

El poder del miedo. ¿Dónde guardamos nuestros temores cotidianos?

Jorge L. Tizón

ISBN: 978-84-9743-460-7
368 páginas
noviembre 2011
Rústica con solapas
15 x 24 cm
Nº Colección: 11



El miedo se ha convertido en uno de los sentimientos dominantes en la sociedad actual. Tanto el temor que nace de las circunstancias colectivas (calamidades climatológicas, guerras o crisis económicas galopantes) como el que surge de nuestro interior, especialmente del cerebro (fobia, ansiedad, terror, angustia, pánico, incertidumbre). Además, la creciente influencia de los medios de comunicación de masas sobre nuestra conducta provoca que los temores queden multiplicados y nos aparezcan más terribles de lo que en realidad son. El profesor Tizón aborda en el presente libro, de manera rigurosa pero comprensible para cualquier lector, la naturaleza y el poder del miedo. Intenta situar cada uno de los temores en su contexto justo, para mostrar dónde guardamos nuestros miedos y tratar de explicarnos cómo gestionarlos en nuestra vida cotidiana. Una vez identificados, pueden perder fuerza y, sobre todo, pueden quedar atenuados o neutralizados por terapias y enfoques basados en la inteligencia emocional. Con bisturí preciso, el doctor Tizón describe y pone las bases para que cada persona pueda vivir sin miedo.

Jorge L. Tizón. Doctor en Medicina por la Universidad de Barcelona, es psiquiatra en atención primaria, psicoanalista y neurólogo. Dirige equipos de investigación y ha sido distinguido con el Premio de Excelencia en calidad en Psiquiatría y Salud Mental (2009), la Mención Honorífica de reconocimiento de méritos “como pionero en el trabajo y la investigación sobre mental y migraciones” (2010) y el Premio a la Excelencia profesional del Colegio de Médicos de Barcelona (2010). Entre sus publicaciones, destacan los títulos: *Protocolos y programas elementales para la atención primaria a la salud mental* (Herder, 1997), *El humor en la relación asistencial* (Herder, 2006) y *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis* (Herder, 2007).

En su librero o en www.edmilenio.com
(Sigue una selección de las primeras páginas...)

ÍNDICE

Introducción	11
Temores campestres	11
Temor en la ciudad.....	14
Miedo y terror en el mundo actual	18
CAPÍTULO 1. Sobre la emoción y el poder de la emoción en la vida cotidiana de los humanos actuales.....	27
Unas ideas básicas sobre las emociones y los senti- mientos.....	27
¿Cuántas emociones hay?	34
Las emociones básicas: ¿resultados de la genética o resultados de la cultura?	40
Las emociones y los sentimientos en nuestra vida co- tidiana	43
¿Las emociones nos desarrollan?: sobre el lugar de la emoción en la psicología y la psicopatología del desa- rrollo humano	49
CAPÍTULO 2. Un gran perseguidor: el miedo.....	61
¿Qué es el miedo? Fenomenología del miedo	61
Introducción a la psicología y la fisiología del miedo	69
¿Cómo se produce el miedo?	77
La psicología de la génesis del miedo.....	77
Neurobiología del miedo	86
CAPÍTULO 3. Pero el miedo no es solo un perseguidor. El valor (adaptativo y psicológico) del miedo	101
¿Para qué vale el miedo? Una emoción necesaria.....	101
¿Pensamos en el miedo? La inteligencia emocional del miedo	105
Miedo y teoría del apego	115

