierto es que en el apartamento donde estaba no había teléfono, así que le compró un celular y le pedía que, en cuanto llegara a la residencia, llamara para saber que ya estaba en casa. El celular sólo servía para escucharla y saber que estaba viva y bien, por lo que la muchacha decía. Pero siempre quedaba la posibilidad de que no fuera así: o no estuviera ya en casa o no estuviera tan bien como contaba ella. Esa ansiedad le causaba muchísimo estrés, y la salud de mi comadre se resintió. De modo que, cuando un año más tarde –con el primer año aprobado con buenas calificaciones- decidió regresar porque el Instituto no llenaba sus expectativas, nos tranquilizamos todos porque la muchacha iba a estar en un lugar menos peligroso o menos violento. Pero todo es relativo: también en muchas ciudades pequeñas hay violencia, e incluso existen algunos peligros que quizás en la gran ciudad no están tan a la mano, precisamente porque la gente se cuida más: la droga, el secuestro, el alcohol, las salidas nocturnas –porque "aquí no estamos en Caracas"- y hasta los amigos. En las ciudades pequeñas la gente anda más desprevenida, porque se piensa que no son "tan" peligrosas. Sin embargo, hay un refrán nuestro que reza: del agua mansa, líbrame Dios, que de la brava me libro yo. Y es ésta la razón de que en el interior, a pesar de haber peligros y violencia, las personas estamos menos asustadas y, en consecuencia, menos estresadas… Y, en cambio, en la gran ciudad sus habitantes enfrentan el cada día enfermos de miedos, paralizados por este sentimiento de que hay que desconfiar de todo y de todos, que no se puede ir a ninguna parte, que hay que guardarse bajo siete llaves y aún será poco…

En estas páginas intentaré ayudar al lector a que se sienta menos ansioso, menos

preocupado, aunque no por eso se vuelva descuidado. No se trata de minimizar los problemas que, objetivamente, tenemos que enfrentar cada día. Sólo se trata de verlos de otra manera, con otros “cristales”, de modo que, en una mayor serenidad, podamos vivir mejor y también cuidarnos con menos stress. Ojalá podamos entre tú y yo lograrlo. Por el bien de todos.

Nuestros miedos

Sin que esta sea una enumeración completa, vamos a señalar algunas de las cosas o situaciones a las que probablemente tememos:

* A la calle
* A perder el trabajo
* A los exámenes
* A expresar nuestra opinión
* A la violencia desatada
* A que nos quiten nuestras pertenencias
* A los secuestros
* Al sistema judicial
* A viajar
* A los amigos
* A entablar relaciones duraderas
* A amar
* A nosotros mismos
* A la soledad
* Al silencio
* A la verdad
* A la enfermedad
* Al sufrimiento
* A la muerte y a los muertos

Pero ¿el miedo es una enfermedad?

Pasar del temor razonable al miedo irracional es un indicador de que algo no está funcionando bien en nosotros. Un sano temor puede convertirse en una fobia y pasar a ser ésta una actitud insana, dañina. Las fobias pueden aislarnos de los demás, dañar nuestras relaciones personales, laborales, sociales, al punto en que puede llegar un momento en que, o bien nos retraemos y nos vamos quedando aislados por incomunicación, o bien nos van dejando solos los otros porque no sabemos controlar nuestros sentimientos de defendernos o de atacar cuando nos sentimos amenazados, aunque estas amenazas sólo existan en nuestra imaginación. Suele ocurrir que los más bravucones son grandes cobardes que reaccionan de modo desproporcionado a la más mínima señal de amenaza, real o imaginada. Por eso hay que aprender a observar las situaciones, los acontecimientos, de manera serena y objetiva y ser capaces de valorar qué tanto de temor es razonable sentir.

Por ejemplo, muchas personas sienten temor a viajar en avión. Es explicable, porque uno normalmente no anda por los aires, sino tocando tierra, aunque sea en automóvil.

Por otra parte, no sabemos nada de aviones, de cómo se conducen, de cuáles son sus controles de seguridad, de qué tan seguros son en medio de una lluvia, un huracán o una tempestad. Al pasar por entre las nubes, se suelen producir turbulencias, movimientos bruscos, alguna que otra sacudida o trepidación, pero todo esto está dentro de los movimientos normales del avión. Si uno tiene mucho miedo, suda frío, está tenso desde que se monta hasta que se baja…, lo mejor es tomar algún tranquilizante –eso sí, que lo recete el médico- o, como hacen algunas personas, tomarse un trago para relajarse y bajar el nivel de ansiedad. Sin embargo, hay personas que sienten verdadero pánico al estar dentro de un avión y entran en crisis tremendas con el más mínimo movimiento que hace el aparato o incluso por el solo hecho de que se cierren las puertas. Sienten que el avión se va a estrellar, o que se van a quedar encerrados y no van a poder salir, que no van a volver a ver a sus seres queridos…,. y lo pasan tan mal que la angustia que sienten pasa a veces a convertirse en un mal físico y hasta pueden sufrir un infarto. Mientras, el pasajero de al lado, va leyendo, durmiendo, jugando, oyendo música, viendo una película o, simplemente, disfrutando de ese rato en que nadie le va a molestar ni a llamar. Total, que después del viaje, unos bajan felices y otros vienen en un estado que parece que hubieran pasado –y ciertamente para ellos ha sido así- por una situación terrorífica. Otros muchos prefieren no viajar, no ver a un ser querido, no disfrutar de otros lugares o de otros climas o culturas; si el viaje es en avión, no hay viaje.

Como muchas de las cosas que pasan en nuestras vidas, podemos hacer algo de nuestra parte por evitar pasar tan malos ratos.

¿Qué deberíamos temer?

Nuestros miedos responden a una llamada de atención del organismo que nos indica que existe o puede existir una situación que no podremos controlar, o que no sentimos que no sabremos hacerlo, y que puede hacernos daño. Esa es fundamentalmente la raíz del miedo. Si observamos a los animales, vemos que un gato huye o se eriza cuando oye un sonido extraño, o el perro ladra y enseña los dientes en posición de ataque ante una presencia o situación amenazante pero que cree poder controlar con sus dientes o su fuerza, o se va hacia atrás, con la cola escondida cuando siente temor y no sabe cómo enfrentarlo. Otros animales o plantas, a la mínima sensación desconocida usan su aguijón, segregan veneno, gas o espinas, por ejemplo; otros se inmovilizan o toman el color del ambiente –se mimetizan- hasta que pasa el peligro. No han razonado, sino simplemente se han comportado de manera instintiva: han exhibido una conducta específica propia de su especie.

Nosotros, cuando sentimos temor o miedo, segregamos adrenalina, y esto es percibido por algunos animales como los perros, que pueden aprovecharlo y atacarnos. También nosotros podemos percibir cuando una persona tiene miedo, aunque no podamos "oler" cuánta adrenalina ha segregado, porque hay otros fenómenos que se producen y son perceptibles: la coloración roja en el cuello, a rosetones… el sudor frío o temblor de las manos o labios, la palidez del rostro, la mirada un poco desencajada o desorbitada y dirigida de forma inusual hacia los lados, el caminar deprisa y echando ojeadas nerviosas alrededor… por ejemplo.

Conocí a un señor que, cuando llegaba a una casa donde había perros bravos, éstos se callaban y se echaban hacia atrás con la cola entre las piernas… Era un hombre pequeño y delgado y sin embargo los perros no sólo no lo atacaban, sino que sentían respeto e incluso temor ante él. Años después le pregunté el porqué de aquella actitud de los perros; el me confió: "yo les hablaba con firmeza, los miraba fijo y avanzaba hacia ellos decidido a enfrentarlos y los perros notaban mi seguridad e incluso mi superioridad frente a ellos. Y me decía a mi mismo que eso era así. Y esto me ha servido no sólo con los perros, sino ante ciertas personas peligrosas." Este ejemplo puede ayudarnos a entender dos extraordinarios mecanismos de defensa: la seguridad en nosotros mismos y no demostrar al otro nuestro miedo, si lo tenemos.

Sin embargo, entendido que el temor es una de nuestras defensas, también a veces puede ser nuestra perdición. Defensa, porque es una alerta de nuestros sentidos de que algo incierto o inmanejable ocurre o puede ocurrir. Perdición, porque puede alterarnos de tal forma que nos incapacite para actuar o nos haga hacer cosas insensatas.

Pero la ausencia de temor, la temeridad, también puede sernos fatal: esas personas

que no tienen miedo a nada, que están convencidas de que nada les va a pasar y asumen situaciones de riesgo que fácilmente podrían y deberían evitar. Ante la epidemia del sida, muchas personas que incluso conocen a enfermos cuya vida no era nada riesgosa y que se infectaron por confiados, mantienen relaciones sexuales sin tomar las precauciones más elementales, como es el uso del preservativo. Y si uno les dice que sean prudentes, que no se arriesguen, entonces responden que su novio/a "no es ni homosexual ni drogadicto/a," y que "lo conocen desde hace tanto" y que "es tan tierno/a, tan lindo/a,". y sobretodo, "no hay más que verlo/a para darse cuenta de que no tiene pinta de estar enfermo/a, y menos de eso". y además "a él/ella no le gusta hacerlo con "eso" porque desmejora mucho la relación". Y además, si se ponen con tantas exigencias, ese ser que tanto aman o que tanto les gusta "se va con otra/o y lo/la pierdo por algo tan tonto como un preservativo". Además, "denota falta de confianza en la pareja el utilizarlo". Y como hemos perdido el miedo a los embarazos no deseados debido a que hay tantos medios de control de natalidad, el sexo se ha desmitificado y ya no queremos ninguna interferencia, ninguna limitación, porque podemos disfrutar al máximo. No importa que la Iglesia diga que es pecado fuera de la unión matrimonial, porque los psicólogos, sexólogos y muchos especialistas en salud dicen que lo perjudicial es reprimirlo y, en ese caso, hacemos caso al médico y al psicólogo, que son más versados en el asunto. Y resulta que la prohibición religiosa, como ocurre en muchos casos, tiene en parte una finalidad profiláctica: que algo que es tan sumamente placentero no arruine nuestra vida en otros aspectos. El sexo es tan atrayente que nubla nuestros sentidos, especialmente el sentido común. Lamentablemente, el sexo que no es orientado por la razón puede conducirnos a errores de los que podemos arrepentirnos toda nuestra vida y que, además, pueden causar mucho dolor a nuestra familia y a quienes más queremos. Si nuestro comportamiento sexual fuera más ordenado, menos improvisado e instintivo, si fuera un poquito más reflexivo, probablemente nos causaría menos problemas. Y lo malo es que no podemos esperar a que "ya se apaciguará", "ya se calmará", "ya volverá a su cauce" ese impulso o esa necesidad, porque algunos errores en ese campo son irreparables.

Miedo, pánico, temor, terror…

Todas las palabras de este encabezamiento nos hablan de variantes de un mismo asunto. Fundamentalmente el miedo es una emoción. Emociones tenemos muchas: todos nuestros estados de ánimo son emociones; éstas producen conmociones orgánicas como respuesta a impresiones sensoriales, ideas o recuerdos. Todos sabemos que, cuando estamos alegres, todo nos parece estupendo, luminoso, brillante, bonito… y sentimos que nuestro cuerpo está superbién, incluso aunque padezcamos alguna dolencia. Y que, cuando estamos tristes o preocupados, todo nos parece gris, opaco, feo o cuando menos poco interesante, y es probable que nos duela algo o nos agarre una gripe e, incluso, que las cosas que tenemos que hacer nos salgan mal. Ya las últimas investigaciones médicas indican que no es mentira eso de que hay que "poner mente positiva" y que levantar el ánimo es un factor esencial para la recuperación del enfermo; que el enfermo deprimido no sana aunque se le suministre la mejor medicina o lo vean los mejores médicos. Hay personas que sienten una rabia tan intensa que se ciegan y no ven cosas que están ante sus ojos, se tropiezan, caen. Somos muchas veces víctimas o deudores de nuestras emociones.

Entre las emociones, las más frecuentes son la alegría, la dolor, el miedo, la rabia, el amor y la repulsión. Como esto no es un tratado de emociones, sino sólo un pequeño ensayo sobre una de ellas (el miedo) y cómo manejarlo, vamos a revisar de una manera muy sencilla lo que es el miedo y sus variantes: el pánico, el temor, el terror, el susto, la fobia y la angustia.

* El miedo es una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o mal que realmente amenaza o que la imaginación percibe como real, aunque no exista. Es el recelo que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a la que desea. El miedo es una emoción normal, cuando existe una causa real que la provoque y cuando dura un cierto tiempo, pero no es para siempre. Tiene algunas variaciones, de las cuales las más importantes son:

* El pánico, que es el miedo grande o temor excesivo sin causa justificada.

* Se habla de temor ante un sentimiento de inquietud o incertidumbre. Es presunción o sospecha de que algo malo está por pasar. Es recelo de un daño futuro.

* Terror es sentir pavor, un miedo que se acompaña con espanto y sobresalto, de un mal que nos amenaza o de un peligro que sentimos o presentimos como inminente.

* Susto es una impresión de pavor que surge de manera repentina, y que puede estar fundado o ser infundado. Por ejemplo, escuchar un trueno muy fuerte.

* Fobia es un miedo extremado o patológico, es decir, enfermizo, que influye mucho sobre la conducta de los afectados por ella, al extremo de condicionar su vida. Son obsesiones en las cuales lo principal es el aspecto afectivo, en forma de temor. Pueden referirse a toda clase de objetos, situaciones o acciones. Por ejemplo, el miedo a los lugares cerrados, llamado claustrofobia.

* Ansiedad es un estado de aprehensión, de preocupación, de inquietud. Es un temor carente de objeto o sin un objeto determinado. Ese objeto suele ser vago, desdibujado. Para la mayoría de los especialistas es usual considerar la ansiedad un temor vago.

* El Estrés es la resultante de muchas presiones sobre el organismo, que lo tensionan o lo distorsionan. Si es muy grande la distorsión, la alteración puede producir cambios severos. El miedo y sus variantes son causantes de estrés, y si no lo controlamos a tiempo, puede convertirnos en unos seres completamente distintos y desagradables, aparte de conducirnos a pérdida de salud física más o menos severa.

Cuando una emoción de esta naturaleza nos trastorna la vida, debemos buscar la forma de manejarla y reducirla al mínimo. Hay muchas cosas que podemos hacer por nuestra cuenta para ello, pero si no lo conseguimos, será necesario acudir a un especialista de la conducta para que nos ayude a superarla antes de que ella domine nuestra vida.

Las actitudes ante lo desconocido y lo peligroso

Todos sentimos algo de miedo alguna vez, porque es una emoción normal en el ser humano. Sin embargo, sabemos que cada uno de nosotros puede reaccionar de una forma distinta ante un mismo hecho o suceso, por una parte porque el temperamento varía de una persona a otra. Por otra parte, parece que también nuestra formación incide en la forma en que respondemos a los hechos o acontecimientos que nos rodean; eso sin dejar de lado que los cambios de actitudes y conductuales pueden ser influenciados por nosotros mismos o por otras personas alrededor de nosotros.

Hay quienes le tienen miedo a casi todo: a los insectos, a las ratas, a las culebras, a hablar por teléfono, a viajar, a conocer gente nueva, a vivir en otro lugar, a conversar con otras personas, a que algún familiar enferme, o muera, a que algún muerto se le aparezca… hasta a leer el periódico o darle la mano a alguna persona para saludarlo porque puede contaminarse de alguna bacteria. Se dice que estas personas son timoratas, miedicas o miedosas.

Hay situaciones en que es normal el miedo: si nuestro hijo -o padre o abuelo- sale de viaje por carretera y la zona es peligrosa, o él anda bebido, o no maneja muy bien, o es de noche, resulta explicable que temamos que puede pasarle algo y, hasta que no llama diciendo que llegó bien, no estamos tranquilos. Si tenemos algún familiar en la zona de guerrilla y es secuestrable, pues resulta normal que temamos que le pase algo y nos entre un sustico si tarda más de lo acostumbrado en reportarse o en llegar a la casa. O si nuestro hijo o hija no llega a la hora de costumbre y no nos ha avisado, y comenzamos a estar intranquilos hasta que aparece y le decimos: “¡qué susto me has dado! Temí que te hubiera ocurrido algo”.

