

## Nosotros y los miedos

**La violencia física, la inestabilidad económica y la inseguridad emocional lideran el ranking de los temores que asustan a los argentinos hoy**



*Ilustración / nuno*

**La violencia, la inseguridad física y emocional y la imposibilidad de no ser o tener lo que nos exige el mercado son las máscaras con las que acecha el hombre de la bolsa en la Argentina de hoy.**

**Estos miedos asustan tanto a niños y adolescentes como a adultos, y parecen ser la causa principal de los reiterados cuadros de pánico, fobias y trastornos de ansiedad que detonan a diario en los consultorios de psicólogos, médicos, psicopedagogos y demás especialistas.**

**Porque, sí, es cierto, nacemos con miedos básicos e indispensables para sobrevivir, pero según el estilo y la calidad de vida que alcanzamos se desarrollan otros temores que pueden superar a los clásicos cucos de la oscuridad, la enfermedad, al dolor o a la muerte. Así, en estos días les tememos a los asaltos, a la agresión física, a la inestabilidad económica, a**

**la soledad, al amor e, incluso, al trabajo. No obstante, de todos ellos hay posibilidades de salir fortalecidos.**

**"Los adultos estamos pendientes, por un lado, de la inseguridad, en especial la de nuestros hijos y, por otro, de que en algo pueda peligrar nuestra estabilidad laboral y económica",** anticipa la psicoanalista Judith Altman, directora de la Fundación Espacio Redes, dedicada a la salud mental de la niñez, adolescencia y familia.

La psicoterapeuta certifica que **"la mayoría de nuestros miedos son consecuencia de ciertos traumas sociales concretos. Después de 2001 - explica- quedó latente el temor a perder lo que hemos ganado o lo que nos pertenece. Y, más allá de que esto pueda detonarse en tiempos de elecciones o recambios, la inseguridad y el nivel de violencia de la calle aumentan los niveles de alerta."**

Si bien no hay estadísticas específicas actuales en materia de miedos, los motivos de consulta nos permiten hablar de los signos y síntomas de estos tiempos, muchos de los cuales derivan, entre otros trastornos, en cuadros de ansiedad generalizados, pánicos y fobias.

#### *TOP FIVE DEL CONSULTORIO*

Según los profesionales de la salud consultados (médicos, psicólogos, psicopedagogos, investigadores), el podio de los miedos que asustan a los argentinos hoy estaría formado por:

- 1. A la violencia e inseguridad física, que preocupa a toda edad.**
- 2. A la inestabilidad económica o el temor a perder lo que nos pertenece.**
- 3. A la inseguridad emocional, también referida como miedo a la soledad y al amor.**
- 4. Al trabajo, ocasionado por los altos niveles de exigencia.**
- 5. A la exclusión de tipo social.**

**"La sensación de estar en peligro, así como la incertidumbre y la insatisfacción incrementan los niveles de estrés, angustia y ansiedad",** explica María Alejandra Vieitez Bussalleu, médica psiquiatra, quien destaca que cada día los pedidos de ayuda llegan con una carga de mayor preocupación, desilusión y urgencia. La doctora Vieitez coincide con este **ranking de miedos liderado por la inseguridad, la violencia y el temor a la exclusión.**

**"En definitiva -puntualiza-, lo que nos asusta es todo aquello que atente contra nuestro sentido de pertenencia, integridad y aceptación; aquello que ponga en peligro nuestra seguridad física, emocional y material puede entrar en el podio de las amenazas para nuestro bienestar. Hay cuestiones biológicas de base y otras de aprendizaje. Las épocas terminan de darles forma o disfrazar nuestros temores y, según los recursos o herramientas que tengamos, podremos afrontarlos o necesitaremos ayuda para hacerlo".**

### ASI ACTUA NUESTRO CEREBRO



**La doctora Alejandra Vieitez, profesora de Neurociencias, explica cómo impacta el miedo en nuestro sistema nervioso central: "La amígdala es la estructura cerebral que la naturaleza diseñó para que, frente a una señal de peligro, se despierte una alarma generalizada. Este núcleo recibe información de los sentidos y la interpreta con ayuda de otras regiones cerebrales.**