Neurobiología y etología del apego, de la identidad y de su relación con los miedos	123
Nuestros miedos de cada día. Cómo influye el miedo en nuestra vida cotidiana	136
CAPÍTULO 4. Psicodinamia del miedo.....	145
¿Qué nos pasa cuando sentimos miedo?.....	147
Miedo y capacidades adaptativas y personales.....	148
Miedo, mecanismos de defensa y procesos elaborativos	150
Miedo, yo e identidad (sentido de sujeto).....	158
Miedo, mundo interno, objetos internos	163
Psicodinamia del miedo e historia personal.....	163
Claustrofilia y claustrofobia, continente y contenido	167
CAPÍTULO 5. Miedos patológicos. Temores y fobias.....	171
Miedo y ansiedad normales, miedo y ansiedad patológicos.....	171
Los trastornos mentales dominados por el miedo: crisis de angustia, fobias, “ataques de pánico”, somatizaciones, hipocondría, fobia social, delirio paranoide, esquizoidea	173
Las fobias	176
Fobias “delimitadas” o “específicas”	176
La agorafobia: el “miedo a tener miedo”	180
Una introducción psico(pato)lógica.....	180
Definición y caracterización de los miedos patológicos según la psicopatología “basada en la da en la relación”.....	183
Una idea sintética sobre el origen psicológico de la relación fóbico-evitativa	203
CAPÍTULO 6. Nuestros nuevos miedos: los temores en una sociedad líquida.....	209
Los miedos como construcciones socioculturales.....	209
Miedos modernos y “cultura del miedo”.....	218
El miedo a la muerte.....	218
Guerras, terrorismo, miedo.....	227

La catástrofe imperfecta, la inseguridad producida por la cultura del miedo y el miedo a la inseguridad	235
Una versión terrorista de la globalización	245
El miedo a la verdad.....	253
El miedo crónico en las situaciones sociales: acoso escolar, acoso en el trabajo, violencia de género.....	257
El miedo a la enfermedad y su consecuencia “moderna”: la medicalización de la vida cotidiana.....	261
El miedo a la privacidad/intimidad y el miedo a perderlas.....	269
El miedo a la relación humana directa	273
El miedo al extraño y el chauvinismo.....	276
El miedo al más allá y a los seres del más allá.....	279
El miedo a la pérdida de control y a la locura.....	280
Temerosos del mundo, uníos.....	286
CAPÍTULO 7. ¿Qué hacer con “nuestros miedos de cada día”?	295
Valentía y cobardía.....	295
Cuidados corporales, somáticos	299
Cuidados psicológicos.....	302
Medios relacionales para afrontar nuestros miedos	305
Atacando al miedo: sistemas de afrontamiento o “ataque”.....	307
Técnicas personales idiosincráticas para combatir los propios miedos	309
Prevención “primaria”. ¿Se puede prevenir el desarrollo de los miedos primitivos o la aparición de nuevos miedos?.....	310
Prevención terciaria. ¿Qué hacer en el día a día con las fobias, con los miedos patológicos ya instalados?.....	313
CAPÍTULO 8. ¿Qué hacer con nuestros miedos “patológicos”?	317
El peligro de la profesionalización abusiva del cuidado de las fobias o miedos patológicos	317
Terapias psicológicas de los miedos patológicos y fobias.....	319

Terapias psicodinámicas o psicoanalíticas	322
Terapias conductuales o conductistas.....	324
Terapias cognitivo-conductuales.....	326
Terapias biológicas de los miedos patológicos y de las fobias	331
Problemas técnicos en estos tratamientos.....	336
Principios para el tratamiento integral de los pacientes con fobias y miedos patológicos.....	341
Un protocolo o guía clínica para el tratamiento integral de los miedos patológicos o fobias.....	348
Epílogo	355
Bibliografía y otras fuentes	361
Páginas web	361
Bibliografía básica utilizada.....	363
Otra bibliografía utilizada	364

INTRODUCCIÓN

El viajero que camina en la oscuridad,
rompe a cantar para ahuyentar sus temores,
mas no por ello ve más claro.

Sigmund FREUD¹

Temores campestres

Estamos en el campo, en un paisaje de vacaciones o, simplemente, en un paisaje de fin de semana. Ya al atardecer, de vuelta de una agradable merienda campestre, uno de los niños se cae y se hace una rozadura, en apariencia leve... Pero entre el tiempo dedicado a consolarle, curarle y volverle a animar para que camine, se nos ha pasado más de una hora... Los otros, nuestros acompañantes, han "tirado para adelante", tal como les hemos dicho y, probablemente, ya estarán de vuelta al albergue... Pero nos hemos entretenido demasiado y empieza a hacerse obscuro... Comprobamos con temor que ya no se ve nada dentro del bosque, aunque el camino, ancho y terroso, sigue teniendo perfecta visibilidad... Tras el aviso de una pequeña opresión en el pecho, animamos al niño a que camine más deprisa, "para que no se nos haga de noche". De entrada, no parece asustarse de la situación.