Después de los ataques terroristas, tras el atentado con aviones comerciales a las Torres Gemelas en Nueva York y al Pentágono en Washington, es normal que la gente eluda viajar a menos que le sea forzoso hacerlo y, aun así, algún temor deben sentir de pensar que a lo mejor aquello no ha sido sino el principio.

O si acudimos al médico porque no nos sentimos bien y comienzan a hacernos análisis, y una y otra prueba, y cuanto medio de diagnóstico hay a la mano y no dan con una causa de nuestro malestar, o si tenemos una vaga sospecha de que cierta enfermedad puede estar desarrollándose en nosotros, es lógico que temamos perder o no recuperar nuestra salud. Que es distinto a saber que no es posible la recuperación, porque en el temor siempre hay algo de esperanza de que todo ocurra de otra manera. Sin embargo, las secuelas que causa en nosotros la prolongación del miedo o de la incertidumbre, pueden ser más devastadores que los derivados de la certidumbre de que algo anda realmente mal en nosotros.

En ocasiones, ocurre que invertimos nuestro dinero en un negocio y, contra lo que esperábamos, se producen situaciones que nos hacen dudar de la seguridad de nuestra inversión. Es normal temer que nos hayamos equivocado, o que aunque no nos hayamos equivocado, el riesgo de todo negocio se puede materializar en esa ocasión y hacernos perder no sólo nuestro dinero y nuestro presente, sino nuestro futuro, nuestra seguridad, nuestras ilusiones, nuestros proyectos.

Conocí a una señora muy bella que, siendo una niña, había vivido la segunda Guerra Civil española en una de las zonas de más conflicto. Luego se vino a vivir a Venezuela, pues se casó con un venezolano, al que conoció tiempo después de terminada la Guerra. Años más tarde, hubo un alzamiento –el del General Castro León- en un cuartel cercano a su casa y se produjo un estado de alarma que duró varios días. Se hablaba de Golpe de Estado… hubo disparos y tropa por las calles y acuartelada, y toque de queda. Ella pensó que iba a volver a vivir aquél horror de la guerra y fue tal su pavor que en pocos días perdió totalmente su abundante y hermosa cabellera: el miedo la dejó calva, y tardó muchos años en que su sistema nervioso se recuperara y que su organismo volviera a ser capaz de regenerar su cabellera.

Algunas personas relativamente jóvenes (30-35 años), al regresar del cautiverio tras un secuestro, vienen con el cabello totalmente blanqueado; se fueron sin una cana y al cabo de semanas o meses tienen la cabeza blanca. Esas cosas puede hacerlas el miedo.

En las situaciones que comentamos arriba, resulta justificado tener un cierto temor. Pero lo que no es tan normal es que vayamos por la vida con guantes para no tocar a nadie, o nos aislemos en una burbuja de cristal, porque los otros pueden contagiarnos "algo" –como al parecer hace Michael Jackson- o que estemos aislados de las demás personas por la misma razón u otra por el estilo. Tampoco es normal que guardemos nuestro dinero debajo del colchón –en actitud similar a la que Jesús condena en la parábola de los talentos- en vez de llevarlo al banco o de invertirlo en algo que nos permita acrecentarlo, por miedo a equivocarnos en la decisión, o a que el banco quiebre. Esta conducta es anormal y constituye una patología, es decir, una enfermedad. Es un problema serio tanto para el que sufre de este mal, como para quienes conviven con él.

También están los temerarios, enfermos del mal contrario: no ven peligro o riesgo en nada.

Que no queramos leer el periódico u oír las noticias de la televisión o radio porque así no sabemos qué pasa y, como no sabemos, no sufrimos. Tal como el avestruz, que entierra la cabeza en la arena cuando siente miedo y así, como no ve, no siente que el enemigo lo acecha o lo ha encontrado. La actitud del avestruz es irresponsable en los humanos, aunque puede que nos ahorre sufrir por peligros imaginarios del camino, pero

ciertamente no nos ahorrará el peligro real; al contrario, puede acrecentarlo porque, al no saber qué pasa, no podemos prevenirnos ni defendernos. Es decirse a uno mismo: no pasa nada, porque yo no lo veo.

O que pensemos siempre que sí hay peligros, pero que a nosotros no nos pasará nada porque Dios o los ángeles, o las ánimas, o el alma bendita de mi mamá… no lo van a permitir, por lo tanto no es necesario tomar medidas de precaución.

"Sed prudentes como serpientes y sencillos como palomas": así dice el Evangelio, repitiendo las palabras de Jesús a sus discípulos. Por otra parte, Jesús también dice que ni un solo cabello cae de nuestras cabezas sin que el Padre Dios lo sepa. Ciertamente pareciera ser que basta con ponernos en las manos de Dios cada mañana para que no nos pase nada, pero aunque muchas veces sentimos sobre nosotros la protección de Dios, nuestro padre, y nos damos cuenta de que si en aquella oportunidad en que tuvimos un accidente o salimos con bien de una enfermedad no nos pasó nada fue porque Dios metió su mano, eso no quiere decir que podemos andar por la vida como si Dios tuviera que ir tras nosotros, cuidándonos las espaldas. Nuestra responsabilidad es andar por la vida con una cierta dosis de prudencia, de sensatez. Para elegir pareja, para seleccionar el lugar en donde vivimos, para escoger nuestros amigos…, para determinar la carrera o el oficio con el que nos tendremos que ganar la vida.

Hay otra forma de ser que vale la pena comentar: la de los indecisos. Los indecisos no son capaces de elegir una de varias opciones que se le presentan. La indecisión puede tener como causa la ignorancia, por no conocer las ventajas y desventajas que ofrece cada opción no sabemos cuál nos conviene o interesa más. El no poder elegir también puede deberse a una atracción –positiva o negativa- similar ante todas las ofertas. Muchas veces, sin embargo, la indecisión se origina en el miedo: el miedo a equivocarnos al elegir -o al desechar- cierta opción. El miedo, que no nos permite asumir una decisión y sus consecuencias normales.

Somos responsables de nuestras acciones y de sus consecuencias, pero eso no puede llevarnos a la parálisis por no afrontarlas. También la indecisión tiene consecuencias y más serias que las decisiones. En toda elección hay riesgos; la vida está llena de riesgos y no podemos ir por ella sin querer asumirlos o sin que nos toque hacerlo. Hay riesgos que debemos elegir; eso no significa que no haya que analizar bien antes de hacer una opción, intentando que ésta sea la más ventajosa o conveniente; significa que siempre hay riesgo.

Por ejemplo, podemos elegir la mejor pareja, tras haber analizado todas las cosas que nos importan: si esa persona nos ama y la amamos, si nos llevamos bien con ella, si es trabajadora y responsable, si es cariñosa, si es sensible, si es inteligente, si es agradable, si es ordenada, si le gustan las mismas diversiones que a mí, si se lleva bien con mi

familia, etcétera. Todas estas virtudes las reúnen pero, de repente, puede dejar de quererme, o puede tener un accidente y morir… Por supuesto, cualquier cosa puede ocurrir que dé al traste con la relación de pareja; pero no por ello vamos a dejar de elegir una pareja, o una profesión, o una ciudad para vivir, o tener un hijo.

En la vida siempre hay que hacer elecciones, tomar decisiones, optar por seguir un camino o abrir una puerta y desechar otros caminos y otras puertas. Y, en cualquier caso, habrá riesgos y consecuencias, pero eso es vivir. Lo dice la oración de la M. Teresa de Calcuta: "…La vida es un riesgo. ¡Asúmelo!"

Asumir el riesgo de vivir, pero asumirlo humanamente, con la guía de nuestra razón, de nuestro corazón y de nuestras circunstancias. No como el avestruz, enterrando la cabeza en la arena. Asumirlo como los seres libres e inteligentes que Dios creó.

Vamos a ver, aunque sin entrar en muchas profundidades, otras causas de nuestros miedos.

El miedo a salir a la calle

Es quizás el miedo más común en las grandes ciudades, sobre todo si son ciudades especialmente congestionadas, o peligrosas por sus índices de delincuencia e inseguridad personal. Hay personas que no son nada timoratas y que, sin embargo, al tener que salir a la calle en ciertas ciudades, se atemorizan seriamente. Como dicen ahora "tienen demasiado miedo". Y muchas veces no es gratuito, porque muchas ciudades son realmente peligrosas y violentas. La droga, la miseria, la pérdida de valores humanos y sociales, el irrespeto a la vida y a la propiedad ajenas hacen que se vuelva cada vez menos seguro tener que atravesar las calles, aun en automóvil, y no digamos a pie.

Los caraqueños, y cada vez más los habitantes de otras ciudades venezolanas, por hablar de lo nuestro, salimos a la calle cuando menos con preocupación. Y, pasando de cierta hora, la preocupación pasa a convertirse en una buena dosis de miedo si nos quedamos solos, o el semáforo se pone rojo y no vemos a nadie alrededor, y se nos acelera más el pulso si se acerca una pareja de muchachos o incluso de mujeres, a pie o en moto, y ya no digamos si se detiene junto a la ventanilla de nuestro automóvil… Ahí sí que nos parece que el semáforo está dañado, porque no cambia rápido; los tipos me están mirando raro… están viendo a ver si alguien viene… se están preparando para asaltarme… es lo menos que pensamos. Con esos pensamientos, lo más seguro es que nos olvidemos de que aún no está verde, o que eso nos importe poco, y apretemos el acelerador y nos quitemos del lugar solitario y expuesto. Y a lo mejor, tenemos un accidente grave a consecuencia de nuestra acción… O si vamos caminando por la calle y alguien con aspecto "raro" nos pregunta la hora, o nos dice si podemos indicarle dónde queda una dirección, enseguida nos ponemos en guardia, y se nos acelera la pulsación; a veces sentimos como un ahogo, no sabemos qué responder, y hasta puede ser que nos quedemos como paralizados, o puede que echemos a correr, perdamos un zapato o el bolso, o caigamos en un hueco de la calle que no vimos en la carrera. Y realmente no había porqué ponerse así: los muchachos de la moto iban, igual que yo, hacia su casa después de salir de clase o del trabajo. La persona que nos preguntó la dirección estaba realmente buscando un lugar desconocido para ella, como cuando nosotros mismos buscamos una calle o una tienda en una ciudad que no es la nuestra, o en un barrio que no conocemos y le preguntamos a alguien que nos da la impresión de ser buena gente y de ser del lugar. Hemos pasado un rato bien malo y sin que las circunstancias reales fueran atemorizantes.

¡Pero es que oímos tantas cosas! A la vecina la bajaron del carro en el semáforo dos tipos que se le pararon al lado, aprovechando que estaba rojo… Al amigo de un compañero de trabajo le quitaron todo lo que llevaba cuando él le iba a indicarle a uno que le preguntó dónde quedaba la Clínica Tal. Y cada día nos cuentan, los conocidos, la televisión o la radio, cosas similares, de modo que vivimos en un permanente estado de

alerta máxima que desgasta nuestros nervios y nos hace perder perspectiva y capacidad de reacción adecuada.

No se si coincidirá con la realidad, pero yo he observado que las personas más chismosas son las más miedosas en la calle. Porque se la pasan preguntando u oyendo a todo el que cuenta una anécdota de peligro pasado. Y quieren saber hasta el más pequeño detalle, y vuelven a preguntar y así van retroalimentando esa sensación de que todo está mal; de que a todo el mundo lo han atracado y ahora me tocará a mí…

Pero la mayoría de nosotros debemos salir a la calle todos los días, acudir a nuestro trabajo, tropezarnos con gente que no conocemos. Y si todos los días estamos sometidos a la tiranía del miedo, probablemente acabemos padeciendo por lo menos de un severo estrés.

Sin embargo, podemos tratar de minimizar nuestros riesgos, o al menos de controlar de alguna manera los espacios y situaciones en que nos movemos para que, si el miedo o el temor aparecen, no sea de manera habitual y frecuente en nuestra vida.

El miedo infundado se debe muchas veces a que tenemos los nervios en punta" es decir, excesivamente estimulados. Y como estamos supernerviosos, aunque no se note a simple vista, pues nuestra parte más débil acusará ese nerviosismo. Por eso, para controlar el miedo a veces es preciso corregir ciertos hábitos alimenticios (tomamos demasiado café, refrescos con cafeína o bebidas alcohólicas, fumamos mucho, escuchamos música de ritmo fuerte y a mucho volumen, comemos muchos azúcares,…) o ciertos hábitos personales, como dormir poco, ver demasiadas noticias y programas amarillista…, no alimentarse adecuadamente, circular por calles peligrosas porque nos llevan más rápido a determinado lugar, salir a horas inapropiadas por estar las calles solitarias y sería difícil conseguir auxilio si lo necesitamos.

Vamos a ver algunas de las situaciones en las cuales suelen desatarse nuestros temores, pánicos o miedos… y a la vez, podemos ir analizando algunos de los porqués y de los cómo podemos minimizar estos sentimientos de inseguridad. Porque el fondo del miedo es la inseguridad. Cuando estamos seguros, no tememos. Entonces vamos a tratar de buscar seguridad, pero no una seguridad material, de rejas, llaves, candados, etcétera, sino, sobre todo, una seguridad interior, que brote de adentro de nosotros y nos haga respirar con tranquilidad, pensar con claridad y actuar con acierto.

El miedo a perder el trabajo

Si tenemos empleo en esta Venezuela de hoy, somos unos afortunados.

Ahora bien, no es porque para el ser humano sea algo extraordinario tener que trabajar. No, el trabajar es algo que va aparejado con la condición humana: el hombre –y la mujer, por supuesto- necesitamos trabajar para poder transformar la naturaleza y hacerla apta para satisfacer nuestras necesidades. El hombre, por otra parte, se realiza y se siente útil para sí mismo y para la sociedad, al trabajar. Por eso se dice que trabajar es una necesidad humana. Y además, nos es preciso trabajar para obtener el dinero que requerimos para satisfacer cada uno nuestras carencias y las de nuestra familia. Por eso se dice que el trabajo es un derecho. Los candidatos en campaña prometen fuentes de empleo, aumentos de salarios, etcétera; o prometen que no habrá necesidad de eso, porque el Estado se los va a dar todo… Pero, una vez llegados al gobierno, o se olvidan de las promesas o resultan incapaces de cumplirlas, porque no habían evaluado con seriedad las circunstancias y porque, además, por no cumplir las promesas puede que no sea reelecto el candidato, pero al menos el primer período lo tiene seguro. En cambio, no ocurre lo mismo con el trabajador: si lo hace mal en los primeros tiempos, seguro que no dura un año en el trabajo. Y si el patrón le toma ojeriza, lo mismo. Además, como hay tanto desempleado, el patrón sabe que encontrará fácilmente un sustituto y, además, el cambiar de trabajadores con frecuencia hace que las obligaciones laborales de la empresa sean menores.

Por otra parte, la situación socioeconómica del país hace que los patronos teman seguir arriesgando su capital en un país en el cual no hay seguridad jurídica, en el que se trata al industrial y al comerciante como si fueran hampones que tienen que pagar muy caro el ser generadores de empleo y de riqueza, para sí y para otros. Esto, cuando no ocurre además que las exigencias impositivas del Estado y las del hampa o la guerrilla, descapitalizan al dueño de la empresa y éste se ve obligado a cerrar antes de seguir perdiendo más capital o porque ya se ha quedado sin nada. Entonces tiene que cerrar la empresa y dejar sin empleo a los pocos o muchos trabajadores que allí laboraban.

Los trabajadores saben estas cosas, y si no las saben, las perciben de una u otra forma. Por supuesto, no faltan aquellos que creen que todo lo que entra en el negocio es pura ganancia para el patrón; que no saben -o no quieren saber- que lo que entra, sale para cubrir costo de insumos con los que se trabaja, pago de impuestos nacionales y municipales, matracas, permisología, pólizas de seguro, intereses bancarios, sueldos y salarios, abono a prestaciones y demás… y, a veces -cada vez con más frecuencia-, pérdidas por robos o atracos. No es pura suma, también hay resta y muchas veces los números son rojos y grandes. Y puede hacer que la empresa entre en quiebra o en suspensión de pagos.