**Si considera que existe una amenaza desencadenada, por influencia sobre otras áreas cerebrales como el hipotálamo y el tronco cerebral, una respuesta.**

**La neurobiología de la ansiedad patológica involucra los sistemas de neurotransmisores, noradrenalina, serotonina y sistemas hormonales, especialmente el suprarrenal.**

**Con referencia a este último, el desbalance de corticoides, además de su repercusión en el cuerpo a nivel cerebral, produce toxicidad en el hipocampo (núcleo cerebral involucrado en los procesos de memoria), lo que puede generar daño y posterior muerte neuronal. De ahí las fallas de memoria, atención y aprendizaje que aparecen con la evolución crónica de la enfermedad.**

**El tratamiento psicológico asociado al farmacológico es la herramienta indispensable para abordar la patología ansiosa. Así como la psicoterapia nos ayuda a resignificar los miedos, la medicación apropiada, que apunta a restablecer los sistemas de neurotransmisores y hormonales afectados, permite la remisión de los síntomas de la enfermedad".**

Los miedos se manifiestan de manera más o menos detallada y consistente, según las edades o ciclos vitales.

**El adulto tiene más recursos para exponer lo que le preocupa, mientras que los púberes y adolescentes suelen callar por temor al ridículo o a ser incomprendidos, motivos por los que suelen aislarse.**

**Los más pequeños aún se debaten entre lo real y lo fantástico y habrá que observarlos con suma atención en relación a sus conductas, comportamientos, juegos y dibujos.**

**"Frente a padres hiperocupados, preocupados, ansiosos y nerviosos, es lógico que los chicos sientan hoy que corren el riesgo de perderlos o de que los abandonen. El miedo a la pérdida de los objetos de amor es algo crucial a la hora de pensar qué es lo que más le preocupa a ellos, quienes también le tienen miedo a la violencia",** puntualiza Altman frente a los reiterados cuadros de agresión corporal tan cotidianos en la escuela.

**Sorprende cómo la violencia es algo que preocupa en todas las edades. "Los púberes o adolescentes que intentan descubrir o tomar contacto por primera vez con la calle se tienen que enfrentar con rateros o patotas. Sin llegar a casos tan extremos, aunque el robo de celulares y zapatillas en la vía pública es algo de todos los días, esta conducta para demostrar poder o liderazgo se repite en los grupos de convivencia escolar."**

## EL CEREBRO ADOLESCENTE Y LA PERCEPCION DEL MIEDO

### El cerebro de un adolescente

Atraviesa cambios tan importantes en la adolescencia que desaparecen los miedos de la infancia, según un estudio realizado en ratones

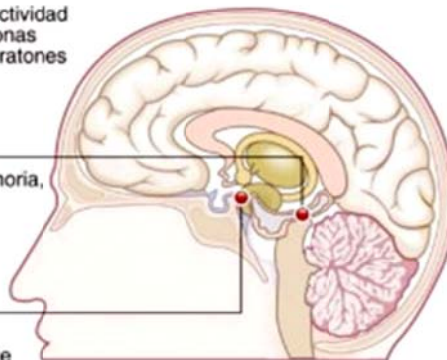
- ▶ Los científicos utilizaron electrochoques asociados a ruidos
- ▶ Constataron una actividad reducida en dos zonas del cerebro de los ratones adolescentes:

#### 1 El hipocampo

Asociado a la memoria, el aprendizaje y la emoción

#### 2 Las amígdalas cerebrales

Desempeñan un papel importante en el reconocimiento de las emociones y en la percepción del miedo



Estudio llevado a cabo por investigadores de las Universidades de Cornell y de Brown y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York

**Así es como el acoso se convierte en sistema de comunicación y dominio de la escena y el adolescente, por temor a quedar expuesto o a ser víctima del ridículo social se autoexcluye, se aísla y teje sus espantos en silencio. El temor a la exposición, la burla o la exclusión de los adolescentes también se manifiesta en torno a cuestiones estéticas o exigencias propias de las modas y tendencias. Lo que empieza como un susto inicia una escalada que puede desencadenar situaciones preocupantes; muchas veces, irreversibles.**

### *El trabajo, un cuco de hoy*

Las características y exigencias propias de una época son, en definitiva, las que van a terminar de configurar y definir la expresión particular de cada una de nuestras emociones (las positivas o negativas).

