

Introducción

El ser humano nace con la necesidad y la tarea de ser feliz. Para orientarnos en la dirección correcta y lograr esa meta en cada momento de la vida, hemos sido dotados de la afectividad, que enciende luces –emociones y sentimientos– positivas cuando vamos por buen camino, pero negativas cuando nos extraviamos.

Cuando suponemos que estamos yendo por un camino que no nos conduce a la felicidad, nos sentimos mal. En esa circunstancia, se pone en marcha la razón para reflexionar sobre el significado de esos afectos negativos y determinar si son indicadores de no ser feliz, o si son la consecuencia de la dificultad y el sufrimiento que conlleva el tratar de alcanzar objetivos valiosos, que, a plazo más o menos largo, nos producirán felicidad y sentimientos positivos.

Así pues, para lograr el éxito en la vida –para ser feliz–, se precisa la coordinación armónica de la afectividad y la razón, que informan del camino correcto de cada persona hacia la felicidad. Lograr esa armonía no es fácil y requiere el esfuerzo continuado de la voluntad, que ha de

resolver los frecuentes conflictos y confusiones entre las informaciones que nos aportan la afectividad y la razón. En el logro de tal armonía consiste el éxito de la maduración psicológica.

Para saber cuál es el camino que conduce a la felicidad, primero hay que saber qué es ser feliz. Una receta sencilla para ser feliz es: «hacer lo que debo porque me da la gana». Con otras palabras, se puede decir que para ser feliz se debe hacer el bien, que es lo que *debo* hacer, porque lo *quiero*, porque lo amo con mi voluntad libre. El famoso psicólogo de la personalidad Hans Jürgen Eysenck, de tendencia biológicoista, tiene una afirmación que apoya de algún modo la afirmación precedente: «... el deber es un reflejo condicionado que fuerza a hacer automáticamente lo que la inteligencia dice que es lo mejor». Este autor deja en la sombra la libertad de la voluntad en el cumplimiento de los deberes que la razón nos propone, pero remarca la estrecha relación entre razón y voluntad, que se da de ordinario en toda persona sana y que se altera cuando se entremeten emociones negativas como el miedo. El miedo a sufrir, cuando es intenso, puede nublar la razón y dificultar el juicio sobre cuál es el bien que debo hacer, y puede también inmovilizar a la voluntad e impedir que quiera hacer el bien. En estos casos, es el propio miedo el que mueve a hacer algo que no está bien, cosa que de momento hace que nos sintamos bien o que no nos sintamos mal, pero que no puede hacernos felices pasado un tiempo. Así pues, se puede concluir que el miedo es un poderoso enemigo de la felicidad.

Nacemos tanto con un rechazo natural al sufrimiento, que es interpretado por muchos como incompatible con la felicidad, como con una atracción por su opuesto, el placer, al que tenemos como sinónimo de ella. Hay muchas personas que, para sentirse afectivamente bien, viven toda su vida persiguiendo el placer y huyendo del sufrimiento, para no sentirse mal. Esta conducta produce un miedo habitual e intenso a sufrir y, a la vez, una fuerte atracción por el placer, y termina por arraigar en la personalidad.

Una tarea importante de los educadores es ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar el hábito de pensar sobre el significado verdadero de las vivencias afectivas, para que sepan encontrar el sentido del sufrimiento que acompaña tantas veces al esfuerzo de lograr objetivos valiosos que les harán felices en el futuro, y sepan así aceptarlo y soportarlo. De lo contrario, es probable que desarrollen una personalidad temerosa, apocada, fóbica, adicta a conductas que producen placer inmediato y evaden del sufrimiento, que supondrá una gran dificultad para llegar a ser felices.

En este sentido, el famoso etólogo Konrad Lorenz, premio Nobel en Fisiología y Medicina, ya fallecido, criticó «el creciente infantilismo que impulsa sin cesar hacia una inmediata satisfacción, que incapacita para soportar situaciones en las que no se da esa satisfacción inmediata. Esta tendencia social, motivada por un intento de evitar el sufrimiento, tiene como consecuencia un efecto paradójico, pues da origen al verdadero sufrimiento: el miedo

a sufrir, que conduce al miedo al miedo que se producirá cuando se sufre».

Así pues, una parte importante de la educación de los niños es que aprendan a sufrir con buen humor, para no temer sufrir y poder ser racionales y libres, que es la manera más segura de vivir una vida feliz. En el decir popular se ha condensado esta idea en el refrán que dice: «Hay que aprender a poner al mal tiempo buena cara». El filósofo alemán Robert Spaemann, en su artículo «El sentido del sufrimiento», afirma que «una civilización fundamentada en el lamento, en la que cada uno tiende a compadecerse de sí mismo y a quejarse de su nefasta situación, apenas tiene impulso para hacer a los hombres felices. Cuando se utilizan mucho los psicofármacos para suprimir molestias *normales*, para evitar sensaciones de malestar, para disminuir todo temor o nerviosismo, disminuye también lógicamente, la intensidad de la felicidad». Y añade: «No puede haber montes si no hay valles». Es lógico que si se toman sustancias buscando su efecto anestésico de lo desagradable también se produce una anestesia de lo agradable. Esta obsesión por encontrar modos de evitar el sufrimiento deja a un lado el empeño de encontrarle sentido al sufrimiento, de saber por qué sufrimos.