También hay patronos desaprensivos que consideran que si el margen de ganancia no es del 200%, pues el negocio no interesa y se cierra. Como, por otra parte, no hay muchas personas interesadas en invertir el dinero que tienen, sobre todo si es producto del trabajo de muchos años, en una economía amenazada, pues no se abren nuevas fuentes de trabajo. Así que los trabajadores viven en una cuerda floja, tanto si el patrón es privado como si es el gobierno.

Porque sí, también el gobierno tiene que dar muestras de la austeridad que pide al pueblo, y debe reducir el frondoso gasto público innecesario, para lo cual una de las mejores vías es la de eliminar estructuras ministeriales, empresariales o institucionales públicas superfluas. También es cierto que no pocas veces vemos que después de eliminar un ministerio, se crean tres en su lugar, lo que no luce tan necesario, sino que hay que pensar que allí el nuevo gobierno va a acomodar a su gente en vez de reenganchar a los de la administración anterior, de los que ya pudo deshacerse.

Así que hay que andarse con mucho cuidado, porque a veces, hasta sin resbalarse, el trabajador pierde su puesto de trabajo. Y con ello la estabilidad económica, personal, familiar y de todo tipo.

Al buen patrono lo que le interesa es el buen trabajador. Y el gobierno está obligado a respetar las leyes, tal como se pregona en el Estado de Derecho. Dicho esto, el mejor consejo para que quien tiene un puesto de trabajo lo conserve es ser un buen trabajador:

* responsable,
* productivo,
* honesto,
* respetuoso,
* reservado,
* creativo,
* actualizado,
* servicial –que no servil-,
* puntual, por poner ejemplo de algunas de las virtudes que deben adornar al trabajador.

Hay razones para temer perder el empleo si uno:

* no llega a tiempo o no cumple a cabalidad con el horario establecido, o
* falta al trabajo sin causa que lo justifique
* no hace todo el trabajo que le corresponde, o no se esmera en hacerlo bien, o lo hace mal,
* si no guarda las debidas distancias con los superiores con los inferiores o con el

público al que debe atender,

* si nunca se le ocurre nada para salir de una situación no prevista,
* si no está al día en las nuevas y mejores maneras de realizar el trabajo,
* si sólo hace estrictamente lo que le corresponde y nunca se ofrece para, por ejemplo, tapar un hueco, acercar una silla, buscar un cafecito, quedarse un rato más aunque sea hora de irse, porque queda algo por terminar en ese momento,
* si el patrono o los compañeros no pueden confiar en uno, tanto en cuanto a las pertenencias como en cuanto a las cosas de las que uno se entera por razón del trabajo.

En estos casos el temor está justificado, pero el remedio está en nuestras manos, pues sabemos dónde estamos fallando. Se trata de cambiar nuestras actitudes y todas ellas son mejorables. Es claro que no podemos sustraernos a un patrón caprichoso que ha decidido prescindir de nuestros servicios, aunque nosotros no demos motivo para ello; en estos casos el trabajador tiene un temor de ser despedido y él mismo no puede hacer gran cosa por impedirlo, salvo ejercer aquellos derechos que le otorga la ley que, en ciertos casos, puede hacerse valer al menos para obtener un mejor pago de prestaciones o el reenganche con pago de salarios caídos.

Si usted tiene su trabajito y quiere conservarlo, tiene que poner de su parte. Si se comporta como es debido, usted sabe que de su parte las cosas se hacen adecuadamente, disminuirán muchos miedos.

Ahora bien, puede que uno sea trabajador por cuenta propia. Este es el otro tipo de trabajo que uno puede tener y que también puede perder si las circunstancias se imponen. Si la modista, el peluquero, el taxista, el publicista, el arquitecto, el gestor inmobiliario, el vendedor de periódicos… se quedan sin clientes, se quedan sin trabajo. Cuando en una sociedad se pierde la capacidad adquisitiva, las personas cuyo trabajo es vender servicios a los demás, ven mermados sus ingresos porque se reduce su clientela. Se dice que en los últimos dos años, las ventas de inmuebles en la mayor parte de las ciudades del país están paralizadas, así como las de otros bienes, producto de la fuga de capitales y de la inestabilidad de la economía. En estos casos, aumentan las ventas de loterías y las ventas de esperanza para los que nada tienen o cada vez tienen menos.

El miedo a los exámenes

Este es el temor de los estudiantes o de los que concursan para un puesto de trabajo. Se debe a múltiples causas:

* a no confiar en quien evalúa,
* a no estar seguro de que se ha aprendido,
* a saber que no se ha dedicado bastante tiempo a estudiar,
* a que no se tienen todos los materiales que se han recomendado,
* a que no se sabe dónde buscar lo que el profesor da en clase,
* a que éste pregunte justamente aquellos temas que no se dominan,
* a que el examen no esté bien elaborado,
* a que no se pueda revisar con objetividad la prueba evaluada,…

Realmente, el sistema educativo no está montado para la trasparencia. Normalmente, el alumno siente que hay una especie de complicidad entre los profesores y las autoridades de la institución para ir siempre en defensa del profesor en perjuicio del estudiante. Éste se siente un poco como ante un tribunal de la inquisición: es su palabra contra la del profesor. O que el concurso es una pantomima, porque ya de antemano se sabe quién será el ganador, y no precisamente porque demuestre ser más competente.

Por otra parte, los métodos de estudio suelen muy deficientes y los estudiantes se limitan a estudiar cuatro cositas que consideran más importantes, y dejan otras que les parecen menos apreciables, en la confianza de que ésas no las van a preguntar. Pero en el fondo, el estudiante sabe que todo es materia de examen y que puede pasar que una gran parte de las preguntas versen sobre cosas que ni remotamente le suenan. De ahí el miedo.

También hay que anotar que generalmente no somos muy exigentes con nosotros mismos y que nos contentamos con el mínimo en la mayoría de los campos en que nos desempeñamos. Por eso, cuando sabemos que vamos a ser evaluados, nos entra miedo.

Por otra parte, quienes elaboran los exámenes no pocas veces desconocen u olvidan cuál es la finalidad de la evaluación y que en ésta también resulta evaluado el docente, ya que si la mayoría de sus alumnos -con un cociente intelectual normal y un determinado grado académico- salen reprobados, es probable que algo esté fallando en quien tiene que transmitir las enseñanzas, pues no logra su objetivo: no se han transmitido y ello debería obligar al docente a replantearse su modo de enseñar y cambiar algunas cosas: su aburrido lenguaje, que hace que los alumnos se distraigan y se evadan mentalmente de sus clases; o el nivel es tan elevado que no se hace entender. O es demasiado simple y llueve sobre mojado y no añade nuevos elementos. Puede ser que

esté fallando la motivación o que su relación con los alumnos sea bloqueadora. Si no permite que los alumnos expresen dudas u opiniones, si su discurso no es coherente y hace que el alumno se pierda en asuntos tangenciales y se desvíe del objetivo central.

A expresar nuestra opinión

En el temor a decir lo que pensamos acerca de algo está subyacente al miedo a ser castigados por tener una opinión distinta a quien tiene el poder, de cualquier tipo que éste sea: político, académico, religioso, laboral, familiar…,

Tememos expresar nuestra opinión por varias razones.

En primer lugar, porque nos molestaría ser descalificados o maltratados por el hecho de que lo que nosotros opinamos acerca de un determinado hecho o asunto no le guste a quien nos escucha. O que llegue a oídos de quien no queremos que sepa cuál es nuestra opinión. El temor puede deberse a que esa persona puede ser alguien con poder para quitarnos algo, bien sea nuestra libertad, o el espacio de discusión, o el trabajo, o el aprobar una mate… o para tomar represalias. Ese alguien puede ser nuestro padre o madre, el patrono, el profesor, el gobernante… Por ejemplo, la autocensura de los medios de comunicación se debe al miedo que tienen a la ira de algún alto funcionario que amenaza con cortar el suministro de papel, como pasó en la época de Recadi, o por ejemplo, revocar la concesión, en el caso de las televisoras y las emisoras radiales. O más aún, perder la libertad o la vida, porque a uno "lo desaparecen", como ha ocurrido en las dictaduras y otros regímenes autoritarios. Entonces, aunque jurídicamente no existe nada que, como periodista o como dueño de un medio de comunicación, me impida dar una noticia o una información, simplemente me inhibo de darla para evitarme esas represalias.

Es más común el miedo a decir lo que uno piensa acerca de algo delante de los papás, del esposo/a, del profesor o del patrono. Pueden enfadarse y, en su enfado, afectarnos a nosotros. Y este miedo se debe en gran medida a la intolerancia, al abuso de poder y a una baja autoestima, que impide a padres, cónyuges, profesores o patronos confrontar sus puntos de vista porque en el fondo no están convencidos de tener razones valederas para sustentar su posición frente a cualquiera otra. Generalmente en las actitudes intolerantes de quienes tienen posiciones de poder en una relación, se ocultan esas razones.

Así, llegamos a la situación en que nos da miedo expresar nuestra opinión porque sabemos que está mal fundamentada. No sabemos defender nuestra posición, o sabemos que, simplemente, no es defendible porque carece de lógica. Por eso tenemos miedo a expresarla. Si estamos en una reunión de trabajo, o en un aula de clase, y se nos pregunta nuestra opinión sobre un asunto acerca del cual se nos pidió que reflexionáramos, o leyéramos, y no lo hemos hecho, o lo hemos hecho de manera muy superficial, también tenemos miedo a que nos pregunten.… pero no porque nuestra opinión vaya a ser despreciada por ser nuestra, sino porque sabemos que no tenemos una

opinión formada o que no hemos complementado lo que sabíamos del asunto con lo que se nos recomendó o encomendó. En realidad, lo que tememos es a quedar en evidencia de nuestro incumplimiento. También a veces ocurre que el miedo es porque no sabemos manejar el lenguaje adecuadamente para hacernos entender.

En ocasiones, confundimos una opinión con un sentimiento. Nos preguntan qué opinas de esta persona, y decimos que tiene mucha o toda la razón en lo que dice. Pero no nos fijamos en lo que dice, sólo que esa persona me cae bien y, como me cae bien, me gusta y tomo como cierto todo lo que él dice. O al contrario, nada de lo que hace nos parece bien, porque no nos cae bien.

Escuchar la opinión del otro

Pero hay otra zona de miedos: escuchar la opinión del otro. Nace de la intolerancia y del creer que siempre tenemos que tener nosotros la razón. Y que nadie nos mueva la estantería, donde todo lo tenemos bien colocadito. Que nadie venga a darnos razones que nos hagan cambiar de opinión y, sobre todo, que no tengamos que darle la razón a otra persona. Eso es como admitir que no pensamos bien, que el otro piensa mejor que yo.

Esta actitud, en el fondo, es también índice de una mala autoestima. El que se estima correctamente sabe que ni es el peor ni es el mejor en todo. Hay zonas donde es bueno, otras en las que es malo, otras en las que es medianamente bueno o regular, aspectos en los que es excelente y zonas en las que es un desastre. Así que lo mejor es empezar a pensar que la mejor opinión se forma después del contraste con otras opiniones distintas a la nuestra, porque entonces hallamos los argumentos a favor y en contra y, mientras más elementos de juicio reunamos, más seguros estaremos de lo que pensamos o de que debemos cambiar nuestra posición porque no es correcta. Dice un adagio antiguo que de sabios es rectificar. Así que escuchar la opinión y razones del otro puede sernos siempre de utilidad.

Hace pocos días leía un artículo titulado "El factor Dios" de José Saramago, premio Nobel de literatura, con relación a los actos terroristas del 11 de septiembre de 2001. Saramago es agnóstico. No profesa ninguna religión ni cree que Dios exista, aunque deja abierta una rendijita para que sí ("Si es que Dios existe, sólo puede ser uno"). El artículo mostraba unos pantallazos sobre varios hechos atroces en la historia de la humanidad, todos signados por el horror y generadores de terror, ejecutados por hombres de distintas razas en distintos tiempos, en el nombre de Dios. Por la causa de Dios. ¡Y Dios siendo inocente! Inocente como algo inexistente puede serlo, dice Saramago. Pero los hombres, usamos este factor Dios para dañarnos, para pelear, para destruir a quien opina de distinto modo. Aquí no funciona la razón, sino la soberbia. Aquí está funcionando lo que decía Locke: homo hominis lupus est (el hombre es un lobo para el hombre): sólo yo tengo la razón; quienes opinan distinto, están equivocados y no tienen derecho a vivir, o por lo menos, a opinar. De alguna manera, hacemos a Dios a nuestra imagen y conveniencia, proyectamos en El nuestros sentimientos y nuestras mezquindades; lo ponemos de pantalla para cometer crímenes y delitos contra nuestros semejantes, sólo porque nos perturba o nos estorba su existencia.

Alguien me decía que los terroristas no tienen ideales, sino que buscan excusas para arremeter contra los que no están de su lado. Esta es una opinión. Otra es que hay que ser firme hasta las últimas consecuencias con las cosas en las que se cree. Ambas pueden tener verdad… pero no son la verdad. Porque de la verdad, cada uno de nosotros ve una parte: la que tiene delante.

A la violencia desatada

Las viviendas de la capital están tan protegidas -con alarmas, cerraduras y puertas de seguridad, rejas impenetrables en las ventanas, llaves para accionar los ascensores, accesos de seguridad bloqueados- que quienes las habitan en muchas oportunidades se sienten unos presos por seguridad de sí mismos. Es difícil disfrutar de los amigos o de muchas diversiones en el tiempo libre, que es por lo regular el nocturno. Así las personas se van aislando y van dejando de enriquecerse con lo que otras personas podrían brindarles.

Los automóviles tienen, no uno sino varios, sistemas de protección: alarmas sofisticadas, tranca pedal, tranca palanca, corta corriente, corta gasolina, sensores digitales, candados, controles remotos, seguros automáticos, airbag, frenos de potencia, conexión por radio…, todo lo que nos digan con tal de sentirnos protegidos y de proteger nuestros bienes.

Estas páginas se escriben a pocos días de los atentados en New York y Washington y comenzando la respuesta bélica en Afganistán. Comienzan a llegar sobres con esporas de ántrax…, Hay miedo a la guerra bacteriológica y a otros atentados terroristas. El miedo paraliza en los Estados Unidos a los turistas, a otros viajeros, a quienes trabajan en oficinas públicas o en grandes edificios. Las consecuencias de la acción terrorista se pierden de vista. El miedo se apodera de todos y nos puede hacer reaccionar de modo inconveniente… Los gobernantes tienen que andarse con pies de plomo tanto en las acciones que emprenden como en las relaciones que entablan en esta coyuntura. Anotarse mal puede llevar desgracias a su pueblo… La gente recibe la correspondencia con muchísimo miedo. Algunos norteamericanos ni siquiera quieren beber agua del grifo o lavarse las manos con agua corriente… temen ser contagiados por esa vía. Tenemos miedo –algo más que un simple temor- por nuestros familiares, amigos o conocidos que están viviendo allá, o que los agarraron allí los hechos terroristas. Y no es sólo en Estados Unidos. Europa y Latinoamérica también temen ser blanco de ataques de terrorismo bélico, biológico o de cualquier otro tipo. Se habla de contaminación por los sistemas de aire acondicionado de las oficinas o de los aviones.

Pero bueno,
Eso pasa allá en Norteamérica.

Nosotros no tenemos qué preocuparnos. Allá ellos si se matan.

Está bien que alguna vez les toque a ellos vivir en la zozobra; otros países viven siempre en ella.

Los venezolanos, sin ir más lejos, hace ya tiempo que vivimos con el susto encima: si salimos y dejamos nuestra casa sola, o si nos quedamos solos en ella, o si salimos tarde del trabajo, o si tenemos que transitar por la calle, o si tenemos que viajar por carretera; no sabemos si vamos a ser víctimas de un atraco o un secuestro, que ya no sólo afecta a los muy ricos; no sabemos si al llegar al hospital con un infarto habrá quien nos atienda o lo que se necesita para ello; en Venezuela no hace falta que sea un ántrax, porque de cualquier cosa puede morirse uno aunque sea un mal que tenga cura.

Esas respuestas seguirán mientras haya situaciones manifiestamente injustas en el mundo.

Y mientras haya fanatismos políticos o religiosos.