Pero el albergue está más lejos de lo que creíamos, de lo que habíamos pensado. Ya deberíamos estar viendo sus luces y no aparecen... En vez de ello, ahora ya los árboles proyectan sobre el camino sombras que cada vez parecen más largas y oscuras... Y si vemos alguna luz, en realidad lo que hace es deslumbrarnos e impedirnos ver el camino durante interminables segundos, que nos parecen minutos... Volvemos a caminar más deprisa al tiempo que observamos que el niño tiene el rostro tenso. Debe estar asustado, lo cual no hace sino aumentar

1. Freud, S. Inhibición, síntoma y angustia. En Obras Completas de Sigmund Freud, volumen 11. Barcelona: Biblioteca Nueva (traducción de Luis López-Ballesteros), 1980.

nuestros temores: ¿Y si ahora se pone a llorar desconsolado, o es presa del pánico, o no quiere caminar más?...

Intentamos apretar un poco más el paso, pero ni nosotros ni el niño podemos hacerlo... Ahora comenzamos a notar nuestra propia respiración, al tiempo que la tensión ya no se ve en el rostro del niño, sino que la notamos en nuestra nuca. Comienza a faltarnos el aire para el ritmo al que queremos caminar... Sentimos que no podemos respirar bien, que "nuestros pulmones no dan para más", que se nos entrecorta en ocasiones la respiración... El niño comienza a hipar y a gemir de vez en cuando, al tiempo que intenta seguir nuestro ritmo de marcha, lo que, evidentemente, no puede. En algún momento, nos damos cuenta con horror que hemos tirado de su mano demasiado fuertemente, con rigidez. Podemos estar haciéndole daño o asustando... Noto que el corazón comienza a latirme más y más deprisa. Intento oír la carretera, los automóviles pasando por la carretera, que sé que está abajo, y lo único que oigo, incluso con un terrible eco, es el sonido de nuestros propios pasos y mil sonidos del bosque que hasta entonces no había notado. Eso, si nos estamos quietos; pero no podemos. Cada vez estamos más asustados: noto una sensación de vacío en el estómago, como de hambre y enseguida volvemos a caminar. Nuevamente, el sonido de nuestros pasos retumba en mis oídos y en mi cabeza. Pienso que es un camino de tierra, alfombrado por las hojas secas además, e intento reírme de mi propia percepción, de mí mismo... Pero no puedo, no tengo humor para ello. La ansiedad y el temor me dominan y no me dejan ni reírme de mí mismo, un sistema que utilizo en ocasiones cuando tengo que pasar algún tipo de peligro visible pero no evitable...

Ahora el camino a veces no se percibe y, desde luego, no se ven sus baches y recovecos... Es verdad que es de noche, pero siento como si mi visión hubiera empeorado rápidamente, como si viera peor de lo habitual a estas horas. Por ejemplo, la obscuridad se hace más y más invasora y en algún momento no logro ni leer la esfera fosforescente de mi reloj. Tropezamos en más de una ocasión. El niño, al que ahora llevamos de la mano, gimotea... Querriamos ir más deprisa y no debemos hacerlo, lo cual aumenta nuestra sensación de tensión interna. Al estar muscularmente en tensión, notamos menos la rapidez de nuestra marcha, pero estamos un poco menos ágiles, más

rígidos y torpes, y tropezamos con cierta frecuencia. Pero es que, además, estamos pensando en qué sentirán los que nos esperan, su preocupación, su propia tensión, su temor a que nos haya pasado algo, a que le haya pasado algo al niño... Al tiempo, lo que me horroriza, es una sensación de dificultad de pensar, de cierto grado de "torpeza mental", que me está invadiendo. Temo pues que nos perdamos, y lo temo más, mucho más, porque yo soy el supuesto "guía" de la caminata diurna que se ha convertido en nocturna.

