

EMILIO MIRA Y LOPEZ

*Cuatro gigantes
del alma*



EL MIEDO • LA IRA • EL AMOR • EL DEBER

LIDIUN

CUATRO GIGANTES DEL ALMA

SERIE SEPA USTED

- Asimov, I. — **De los números y su historia**
Bacq, R. — **La energía solar y las bombas de calor**
Béguery, M. — **La explotación de los océanos**
Bourde, Ch. — **Las enfermedades circulatorias**
Escardó, F. — **Anatomía de la familia**
Escardó, F. — **Sexología de la familia**
Firpo, N. — **Diccionario del amor**
Greppi, C. — **Hacia un mundo mejor**
Guéron, J. — **La energía nuclear**
Judd, S. H. — **La dieta de California**
Laborde, S. — **El cáncer**
Lequin, Y. - Maillard, J. — **Europa occidental en el siglo XX**
Maillard, J. - Lequin, Y. — **El nuevo mundo del Extremo Oriente**
Matras, J. J. — **El sonido**
Mira y López, E. — **Cuatro gigantes del alma**
Ribas, A. P. — **El rol del empresario en la sociedad**
Rousseau, P. — **La luz**
Termier, H. - Termier, G. — **Los animales prehistóricos**

EMILIO MIRA Y LOPEZ

CUATRO GIGANTES DEL ALMA

El miedo • La ira
El amor - El deber

DECIMOCUARTA EDICION

Ediciones Lidiun

BUENOS AIRES

A GUISA DE ENFOQUE

Nunca como ahora, que se está gestando el cauce social del nuevo hombre, se ha hecho tan necesaria la investigación científica —objetiva y sistemática— de la naturaleza humana. Nunca como ahora, también, ha sido tan conveniente que los datos alcanzados por la ciencia se pongan al servicio y beneficio del mayor número posible de personas, para contribuir al alivio de sus pesares.

Así como hay enfermedades hay sufrimientos evitables con sólo observar algunas sencillas normas de conducta. Pero éstas no pueden ser impuestas a nadie, sino que han de ser creadas y adoptadas por cada cual voluntaria y satisfactoriamente, en la medida en que se desgajen de su criterio de acción, de un modo tan sencillo y natural como un fruto maduro se desprende del árbol en que se engendró. De aquí la conveniencia —y casi diríamos la imperativa urgencia— de ilustrar en los fundamentos del autoconocimiento a la mayor cantidad posible de adultos. Éstos alcanzan, espontáneamente o por estudio, una visión aceptable del mundo en que viven, pero ignoran casi todo cuanto hace referencia a su propio universo personal, del cual aquél no pasa de ser, en definitiva, más que una parte extrapolada.

Dos grandes obstáculos, empero, dificultan este autoconocimiento que Sócrates ya reclamaba, como principio de toda actuación: el primero de ellos consiste en que la propia inmediatez dificulta enormemente todo intento introspectivo (del propio modo como cuanto más acercamos un objeto a nuestra vista peor lo vemos); el segundo deriva de los cambios constantes de nuestro tono vital —reflejados en nuestro humor y en nuestra autoconfianza— que nos llevan a teñir siempre el autojuicio estimativo, dándole un exagerado color de rosa o un injustificado tono de oscuro pesimismo. En efecto, el hombre pasa, casi sin término medio, de considerarse el "rey de la creación" a creerse "simple barro"; unas veces se

autojuzga como espíritu "cercano a Dios" y otras como una "máquina de reflejos".

Hasta hace apenas medio siglo, la psicología aparecía dividida —al igual que la filosofía— en dos campos ideológicos irreconciliables: en uno se hallaban quienes creían que la esencia y sustancia del hombre es un principio sutil, inextenso y eterno, llamado "alma"; en otro militaban quienes opinaban que desde el más profundo de los idiotas hasta el más excelso de los genios, no pasan de ser acúmulos de materia que toman la forma de "cuerpo humano". Éste, en una de sus partes —el cerebro— engendraría la conciencia, de un modo tan directo y natural como el riñon segrega la orina. Esas dos actitudes (idealista y materialista) más o menos suavizadas y disimuladas constituían la base de los sistemas psicológicos imperantes. Afortunadamente, hoy se ha superado la "impasse" y comienza a surgir la síntesis dialéctica, impulsora de nuestra ciencia: el ser humano es, sí, un acumulo de sustancia viva, una inmensa colonia celular —si se quiere— pero en él se observan, además de las actividades propias de la vida "elemental" de cada una de sus micropartes, otras —globales, individuales, inter y supra-celulares o personales— que le imprimen un peculiar modo de vivir y comportarse, asegurando no solamente su persistencia en el espacio y en el tiempo, sino su expansión y trascendencia en otro plano, más reciente: el plano superpersonal o social.