**En este sentido, a los miedos ya mencionados habría que sumar el temor a los exámenes y, como expresa el médico terapeuta Carlos Alhadeff, "el miedo al trabajo".**

**Los altos niveles de exigencia, rendimiento y perfección inducen a los más jóvenes a paralizarse frente a situaciones en las que se sientan evaluados o calificados. La baja tolerancia a la frustración muchas veces es producto de la exigencia de los padres y, en otros casos, fruto de obsesiones, autoexigencias u objetivos autoimpuestos.**

En este contexto surge la apreciación de Alhadeff, autor del libro Miedo al miedo (Paidós), para quien **"el miedo al trabajo es uno de los temores más representativos de esta época. Hoy, las exigencias del mercado laboral provocan en muchas personas desgano al levantarse, insomnio, hipersomnia y hasta somatizaciones".**

Este es un dato relevante a la hora de entender el escenario donde se juegan motivaciones, producción, logros y recompensas.

Alhadeff, así como la licenciada Altman, considera oportuno subrayar cómo el clima social determina y condiciona. Ambos profesionales hacen fundamental referencia a la crisis previa de 2001.

**"El miedo a perderlo todo fue desesperante, y ese temor, concreto, próximo o imaginario, persiste, debido a la transformación que sufrimos todos desde esa última gran crisis.**

**Después, la clase media descubrió que el riesgo a padecer hambre no era algo propio de los más excluidos. El temor a perder los ingresos y el trabajo nos obsesionó hasta el punto de aceptar condiciones poco aceptables en otras condiciones."**

**Lo cierto es que, en este marco, los argentinos empezamos a asustarnos con el fantasma de la exclusión. Quedar fuera del sistema no sólo va contra la autoestima sino que destruye vínculos y proyectos. "Muchos se aprovecharon de este temor de la gente y es así como hoy tenemos sueldos, horas de trabajo y condiciones extremas que motorizan un círculo vicioso sin fin."**

**En definitiva, los miedos, en todas sus variantes, ponen en peligro nuestra salud física y emocional, nuestros deseos y el derecho a ser libres y felices. Por suerte, la tendencia a buscar el bienestar y la posibilidad de reponernos de las situaciones más traumáticas apuntalan la estructura y nos predisponen a superar aquello que nos paraliza, aunque a veces la tarea no resulta tan sencilla: por un lado, no todos tenemos los recursos, las virtudes o las fortalezas necesarios o suficientes, y por otro, solemos cometer errores de atribución; ya que no siempre conocemos el origen real de nuestras desconfianzas y frustraciones.**

Un buen ejercicio para empezar a tomar conciencia de cómo el miedo puede limitarnos, anularnos o quitarnos la oportunidad de nuestras vidas sería preguntarnos:

- **¿cuántas cosas no ocurrieron por haber tenido miedo?,**
- **¿cuántos encuentros no se concretaron?,**
- **¿cuántas ideas no salieron a la luz?,**
- **¿cuánto tiempo perdimos pensando cómo derribar al monstruo que se esconde debajo la cama?,**
- **¿cuánto tiempo más estamos dispuestos a perder?**

Animarnos a hablar de aquello que nos inquieta es un primer gran paso para acompañar la incertidumbre y apuntalar las emociones negativas que despierta el cotidiano, así como para reformular las creencias de fondo que nos resultan disfuncionales y pueden complicarnos, incluso, la existencia.

Dice Eduard Punset, escritor y divulgador científico español: "La felicidad es la ausencia de miedo, igual que la belleza es la ausencia de dolor».

**¿Por qué tenemos miedo?**

**Ante todo, tener miedo nos permite sobrevivir, reaccionar frente a una amenaza. "El miedo facilita las respuestas de escape o evitación de una situación peligrosa", dice sobre el tema la doctora Natalia Irrazábal, psicóloga e investigadora del Conicet. Esto nos da un primer indicio funda-**

**mental: desde lo biológico, todos, o la gran mayoría, estamos capacitados para adaptarnos, así como para emprender la huida o la defensa.**

El miedo, además, forma parte de nuestra trama neuronal. **"La sensación está íntimamente relacionada con el desarrollo del sistema nervioso. Lo que nos interesa a los terapeutas es cómo se expresa y fundamentalmente como resolverlo"**, apunta el doctor Carlos Alhadeff.