Un nuevo tropezón y casi tengo que ahogar el grito en la garganta. Un grito que primero es de miedo, claramente, pero que luego se convierte en rabia. El corazón me late tan fuerte que "parece que se me va a salir del pecho"... Me doy cuenta de que estoy respirando mucho más rápido de lo habitual, con la boca abierta, que mi garganta está seca y que, cuando intento decir algo, las primeras palabras me vienen secas y entrecortadas a la boca, como si la lengua no me obedeciera... Mis acompañantes parece que se asustan aún más al notarlos. Con lo cual, intento disimular, ponerme más erguido, aparentar seguridad y firmeza, mientras noto que tengo la camiseta empapada por el sudor...

En más de un momento me culpo por mi torpeza, por haberme distraído y habernos entretenido demasiado. En otros momentos, siento enfado contra el niño, que nos ha puesto en esta situación (¡y ahora se queja!), y en otros, ira, casi rabia contra los compañeros, que bien podían habernos esperado en alguna de las revueltas del camino, ahora tan tenebrosas...

De repente, justo en una de las revueltas tenebrosas, vislumbramos al fondo la luz del albergue. Sacudimos la mano del niño demasiado bruscamente al decírselo, con la carga de tensión acumulada. De entrada, el niño se sorprende. Pero luego volvemos a ver las luces del albergue, amplias y deslumbrantes como faros. Un poco más allá, el camino se amplía, se ensancha, y aparecen al fondo los álamos que dan entrada al paseo, junto con las hermosas farolas modernistas de la entrada. Ahora sentimos que respiramos ya más lentamente, aunque muy profundo, tal vez con algún suspiro. El niño también suspira e hipa, mientras nos mira con preocupación, como si a quien le fuera a pasar algo fuera a nosotros, a los adultos...

Al entrar en el albergue, rompemos a sudar copiosamente, a pesar de que ya es de noche y no hace tanto calor... Nos sen-

timos enormemente cansadas, de forma desproporcionada para el ejercicio realizado. También notamos un cierto malhumor, una cierta ira que se nos engancha allá dentro, en la boca del estómago y en los intestinos... Dejamos al niño con su madre y, de bastantes malas maneras, decimos a los amigos que antes de cenar tenemos que ducharnos, con la esperanza de que la ducha alivie la tensión que aún notamos en nuestro cuello, en nuestras piernas, en nuestra respiración, en nuestra mente...

Temor en la ciudad

Estamos de viaje en una ciudad del sur. Hoy queremos visitar uno de sus monumentos más apreciados, una verdadera joya de la cultura, declarado patrimonio de la humanidad. O sea, que, como estamos en primavera avanzada y esperamos calor, nos hemos levantado temprano y, caminando, hemos ido hacia allá. Al aproximarnos, vemos que, para llegar a los edificios principales, hay que subir una cuesta bordeada por frondosos árboles que hace una curva como a trescientos metros de donde estamos para ganar altura progresivamente... Algunos turistas y taxis están empezando a subir ya, a pesar de lo temprano de la mañana. Sin embargo, todavía hay períodos de tiempo largos en los cuales no sube nadie, ni en automóvil ni en autobús. Desde luego, nadie pasa caminando, pero hemos venido para subir caminando. El paisaje es hermosísimo, la sombra de los plátanos y acacias, espesa y fresca, la mañana brillante...

Sin dudarlo, comenzamos a subir... Hablamos distraídamente mientras aspiramos los variados perfumes de los árboles y arbustos del sur...

Sin embargo, en un determinado momento, me parece ver a dos personas justo entre los árboles de la curva, unos doscientos metros más allá... Algo me ha llamado la atención en ellos y, enseguida, me doy cuenta que ha sido sus furtivos y rápidos movimientos, como para ocultarse tras los troncos... Sin decir nada, me pongo alerta, mirando hacia allá por el rabillo del ojo, como descuidadamente (cuando, en realidad, estoy comenzando a sentir cuidado, preocupación). En un determinado momento, veo sus rostros y parte de su torso entre los troncos, mirando hacia nosotros... Al volver abiertamente la cabeza hacia allá, ellos vuelven a esconderse rápidamente.