Esas cosas hemos oído en estos días. Las personas de buena voluntad piden, a Dios o a quien sea, que los hombres, en nuestra necesidad de hacer justicia, no nos pasemos de la raya… que ante el terrorismo no se responda también con actos de terror. Que los gobernantes del mundo sean firmes sin ser crueles, sin ser injustos. Sin caer en el mismo error.

El horror de la violencia que nosotros sentíamos muy doméstica –¡pero no domesticada!- ahora lo vemos tomar proporciones mundiales y monstruosas. Ya para el venezolano acosado por la incertidumbre y la inseguridad, no es tan fácil pensar en la opción de ir a USA a vivir en paz o a buscar trabajo, o a Europa,… que era su horizonte de esperanza. Para no pocas personas se ha cerrado casi por completo la puerta de la esperanza de poder escapar de su realidad cotidiana tan cercada por la fatalidad. Al menos a corto plazo. Otras, sin embargo, piensan: ¡total, aquí vivimos condenados al terror a diario, sin vivir en Nueva York ni trabajar en las Torres Gemelas! Ni siquiera podemos confiar en el gobierno o en los cuerpos de seguridad ahora que hasta hay grupos de exterminio en ellos.

Sin embargo, esta situación de confrontarnos con otros lugares puede ser beneficiosa a nivel personal y social, para no vivir mirando sólo hacia fuera, sino volcar la mirada y las energías en construir un mejor medio social en el que podamos sentirnos mejor y más tranquilos.

A que nos quiten nuestras pertenencias

Este es uno de los más frecuentes temores entre la mayoría de los humanos, capitalistas o no, burgueses o no. Nosotros, los humanos, nos apegamos a ciertas cosas que nos producen una sensación de bienestar o de seguridad.

A veces tememos perder nuestra colección de cajitas de fósforos, porque le tenemos cariño. Tememos perder la fotografía de nuestra madre muerta, que es la única que tenemos, porque cuando la miramos sentimos que de alguna manera nos acompaña. Tememos perder nuestro carrito, o que nos destrocen las puertas de nuestra casa. Tememos que las cosas que con el fruto de nuestro trabajo de muchos años hemos ido reuniendo, nos sean arrebatadas por alguien para quien son sólo cosas materiales. Porque nuestros bienes para nosotros son algo más que una mercancía: llevan incorporada a su existencia en nuestra vida algo del esfuerzo que hemos hecho por conseguirlos y de la gratitud por el servicio que nos prestan, de las situaciones en que impersonalmente nos han "acompañado", y de la imposibilidad de recuperarlos o conseguir otros sustituyentes.

Asomados a una ventana alta en la avenida San Martín, vimos cómo a una buhonera le robaban su carro, bien viejo y deslucido. Estaba ya recogiendo sus cosas y acercó el carro para meterlas en él, con ayuda de un muchachito que debía ser su hijo. Iba hasta la acera a buscar el último fardo, cuando vio cómo su carro se iba, pero con otro conductor. Ella salió corriendo a ver si podía alcanzarlo, pero era misión imposible. La pobre mujer, que era gordita, daba saltos y casi rebotaba en el suelo en un gesto entre rabia, dolor e impotencia… se daba golpes contra el suelo, lloraba, gritaba, maldecía, rezaba… ¡Era todo lo que tenía! Y es que cuando la violencia y la inseguridad se desatan, nadie está a salvo de que lo ataquen, ni siquiera los pobres. Por allí mismo comentaba otra buhonera: ¡Y después dicen que sólo roban a los ricos! No, nosotros somos los que vivimos y dormimos en medio de ladrones; que el vecino de uno, sabiendo que uno no tiene a veces ni para comer, se mete y te roba lo poquito que pudiste conseguir. Hasta las ollas me han robado a mi esos desgraciados.

Porque, aunque parezca mentira, la gente vive pensando que cualquier manera de ganarse la vida vale. Y entonces hay quienes en lugar de buscar trabajo, roban.

El venezolano –dicen- es poco disciplinado para el trabajo. Por eso resolverse el cada día mediante el robo o el hurto, resulta más atractivo por lo riesgoso, quizás, o es menos exigente. Y además, como ya en la práctica eso no es delito, pues no se sanciona, o al menos no lo llevan a uno preso muy fácilmente… Si los gobernantes justifican el hecho diciendo "es que yo también robaría," es difícil que pongan correctivos y mucho menos que el individuo, por su cuenta, se enmiende. Porque los correctivos no son sólo meter a

la gente presa. Hay que crear condiciones de seguridad y condiciones de trabajo. Que haya oferta de puestos de trabajo, y para ello tiene que haber seguridad jurídica y estabilidad económica. Que crezca la empresa privada, que es la que sostiene un país, y que disminuya el empleo público innecesario, que es el que lo desangra. Pero eso sí, que los trabajadores sepan que existen unas condiciones dignas para ejercer su labor y que el Estado vigile que los empresarios respeten la dignidad del trabajador y sea él mismo –el Estado- un patrón respetuoso.

Porque cuando la gente está ocupada trabajando, no anda por las calles robando, ni asaltando, ni embriagándose o drogándose. Crear conciencia de trabajar no es sólo un derecho, sino un deber, nuestra colaboración en el tejido social para que éste se mantenga firme y sano, y nos de felicidad. Un país en el que la población que está en condiciones de trabajar no tiene dónde hacerlo, tiene el caldo de cultivo apropiado para generar y sostener la miseria, la marginalidad y éstas la violencia y la inseguridad. Decían los antiguos que la ociosidad es la madre de todos los vicios, y no les faltaba razón. Por eso, uno de los fundamentales deberes del gobernante es favorecer el empleo efectivo y pleno, para garantizar la paz social.

A los secuestros

Quienes han pasado por la experiencia de un secuestro, saben que es una de las situaciones más angustiosas que pueden ocurrir a una familia. Es peor que una enfermedad incurable, es más angustiosa que una detención policial. Muchas veces quien más sufre no es el secuestrado, sino sus familiares y amigos. La incertidumbre de su paradero, la imposibilidad de conseguir las fuertes sumas que piden los secuestradores, el estira y afloja con ellos, el hermetismo con que se lleva toda la negociación, los días que pasan sin comunicaciones, las cartas o videocasetes que llegan con su voz, las dudas sobre la procedencia de éstos y sobre la veracidad de los mensajes, el acoso de los cuerpos de seguridad, la intervención de las líneas telefónicas y otros medios de comunicación… toda la vida de uno se descontrola cuando hay un secuestro de por medio. Y hay zonas del país en que esto es un peligro constante.

El miedo al secuestro es difícilmente controlable, porque muchas veces no se pueden cambiar las condiciones que determinan que uno sea secuestrable: si es ganadero o productor agropecuario un poco importante, o si es empresario de un cierto éxito económico, o si tiene cierto apellido, ya sabe que está en la mira. Y antes esta situación en Venezuela era privilegio de algunos estados fronterizos cercanos a la acción de la guerrilla colombiana, como Zulia, Táchira, Apure y Barinas. Hoy ya alcanza al centro y oriente del país, y no sólo la guerrilla secuestra, sino también el hampa común, bien para canjear o vender al secuestrado a los guerrilleros, bien para obtener -mediante la modalidad del secuestro express- un buen dinero de forma casi inmediata.

¿Qué podemos hacer? No podemos dejar de ser lo que somos, porque esa es la forma de ganarse la vida, digna y honradamente en la mayoría de los casos. Habrá que idear formas de protección, de unión con otros, de motivar a la sociedad y hacer que se entere de cuáles son las dificultades de ganaderos y agricultores. Pedir ayuda y ayudar, organizadamente, para que el miedo no les haga abandonar las tierras que producen una parte muy importante de los alimentos básicos de toda la población. La cultura del agro – la agricultura- no la entregan enlatada, ni en un título de propiedad: se aprende con el tiempo y en la tierra, trabajándola y descubriendo sus flaquezas para dominarlas y sus grandezas para potenciarlas. La tierra venezolana se está quedando en manos mercenarias, y en manos de testaferros de los guerrilleros. Esa es la verdad. Ellos son ahora los mayores terratenientes, aparte del mismo Estado que es el mayor dueño de tierras ociosas del país.

Y si no se le pone coto a esto, pronto nuestros gobernantes estarán manejados por estos grupos de irregulares, porque si están en posesión o en búsqueda de determinados cargos políticos, la guerrilla los tocará, a menos que hagan su voluntad, como ha ocurrido en no pocos casos en nuestra vecina Colombia. Así que, toca poner manos a la

obra. Ya están dentro de territorio venezolano, aunque se diga que no. Los pobladores del Táchira y el Zulia saben que es así.

Al sistema judicial

Otro factor de miedo es temor al poder judicial. Creíamos que se iba a sanear, pero una vez más está resultando peor el remedio que la enfermedad. Porque, a falta de escuela de judicatura, a ser juez se aprende juzgando. Y no se puede desarticular todo el poder judicial y perseguir a todos los jueces como si fueran todos deshonestos, y colocar en su lugar, y muchos a la vez, a personas que tienen todo por aprender, sin que sean incapaces. Las escuelas de derecho preparan a los profesionales para ser abogados. Pero no para ser jueces. El juez debe ser sabio, honesto, imparcial, humilde, firme, diligente. El abogado, en cambio, tiene que ser parte –parcializarse- en el juicio a favor de su cliente; y esto hace que el mismo profesional deba tener una actitud diametralmente opuesta si es juez o si es abogado. El juez buscará la verdad; el abogado deberá demostrar su verdad (la de su cliente) y tratará de que la contraparte no pueda demostrar la suya.

Pero realmente es muy penoso el acceso a la justicia para cualquier persona, tenga dinero o no. Entre otras cosas, todo es muy engorroso.

Si la persona es pobre, mucho más. La justicia gratuita no existe, porque como mínimo hay que buscar un abogado que asista o redacte los escritos y, aunque el juez no cobre, y el tribunal tampoco lo haga, hay gastos imprescindibles que muchas personas no pueden hacer.

¿Cuántos casos de abandono familiar no pueden resolverse con un divorcio porque no hay dinero para publicar los carteles? ¿Cuántas deudas quedan sin cobrar porque sale más caro demandar que lo que se nos debe? Y eso sin contar con lo engorroso de los trámites y la cantidad de veces que hay que ir a los tribunales a ver si el expediente se movió.

Y si hablamos del ámbito extrajudicial, la cosa es también muy problemática, porque los operadores jurídicos, en especial la Administración Pública, no se caracterizan por su eficiencia y celeridad, sino por todo lo contrario. En este particular, sin embargo, algunas cosas han mejorado en los últimos tiempos: salvo en ciertas oficinas que, al parecer, no tienen remedio, hay colas pero no ya desde la madrugada; hay más funcionarios atendiendo al público, se respeta un poco más el orden de las tramitaciones, se están eliminando trámites innecesarios. Pero en algunos ámbitos la cosa sigue siendo de terror. Y a juzgar por la ley del servicio notarial que al parecer se pretende aprobar, la cosa se irá poniendo cada vez peor, porque para demostrar la propiedad de los enseres de la casa, una lavadora o un televisor, por ejemplo, parece que habrá que mostrar un documento notariado, pues la factura de compra no servirá como prueba y el notario no perdonará ni el arancel ni la redacción del documento, que según el proyecto, le compete a él.

Es el caso de que a uno le roben la cartera o la billetera y, además del dinero, pierde cédula y licencia de conducir, como mínimo. Así que uno sufre nada más que de pensar en el problema que supone en Venezuela sacar de nuevo todos esos documentos; en primer lugar, las benditas colas de la ONIDEX en las madrugadas –ahí no se han acabado-, con el peligro que supone; en segundo lugar, los gastos que ocasiona; en tercer lugar: quedarse indocumentado, porque a uno lo que le dan es un papel –muchas veces medio chimbo- que dice que se está tramitando cédula o licencia, pero el trámite puede durar años hasta que llega a nuestras manos el original, a veces ya vencido. Y ojalá que no tenga uno que ir a un notario a firmar un documento, porque no puede, pues el resguardo ése que le dan no identifica a la persona, según las leyes sobre la materia.

Sin embargo, no tiene por qué ser así. Podemos organizarnos, expresarnos, hacernos sentir para que quienes están encargados de cumplir todas estas funciones, sean responsables, educados y eficientes. El derecho sólo existe cuando se cumple, cuando los hechos sociales se enmarcan dentro de su normativa. Hay todo un conjunto normativo que tenemos que hacer funcionar en nuestro beneficio. Lo que pasa es que como son tan pocas las personas que luchan y que lo intentan, porque tienen esperanza, no se ven muchos frutos. Pero casi todos los logros obtenidos son fruto de las luchas y reivindicaciones de la sociedad civil.

Hay organizaciones que existen precisamente para canalizar muchas inquietudes o necesidades sociales. El cambiar nuestra conciencia ciudadana y democrática puede ser difícil al principio, pero a la postre, nos rendirá grandes beneficios.

Así que en Venezuela, tristemente, no es irracional sentir temor del sistema judicial y de los operadores jurídicos en general. Pero tenemos que hacer lo que esté a nuestro alcance para que este temor sea mínimo. Para ello, comenzar por tomar ciertas precauciones con la documentación, como llevarla en un lugar distinto a donde se lleva el dinero, por ejemplo. Que se lleven el monedero, y su contenido, pero que no quedemos indocumentados. Tampoco hay que dejar descuidados los documentos de identidad; hay gente que los busca para cometer delitos con esa identidad y luego uno puede verse envuelto en asuntos muy delicados y hasta privado de la libertad, sin más responsabilidad que la de haber dejado por ahí sus papeles. A veces los ladrones entran en las viviendas buscando pasaportes, lo que hace pensar en la necesidad de cambiar de identidad para el tráfico internacional de ciertos objetos, como la droga, por ejemplo.

También es buena medida el tratar de comportarse adecuadamente en todos los ámbitos de la vida, el evitar meterse en problemas, el cumplir con nuestras obligaciones y contratos, hará que no tengamos temor de vernos ante los órganos judiciales, porque no hay razón para que nos lleven allí. Así, ya tenemos un miedo menos.

Y, si a pesar de todo nos vemos en un problema, es importante buscar una buena asesoría. Los Colegios de Abogados y ciertos entes públicos y ONGS ofrecen consultas gratuitas. Es bueno acudir allí y pedir orientación. A lo mejor el asunto es más sencillo de lo que pensamos, y se puede arreglar sin mayores dificultades ni gastos.

Y, sobre todo, tener claro que el Estado existe por y para los ciudadanos y que sus instituciones, si no están a nuestro servicio, no tienen sentido. Tenemos derecho a exigirles que funcionen y que nos protejan a todos. Así estaremos más motivados y más seguros cuando emprendamos acciones para que se nos respete.

El miedo a viajar o a cambiar de ambiente

El miedo a viajar es cada vez menos frecuente, porque al haberse intensificado las posibilidades de viajar, el miedo va descendiendo. La movilidad social es mucho más frecuente y más sencilla. Sin embargo, hay personas que, teniendo cultura y posibilidades económicas, jamás se han movido de su ciudad, salvo a sus alrededores.

Otros han perdido un ascenso en el trabajo por no cambiar de domicilio.

El miedo puede deberse al medio de transporte, como apuntábamos en las primeras páginas de este trabajo hablando de los aviones. Pero también puede deberse a que uno no se quiere mover del lugar donde uno está, que conoce y le da seguridad; puede tener miedo al camino, o al lugar al que se va.

Ante esto, es bueno reflexionar en el primer ejemplo, la historia de Lucía. A Lucía le inspiran cierto temor los aviones. No es que les tenga pánico, pero sí siente un hormigueo en su interior cuando debe subirse a los pájaros de acero. Para hacer su viaje a Noruega tuvo que tomar nueve aparatos distintos, pero ella pensó que valía la pena –y la valió- superar los temores, también el del avión, para hacer verdad un sueño muy hermoso.

Hoy hemos ganado mucho en seguridad en cuanto a los medios de transporte. Aviones, barcos, trenes, metros, autocares, motos y automóviles son cada vez más seguros. La mayoría de los adelantos están en sus sistemas de seguridad: para que tengan más estabilidad, para aminorar el daño en caso de una colisión, para tener una mejor visibilidad, para tener un mejor control desde el tablero, para la seguridad del sistema de combustible, para frenar sin bloqueo o sin que se peguen las pastillas,… Los aviones son revisados exhaustivamente al llegar y antes de despegar, y también durante el trayecto hay permanente evaluación de los distintos elementos indispensables para un vuelo seguro. Y lo mismo ocurre con los barcos, aunque el barco ha dejado de ser medio frecuente de transporte de personas, salvo para cruceros de placer. Su uso ha ido quedando para el transporte de mercancías. Metros y trenes tienen también altos niveles de seguridad. Esto debemos saberlo y debe tranquilizarnos.