Objeto de estudio de la moderna psicología son, precisamente, esas actividades integrales del organismo humano vivo, productos de una complejísima interacción de estímulos y necesidades (excitantes e incitantes) del ambiente y del llamado medio interno. Según cuál sea la calidad lograda de esa perpetua y oscilante síntesis vital del hombre se nos presentará como ángel o demonio, como mero proyectil impulsado por las ciegas y mecánicas fuerzas de instintos ancestrales o como unidad sui generis —jamás lograda ni repetida hasta entonces— que brilla con luz propia, inconfundible, en el reino de los valores, inconmensurablemente alejada de los planos en que se entroncan y agitan las fuerzas fisiconaturales.

Pero, a pesar de sus diferencias de aspecto y rendimiento, el hombre tiene un cierto número de características que lo definen y delimitan como especie, inconfundible con las demás del reino animal. Estudiarlas y comprenderlas es el afán primordial de los actuales cultores de la caracterología, la tipología, la antropología y

la personalología. Todos ellos parten del concepto dinámicoevolutivo y propenden a relacionar entre sí las imágenes obtenidas desde los diversos planos de enfoque (actitud pluralista) tales como: la apariencia (mórfica) corporal y el temperamento; ésta y la fórmula hormonal; dichos tres factores y el carácter; éste y la educación; ésta y el ambiente económicosocial, etcétera. Tales interrelaciones se llevan a cabo con la esperanza de llegar a constituir una visión del hombre en su total devenir, pues la psicología actual aun siendo por definición integral, unitaria y global, aspira también a ser infinal, o sea, a no trazarse límites estrictos en su campo de investigaciones. De aquí que partiendo del análisis del más sencillo acto personal — morderse una uña por ejemplo— llegue, a veces, con facilidad a tener que interesarse por el estudio de las peculiaridades culturales de una época humana.

Precisamente por esa extensión y profundización de sus temas, nuestra ciencia es hoy, paradójicamente, más abstracta y más concreta que hace un siglo: si, de una parte, estudia con mayor detalle a Juan López, de otra, en cambio, lo disuelve o desvanece en un inmenso océano de heterogéneas fuerzas (físicas, químicas, biológicas, sociales) en el que apenas si queda su corporeidad como simple punto de referencia. De aquí la conveniencia de acudir, periódicamente, a los artificios "plásticos" —dinámico-representativos— para facilitar la mejor comprensión de los actuales postulados psicopersonales.

Y es por ello que, sin perder excesivamente el tono austero que conviene a toda descripción científica, nos creemos autorizados a presentar al público interesado en conocer sus tuétanos mentales, una visión de los mismos que dista sumamente, claro está, de lo real, pero que, no obstante, es singularmente homologa de la que hoy aceptan como verdadera los psicólogos profesionales. Cualquiera que sea la escuela a que éstos pertenezcan, la vida personal es concebida como una intermitente serie de expansiones y retracciones (pulsiones y pasiones) condicionadas por la interacción de las energías contenidas en el potencial hereditario (plasma germinal) desarrolladas por el aporte nutritivo (citotípico) y modificadas por la estimulación constante del ambiente (inducciones, o mejor inducciones y educaciones o educaciones que pueden resultar, a su vez, de puros actos mecánicos o de influjos ideoaffectivos).