“El corazón me da un vuelco”. Noto la tensión de mis brazos y mi cuello... Interpreto que nos están esperando allá para, en la soledad del paseo a esas horas, asaltarnos y robarnos. Me preocupo por mi pareja y por mí, pero sobre todo por ella. Ahora no se les ve, a pesar de que aguzo la vista, mientras una serie de alocadas imágenes de asaltos y apuñalamientos me viene de repente a la mente...

Intento calmarme, darme a mí mismo explicaciones tranquilizadoras, y, mientras lo hago, aprovecho para mirar alrededor, buscando una vía de salida... A la izquierda sale un sendero, que se adentra entre los árboles, subiendo más directamente a la explanada de los edificios... Por un momento, pienso si podemos aprovechar nuestra forma física para subir (¿o trepar?) por él... En seguida, desestimo la idea, pues nos llevaría a lugares todavía más desconocidos, tal vez recónditos y solitarios... Me viene a la cabeza una imagen de una serie de televisión, con los despojos de dos personas hallados entre el bosque... Seguimos acercándonos, ahora ya más lentamente: veo que mi pareja, sin decir yo nada, se ha puesto en guardia. También camina más lentamente, en actitud expectante y tensión... Para no aumentar la ansiedad en un momento difícil, le digo lo que he visto y que me estoy planteando qué hacer. Imagino entonces una lucha “a brazo partido”, cuerpo a cuerpo, con los dos individuos, con la clara sensación de que no tengo nada que hacer y que “moriré en el intento”.

Vuelvo a ver fugazmente las dos cabezas, a hora a unos ciento cincuenta metros... Por un momento, además de sentir ruidos procedentes de mi intestino, me encuentro algo aturdido, con dificultad para pensar. El rostro de mi pareja me angustia aún más, y noto claramente los latidos de mi corazón, y casi, los del suyo... “El corazón parece que se me va a salir del pecho”. A ella la oigo respirar más rápidamente, con claras muestras de aprensión. Sólo de verla, se me pone “carne de gallina”, me contraigo de forma infinita. Siento frío y me doy cuenta de que, a pesar del fresco matutino, me he puesto a sudar copiosamente.

Cuando ya parece que el corazón o la cabeza me vayan a estallar, oigo unas voces por detrás, que me parecen muy cercanas. Después del primer sobresalto, que noto en todo el cuerpo, incluso en la garganta, con una especie de agarrotamiento seguido de náuseas repentinas y breves, veo que, en realidad, es

un grupo de tres turistas que vienen unos cien metros detrás de nosotros, hablando en voz muy alta, por lo que me ha parecido que estuvieran aquí mismo.

Súbitamente recobro mi entereza y mi capacidad de pensar. Si ellos están subiendo, podremos subir juntos. Le digo pues a mi pareja que pare, hasta que el grupo de tres nos alcance. Les saludamos brevemente entonces y vamos subiendo junto con ellos.