El miedo a estar encerrados, dentro del avión o dentro de un ascensor, por ser algo menos controlable o menos tangible, es más difícil de superar, pero no imposible. Suele deberse a pensamientos automáticos que tenemos, o a algún suceso que inconscientemente guardamos en el fondo de nuestro ser, puede que se deba a un trauma de la infancia. Quizás alguna vez siendo muy niños, nos quedamos encerrados en un sitio y no podíamos salir, o alguien nos castigó de esa forma, y eso nos marcó de modo tan desagradable que ahora no soportamos estar encerrados ni en nuestra habitación. El daño

causado a nivel psicológico muchas veces no es tenido en cuenta por nadie, y no se resuelve, y por ello algunas conductas aparentemente inexplicables, no lo son tanto. De hace unos años para acá se ha incluso abusado de aquello de estar traumatizado por una experiencia cualquiera, como haber visto unos precios muy elevados en X tienda, y parece que hemos modificado el significado psicológico del trauma, que es bastante más serio y que puede requerir tratamiento para revertir el daño que sufrimos o al menos evitarlo hacia el futuro.

A los lugares elevados o desprotegidos; a la oscuridad, a los sitios cerrados, a las montañas rusas

Hay quien no puede dormir si no hay alguna luz que le permita ver si se despierta en medio de la noche. Hay personas que no pueden llegar a un hotel, porque no pueden dormir con la puerta cerrada. Otros en cambio, tienen que cerrar todas las puertas y ventanas para poder dormir, porque tienen la sensación de que por esas aberturas se pueden meter bichos o malas personas. Incluso tienen que taparse los oídos y hasta la cabeza completa, no por frío, sino por miedo.

Estos son miedos muy comunes, y a veces pueden tener un origen somático. El miedo a los lugares elevados puede estar asociado a trastornos del oído. La laberintitis es causa de vértigo y esta sensación causa pavor, porque uno siente que se va al suelo o que cae al vacío sin poder hacer nada por evitarlo. Así que cuando quien la padece sube a un sitio elevado, puede sentir que pierde o va a perder el control y va a caer. Decía un amigo mío, que tenía terror a asomarse a una baranda, o subir a una torre o un lugar elevado, aún con protección: es que el miedo es libre y yo no lo puedo domar.

Son del mismo tipo de miedos, que en ocasiones pueden deberse a algún desequilibrio orgánico que nos hace desconfiar de nuestra capacidad para controlar la situación y que eso nos cause un terrible perjuicio. Chepina, aficionada a los parques de atracciones, de repente empezó a sentir miedo de las montañas rusas y de todas las demás atracciones que consistían en movimientos bruscos e inesperados. En uno de los parques de Disney tuvo que bajarse en medio de la atracción, porque no soportó el pánico que le daba estar en ella. Al poco tiempo se le descubrió un tumor en la tiroides y un desequilibrio en el metabolismo del azúcar, y eso explicaba en parte –a decir del médico- su repentino miedo.

En el miedo a la oscuridad hay el temor a ser atacados sin darnos cuenta. En cuanto a los sitios cerrados, nuestra preocupación es que ocurra algo –un incendio, por ejemplo- y no podamos salir porque las puertas se bloquean. En las montañas rusas puede ser una mezcla de vértigo, de temor a caer o a que se suelte algún engranaje, o simplemente a la velocidad que no nos permite pensar con claridad lo que viene a continuación y asimilar que no hay peligro, que todo está previsto y controlado. Este último miedo, como el temor a las alturas, es fácilmente prescindible: con no subir a la montaña rusa, o al lugar elevado, no pasamos este mal rato. A menos que nuestra profesión nos exija estar colgados de un andamio todo el tiempo… Con la oscuridad o con los lugares cerrados, como los ascensores, es más difícil ese tipo de control. Habrá que intentar otros remedios, como la desensibilización progresiva, por ejemplo.

Temor de ciertos animales

Es posible que la raíz esté en el daño que pueden hacernos una serpiente o un perro, por ejemplo; o en el asco que nos producen los otros, aparte de que sabemos que pueden picarnos o mordernos y su veneno matarnos. Cierta dosis de temor es razonable. A estos animales hay que tenerles respeto, es decir, ser conscientes de que pueden hacernos daño y por lo tanto hay que evitar su contacto. No es tan razonable el miedo a cucarachas, sapos y pequeños ratones. Probablemente en el miedo a estos animalejos esté en que nos prohibieron tocarlos cuando éramos niños, y veíamos caras de miedo o de desaprobación en nuestros mayores cuando estábamos cerca de esos bichos. E interiorizamos que eran malos, peligrosos. Por esta razón, hay quien tiene miedo hasta a las hormigas, a las babosas, a las lombrices de tierra… y eso no tiene sentido, porque son animalitos inofensivos para el hombre.

Pero esto no es simplemente un miedo, sino que probablemente se trate de una fobia, como pueden serlo las situaciones descritas en estas últimas páginas.

Otros miedos más íntimos

Otros miedos más íntimos

Ahora vamos a dar un breve repaso a otros miedos nuestros, aquéllos que atañen a nuestra intimidad como personas. Son miedos a que se viole nuestra intimidad, a que nos conozcan, a que descubran cómo somos en realidad y que, gracias a ello, encuentren nuestro punto débil y nos hagan daño. O a que conozcan cómo pensamos, cómo sentimos, con qué criterios manejamos la vida y nos bloqueen el paso en alguna oportunidad porque se adelanten al paso que vamos a dar. De alguna manera intentamos protegernos con la muralla del silencio, del aislamiento, de la cerrazón. Sin embargo, la comunicación con los otros o con nosotros mismos es la que nos permite, casi siempre, encontrar mejores herramientas para conducir nuestra vida por donde queremos y nos conviene. Lo que ocurre es que a veces no seleccionamos bien las personas a las que contamos nuestra vida y, como tenemos malas experiencias, concluimos que no se puede confiar en nadie.

Miedo a los amigos

El ser humano por esencia busca la comunicación con otros semejantes; compartir con otras personas las inquietudes, las emociones, los ideales, las vivencias, es decir, aquello en lo que consiste la vida para cada quien. Las penas compartidas son más llevaderas; las alegrías compartidas son más plenas.

El venezolano, por naturaleza y por crianza, es una persona amistosa, de fácil trato y comunicación. Pero la amistosidad está a años luz de la amistad. A nuestro alrededor hay muchas personas a las que conocemos, saludamos, con las que compartimos una merienda, una cena, una salida o muchas, somos compañeros de trabajo; probablemente les tenemos cariño… pero no podríamos decir que son nuestros amigos. Ni confiamos en ellos, ni ellos en nosotros y, dada la clase de relación, no sería prudente hacerlo. No somos realmente amigos, aunque nos llamemos así.

Ocurre a menudo que vemos traicionada nuestra amistad porque esa persona a la que considerábamos nuestra amiga, divulgó un secreto nuestro, o actuó sabiendo que ello me perjudicaba o, a la hora de conseguir un puesto de trabajo, no le importó serrucharnos el piso… o me quitó el novio, o me hizo quedar mal ante otra persona. Si sabemos que ha estado hablando mal de nosotros a nuestras espaldas… si nunca tiene tiempo para nosotros, si sólo nos busca cuando le conviene, pero no aparece cuando sabe que nosotros le necesitamos.

Eso nos lleva a pensar en que la amistad no es posible; o que, aunque sea posible, no queremos arriesgarnos a otra traición. Y decidimos quedarnos sin amigos obedeciendo al refrán que sentencia "Amigo el ratón del queso" que viene a significar que el amigo lo que quiere es aprovecharse de uno y que no hay que confiar demasiado en los amigos. Por eso le tenemos miedo a la amistad. Y es un grave error, porque si hay algo fundamental para los humanos es, precisamente, tener al menos un amigo de verdad en quien poder descansar de nuestras cargas y a quien acompañar y aliviar cuando nos necesite.

Por otra parte, también puede pasar que seamos nosotros quienes no estamos dispuestos a compartir tanto y tan desinteresadamente como la amistad exige. Que somos nosotros los que no somos capaces de brindarle al otro –o no queremos hacerlo- nuestro tiempo, nuestra mano, nuestra casa,… no queremos que el otro nos incomode. Nos aterra tener que compartir lo que tenemos. Pues bien, la sabiduría popular, para contrarrestar el dicho anterior, sabe y aconseja tener al menos un amigo, porque quien encuentra un amigo, encuentra un tesoro. Así que ¡a dejar ese miedo! ¡Hay que abrirse a la amistad! A veces el mejor amigo está donde menos se lo espera… Hay que llevar los ojos y, sobre todo, el corazón abierto para saberlo distinguir. Y cuando lo encontramos,

¡saberlo conservar!

Miedo a entablar relaciones duraderas

Este no es uno de los miedos más comunes, o al menos de los que más frecuentemente se manifiestan o se es consciente, pero creemos que es conveniente hablar de él, porque es germen de que nos neguemos oportunidades de felicidad. Lo normal es que cuando encontramos algo o alguien con quien nos sentimos bien, y a quien amamos, queramos que se quede con nosotros para siempre. Los enamorados, por ejemplo, quieren vivir juntos hasta que la muerte los separe. Los amigos del alma siempre estarán unidos, aunque estén lejos o aunque pase el tiempo.

Entablar relaciones duraderas es riesgoso, por cierto. Sobre todo es expuesto por aquello de que se puede engañar a todos por un tiempo, o a algunos todo el tiempo; pero no se puede engañar a todos todo el tiempo (A.Lincoln). Cuando nos relacionamos de una forma estable con otras personas, corremos el riesgo de que sepan cómo somos de verdad.

Los novios son unos y, al casarse, son otros. Eso dicen y en parte es verdad. Cuando somos novios nos esforzamos por dar y mostrar al otro lo mejor de nosotros mismos: nos arreglamos como al otro le gusta, tratamos de complacerle por encima de todo, procuramos estar de buen humor, tener tiempo para compartir; cuando ya vivimos juntos, bajamos ese nivel de esfuerzo y quedamos al natural, con nuestras aristas al descubierto. Y –pensamos consciente o inconscientemente- que al otro no le gustaremos al saber cómo somos en realidad; que, al conocer nuestros defectos, dejará de querernos. Por eso, por no correr el riesgo, preferimos no establecer relaciones a muy largo plazo. Así vamos rompiendo una y comenzando otra, pero ninguna que dure mucho tiempo.

Es normal que quien obra de mala fe, o con mala voluntad, no permanezca mucho tiempo en un mismo lugar o cambie constantemente el círculo con el cual se relaciona; es lo que suelen hacer algunos terroristas o algunos secuestradores, por ejemplo: llegan, se instalan en un barrio, se comunican muy poco o nada con la gente de alrededor, estudian su objetivo, levantan campamento y se van a otro punto de observación. Nadie sabe gran cosa de ellos, no hablan de su intimidad, no se conoce su familia, no se pueden contrastar sus dichos porque no hay un marco de referencia completo, sino sólo lo que el interesado cuenta, que suele ser muy poco.

Pero aquí no estamos hablando de ese tipo de personas, sino de gente normal, bienintencionada en principio, que simplemente no logra establecer relaciones duraderas con nadie, quizás a consecuencia de un trauma pasado que le hizo ser desconfiada y recelosa. Hasta de su familia se aparta, si no físicamente, al menos sí en cuanto a la relación humana general: se pueden compartir la mesa o la casa con otros, pero ahí termina la relación. Lo mismo puede ocurrir con el trabajo, o con el grupo de amigos.

Hay personas que creen tener una gran capacidad de hacer amigos, porque fácilmente se encompinchan con un grupito y se le vuelven imprescindibles los nuevos compañeros. Pero en este tipo de personas es frecuente ver que, al poco tiempo, ya no quiere saber nada de ellos y anda con otro grupito en el mismo plan compinche y la historia se repite permanentemente. A veces ocurre que sacamos nuestro (mal) genio a relucir, o nos mostramos intolerantes, o resultamos ser tremendamente sensibles cuando dicen algo sobre nosotros pero, en cambio, cuando tenemos que decirle las verdades a los demás, sí queremos que nos las escuchen. Y hasta ahí llegaron aquellos amigos tan curruñas.

El ser humano tiene tendencia a las relaciones duraderas: con la familia, la pareja, los amigos, el trabajo, el partido y otras que se establecen en el marco de nuestra vida común. También, paralelamente, tiene tendencia a abrirse a personas nuevas, que pueden incorporarse a su vida. La incapacidad para mantener vínculos duraderos, así como el bloqueo para abrirse a nuevas relaciones, revelan un desajuste de la tendencia del ser humano a vincularse con sus semejantes. Si este es nuestro problema, es conveniente que detectemos cuál es ese desajuste y lo enmendemos, para mejorar nuestra estabilidad emocional y reducir las tensiones que genera el continuo cambio de interlocutores.

El miedo a amar

Se dice que hemos sido creados para el amor. Y ciertamente, sólo al amar, uno siente que vale la pena la vida, con todas sus dificultades, con todos sus riesgos, con todas sus exigencias, y con toda su belleza. Cuando no hay amor, las cosas de la vida nos oprimen y nos agotan. Vivir se convierte en algo pesante, o al menos, desabrido. La vida como que no es vibrante ni brillante cuando no amamos y nos sentimos amados.

Cuando uno ama se entrega a otro u otros y se olvida de sí mismo. Cuando amamos vivimos más por lo que amamos que por nosotros mismos. Y al no colocarnos en primer lugar, sufrimos mucho menos, o al menos no nos compadecemos tanto de nosotros mismos. Al entregarnos a los seres que amamos, ocupamos mucho tiempo en ellos y queda poco para compadecerse de uno mismo. El que ama siente que sobre todo debe dar gracias por la vida y por la existencia de aquellos a quienes uno ama. Y la gratitud es fuente de bienestar. La ingratitud, en cambio, genera malestar.

Pero sobre todo, cuando se ama, uno siente que todo se puede superar. El amor aviva la ilusión y la esperanza. ¡Y hay tantas cosas que podemos amar! A la pareja, a los hijos, a la familia, a los alumnos, a los compañeros, a los amigos, a la causa a la que nos entregamos, a los animales, las plantas, la naturaleza, el trabajo, la ciencia,… Cristo pedía más: nos mandaba amar aún a nuestros enemigos. Todo cuanto nos rodea puede ser objeto de amor. Pero muchas veces tenemos miedo a amar, y nunca nos comprometemos más que hasta cierto punto, hasta el punto en que el amor me exige dejar de ser o de hacer lo que me gustaría, para ser o hacer aquello que puede dar felicidad o beneficiar a quienes amamos.

Hay también otro aspecto a tener en cuenta en el miedo al amor, y es el que tiene que ver con el miedo a perder lo que amamos, porque nos parece que una pérdida así nos haría insoportable la vida. O, por lo menos, porque pasaríamos muy malos momentos; sufriríamos y no nos gusta ni queremos sufrir. Y es así como, para evitarnos esos malos momentos, elegimos no amar y con esa decisión nos perdemos los mejores momentos de la vida. No es sano buscar el sufrimiento, pero tampoco podemos perder las mejores cosas de la vida porque en algún momento podamos sufrir por ellas. Si ponemos en la balanza, la alegría de amar y ser amados pesa mucho más que alguna tristeza.

El miedo a amar puede reflejarse en que nos neguemos a tener un perrito en casa, porque no queremos encariñarnos con él ya que, si se va, se lo roban o se muere, sufriríamos mucho. Bajo esa premisa, tampoco tendríamos que tener hijos, ni amigos, ni pareja, ni bienes, ni nada… porque todo puede perecer o desaparecer de nuestra vida.

El miedo a ponerle cariño a las cosas que hacemos, hace que no nos salgan tan bien y

lo que no sale muy bien, pues poco nos agrada. En cambio, lo que se hace con amor como que sale bordado. Lo que se hace con odio o con rabia, muchas veces sale defectuoso o feo. Y es que no hay que dudarlo: el amor es constructivo y el odio y el resentimiento, todo lo contrario. ¿Por eso será –porque la hacen con amor- que a las mamás les queda tan sabrosa la comida?