**Así como frente a las situaciones que nos despiertan temor se activan ciertas partes del cerebro que nos permiten la supervivencia, vamos aprendiendo y otorgándoles un sentido y significado a las experiencias, acorde con nuestros criterios de placer y trauma.**

"El miedo está compuesto por dos aspectos: la expresión y la experiencia - explica Alejandra Vieitez, profesora en Neurociencias de la UP-.

La **expresión** se corresponde con las manifestaciones físicas que preparan al cuerpo para enfrentar el riesgo, como son la sudoración, el aumento de la frecuencia cardíaca, la dilatación de las pupilas y el aumento de la respiración, entre otras.

Por otro lado, está la **experiencia** del evento emocional, constituida por el sentimiento de amenaza, el daño potencial, la percepción de los cambios físicos, como palpitaciones y ahogo."

**Si bien nacemos con miedos básicos e indispensables, a lo largo de la vida, la valoración emocional y afectiva de ciertos eventos y situaciones nos permitirá adaptarnos o no al ecosistema de la vida cotidiana. Nuestros temores son el resultado del aprendizaje y la experiencia.**

**"El miedo, así como el resto de las emociones, tiene un componente fisiológico, un componente conductual y un componente cognitivo"**, profundiza la doctora Natalia Irrazábal.

**"El componente cognitivo o la vivencia subjetiva es lo que llamamos «sentimiento de miedo», lo que nos permite identificar la emoción y ponerle nombre. Así la conciencia de las emociones acompaña la aparición del lenguaje. Pero siempre hay que tener en cuenta que las funciones adaptativas, comunicativas, sociales y motivacionales de la emoción exceden su dimensión consciente."**

Según insisten en subrayar los expertos, todo depende de la interpretación y significación que les damos a las experiencias de vida. **Por algo, a unos nos atemorizan ciertas cosas que a otros no les despierta ni el más mínimo registro traumático.**

Por otra parte, además de lo que podamos interpretar o significar, hay que contemplar la intensidad o las escalas de miedo que podamos llegar a alcanzar, producto del grado de inquietud, incertidumbre o de la capacidad de control que podamos tener sobre las situaciones que nos preocupan.

### *LOS MIEDOS MAS TEMPRANOS*



*Los miedos típicos en un niño varían según cada etapa evolutiva.*

*Entre los 6 y 18 meses suelen comenzar los temores a la oscuridad y lo desconocido. Entre los 8 y 10 meses surge la angustia por los rostros no conocidos o extraños. Entre los 3 y 7 años, los fantasmas y los monstruos pueden apoderarse del imaginario infantil; por eso reclaman compañía ante el temor de quedarse solos. A partir de los 5 o 6 años surgen los primeros temores existenciales; desde entonces, el miedo a la muerte es algo normal y recurrente.*

*"Muchas veces los niños tienen temor a sus propias fantasías. o tenemos que olvidar que un niño genera un alto contenido fantasmagórico", explica la psicoanalista Judith Altman.*

*Francisco Xavier Méndez, catedrático de Psicología de la Universidad de Murcia, asegura en su libro Miedos y temores en la infancia que "el miedo es el guardaespaldas del niño y no debe constituir un motivo de preocupación, siempre que no sea desproporcionado".*

*Por su parte, Mónica Bruder, psicopedagoga y doctora en Psicología, explica: "Es frecuente que los niños utilicen un muñeco u otro objeto, al que en psicología denominamos objeto transicional, que actúa como tranquilizador; como mediador entre el mundo, el niño y probablemente sus miedos". Ese muñeco, almohada o talismán adquiere protagonismo fundamental en la vida de cualquier niño. Suele ser un elemento que*

*compensa ese contenido temeroso que convive con nuestros hijos: miedos que los adultos podemos no llegar a descubrir ni dimensionar.*