Al cabo de unos metros, salen de detrás de los plátanos de la curva dos hombres jóvenes, que miran hacia nosotros de forma provocadora y displicente. Ellos bajan, nosotros subimos. Los latidos de mi corazón aumentan su frecuencia y violencia... Otra vez esa sensación de que "el corazón se me va a salir por la garganta"... Lentamente, los dos grupos nos acercamos uno al otro... Los otros turistas también han percibido la tensión y se han puesto en guardia. Cruzamos una mirada de alerta mutua y nos juntamos algo más los cinco... Noto la tensión en mis brazos y aprieto mis puños. Pienso que, a pesar de la diferencia de número, pueden atacarnos. O pueden coger a una de las mujeres como rehén para chantajearnos a los otros. Instintivamente, aprieto más los puños y noto que estoy apretando los dientes... justo lo mismo que veo que está haciendo el hombre de mediana edad que camina a mi diestra, uno de los tres turistas añadidos... Nos miramos nuevamente y nos distanciamos oblicuamente del grupo, dejando en el medio a las dos mujeres y al chico más joven, que parece no haber percibido la situación o, al menos, no estar tan angustiado y temeroso como nosotros. Me doy cuenta de que ha sido un gesto instintivo (¡nunca mejor dicho!), pero adecuado, porque, en ese momento, los dos "potenciales asaltantes" se han separado también como para pasar uno por cada lado del grupo. Intercepto una mirada entre ellos como de malhumor y displicencia y siento, al tiempo, la punzada del miedo y una punta de euforia, de sensación de triunfo, de alegría... Creo que el peligro, o, mejor dicho, el supuesto peligro, ha pasado. Al pasar cerca de mí, uno de los dos hombres me lanza una mirada de ira, de rabia incluso... Automáticamente, me inclino hacia el centro del grupo, como si me fuera a golpear. Nada de eso sucede. El otro supuesto asaltante ha empezado a silbar.

Volvemos a cruzar la mirada con el hombre mayor y ambos sonreímos, como aliviados. Estamos ya llegando a la curva... Al

fondo, se ven más turistas y algún autocar... De repente, me encuentro cansado, muy cansado, noto mis piernas flácidas, como si no “pudieran tirar de mí” y otra oleada de sudor... Respiro hondo y lanzo un soplando... El hombre mayor me mira, sonrío de nuevo y ayuda a la señora a sentarse en uno de los bancos, hoy totalmente solitarios... La explanada ya está claramente a la vista, a menos de cincuenta metros... Les saludo otra vez, como si no lo hubiera hecho, de forma casi automática, y lentamente, cansinamente, seguimos subiendo hacia el sol y el grupo.

He querido comenzar este capítulo con esas descripciones reales de situaciones reales en las que sentimos miedo o temor... Las he escogido porque creo que aparecen en ellas todos los componentes de esa emoción que llamamos miedo o temor, y la forma como lo sentimos habitualmente. Vemos que esa emoción o ese sentimiento incluye un conjunto de sensaciones físicas, en nuestro cuerpo, y de representaciones mentales (percepciones, imágenes y fantasías, pensamientos, procesos mentales defensivos...). Es lo que, de una forma u otra, con una u otra intensidad, vivimos cada vez que nos domina esa emoción a la que llamamos miedo o temor. Y podemos sentirlo con una intensidad mínima o baja (preocupación, incertidumbre, aprensión...) o con los extremos máximos de tal emoción (horror, terror, pavor...). Sabemos, además, que la preocupación, la incertidumbre, la aprensión son sentimientos, y, en general, hablamos de la preocupación por..., la aprensión por... o el temor de..., porque sabemos de qué provienen o de dónde provienen. Sabemos cuál es su objeto al igual que solemos saberlo en el caso del horror y el pavor, máximas expresiones del miedo... Sin embargo, en ocasiones no sabemos de dónde viene el miedo (“Me invadió una vaga sensación de miedo o temor”...).

Esa es una de las características del temor o miedo, en tanto que emoción básica: que, en ocasiones, no sabemos qué es lo que lo causa. Como en el caso de otras emociones primitivas, pero de forma más marcada. En segundo lugar, hay graduaciones en la intensidad con la cual esa emoción se apodera de nosotros, tanto de nuestra mente como de nuestro cuerpo. A los niveles más bajos los llamamos preocupación, incertidumbre, aprensión, temor, sentimiento de miedo... A los

niveles más altos, les llamamos miedo, terror, pavor, horror, pánico, y no solemos hablar de ellos como sentimientos, sino como emociones o afectos desbordantes.