El sufrimiento aparece en toda situación de necesidad, y el estado de necesidad es permanente en el ser humano. La sensación de necesidad o privación es de importancia vital, pues nos advierte que, para vivir y para ser feliz, el hombre necesita cosas concretas, fisiológicas, psicológi-

cas y espirituales; es importante aprender desde pequeño a encontrarle sentido a cada sufrimiento concreto, pues nos quiere informar de una necesidad. Si no sintiésemos hambre, no comeríamos y moriríamos de inanición. Solo el ser humano, dotado de inteligencia, puede encontrar ese sentido que le motivará a buscar metas que satisfagan sus necesidades y a saber soportar dicho sufrimiento como un permanente recordatorio de su situación y de la dirección correcta en la vida.

En esta misma línea, José Antonio Marina, en su libro *Anatomía del miedo*, señala que una de las principales tareas de los padres durante la primera infancia es ayudar a que el niño pueda soportar tensiones cada vez más intensas, para aprender a regular sus propias emociones. Sigue diciendo que, en los tratados modernos de psicología infantil y evolutiva, la autorregulación de las emociones es el tema estrella del desarrollo psicológico, pues permite al niño tranquilizarse a sí mismo y evitar las emociones negativas. Añade Marina que toda persona necesita aprender cierta disciplina y que lo ideal es que sea una autodisciplina, absolutamente necesaria para la libertad.

En el número de enero de 2000 de la revista *American Psychologist*, de la Sociedad Americana de Psicología, se recogen los resultados de varios estudios que intentaban conocer las variables que más se relacionan con la felicidad, con el propósito de ayudar a los psicólogos del tercer milenio en su tarea. Los autores estudiaron la relación de la felicidad con múltiples variables personales:

edad, sexo, estado civil, tipo de trabajo, raza, salud física, riqueza, etc. La conclusión unánime fue que la variable más relacionada con la felicidad es la personalidad. Esta conclusión viene a refrendar la importancia del proceso de maduración psicológica que he señalado en el párrafo anterior. Las personas con una personalidad dominada por emociones negativas, especialmente por el miedo, tienen difícil ser felices, pues su razón y su voluntad están condicionadas por esas emociones, lo que las lleva a cometer frecuentes errores en las decisiones que podrían hacerles felices, o son incapaces de ponerlas en práctica.

En línea con lo anterior, la mayoría de los modelos teóricos de personalidad desarrollados por los investigadores durante la segunda mitad del siglo XX, han considerado el neuroticismo como un rasgo o factor universal de personalidad. Los sujetos con puntuaciones negativas en este rasgo son personas de emociones negativas, fuertes y habituales, entre las que destacan el miedo y la angustia. Miedo y angustia dominan su vida psicológica y su conducta, y les hacen más propensos a la patología mental neurótica, cuyo síntoma común es la ansiedad. Las personas con puntuaciones positivas en este rasgo son individuos con un elevado control voluntario de la afectividad y, por lo tanto, con emociones positivas de modo habitual. Por esta razón, conviene estar atentos a estos signos neuróticos ya durante la infancia para tratarlos precozmente y evitar el desarrollo de personalidades con neuroticismo elevado.

Los sujetos en los que domina el neuroticismo tienen muchas características parecidas a las de los sujetos de temperamento melancólico, descrito ya por Hipócrates y que se ha mantenido vigente en psicología y en literatura hasta mediados del siglo XX como una de las modalidades básicas del ser humano. Entonces pasó a denominarse neuroticismo. Se puede afirmar que es una manera de ser bien concreta y frecuente.

Según Marina, las personas con neuroticismo intenso poseen un temperamento de *vulnerabilidad* alta, por su propensión a los miedos y a la afectividad negativa en general. Afirma también que la vulnerabilidad se debe a tres factores: la creencia en la imprevisibilidad del mundo, la convicción de no poder controlar los sucesos, y la inseguridad básica. Con frecuencia estas creencias se adquieren cuando los padres pintan el mundo como peligroso y exageran los esfuerzos de protección del niño. Un exceso de protección impedirá al niño sentir que controla los sucesos del mundo, y le producirá además inseguridad y angustia. Así pues, el que una persona pueda confiar en el mundo o el percibir el mundo como una selva llena de trampas y amenazas depende en gran parte de las primeras experiencias vitales. John Bowlby considera que una de las primeras experiencias, de importancia capital, para infundir seguridad básica en los niños es el «apego» a los padres, que es un fuerte vínculo afectivo positivo.

Marina afirma que un elemento esencial de la formación del carácter es el aprendizaje de los miedos, que tiene

que ver con el modo como se aprende a ver el mundo: este se percibe como *previsible o imprevisible, controlable o incontrolable, seguro o inseguro*. Estas creencias básicas se aprenden en la primera infancia y en el trato con sus primeros cuidadores, y van a determinar la fuerza y cantidad de miedos que el niño asimila. Un mundo percibido como incontrolable, imprevisible e inseguro resulta aterrador. El niño aprende también en la familia cómo enfrentarse con el miedo, asimila una serie de estrategias de afrontamiento del miedo, algunas positivas, porque disminuirán el miedo, y otras negativas, pues lo aumentarán y podrán dar lugar a fobias.

Este libro tiene como protagonista principal al miedo y su propósito es mostrar el importante papel que desempeña en la vida de toda persona: para bien, porque avisa de los peligros que hacen sufrir y da la oportunidad de evitarlos; y para mal, cuando es patológico, porque impide el funcionamiento racional y libre, y por ello dificulta ser feliz.

El texto se centra principalmente en la influencia negativa del miedo, que es la que interesa prevenir y combatir para ayudar a las personas a ser maduras y felices. Con este objetivo y con un lenguaje sencillo y accesible, expondré el papel de esa influencia negativa en el funcionamiento corporal y psicológico del ser humano, y describiré tanto las enfermedades físicas y psicológicas producidas por el miedo, como las estrategias para controlarlo y superarlo.