Pero no podemos negar que el amor ciertamente hace sufrir. Porque sólo pensar –o saber- que las personas que amamos puedan sufrir por algo, sólo de pensar que aquello que amamos pueda faltarnos algún día, ya se nos hace insoportable. Y bajo la hipótesis de que si eso ocurre, no lo podría resistir, evitamos amar y nos negamos el más hermoso sentimiento que puede experimentar el ser humano.

¡Y a lo mejor eso que tememos no pasa nunca! Pero ¿quién lo iba a saber? nos diríamos si, al final, nos mostraran lo que ahora en el cine se llama el final alternativo, la otra forma en que hubiera terminado nuestra historia si no le hubiéramos cerrado aquella puerta al amor. ¡Y nos perdimos lo mejor de la vida!

El problema no está en el amor, sino quizás en la forma en que amamos: si somos posesivos, si somos impositivos, si somos asfixiantes, si queremos que el otro haga las cosas como a nosotros nos gusta porque lo amamos, si pretendemos anular la libertad del otro, o su desarrollo personal, y hasta que cambie de modo de ser y de pensar, porque a nosotros nos gustaría que él/ella fuera así o asá… y para eso lo amamos, estamos amando mal. Y comienza la ansiedad de los celos, cuya causa no es más que una tremenda inseguridad en nosotros mismos y en nuestra capacidad de mantener a nuestro lado al ser querido. Sentimos que si habla con otra persona, se dará cuenta de que soy aburrido, o grosero, o flojo, o feo,… –o sus correspondientes femeninos- y me dejará para irse con esa otra persona más agradable que yo. Y entonces ¿qué haré sin el/ella? O lo agredimos porque no es como uno quiere, sino que simplemente es distinto; porque es como era cuando nos enamoramos.

El otro problema es que a veces uno se enamora de una persona equivocada. Hay que ser consciente de que eso, probablemente, va a terminar mal. Muchas veces no termina en divorcio porque uno de los dos –o los dos- valoran la pareja, el matrimonio, la familia, los hijos comunes. O porque de alguna manera actúa la gracia de Dios, a quien encomendaron su unión. Pero ciertamente no basta una atracción física para formar una pareja. La atracción física es probablemente un ingrediente determinante de que comiencen el amor y el deseo, y de ahí se abra paso la necesidad de compartirlo todo con esa persona. Pero ocurre que la vida se compone de muchas otras facetas que no se suplen sólo con un buen desempeño sexual y el atractivo físico. Muchas veces las uniones fracasan porque no supimos ver el temperamento del otro, o su modo de pensar, o la forma en que el otro y su familia entienden la vida y las responsabilidades, cuáles son sus referentes éticos y culturales,… Tampoco puede basarse la pareja humana en la mera compatibilidad de caracteres e intereses, si no hay atracción física, creyendo que la

naturaleza y el amor harán que así sea. Porque en la atracción física intervienen, además de condicionamientos de tipo social y cultural, unos condicionamientos físicos y fisiológicos. Según estudios recientes, parece que hay por allí algo que se denomina feromonas que son secreciones que se activan entre personas sexualmente compatible, produciendo lo que los ingleses llaman feeling. (filing). Si no hay ese feeling entre los dos, la pareja luceprivada de algo fundamental. Conviene, pues, distinguir entre lo que es atracción física, deseo, amor, compatibilidad de valores, intereses y caracteres, por nombrar los factores más importantes que intervienen en la formación y mantenimiento de la pareja.

San Agustín decía Ama y haz lo que quieras. ¡No temamos a amor! ¡Sólo aprendamos a amar mejor!

El miedo a ser abandonados

Todos tememos al abandono pero para algunos esto es una obsesión atemorizante. No es sólo un miedo de la pareja. El niño teme que cuando sus papás se van, no vayan a volver a buscarlo; esa es la raíz del miedo que tienen los niños a quedarse en el colegio, hasta que ven que, día tras día, sus papás le recogen, y él está en casa con ellos. Para el niño es tremendo el hecho de que a todos sus compañeritos los buscaron y a él no. Los papás deben ser muy cuidadosos en eso, porque en el fondo miedo al abandono de los adultos, puede haber un trauma de infancia de ese tipo.

También los padres temen que los hijos los dejen, y por eso temen que se enamoren y formen ellos su hogar aparte. Y les ponen las mil y una dificultades, reales o imaginarias, a cualquiera que se presente con alguna "pretensión" respecto de un hijo o hija. Se piensa que al formar un hogar ya dejarán de amarnos, o de necesitarnos; o que se enamoraron porque ya no nos quieren a los padres. No recordamos que un día lo hicimos nosotros porque esa es la ley de la vida. Dice la palabra de Dios que por ella (la mujer) abandonará el hijo a su padre y a su madre y, unido a su mujer, serán los dos una sola carne e iniciarán un nuevo ciclo de vida y de amor. Las parejas sulen presentar graves problemas derivados de este miedo, siendo quizás los celos el mayor, aunque no el único. También la sobreprotección, el maltrato, el aislamiento,… sin darse cuenta que este tipo de conductas pueden más bien precipitar el abandono del otro, aunque no sea sino por instinto de supervivencia.

Abandonadas por sus maridos, muchas mujeres condicionan de tal forma la vida de sus hijos que los hacen incapaces de amar a otra mujer, y con ello le cortan las alas a la felicidad de sus hijos. Porque, además, pintan al hombre (o mujer) como un cúmulo de defectos, y generalizan: "si, mija, es que todos los hombres son iguales" "Todas las mujeres son unas interesadas, lo único que les importa es que el marido las mantenga; para eso es que se quieren casar". No añaden "menos yo" pero eso debe sobreentenderse, claro.

Muchas madres remachan a sus hijos siempre que pueden la idea de que el hijo que deja a la madre por otra mujer es un desagradecido, que eso le traerá una gran desgracia, que eso no está bien, porque una madre lo sacrifica todo por su hijo y lo menos que el hijo puede hacer es acompañarla y velar por ella. Con ello tenemos una relación morbosa que no está bien fundamentada, porque en la base de esa compañía recíproca están la culpa, el agradecimiento, el mero deber, la justicia,… en vez del simple y sublime amor.

En el Libro de Richard Bach, Juan Salvador Gaviota hay un pensamiento que encierra una gran verdad: Si amas algo, déjalo libre. Si vuelve a ti, es tuyo; si no vuelve, nunca lo fue. Realmente, sabemos que otro ser nos ama cuando, en libertad, decide cada día

seguir a nuestro lado, o estar pendiente de nosotros. No porque lo prometió, ni porque le es cómodo, o porque le da lástima, o porque nos necesita, sino porque quiere estar a nuestro lado.

En realidad el miedo a ser abandonados no es un miedo sólo a que quienes amamos nos dejen, sino que también se piensa en las situaciones de debilidad o dependencia, como ocurre en la enfermedad, en la niñez y en la vejez. Las personas mayores, por ejemplo, tienen un temor muy grande a que sus hijos las lleven a un ancianato o un geriátrico, donde no conocen a nadie ni han estado nunca, donde no tienen quien los quiera ni a quien querer… y si están enfermos, pues mucho más. Es triste llegar a la ancianidad, cuando ya ni la mente ni el cuerpo están en la mejor forma, y no tener la seguridad de que no nos faltará el afecto y del cuidado de los hijos, nietos o sobrinos.

Por eso es importante hacerles sentir y saber a nuestros mayores que no estorban, que los queremos y apreciamos lo que han sido en nuestras vidas, y que no los vamos a dejar abandonados. Para esos miedos, esta es la mejor medicina.

El miedo a nosotros mismos, al silencio, a la soledad

Esta es una zona de miedos no declarados. Simplemente, sin saber por qué, no nos gusta estar solos, rehuimos la situación de la soledad, de quedarnos solos con nosotros mismos. Si tenemos la expectativa de quedarnos sin compañía una tarde o una temporada, nos sentimos atemorizados. Para espantar la soledad ponemos música, radio o televisión, o salimos a la calle buscando alguien –el vecino, el quiosquero- con quien pasar el rato.

Sin embargo, Doña Soledad es una buena amiga: nos da oportunidad para pensar, reflexionar, darle vuelta a las cosas que tenemos entre manos y ver otras cosas que, estando con otros, no somos capaces de apreciar. Doña Soledad nos ayuda a encontrarnos con ese yo que a veces asfixiamos entre ruido y compañía. Y puede ser que precisamente allí, dejando hablar a nuestro yo interior, hagamos conciencia de que estamos errando en algunas cosas de nuestras vidas; que hay cosas que hacemos porque nos gustan muchísimo pero que es posible que no nos convengan para nada. Por ejemplo, salir con unos nuevos conocidos.

El miedo a la soledad, definitivamente, es un miedo que hay que desterrar, porque en el fondo de nosotros mismos está nuestra verdad y conversando con nosotros mismos -donde no hay que temer la sinceridad- podemos encontrar el remedio de muchos problemas que es probable que nosotros mismos los estemos fabricando o creando condiciones para que se den. A veces no queremos saber conscientemente lo que sabemos inconscientemente. Además, no se trata de una soledad para toda la vida, pues sería inhumano; se trata de saber aprovechar y disfrutar de algunos momentos de soledad.

El miedo al silencio es un indicador de que no queremos que nuestro corazón o nuestra razón nos hable. No queremos saber, no queremos rectificar, no queremos tomar conciencia de algunas cosas que hacemos ya que muchas veces en nosotros mismos está el núcleo de las respuestas a las modificaciones que tenemos que hacer. Es bueno quedarnos un rato con Doña Soledad, a ser posible en silencio, de vez en cuando.

Los antiguos estimaban la soledad. Hoy se redescubre su valor terapéutico. Muchas terapias alternativas actuales pasan por el silencio y la meditación, que no es otra cosa que volver la mirada hacia nuestro interior. Mirando a la intimidad de nuestro ser podemos descubrir la raíz de muchas de nuestras dificultades o la solución a nuestros problemas. Problemas y soluciones muchas veces están ahí, no hay que buscarlos fuera. Si es que no podemos estar en un absoluto silencio, nos puede ayudar escuchar sonidos tipo zen o de la naturaleza, o cualquier otro de relajación. Debemos procurar, eso sí, que no sea una melodía conocida o que podamos seguir fácilmente y nos distraiga de lo

esencial. También el irse a un parque tranquilo, o a un paseo por la montaña o, simplemente, caminar en silencio. En esos ratos se puede reflexionar. Es bueno, y necesario, buscar espacios para la serenidad y para indagar dentro de nosotros mismos aquello que nos perturba para sacarlo afuera y aquello que puede ayudarnos, para aprovecharlo.

El miedo al fracaso

Este es un factor sumamente paralizante: no hacemos nada porque… ¿y si no nos sale bien? A veces es porque buscamos que todo lo que planeamos nos salga perfecto. Y eso es imposible. Alguna cosa puede no salirnos bien, y otras nos saldrán prácticamente perfectas.

A veces las cosas salen mal porque sí. Pero, en la mayoría de los casos, las cosas no nos salen bien porque no tomamos en cuenta suficientemente los distintos elementos que pueden intervenir y cuál es el papel que es probable que tengan. No analizamos las posibles consecuencias de nuestras acciones, los distintos escenarios y actores posibles. Tomamos el camino equivocado y llegamos al lugar equivocado. Una y otra vez. Así, vamos acumulando una larga lista de fracasos que lo que hacen es reforzarnos la idea de que "a mi todo me sale mal" y que eso se debe a que "yo si tengo mala suerte", sin detenernos a pensar en el por qué nos sale mal.

Si a un estudiante al iniciar la carrera le va mal en todas las materias, puede que se deba a que su método de estudio no es bueno o no es el adecuado; o que no tenga aptitudes para esa carrera, o que falle la motivación para estudiar; o que no sepa expresarse hablando o escribiendo. O que algo –un amor contrariado o uno muy efervescente, por ejemplo- esté interfiriendo con su proceso de aprendizaje. No es que sea bruto el muchacho, o que sea flojo. No siempre hay que buscar esas razones, porque puede haber muchas otras, y casi todas solucionables.

Como al estudiante, así nos pasa en muchas ocasiones. Por ejemplo, esas personas que se la pasan casándose –o haciendo pareja- y separándose o divorciándose, y ensayando de nuevo la pareja una y otra vez y siempre terminan en lo mismo: ruptura. Entonces puede crearse en ellas la conciencia de que toda relación que entablen está destinada a fracasar irremediablemente. Y por supuesto, por culpa de los demás: ninguno da la talla.

Y es en la palabra irremediable en la que hay que fijarse, porque nos lo creemos. Y no es cierto. Este tipo de asuntos pueden tener remedio si uno hace conciencia de lo que ocurre y de si existe un comportamiento nuestro que provoca el mal final. A lo mejor es nuestro mal carácter, nuestra manera de decir las cosas, nuestra irresponsabilidad, nuestra suficiencia, nuestros celos, nuestra intolerancia, o nuestro exceso de orden –o de desorden- el que agobia a la pareja y la hace insostenible la relación. O puede ser que nos fijemos y nos emparejemos con personas que sólo nos atraen físicamente, pero que en el resto de su vida no tenemos ningún punto de relación, o no lo sabemos encontrar. Elegir pareja no es como elegir un plato en un restaurant, porque no es algo temporal o momentáneo, sino que es algo trascendente: la pareja se elige para la vida, y ésta, para el ser humano, se compone de múltiples elementos.

En el ámbito laboral, puede que nos empeñemos en trabajar en tareas para las cuales no estamos dotados: tenemos mal carácter pero nos empeñamos en ser relacionista público de la empresa. Es como si un ciego quiere ganarse la vida como fotógrafo, o alguien que padece del mal de Parkinson quiere ser cirujano: uno tiene que analizarse, solo o con ayuda, para descubrir porqué fracasa en lo que emprende; es probable que enfocando el problema, podamos encontrar la solución. No querer ver la raíz del problema, que es la técnica del avestruz, probablemente nos lleve a más fracasos.

EL miedo a enfrentar la verdad

El miedo a la verdad es muy común. Casi todos nosotros, cuando estamos empeñados en algo, no queremos que nada se interponga entre el objetivo y nosotros. Evitamos, consciente o inconscientemente, todo riesgo de abrir los ojos y darnos cuenta de que lo que queremos, deseamos o imaginamos no se corresponde con la realidad. O que no nos conviene.

Si tenemos a alguien entre ojos, todo lo que esa persona diga o haga nos merece una pobre opinión.

Nos enamoramos de alguien y somos incapaces de ver sus defectos.

A veces ni nos damos cuenta de que el tipo es cojo, o calvo, o que le faltan los dientes de delante, porque para nosotros tiene que ser perfecto ya que si no fuera así, no lo amaríamos. Nos cuenta mil mentiras y no nos molestamos en confrontar lo que nos cuenta con otras fuentes, para no enterarnos si es que nos miente. Nos pega y encontramos siempre una disculpa: es que es celoso, es que tomó más de la cuenta y cuando toma se pone violento pero, en el fondo, él no es así…

Algo similar pasa con las madres, que no quieren ver cómo o qué son sus hijos, porque sienten que si les ve defectos los va a querer menos, o que sería una forma de rechazarlos o menospreciarlos. Cuántos muchachos que han caído en el mundo de la droga, habrían podido ser rescatados si sus mamás hubieran querido ver lo que era evidente: cambios de conducta, irritabilidad unos ratos, melancolía otros; ojos enrojecidos, aislamiento en casa, mentiras, nuevas amistades, mayor gasto de dinero, objetos de la casa que desaparecen… Los grandes problemas de la vida y de las sociedades generalmente empiezan siendo pequeñitos, hasta que se convierten en monstruos indomeñables porque no se atajaron a tiempo.

Y lo mismo pasa con el candidato, al que no queremos analizar muy a fondo porque, como nos gusta y nos cae bien, es mejor no encontrarle ningún defecto que nos pueda hacer cambiar de opinión, o que pueda minar nuestra esperanza. No examinamos su actitud, su trayectoria, su experiencia, cómo va a hacer para cumplir sus promesas… Nos basta con que hable bonito, y nos dejamos convencer sin muchas razones más que la emotividad. Y al contrincante ni lo escuchamos, no sea que nos abra los ojos y nos demuestre algo que haga tambalear la confianza que tenemos en el otro.