El hombre en estado primitivo o "salvaje", el "homo natura", es principalmente movido por los ingentes impulsos de preservación y de expansión en su ser, que constituyen los complejos dispositivos defensivo-ofensivos y procreadores vulgarmente conocidos bajo el calificativo de "instintos de conservación y de reproducción". Éstos se acusan a cada momento en nosotros, primero en forma de leves "deseos", luego de claras "ganas" y más tarde, si no son a tiempo satisfechos, de imperiosas e impulsivas "necesidades" de huida, de ataque o de posesión.

Los estudios experimentales del conductismo y de la psicología pre y neonatal han demostrado que existen notables diferencias individuales en el modo y la intensidad con que el ser humano muestra tales pautas reaccionóles, cuando son excitadas por diversas situaciones experimentales. De aquí que no sea justo considerarlas como meros mecanismos reflejos, aun cuando es evidente que se expresan a través de multitud de automatismos a los que cuadra ese calificativo. Por ello es preferible elegir una palabra que englobe los aspectos neurológicos y psíquicos, heredados y adquiridos, estables y mudables, colectivos e individuales de dichas reacciones; y esa palabra la hallamos en el término EMOCIÓN.

Pues bien: tres son las emociones primarias en las que se inscribe toda la gama de reflejos y deflejos de huida, agresión y posesión posesiva. Sus nombres más comunes son: EL MIEDO, LA IRA y el afecto o AMOR. La energía que ellas son capaces de movilizar y vehicular es tan inmensa que cuanto el hombre ha hecho de bueno y de malo sobre la Tierra se debe, fundamentalmente, cargar en su cuenta. Pero, desde hace ya muchos siglos, los seres humanos no viven aislada y anárquicamente sobre la corteza del planeta, sino que constituyen grupos y, por ello, cada individuo requiere —de buen grado o por fuerza— la categoría de "homo socialis". Y aquí entra en juego otra inmensa fuerza, predominantemente represiva de las anteriores, que es vulgarmente conocida con los nombres de ley, obligación, costumbre, norma, tradición, etc., no solamente contenida en códigos y mandamientos más o menos sagrados, sino almacenada en determinadas "autoridades", que usan su poder para cuidar que sea introducida equitativamente en cada cerebro, apenas éste es capaz de recibirla. A esa cuarta fuerza vamos a denominarla, globalmente, DEBER.

Ciertamente, no es posible considerar a esta nueva faz en el mismo plano que las anteriores; no es, en primer lugar, congénita ni tampoco cabe incluirla en el calificativo genérico de las emociones. Pero, como veremos en el momento oportuno, es capaz, muchas veces, de conmocionar al hombre y de hacerle, en ocasiones, resistir el embate de cualquiera de ellas o, inclusive, de todas juntas. Al igual que el miedo, la ira o el amor, el DEBER, cuando no es satisfecho puede no solamente morder sino remorder en las entrañas anímicas y conducir a los máximos sufrimientos y al suicidio. Puede, pues, parangonarse sin menoscabo con los tres gigantes "naturales" este gigante "social" que, en cierto modo, deriva de ellos y contiene algo de cada uno en su singular textura.

No es exagerado emplear la voz "gigante" para designar estos cuatro núcleos energéticos que, a modo de los cuatro puntos cardinales, orientan, propulsan y a la vez limitan el universo mental, individual y específico, del hombre. Nuestra vida personal, en efecto, discurre a menudo por los cauces de la mera "noesis" del mero "contemplar", "divagar", "saber" o "razonar", neutro, frío y objetivo.

Mas cuando ello sucede es porque en nada interfiere lo contemplado, divagado, sabido o razonado con el ámbito de nuestros propios intereses vitales. Tan pronto como los roza —y mucho más si penetra directamente en su zona— sentimos la punzada vivencial del sentimiento o la emoción: nuestra vida se anima y colorea en la medida en que se tiñe, entonces, de la paralizante angustia miedosa, de la impulsiva furia colérica, del arrebatador éxtasis amoroso o del implacable "imperativo categórico" del deber. Desde ese momento el "Yo" se siente invadido y tironeado por los dedos, garras y tentáculos de sus gigantes y asiste, casi siempre, como mero espectador doliente a su terrible lucha, para luego obedecer, cual sumiso esclavo, al que resulte vencedor, aun cuando sea por un breve espacio de tiempo. La tan cacareada y pomposa "razón" —que tan brillantemente se exhibe cuando el individuo se halla "fuera" de la zona en donde actúan aquéllos— es ahora igualmente zarandeada y peloteada de uno a otro, con la misma aparente sencillez con que una ola de tempestad altera el rumbo de una barca, el viento huracanado juega con las hojas o un terremoto desquicia una casa. Por ello no cabe considerarla, hasta ahora, más que como una enana; eso sí, muy avispada y marisabidilla, que es capaz, a veces, de aprovechar

