

Los miedos que dan miedo

*“No hay más miedo que el que se
siente cuando ya no sientes nada”*

Alejandro Sanz

Lic. Marta Verónica Zubowicz
MN.N* 42892

De pronto se siente una opresión en el pecho, el corazón late aceleradamente y los músculos se tensan, el estómago se cierra y se comienza a respirar rápidamente. Se sabe que hay que huir, que un peligro acecha...

El miedo prepara al cuerpo para retirarse frente a cualquier situación de amenaza a la integridad. Tiene una función fundamental, es conveniente y necesario para la supervivencia. Sin miedo la vida estaría en peligro; de hecho, a los niños se les enseña a cuidarse partiendo del miedo: ¡Cuidado, te puedes caer! ¡No toques al perro que te puede morder!

El problema se suscita cuando el miedo deja de ser funcional, cuando no preserva la vida, sino que la complica y la vuelve problemática, cuando tener miedo es peor que hacerle frente a la amenaza.

En muchas circunstancias se escucha a los pacientes hablar de los miedos, a veces reales, otros imaginarios, pero siempre perturbadores. También nosotros, los psicólogos, interpretamos frecuentemente ciertas actitudes o sensaciones como productos del miedo, un miedo que los inmoviliza y les impide realizar aquello que desean.

La sensación de miedo, aunque en ciertas circunstancias resulte adaptativa, no deja de ser angustiante y desequilibrante, afecta al organismo tanto a nivel físico como psicológico haciendo que puedan quedar paralizados o sumidos en la desesperación.

Allá, por el año 1982, existía un ciclo de unitarios de un importante éxito, emitido por canal nueve y producido por Jorge Montero, que se llamaba “Nosotros y los miedos”. Cada uno de los episodios llevaba como título la palabra “miedo” precediendo a los incontables miedos que se padecen, por ejemplo, miedo a decidir, a afrontar, a dar, a la infidelidad, a analizarse, etc. Incluso miedo al mundo.

Miedos que dominan a las personas hasta el punto de hacer de la vida un tormento y que, aún a sabiendas de que esos miedos no se corresponden con la realidad, se sienten incapaces para controlarlos.

¿Qué es el miedo desde el psicoanálisis? ¿Cuáles son los efectos del miedo en la vida cotidiana? ¿Cuál es el origen y cuál su función? ¿Desde qué lugar abordarlos? El miedo es definido como “una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario”, y también como “un sentimiento de

desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho indeseable”.

Desde esta descripción se podría decir que en estos tiempos violentos nadie está libre de sentir miedo. La inseguridad es un hecho habitual que se enfrenta día a día. La angustia y la desconfianza son sentimientos frecuentes que se viven en la sociedad perturbando la tranquilidad y limitando la libertad.

No obstante, la idea aquí no es hablar de ese tipo de miedos relacionados a un peligro real, sino de aquellos otros, de los miedos a los que se refería el programa televisivo mencionado anteriormente, de los miedos que no se pueden prever ni escapar, de los provenientes del mundo interno, de los que no se halla una causa identificable, por lo menos desde la conciencia.

Viñeta

Marcela concurre a consulta psicológica por recomendación médica. Refiere su peregrinar de médico en médico sin obtener un diagnóstico a su padecer. Expresa vivir angustiada y temerosa, particularmente la acecha el miedo a que pueda tener una grave enfermedad y menciona que no soporta los dolores que la aquejan todo el tiempo y que a nadie le aporta una solución.

Se ha realizado todo tipo de estudios y ninguno arrojó resultados diferentes a los típicos de la edad (tiene 63 años).

Marcela es separada y tiene dos hijos. Hace 15 años que no tiene pareja y vive con su madre y un tío materno de 98 años. Relata que el tío es “Cómo un

padre para mí”. Al preguntarle por su padre comenta que se fue de la casa cuando ella tenía seis años sin tener nunca más noticias de él.

Con respecto a su tío afirma que él fue la única imagen paterna que tuvo y que también lo fue para sus hijos, dado que el padre de los chicos también los abandonó. Dice, llorando, “Vivo aterrorizada con la idea de que él (tío) se muera”.

El primer miedo en la vida de un ser humano surge ante el peligro de la ausencia del objeto de amor. La prematurización del bebe humano genera la necesidad de ser amado, sin el apuntalamiento del otro el peligro es de muerte, peligro ante el cual ha de desarrollarse la angustia como respuesta automática o como señal de socorro.