Con esta actitud, vamos derechitos al fracaso. La carta de San Pablo a los Gálatas nos dice que conocer la verdad nos hará libres. Y ciertamente es así. Si, sabiendo cuál es la verdad, tomamos una decisión, ésta se basa en una realidad que asumimos: puedo seguir

amando al jorobado -consciente de su joroba- por lo que él es, no por lo que yo querría que fuera. O puedo tomar la decisión de no casarme con ese hombre que me atrae muchísimo pero que es irresponsable, que miente a su jefe para irse al cine conmigo porque –probablemente- si es mentiroso en el trabajo, también me mentirá a mí y también –casi con toda seguridad- será irresponsable en el matrimonio cuando le convenga. Puedo amar a mi hijo, aunque sea flojo, y ayudarle a encontrar una motivación para dejar su flojera y animarle a sacar de su interior todas esas potencialidades que tiene ocultas tras su pereza.

Ignorar el problema puede librarnos momentáneamente de pasar un mal rato. Pero a la larga es como una bola de nieve, y puede terminar siendo tan grande que ya no la podemos dominar y nos aplaste. Hay cosas que no podemos darnos el lujo de ignorar, porque son fundamentales en nuestra vida, como el deterioro de la salud, el cambio de comportamiento de alguno de nuestros familiares, el aumento de peligrosidad social en la zona en que vivimos o trabajamos o los indicadores políticos y económicos, por nombrar algunas cosas que inciden en nuestra vida y en nuestro futuro.

La política del avestruz podemos dejarla para otros asuntos que nos son ajenos y que no interfieren con nuestras vidas, si es que saberlas nos pueden producir turbación sin necesidad. Estas sí conviene ignorarlas.

Miedo a la enfermedad y al sufrimiento

Quizás es el miedo más extendido. La salud es un bien inestimable… no sabemos cuánto vale y cuánto la apreciamos hasta que la sentimos tambalearse. Perder la salud es una de las cosas peores que pueden pasarnos. Cuando perdemos la salud, no somos capaces de disfrutar de casi nada de la vida… Aunque tengamos todo el dinero del mundo, si nos falta la salud, todo se nos hace insuficiente. ¡A menos que haya amor en nuestras vidas!

Si tenemos amor, podemos empeñarnos en recuperar la salud, podemos encontrar ánimo, ilusión y fuerza para hacerlo. Pero si, además de perder la salud, nos encontramos en un territorio desértico porque falta el amor, es probable que no sintamos necesidad ni siquiera el deseo de vivir. Y entonces, no levantamos nuestro ánimo, no nos concentramos en desear y recuperar la salud, y no la recuperamos, pese a que tengamos los mejores médicos, medicamentos y asistencia.

El miedo al dolor y al sufrimiento están asociados al miedo a la enfermedad. Porque normalmente la enfermedad nos causa dolor y sufrimiento, no sólo físico, sino moral. Hay personas para las que el problema no es morir a causa de la enfermedad, sino el padecimiento que ella comporta. Muchas personas en sus oraciones piden al Señor que cuando les mande la muerte, sea rapidito, que sea sin sufrir, sin dolor. De ser posible, sin enterarse. Creo que es una aspiración muy humana. Que sea un sueño muy largo… y si es posible, como dice la canción de Demiss Roussos, Morir al lado de mi amor, que alguien que amamos esté a nuestro lado para darnos fuerza y paz.

Frente al dolor todas nuestras previsiones parecen pocas. Nos obsesionamos tanto con no sufrir hoy o en el futuro que olvidamos disfrutar nuestro presente. Para que este miedo no sea tan tenaz, debemos empeñarnos en lograr que el servicio de salud de nuestro país mejore. Las presiones a quienes están encargados de ellos son necesarias muchas veces. Y por supuesto, ser cuidadosos de nuestra salud personal, sin caer en la obsesión. Que así como cuidamos nuestra apariencia, cuidemos nuestro buen estado de salud: alimentación, ejercicio, descanso, condiciones de trabajo, condiciones higiénicas de nuestra vivienda, entre otras. A cierta edad, los chequeos médicos periódicos son aconsejables para prevenir probables males futuros.

Jesús en el evangelio repite muchas veces a los enfermos: “vete en paz; tu fe te ha salvado”. Y es que la fe es una ayuda inestimable, de un modo muy especial en situaciones de dolor y enfermedad. Desde la perspectiva de la fe, muchas cosas y enfermedades que no tienen sentido, que nos parecen injustas o terribles, pueden verse con otros ojos. Puede ser muy aconsejable la lectura de testimonios de personas que han pasado por trances muy dolorosos y enfermedades incurables, que, gracias a la fe,

pudieron enfrentar y superar su miedo y su mal. Sabemos y confiamos en que Dios no nos abandonará.

El miedo al perdón

Tenemos miedo a perdonar y que nos crean débiles. También a pedir perdón, pues es reconocer que nos equivocamos, que no somos perfectos. Y además tenemos miedo a ser perdonados, porque eso implica un cambio serio de actitud. También, por la misma razón, tenemos miedo a perdonarnos a nosotros mismos.

En el fondo de muchas de nuestras insatisfacciones y miedos frente a la vida y frente a los demás, está la sensación de que somos nosotros los que hemos fallado, que las tempestades que tenemos son consecuencia de los vientos sembrados. Desplazar la culpa hacia otros es un frecuente mecanismo de defensa, propio de los niños, detrás del cual nos parapeteamos. Pero ese parapeto es débil y no nos protegerá de seguir cosechando tempestades, porque seguiremos sembrando vientos.

Cuando desplazamos la responsabilidad de nuestros actos hacia otros, creemos estar libres de culpa; pero allá, en el fondo, sabemos que somos responsables directos de lo que nos pasa. Y si no lo sabemos, quizás lo intuimos… y entonces, pasamos de largo por la puerta de nuestra intimidad para no enfrentarla.

Nuestras situaciones suelen ser consecuencia directa de algo no correcto o equivocado que hemos hecho. Y no admitimos el hecho de equivocarnos, es preferible seguir insistiendo tercamente y seguir lastimándonos o lastimando a otros con las secuelas. Tropecé de nuevo y con la misma piedra… cantaba Julio Iglesias. Y es que dice el dicho popular que el hombre es el único animal que tropieza dos veces en el mismo lugar. ¿Por qué? Pues porque miramos para otro lado, nos distraemos y no nos fijamos en el camino y sus piedras, sino en el cielo, los árboles y el paisaje.

Cuando miramos lo que somos, cómo lo hacemos y por qué, podemos encontrar a lo mejor que es una tontería la que nos causa multiplicidad de problemas. Lo que vulgarmente llamamos la piedrita en el zapato. Podemos y debemos perdonarnos por fallar alguna vez, por fallar muchas veces… pero una condición esencial del perdón –no sólo de Dios sino de nosotros mismos- es la conciencia de nuestra responsabilidad y la voluntad de cambio.

Al asumir que en gran medida nosotros somos responsables de ciertos malestares que padecemos, y que podemos cambiar nuestra suerte, nos sentiremos mejor. Cuando nos conocemos y somos capaces de orientar nuestra vida hacia donde queremos, nos sentimos dueños de nosotros mismos y vemos que es posible modificar ese futuro que nos pronostican o que prevemos. Tenemos miedo porque el perdón es exigente. Pero hay que intentarlo, porque vale la pena.

Miedo a la muerte y a los muertos

Este miedo es casi general, sobre todo el miedo a la muerte, la nuestra y la de nuestros seres queridos. Es el miedo a lo desconocido, porque no sabemos qué hay al otro lado de esa puerta oscura.

El miedo a la propia muerte es el miedo a la destrucción y al desprendimiento de todo cuanto somos y poseemos. El miedo a la muerte de nuestros seres queridos es el miedo al sufrimiento, al desconsuelo, a la tristeza porque ya no estarán más con nosotros.

Decimos creer en una vida eterna, en un futuro luminoso, en el eterno descanso… rezamos por aquellos que han muerto, para que Dios los tenga en su seno, pero en el fondo como que son palabras vacías. Vivimos temiendo a la muerte como si fuera un acontecimiento incierto en nuestras vidas, y nada es más cierto: si nacemos, moriremos.

Hay sociedades humanas que enfrentan la muerte sabiamente, sin angustia, sin excesivo temor, como una puerta por la que necesariamente hay que atravesar. Hay algunas personas entre nosotros que también lo hacen. Pero la mayoría no, la mayoría de nosotros queremos vivir a como dé lugar, aunque sea de mala manera, aunque sea en medio de las mayores miserias o sufrimientos.

Por el miedo a la muerte, nuestra conducta con los enfermos a veces raya en la tortura. En nuestro afán de conservarlos vivos, por aquello de que mientras hay vida, hay esperanza, los sometemos a cualquier cosa que nos digan, a veces en menoscabo de su dignidad humana: tubos, pinchazos, aparatos para respirar, bombas para que lata el corazón, sondas para alimentarnos y para excretar, pañales, desnudez, exposición de nuestro lamentable estado a los demás… Los franceses llaman a este tipo de conductas "encarnizamiento terapéutico". Y realmente lo es en muchos casos. A veces el enfermo pide que se le deje tranquilo y nosotros seguimos obligándole a vivir en contra de su voluntad y de la de la naturaleza.

No se trata de buscar la muerte, porque eso va contra la condición humana. Se trata de no temerle tanto; de aceptarla como un hecho por el que tendremos que pasar en uno u otro momento. Se trata de no vivir angustiados por la idea de la muerte, porque eso nos impedirá disfrutar de la vida, mientras la tenemos.

Cuando nos preocupábamos sin necesidad, decía mi mamá "Si tu mal tiene cura, ¿para qué te apuras? Y si no tiene cura, ¿para qué te apuras?" Con ello quería decir que no hay que angustiarse por las cosas que son inevitables. La muerte es inevitable. Podemos diferirla, o creemos hacerlo, pero tarde o temprano tendremos que enfrentarnos a ella. A todos nos roza la muerte. A todos termina abrazándonos… Es mejor vivir con serenidad

y con alegría y cuando ella se presente ante nosotros digamos: ¡A ver si puedes quitarme lo bailado! Saber que vendrías no me amargó la vida.

Ojalá cuando tenga que llegar, nos encuentre serenos, confiando en que, al otro lado, está esperándonos con los brazos abiertos. Ojalá que nuestra fe sirva para hacer más confiado y más tranquilo ese momento de paso. Pensamos también en quienes no creen que haya otra cosa después de esta vida. Para estas personas la muerte es el fin de la esperanza, por eso se dice que ésta existe mientras hay vida. Buenas reflexiones sobre este asunto hay en el libro El Milagro de la Esperanza, del sacerdote Felicísimo Martínez, publicado por la editorial San Pablo. Desde la fe es más fácil enfrentar la muerte, porque entendemos que es un paso, un puente, una puerta hacia una existencia mejor. Sin fe, la vida misma es más difícil ¡cuánto más la muerte! Al escribir estas páginas están aún frescas las palabras de un sacerdote dominico de mi comunidad, fallecido hace muy poco tras una larga enfermedad. Decía el P. Chamorro: "La muerte no es, no existe, ni subsiste: es un mero tránsito de una vida a otra. Lo que existe es la vida temporal y la eterna junto a Dios". Fue durante muchos años profesor de Moral y un hombre que predicó con alegría y entusiasmo el evangelio de Cristo. Y murió en paz. Estaba convencido de lo que predicaba y eso le ayudó a llevar con serenidad su enfermedad y a aceptar la muerte con igual naturalidad. Se muere como se ha vivido: si se ha vivido en paz, se muere en paz.

Hagamos, pues, la paz. Luchemos por ella, por construirla en nosotros y a nuestro alrededor. Si cada hombre busca la paz, seguro que viviremos en un mundo más agradable y seguro. Y la paz, como la caridad, empieza por nuestra casa.

En relación con la muerte encontramos también un generalizado miedo a los muertos. Muchas personas sienten temor de que aquellos que han muerto pueden venir a asustarlos, o a cobrarles alguna trastada que les hicimos en vida. Si sueñan con un muerto conocido, entonces empiezan a devanarse los sesos pensando qué será lo que quiere el muerto… Por otra parte, endilgamos a los muertos hechos con los que ellos no tienen nada que ver. Nos da miedo dormir en la cama del muerto, usar sus cosas, conservamos su habitación intacta,… Muchas personas mandan a decir misas y responsos por los difuntos pero a veces más por miedo, que por fe o devoción. Vamos al cementerio a poner flores en su tumba para tenerlo contento y que no nos moleste porque no nos acordamos de él. Realmente a quien tenemos que temer es a los vivos, que son los que pueden hacernos daño. Los muertos viven otra realidad. Y vive en nosotros su recuerdo, sus enseñanzas, lo que fueron y compartieron mientras nos acompañaron aquí.

Hace poco leí un pequeño trabajo de Benjamín García sobre el tema, La pérdida de un ser querido, de esta misma editorial. "No acertamos a explicar cómo un Dios bueno permite el sufrimiento de los inocentes y tantas muertes absurdas. El dolor, el mal, la muerte, se levantan como muro infranqueable que nos angustia y desconcierta". Dice en

sus primeras páginas. Dentro, nos ofrece una perspectiva de comprensión, de paz y de esperanza ante el dolor humano que nos queda cuando muere alguien a quien amamos. Ciertamente, hay momentos en que sólo por ayuda de la fe encontramos fuerza suficiente en nosotros mismos para superar estas pérdidas, a veces brutales.

Convivir con el miedo

En primer lugar hay que entender que el miedo es un mecanismo de defensa de la persona. Por lo tanto, no podemos eliminarlo porque podríamos quedar muy expuestos a cualquier peligro. Se trata de canalizarlo y de no permitirle crecer desmesuradamente, al punto que gobierne nuestra vida.

A continuación presentamos una serie de tips, o sugerencias, más o menos fundamentadas, que pueden ayudarnos a controlar los miedos buenos y a desterrar esos miedos que no nos dejan vivir en paz. Algunas de ellas las tenemos tan cerca de nosotros, que pueden constituir eso que comúnmente llamamos remedios caseros, porque están al alcance de todos. Son sencillos de entender y practicar, como sencillo es hacer una tacita de té o manzanilla cuando nos duele el estómago.

Hay muchos libros que tratan sobre los miedos, las fobias, el estrés, las obsesiones, la angustia, la ansiedad, etcétera. Aquí no buscamos hacer un tratado sobre estas emociones. Nuestro papel se ha limitado a apuntar algunas zonas nuestras en las que el miedo y sus variantes suelen estar presentes y hacernos daño, como un primer paso para entender lo que nos pasa y buscar la manera de controlarlo. Una misma situación puede desencadenar reacciones muy distintas en las personas, pero cuando muchos de nosotros vivimos atemorizados, no se trata de una circunstancia favorable ni normal. Lo normal es que vivamos confiando y esperando que las cosas estén bien y van a estar mejor.

De alguna manera tenemos que lograrlo. No es posible que nos dejemos ganar por el miedo. Que el miedo controle de tal manera nuestras vidas que dejemos de vivir. Que el temor a salir a la calle, a que nos roben, a que nos secuestren, a tratar a otros,… nos haga encerrarnos en nuestra casa y en nosotros mismos, ahogando nuestra necesidad de relación y comunicación. Que el estrés que todo eso genera nos cause otros problemas, especialmente de salud física y mental.

El control del miedo empieza por el conocimiento de nosotros mismos, por descubrir en qué somos más vulnerables. Pero también implica conocer el medio en que nos movemos para saber dónde y cuándo es preciso estar alerta y dónde y cuándo podemos estar tranquilos y relajados. Ciertamente, muchas veces no depende de nosotros que desaparezcan las circunstancias que nos atemorizan: si una ciudad es peligrosa, debemos ser prudentes y cuidadosos. Si una ciudad es peligrosa, se debe a que algunos elementos no están funcionando como deberían: no hay equilibrio social, no hay verdadera justicia, no hay trabajo, no hay buena labor de vigilancia o de control del orden público. No hay respeto a las normas de convivencia y no hay autoridad o voluntad para hacerlas respetar.