el sueño de sus tiranos para mostrarse en toda su belleza o, incluso, de cabalgar a su lado, cuando éstos van al paso y no están muy desvelados.

En las siguientes páginas vamos a estudiar EL MIEDO, LA IRA, EL AMOR Y EL DEBER, los 4 gigantes del alma, siguiendo el orden de su enumeración, que corresponde, en nuestra opinión, al de su creación, tanto en la historia del mundo animal como en la evolución del ser humano. Después, iniciaremos al lector en algunos secretos de su estrategia bélica y describiremos algunas de sus más frecuentes batallas; con esto pretendemos hacer algo más que entretenerlo: deseamos ayudarle a liberarse, siquiera sea parcial y efímeramente, de las consecuencias más angustiosas de su yugo. No vamos a realizar alardes de pseudoerudición ni a seguir normas sistemáticas; usaremos de nuestra propia psicología didáctica, para hacer atractiva la composición, sin falsear su fondo conceptual...

En cada caso nos remontaremos hasta el origen mismo de su ser y lo seguiremos en las diversas fases evolutivas, señalando sus diversas máscaras y sus múltiples mañas. Ahora, lector amigo, dobla la hoja y empieza a enfrentarte con el más viejo de nuestros gigantes y quizás el peor comprendido, hasta hace poco.

CAPITULO PRIMERO

EL MIEDO

Sus orígenes en la escala biológica.

Dedúcese de los sagrados textos que Dios introdujo el temor desde los albores de la vida (Génesis 9, 2: Y vuestro temor y vuestro pavor será sobre todo animal de la tierra y sobre toda ave de los cielos, en todo lo que se moverá en la tierra y en todos los peces del mar. Levítico p. 26, 16: Yo también haré con vosotros esto: enviaré sobre vosotros terror, extenuación y calentura que consuman los ojos y atormenten el alma... Isaías 8, 13: A Jehová de los ejércitos, a él santificad: sea él vuestro temor y él sea vuestro miedo). En esto coinciden el punto de vista religioso y el científico, pues, para el biólogo actual, el miedo —heraldo de la muerte— no es, ni más ni menos, que la emoción con que se acusan, en los niveles superiores del reino animal, los fenómenos de parálisis o detención del curso vital que se observan hasta en los más sencillos seres vivos unicelulares, cuando se ven sometidos a bruscos o desproporcionados cambios en sus condiciones ambientales de existencia.

Hagamos un esfuerzo imaginativo y tratemos de representarnos los orígenes de la vida en nuestro planeta: siguiendo las ideas de Haeckel podemos suponer que los primeros seres vivos del reino vegetal aparecieron en el fondo de los mares, en donde las variaciones del ambiente son, relativamente, suaves y lentas, de suerte que es más fácil la conservación de cualquier ritmo metabólico; es casi como, en un momento dado, por agrupación especial de complejas moléculas de carbono, se crearon los anillos propios de la serie orgánica de la química y surgieron las primeras células protoplásmi-

cas, posiblemente aún no estructuradas en forma específicamente estable, ni mucho menos en forma individualizable macroscópicamente. Pues bien: ya desde entonces, en ese primitivo protoplasma, cabe suponer que sus núcelas, al recibir el impacto de las nuevas o bruscas modificaciones del ambiente físicoquímico (alteraciones de tensión osmótica, de carga eléctrica, etc.), revelan una modificación de su ritmo metabólico, el cual se ve momentánea —o definitivamente— comprometido cuando el desnivel entre la capacidad alterante del exterior y resistente de su interior se inclina a favor del primero (excitante o estímulo). Y entonces puede sobrevenir en ellas un proceso de precipitación coloidal, más o menos extenso, o sea, una fase de "gelificación" que según sea reversible o irreversible (en función de la capacidad de recuperación vital) determinará un estado de primitivo "shock" coloidal o de "muerte" protoplásmica.