*El rendimiento escolar suele ser caja de resonancia. Muchas veces creemos que hay trastornos en el aprendizaje cuando, en verdad, el niño puede estar siendo víctima de temores que lo paralizan o alteran su estado de ánimo, atención y concentración. "En la vida escolar -retoma Bruder- los miedos pueden traducirse en diferentes manifestaciones: bajo rendimiento a pesar de tratarse de un niño con recursos cognitivos; aumento de ciertas enfermedades (asma o anginas); problemas de integración social; hacerse pis; tartamudez; tics, entre otros."*

*Así como los miedos varían de acuerdo con cada etapa evolutiva, el abordaje y los tratamientos cambian según cada edad o momento. "Entre los 3 y 7 años, aproximadamente, se trabaja con dibujos a los que se procura poner texto. En chicos más grandes, a los juegos se suma la conversación terapéutica, además de entrevistas con los padres que nos puedan situar en la historia de los miedos, la situación familiar y otros datos que necesitamos recopilar para darle marco al trabajo."*

*Cuando en la vida de un niño ocurre una situación traumática (la muerte de un ser querido, una situación de abuso o violencia, una crisis familiar, una catástrofe natural), es importante ofrecerle un espacio para poner los temores en palabras y reducir su incidencia. "La elección de un cuento puede ser una buena aliada como herramienta terapéutica", sugiere Bruder, que también es especialista en Escritura y Cuento Terapéutico.*

*Así como en la vida adulta, son muy frecuentes los trastornos de ansiedad en la infancia. Por eso es importante advertir que "todo lo que no se elabora, opera en silencio y queda como reservorio infantil; muta, pero se conserva", explica la licenciada Altman.*

*¿Y qué ocurre cuando llega la adolescencia? "Los temores en esta etapa suelen tener otra problemática, debido a que muchas veces responden a sobreadaptaciones, sobreactuaciones o consumo de sustancias. En general, hay miedos relacionados con el abordaje sexual. Sobre todo en los varones, que tienen temor a la discriminación del grupo social, al rechazo o la burla respecto de la identidad sexual. Por otro lado, en estos tiempos, sobre todo en los adolescentes más grandes, hay una extrema preocupación por el futuro, la inserción laboral y la inseguridad", sugiere Altman.*

*Al igual que en la niñez y en el mundo adulto, los miedos en escalada "pueden derivar en conductas maníacas como mecanismo de defensa, retracción social y actitudes antisociales que son manifestación de esta situación que tratan, por lo general, de ocultar".*

**La psicoanalista continúa: "Los adolescentes se encierran en los cuartos, en la PC, entre los amigos; no es fácil saber qué piensan, a qué le temen. Se pueden suponer y deducir conductas de evitación del plano familiar. Hay que estar atentos a la conducta de los hijos adolescentes que no piden ayuda, sino que disfrazan su dificultad y, muchas veces, arman un personaje transgresor que puede resultar nocivo".**

### *Una emoción básica*

Definida por la doctora Vieitez como la respuesta neurobiológica innata en la cual se activan los patrones de supervivencia, **"la sensación de miedo es una vivencia muy primaria, que, junto con la de dolor, se manifiesta de distintas maneras en las etapas de la vida -agrega la psicoanalista Judith Altman-. Ya el nacimiento se inicia con un llanto que se significa como miedo y pérdida."**

**"Desde el momento del parto -se suma Irrazábal- se puede observar en los bebés reacciones de agrado y desagrado frente a diferentes situaciones, que tienen un importante valor comunicativo. Estas reacciones globales dejan paso a manifestaciones emocionales específicas que se van dando durante los primeros seis meses de vida. Así se manifiestan en un primer momento la alegría y el asco, luego la sorpresa y la ira, y finalmente el miedo y la tristeza."**

**Los temores nos acompañan a lo largo de la vida. Algunos son propios de un ciclo vital y logramos soltarles la mano en la esquina y a otros los arrastramos por años, por incapacidad, negación o porque ya los hemos aceptado o no, pero están, en definitiva, incorporados en nuestro ADN emocional.**

**Es probable que quien haya sido golpeado de niño se paralice frente a situaciones agresivas, así como es de esperar que quien haya tenido un pasado con limitaciones económicas viva obsesionado por la sombra de la falta.**

**Pero más allá de los hechos circunstanciales que puedan resultarnos traumáticos, los miedos también son consecuencia de un estilo de vida, de una forma de vínculo y comunicación.**