Controlar todos esos elementos no está en nuestras manos, es verdad. Pero algo podemos hacer nosotros para estar más tranquilos a nivel personal, y también algo podemos hacer, si nos organizamos, para que algunas cosas mejoren en nuestra ciudad y nuestro país y aún más allá de nuestras fronteras.

Vivamos con esperanza. No con una esperanza boba de que "a mi no me va a pasar nada", sino con una esperanza sólida y bien arraigada en nosotros. Con una esperanza consciente de que sí hay peligros, pero que podemos enfrentarlos y erradicarlos. O al menos, evitarlos. Para vencer el miedo y sus consecuencias es imprescindible la esperanza.

La esperanza y el miedo son inseparables, no hay temor sin esperanza, ni esperanza sin temor. Caminan juntos con mucha frecuencia. Mientras más esperamos una cosa, más tememos no obtenerla. Y cuando más perdidos nos sentimos, siempre buscamos –y encontramos- en alguna parte esa lucecita que es la esperanza. Sólo hay que mirar con atención.

REMEDIOS CASEROS

Para comenzar cualquier terapia de manera efectiva, es preciso determinar la enfermedad y cuál o cuáles son sus causas.

Las causas de nuestros miedos, fobias o temores, a veces no son fáciles de determinar. Que después de los atentados terroristas del 11 de septiembre nos de miedo viajar en avión, sobre todo hacia Estados Unidos, es explicable. Que si recibimos una carta inesperada, de origen desconocido no queramos abrirla, también. Pero en otras ocasiones desconocemos a qué se debe nuestro miedo. Nos aterrorizan los truenos, pero no sabemos por qué; tenemos miedo a enamorarnos, pero no sabemos por qué; sabemos que no queremos ser tocados por nada ni por nadie, pero no que hayamos desarrollado una misofobia.

El problema es que este tipo de cosas –fobias, obsesiones, ansiedad, angustia,… - se van instalando en nosotros y no nos damos cuenta hasta que ya se han hecho dueñas y señoras de la situación.

El miedo no siempre es malo. Al contrario, cierta dosis de temor razonable, que nos haga tomar precauciones, es conveniente. El miedo responde a unos sensores internos que se disparan ante una situación amenazante, presente o inminente o tal vez futura, para que nos preparemos para huir del peligro o luchar contra él.

A veces conviene sentir un poco de miedo para mantener en forma los mecanismos de respuesta. Quizás eso es lo que se busca cuando vamos a ver películas de miedo o de suspenso: viendo la película llegamos a sentir que se acelera nuestro corazón, se nos seca la boca, sudamos frío, hasta podemos temblar, cerramos los ojos, o los abrimos desmesuradamente, se nos crispan las manos, y aunque no lo notemos, segregamos algunas sustancias por dentro… Nuestro cuerpo responde, se prepara a enfrentar esa situación en la que nos sentimos inmersos por la magia del cine.

El miedo produce en nuestro organismo una serie de cambios que nos acondicionan física y mentalmente para enfrentar mejor el peligro por el que nos sentimos amenazados: pasados los primeros segundos de susto, se dilatan nuestras pupilas para ver mejor, el instinto se dispara y es más veloz que el pensamiento, se disparan el cortisol, la adrenalina y noradrenalina, llamadas las hormonas del estrés, que liberan el sudor del miedo acondicionando nuestro organismo para un esfuerzo físico extraordinario, hacen que el cerebro trabaje más rápido, y las reacciones ante el estímulo son más vigorosas.

Pero cuando el miedo se convierte en un miedo a todo, en un miedo permanente, en

un miedo generalizado, que nos impide salir a la calle, relacionarnos con otros, subir a un ascensor, tomar un taxi, hablar con los vecinos o los compañeros, estamos ante una enfermedad que no tiene ya un detonante concreto sino que está activado siempre. Y es preciso atajarla porque si no nos anulará y nos reducirá a una subsistencia muy difícil.

A veces ocurre como consecuencia de una situación real terrorífica, como un terremoto, una guerra, una riada, un secuestro, un asalto, un naufragio, un incendio, un accidente automovilístico en el que hemos tenido parte. Es lógico que una experiencia de esta naturaleza nos trastorne por un tiempo pero, en opinión de los especialistas, al menos la mitad de las personas recuperan el control de su vida y de sus emociones a corto o mediano plazo. Cuando pasa demasiado tiempo sin que la persona pueda manejar su miedo, debe acudir a un especialista de la conducta, como un psicólogo o un psiquiatra, por ejemplo.

Cuando se produce una situación psicológicamente traumática, muchos de los protagonistas guardan en su subconsciente detalles insignificantes, que incluyen olores, colores, sonidos, texturas, sabores… y aún muchos años después, al percibir cualquiera de ellos, reproducen mentalmente aquella escena con una nitidez tremenda, y sienten el mismo miedo que entonces o incluso mucho más. En estos casos el terapeuta deberá ayudarlos a revivir esos momentos en todos sus detalles; cada vez que lo intenta, el miedo se presenta y a veces hasta aumenta. Dicen algunos especialistas que esa es la vía para dominar el miedo: aprender a reconocerlo. El reconocimiento hará que, poco a poco, mediante la técnica de desensibilización sistemática, vaya reduciéndose hasta que sea prácticamente inexistente o controlable.

En nuestras ciudades nos pasamos el día estresados y en esa situación, los miedos nos asaltan más fácilmente. Tenemos que tomar conciencia de que hay que cambiar ciertas cosas que hacemos (conductas) si queremos aliviar el estrés y evitar sentir miedo tantas veces al día o por tantas cosas. Para ello es importante evitar las bebidas estimulantes, el alcohol, las comidas pesadas o irritantes, también los períodos de ayunas muy prolongados, los tranquilizantes automedicados, los sonidos muy intensos –como altavoces, timbres, gritos, taladros, cornetas- la música de ritmos muy fuertes, marcados y reiterativos, los espacios abarrotados de gente, la falta de sueño, el querer desempeñar más actividades de las que podemos. Porque todo eso nos causa estrés, y nos ayuda a mantenerlo. Es conveniente hacer algún tipo de ejercicio sencillo que podamos realizar sin convertirse en una preocupación; tener alguna actividad en la que podamos abstraernos de nuestros problemas, como puede ser pintar, tocar un instrumento, escuchar música que nos guste, ver la televisión, arreglar el jardín, irnos a bailar de vez en cuando, salir con los amigos, ir al cine, ver alguna película en casa -¡pero no de miedo, por favor!-, pasear por un centro comercial o por un lugar agradable en donde nos sintamos seguros. El objetivo es romper el estado de alerta en que nos hallamos permanentemente y permitir a nuestro organismo recuperar energías.

Para combatir los miedos profundos o muy arraigados se utilizan actualmente modelos cognitivo-conductuales, que habrán de llevar al paciente a conocer sus temores, identificar sus causas y reacciones y a cambiar sus conductas, de modo que cada vez sea más fácil superar la parálisis que el miedo le causa. Freud, padre del psicoanálisis, intentó con cierto éxito el tratamiento de las obsesiones y fobias mediante el análisis profundo de nuestros subconsciente; hoy el modelo freudiano ha sido complementado o superado, en el tratamiento del miedo, por las técnicas cognitivo-conductuales. Entre estas tenemos las siguientes:

* Descubrir los pensamientos automáticos y deformados que son mensajes específicos y discretos, tipo telegrama, que nos creemos aunque sean irracionales, que surgen de manera espontánea, tienden a dramatizar las situaciones, son propios y pueden ser distintos de cada persona, cuesta trabajo desviarlos y, aunque no lo sepamos, son aprendidos. Los deformados son pensamientos que están alterados por las falsas conclusiones a las que llegamos en acontecimientos cotidianos.

* Combatir los pensamientos distorsionados: para ello hay que identificar cuál es la distorsión que tienen nuestros pensamientos:

Si es un filtro (el viaje que hicimos en vacaciones fue terrorífico –hubo una tarde tormentosa), o una polarización (si no está de acuerdo conmigo, es mi enemigo), sobre generalización (nadie querrá casarse conmigo), interpretación del pensamiento ajeno (viene a verme porque no le gusta estar solo), visión catastrófica (si sigue lloviendo así, se hundirá el suelo),personalización (escribe mejor que yo, s más fea que yo, todos se van a dar cuenta de lo mal que bailo…), falacias de control (solo yo soy responsable de esta destrucción, o bien… las cosas me salen mal porque los demás no colaboran), falacias de justicia (si me quisiera, no me dejaría sola nunca), razonamiento emocional (si me siento culpable es porque habré hecho algo malo), falacias de cambio ("él cambiará cuando estemos casados" -claro: a base de chantaje, negociación, exigencias, etc-), etiquetas globalizantes (todo el que entra en esa clínica sale muerto), culpabilizantes (todo lo que ocurre tiene un culpable, las cosas no pasan porque sí), deberizantes (deberían tener cuidado con las cosas que dicen, porque lo asustan a uno; (yo) no debería equivocarme nunca; (yo) debería ser capaz de soportar cualquier cosa por amor a ella).

Tener la razón (Hoy va a temblar, yo lo intuyo y yo nunca me equivoco)

Falacia de la recompensa divina (Mis hijos no me van a abandonar nunca, porque yo lo he sacrificado todo por ellos).

Se trata de hacer que suene una alarma interna cada vez que tenemos este tipo de

pensamientos, para frenarlos y cambiarlos por otros.

* La aserción encubierta que permite interrumpir el pensamiento equivocado y sustituirlo por uno conveniente.

* Aprender a solucionar problemas para evitar el malestar de no saber resolver situaciones nuevas o difíciles. Se trata de aprender a identificar el núcleo del problema, la forma de atacarlo, las posibles vías de solución, dar con la respuesta apropiada. Según Mc Kay, Davies y Fanning, en su trabajo Técnicas congnitivas para el tratamiento del estrés, ninguna situación es intrínsecamente problemática; el problema reside en una respuesta inadecuada. Los problemas deben definirse en base a las soluciones inapropiadas y no de situaciones imposibles.

* Desensibilización sistemática, que buscará enfrentarnos imaginariamente al objeto que nos atemoriza provocando escenas que generan más ansiedad cada vez, hasta que finalmente logramos controlar la situación. Requiere de relajación, inventario de temores, jerarquizar las ideas que nos causan ansiedad, visualizarlas.

* Inoculación del estrés que enseña cómo afrontar y relajarse ante una gama amplia de experiencias estresantes. Básicamente se trata de aprender a relajarse utilizando la respiración profunda abdominal y la relajación progresiva. En primer lugar, se elabora una lista de situaciones estresantes; luego se crea un arsenal de pensamientos para controlar el estrés y finalmente se utiliza la relajación y afrontamiento en vivo mientras se respira profundamente aflojando los músculos en tensión y teniendo pensamientos antiestrés.

* Sensibilización encubierta utilizada para tratar los hábitos destructivos (vicios) que nos dan placer a corto plazo pero nos destruyen a largo plazo. Se trata de asociar el mal hábito a una imagen muy desagradable, hasta que el mal hábito pierda al menos una parte importante de su atractivo.

* Visualización que es una herramienta muy útil para lograr el control mental, emocional, corporal y conductual. Es una técnica muy apropiada y útil en situaciones de estrés, enfermedad y control del dolor, aunque sirve para muchas otras.

* Reforzamiento encubierto que enseña a aprender a enfrentarse a situaciones que antes se evitaban por temor. Primero se practica mentalmente y luego en la realidad.

* Modelamiento encubierto, que consiste en alterar una secuencia negativa de conducta, o aprender un nuevo patrón de conducta para enfrentar situaciones que nos causan problemas y nos atemorizan.

* Clarificación de valores ya que éstos inciden en nuestra vida más de lo que creemos. La técnica nos enseña cómo se forman los valores, a distinguir entre las clases de valores, a ver cómo los valores en conflicto o irreales crean trastornos emocionales y cómo examinar y clarificar nuestros valores personales para tomar decisiones satisfactorias.

* La intención paradójica, que es un trabajo en base a situaciones contradictorias, que nos permiten controlar muy efectivamente ciertos síntomas individuales como ruborizarse, mojar la cama, obsesiones, fobias, especialmente aquellos que implican una ansiedad anticipatoria. Es una técnica muy breve, en la que no interesan tanto las causas del fenómeno que nos atemoriza, cuanto eliminarlo. Y ello ocurre de modo espontáneo más que por comprensión. Se pide al interesado que visualice la situación temida y la exprese en una palabra (ej: violación); luego que escriba un verbo que indique la acción que realizaría (arañar); ¿cuándo y dónde se produce?, ¿cuánto dura?, ¿con quién está cuando ocurre?, ¿qué hace usted exactamente?, ¿qué se dice a sí mismo?, ¿cómo explica su conducta?, ¿cómo se siente cuando se ve a sí mismo comportándose así?, ¿quiere cambiar esa conducta? Luego se le ofrece una gama de formas de cambiar la conducta para elegir cinco, para concluir describiendo el paciente, de forma precisa, cómo le gustaría que fuera su cambio de comportamiento (ej. ser capaz de subir sola con un hombre en un ascensor).

La mayoría de estas técnicas pueden ser aprendidas y aplicadas con sencillez, bien con ayuda de un especialista o incluso a veces por uno mismo con la ayuda de un manual sencillo. Una vez que las aprendemos a manejar, podemos echar mano de ellas cuando nos encontramos ante una situación que nos causa temor o desconcierto. Suelen incluir distintos elementos, como detectar los síntomas.

Determinar su distinta incidencia en nuestro grado de temor
Visualización
Relajación
Control de los cambios de conducta

Estas son algunas de las técnicas que se utilizan para combatir estos estados emocionales de los que hemos hablado en este trabajo. Pero no son las únicas, y pueden existir otras mejores. Se ofrecen sólo como una enunciación orientadora para aquellas personas que sufren a causa del miedo que sienten y que no saben cómo enfrentar, aunque estén conscientes de que deben hacerlo.

Parte 1
Y llegamos al final…

No al final del miedo, sino sólo de este libro.

Quisiera poder regalar a todos un viaje a la paz, como el que hizo mi amiga Lucía a Noruega, para saber que es posible. O como el que han hecho algunos filósofos que conocen el nirvana.

O como el que hace el niño cuando duerme en los brazos seguros de su padre o su madre.

No está en mi mano hacerlo… por eso ofrezco lo que tengo: estas reflexiones hechas desde el sufrimiento de tantas personas que viven su día a día sumergidas en un mar de miedos, cansadas de bracear para mantenerse a flote. Ojalá para algunos sirvan de bote salvavidas, hasta que alguien –quizás cada uno a sí mismo- pueda ayudarles más y mejor.

[1] Los romanos pintaban a la diosa Ocassio como una mujer con una larga guedeja en la frente, pero calva por detrás, para significar que una vez que pasa es difícil o imposible asirla, pero que cuando viene de frente, porque el azar de la vida nos la presenta, es fácil aprovecharla. Por eso el refrán original rezaba “la ocasión, ¡asirla por el guedejón!”

Índice

Título	2
Enfermos de miedo	3
Nuestros miedos	9
¿Qué deberíamos temer?	11
Miedo, pánico, temor, terror…	13
Las actitudes ante lo desconocido y lo peligroso	15
El miedo a salir a la calle	19
El miedo a perder el trabajo	21
El miedo a los exámenes	24
A expresar nuestra opinión	26
Escuchar la opinión del otro	28
A la violencia desatada	29
A que nos quiten nuestras pertenencias	31
A los secuestros	33
Al sistema judicial	35
El miedo a viajar o a cambiar de ambiente	38
A los lugares elevados o desprotegidos; a la oscuridad, a los sitios cerrados, a las montañas rusas	40
Temor de ciertos animales	41
Otros miedos más íntimos	42
Miedo a los amigos	43
Miedo a entablar relaciones duraderas	45
El miedo a amar	47
El miedo a ser abandonados	50
El miedo a nosotros mismos, al silencio, a la soledad	52
El miedo al fracaso	54
EL miedo a enfrentar la verdad	56
Miedo a la enfermedad y al sufrimiento	58
El miedo al perdón	60

Miedo a la muerte y a los muertos 61
Convivir con el miedo 64
REMEDIOS CASEROS 66
Parte 1 - Y llegamos al final… 71
Footnotes 73