La angustia no engaña, dice Lacan. Desde el psicoanálisis la angustia es una señal que alerta sobre el peligro que implica la posibilidad de la emergencia de un deseo inconsciente, es decir, la angustia es una advertencia de que aquello temido puede hacerse presente.

Freud distingue la angustia realista de la angustia neurótica diciendo: “...la primera es una reacción que nos parece lógica frente al peligro, a un daño esperado de afuera, mientras que la segunda es enteramente enigmática, como carente de fin.”¹ Sin embargo advierte: “...en el caso de la angustia neurótica, el yo emprende un idéntico intento de huida frente al reclamo de su libido y trata ese peligro interno como si fuera externo.”²

¹ Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu editores. Tomo XXII Pág. 75/76

² Ob. Cit. Tomo XVI. Pág. 369

Huir de un peligro interno no es una empresa fácil de llevar a cabo, es un intento que no siempre se logra con éxito, y el miedo suele intensificarse llegando a extremos; puede manifestarse en las fobias, en un ataque de pánico o en un trastorno de ansiedad.

El diccionario hace una distinción entre el miedo y los sentimientos de terror u horror, definiendo al primero como “miedo intenso” y al segundo como un “sentimiento de gran miedo y repulsión”.

Para Freud el horror es intrínseco a la estructura psíquica, del cual es preciso protegerse, y se lo hace mediante la angustia.

Señala, sobre el caso de un paciente, que observa en su rostro “... horror ante su placer ignorado”³. Lo ignorado, lo no sabido, se presenta como algo extraño que da cuenta de lo siniestro, lo ominoso “...de lo que excita angustia y horror”⁴, y que siempre estará relacionado a la castración, al incesto y a la muerte.

Cuando los miedos invaden la vida de las personas se comienza a perder la confianza no sólo en los demás sino en ellas mismas. Van buscando esa respuesta a la pregunta que no saben enunciar porque siempre preguntan sobre otra cosa:

¿Tendré una enfermedad mortal? ¿Y si el tío se muere?
¿Cómo hago para no pensar todo el tiempo que algo malo va a pasar?

En eso consistiría nuestro trabajo, en intentar que puedan responderse por sí mismos cual es el placer ignorado, ayudarlos a descubrir que se esconde detrás de ese sufrimiento y ese miedo; teniendo siempre en cuenta, como dice Lacan, que “el sujeto no sabe que sabe”.

Siguiendo a Freud, tanto la angustia real como la angustia neurótica remiten a un mismo origen, a un factor traumático que el organismo no pudo procesar mediante el principio de placer.

Ahora bien, siguiendo con el caso de Marcela, de la viñeta se extraen dos hechos que, según ella, causan sus miedos y le provocan angustia:

Uno: el temor a contraer una grave enfermedad. En principio, y dado los resultados que se obtuvieron de los estudios médicos, se correspondería con una angustia neurótica, en donde los síntomas y las inhibiciones son la manifestación de la angustia y están destinados a contenerla.

Dos: temor a la muerte del tío de 98 años de edad. ¿Angustia real? En este caso la angustia estaría manifestando el miedo, sería la señal de que eso que se teme es un hecho próximo futuro evidente: la muerte del tío.

Existen personas que transforman cualquier acontecimiento en una oportunidad para angustiarse, sin importar si el mismo es de índole festivo o trágico, viven en estado de tensión y con ánimo pesimista; vislumbran en el futuro la presencia de lo peligroso (o lo ominoso).

Viven con una expectativa angustiada, diría Freud, producto de enfrentarse a factores nocivos que impidieron o redujeron en algún momento la esperada satisfacción y que provocaron una tensión psíquica que no se pudo tramitar. Incapaces de resolver la tensión por medio del principio de placer, sólo les quedó la alternativa de proyectar los miedos internos al mundo exterior.

³ Ob. Cit. Tomo X. Pág. 133

⁴ Ob. Cit. Tomo XVII. Pág. 219

Se podría decir que vivir teniendo miedo, esperando que algo malo suceda, también es una forma de vivir, de pensar y de sentir, inadecuada, incapacitante, improductiva; pero sobre todo inconsciente. Inconsciente en todas las acepciones de la palabra, desde el inconsciente freudiano hasta aquella que define a las personas irreflexivas e imprudentes, las que no miden las consecuencias y buscan el peligro; personas que bien les cabría el mote de “temerarias” como opuesto a las “temerosas”, aquellas que no sienten miedo o que no sienten nada, salvo en situaciones de riesgo, y eso asusta.