**Es así como los temores suelen enquistarse en la personalidad o identidad de las personas y sus vínculos. Muchos son heredados, impuestos por nuestras redes sociales y culturales. "A veces los padres se asombran cuando sus hijos padecen algún miedo que tuvieron ellos en la infancia. Son aquellos que se transmiten sin palabras", aporta Altman.**

**En este sentido, otro concepto para tener en cuenta es el del miedo como una cuestión de responsabilidad social.**

Carlos Alhadeff considera oportuno **distinguir entre temerosos y temerarios, para poder comprender una "conducta social patológica en plena expansión".**

El terapeuta cree que **"la patología está en la temeridad y no en el miedo"** y, para dar un ejemplo, propone: "Basta con observar el tránsito vehicular en nuestro país para entender cómo el temerario se comporta como un suicida que niega el peligro y avanza provocando miedo a los otros, los temerosos, que están a su paso". En definitiva, tal como señala el terapeuta, **"el temeroso expresa aquello que el temerario, en tanto negador de sus miedos, no tiene la valentía de reconocer ni siquiera ante sí mismo".**

### VENCER AL TEMOR

*Cada quien con la particularidad de sus vivencias, deseos y posibilidades, pero hay algo que todos debemos saber: lo que se aprende, también se puede desaprender.*

*"Es importante entender que en el proceso del miedo hay un continuo aprendizaje -subraya la doctora Vieitez-. Lo que se aprende son las situaciones que deben despertarlo. La experiencia y el aprendizaje son la clave para saber cuándo se deben activar estos patrones.*

*Esto explicaría el beneficio de intervenciones psicoterapéuticas que frenan la respuesta a través de inhibidores cognitivos condicionados.*

*"En esto consiste el trabajo para dejar de tener miedo: psicoterapia para resignificar el aprendizaje y la experiencia, y una medicación apropiada, en caso de que así lo exija el cuadro en el que haya derivado la situación.*

*"El miedo patológico es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos", advierte la doctora Irrazábal.*

*Es común que, en su escalada, el miedo se traduzca en trastornos de ansiedad. A propósito, la doctora Vieitez explica: "La ansiedad constituye una señal de alerta indispensable para enfrentar el mundo en sus desafíos cotidianos.*

*Pero cuando estas respuestas normales ocurren frente a situaciones que no lo ameritan o aparecen con una intensidad desproporcionada podemos pensar que se está desarrollando una enfermedad del espectro ansioso, ya sea*

*trastornos de pánico, distintos tipos de fobias, ansiedad generalizada o trastornos por estrés postraumático".*

*Es importante distinguir que no siempre el miedo se traduce en ansiedad. Y así como no todos los miedos derivan en pánico o fobias, un diagnóstico o tratamiento desajustado puede dar curso a un trastorno o una patología. Por esto es fundamental consultar a profesionales responsables y evitar los autodiagnósticos y, mucho menos, la automedicación.*

*Muchas veces cometemos el error de sumarnos a ciertas modas o tendencias y, creyendo que lo nuestro es un ataque de pánico de lo que tanto se habla por estos tiempos, apelamos a los ansiolíticos y otros métodos para apagar el estrés y la ansiedad. Del mismo modo, cayendo en el otro extremo, solemos negar o dilatar la debida y rápida atención que merecen ciertos síntomas.*

*"Es importante no minimizar los estados fóbicos o de miedo si sus expresiones permanecen -rescata la psicoanalista Judith Altman- A veces el miedo es invasivo y se pierde la noción de qué lo desató.*

*Por eso es esencial una ayuda terapéutica que permita ordenar, elaborar y orientar, en lugar de sofocarlo con medicación o consejos. Las fobias son situaciones que pueden ser muy mínimas, pero tener una incidencia máxima."*

*En el campo de la psicología de la emoción, la investigación en estos tiempos es muy activa. "Se está profundizando el conocimiento de las relaciones entre los distintos tipos de memoria y el miedo", enuncia la doctora Natalia Irrazábal. Otra muestra para comprender la importancia que tienen los miedos para los profesionales de la salud mental.*

**Por Eduardo Chaktoura**

*Psicólogo y periodista*

**Publicado en La Nación Revista de Buenos Aires el 22 de mayo de 2011**