Si volvemos la vista atrás o hacia dentro, es fácil que observemos que el miedo es una emoción frecuente en nuestra vida cotidiana, pero, en la medida en que ocurre en situaciones conocidas, reiteradas, es una emoción que tenemos dominada y que nos sirve incluso para esa vida cotidiana. Un apunte del miedo nos basta para mirar atrás cuando cruzamos una calle por fuera del semáforo, confirmando que el sonido que acabamos de oír procede de un autobús que, si no aceleramos nuestro paso, se nos echará encima... Sentimos miedo ante las pruebas, los exámenes, los encuentros con personas autoritarias o que nos pueden encontrar en falta, ante el qué dirán, ante el fracaso en algún objetivo o meta laboral, ante los jefes, ante los enfados de los compañeros o amigos, ante la riña que nos puede echar nuestro cónyuge si llegamos tarde o desperdiciamos nuestros bienes, nuestro dinero, nuestro sueldo... De forma más amplia, sentimos miedo ante la soledad, la vejez, la enfermedad, el dolor, el destino, ante el mundo, por el futuro que se nos avecina con esta crisis o con otras... También, nos producen incertidumbre o miedo numerosas de las noticias difundidas por los llamados "medios de comunicación" (prensa, radio, televisión, Internet...). Ahora bien: cuando lo que intentan es difundir el miedo, habría que pensar si no actúan, en realidad, como medios de incomunicación, medios para aislar a unos humanos de otros, instrumentos para manipular a la población mediante esa emoción.

Miedo y terror en el mundo actual

Numerosos estudios y encuestas sociológicas aseguran que el miedo al terrorismo es uno de los miedos más extendidos en el mundo "civilizado" actual. El dato se halla, por supuesto, rodeado de obscuridades y contradicciones: por ejemplo, es un resultado frecuente de los estudios sociales y de psicología social en los EE.UU. cuando, en realidad, los daños producidos por el terrorismo de las bandas armadas en los EE.UU. es enormemente menor que los producidos por el uso de armas de fuego en la vida cotidiana. Además, en último extremo, el terrorismo mata con armas y ¿quién fabrica las armas? Entre

15.000 y 25.000 mejicanos que mueren cada año en la guerra civil no declarada que asola el país lo conocen en propia carne (y sus familiares, que penan sin fin la continua muerte de madres, hermanas, padres, hermanos, políticos, periodistas, autoridades...). Las armas son de fabricación norteamericana, en su mayor parte vendidas en grandes armerías de los estados sureños de los EE.UU. fronterizos con los Estados Unidos Mexicanos.

El miedo generalizado que atenaza (pero no agosta) a la sociedad mexicana o norteamericana actual no lo provocan fuerzas naturales ni catástrofes inaprensibles, como las guerras, sino que tiene sus “colaboradores necesarios”, a menudo anunciados en las calles, como esas grandes armerías legales, que deberían ser detenidos y castigados. Pero de ese otro terrorismo cotidiano, que alienta el miedo generalizado, ¿qué sabemos?

Sí sabemos, por ejemplo, que los que se suben a una torre de la universidad y disparan contra sus compañeros, los que entran a sangre y fuego en su propio high school, asesinando a compañeros y profesores, los asesinos en serie, los que cargan con las acusaciones de los asesinatos políticos en los EE.UU., son enseguida reconocidos como personas mentalmente desequilibradas.² Y, probablemente, lo son —lo cual no quita otras obscuras complicidades en sus matanzas—. De ahí que afirmemos que el “miedo al terrorismo” es un “metamiedo” (un miedo al miedo) de los más perversamente manipulados que se han dado en la historia de la humanidad. Si atendiéramos mejor a ese miedo desviado, a las energías e intereses psicológicos que despierta, a mirarnos a nosotros mismos, a buscar nuestros propios desequilibrios personales y sociales, podríamos tal vez prevenir alguna de esas muertes: gran parte de esos “terroristas”, las más de las veces meros “asesinos en serie”, habían avisado en sus redes sociales informatizadas de que iban a actuar... ¿Cuándo creerles y cuándo no? Pregunta vana, porque nadie (¿nadie?) les creyó... Y, además, gracias a los “negociantes del miedo” poseían en casa o en sus mochilas de campaña amplios arsenales a su alcance, incluso de armas de guerra.

2. Curiosamente, no es el caso de los asesinos de políticos, periodistas o autoridades en México. Otro tema para meditar.