La disminución o detención de los fenómenos vitales, directamente producida por potenciales de acción que comprometen el inestable equilibrio entre todo agregado o masa de materia viva es, pues, un hecho de tipo físicoquímico, consustancial de su propia naturaleza. Cuando una primitiva red circulatoria —aun antes de la existencia de tejido nervioso— permite la difusión de la alteración producida en el lugar de incidencia de los excitantes o estímulos nociceptivos se observará, sin duda, una tendencia a la *globalización* de la aparente reacción de la masa viva; de tal suerte ésta empieza a adquirir una fisonomía de *individualidad*, casi siempre coetánea con una cierta tendencia a la persistencia de sus límites morfológicos. Pues bien: desde ese momento puede afirmarse que existe la raíz biológica *primitiva* del fenómeno emocional del miedo.

¿Qué falta para que tal raíz produzca, propiamente, la planta medosa?: la existencia de un sistema nervioso, capaz de *condicionar* esa reacción sin necesidad de la actuación directa de los factores absolutos que hasta ahora la determinaban. Tan pronto como un organismo *anticipa* un efecto, o sea, tan pronto como establece el reflejo condicionado correspondiente, bastará la presencia —más o menos lejana— de un estímulo asociativamente ligado a la acción dañina, para que se observe en el ser el mismo cuadro de disminución o detención de sus más aparentes manifestaciones vitales. De esta manera nace ya, completamente constituido, nuestro primer gigante, a lo largo de la milenaria cadena secular de la evolución biológica. Por ello, si en cualquier protozoo podemos sorprender la

inactivación (cesación de actividades) en respuesta al impacto del excitante nociceptivo, en un vertebrado ya somos capaces de notar esa misma inactivación en *previsión* del posible o probable daño. Y eso —se revele o no en forma subjetiva— es propiamente el miedo.

Sus orígenes en la vida individual humana.

Un feto de 3 meses es, ya, capaz de responder a estímulos eléctricos, mecánicos y térmicos, de intensidad algógena (provocadora de dolor en el neonato) mediante una brusca contracción, seguida de la paralización de sus movimientos durante un período de varios segundos o de varios minutos, según los casos. Esta detención del curso vital no parece, empero, tener aún carácter *profiláctico*, sino que, con toda probabilidad, resulta de una inhibición refleja, directamente provocada por la llegada, a los centros nerviosos, de la onda de excitación anormal, puesta en marcha en el sitio de aplicación de los estímulos alterantes (golpe, descarga eléctrica, etc.).

Lo que interesa, no obstante, es señalar que tan pronto como empieza el organismo humano, en su desarrollo intrauterino, a mostrar señales de: una conducta integral o individualizada, éstas son —precisamente— las que corresponden a la fisonomía miedosa, es decir, inhibitoria. Bien poco se sabe aún acerca de la naturaleza íntima de este proceso inhibitorio: parece que durante él se eleva extraordinariamente la resistencia al paso de las corrientes celúlfugas a través de las conexiones entre el axón (cilindro-eje o prolongación efectora de las células nerviosas) y las dendritas (prolongaciones receptoras de las neuronas vecinas). La "articulación" entre cada dos células nerviosas no ha de ser concebida en forma de charnela mecánica sino de una especial barrera química o, mejor, electroquímica, que se denomina "sinapsis" y en determinadas ocasiones se torna intraspasable para determinadas cargas o trenes de ondas neuricas. Entonces surge un verdadero "bloqueo" y paralización de las corrientes nerviosas (semejante a la paralización del tránsito en una red ferroviaria si dejan de funcionar las casillas de los guardagujas) desintegrándose el tráfico vital de los impulsos reaccionales y desapareciendo toda manifestación de conducta individual planificada. Desde el punto de vista bioquímico se afirma que en tales momentos las células nerviosas están en "fase refractaria", y no tienen lugar

en su interior desprendimientos energéticos, sino simples microcambios anabólicos.

Sea de ello lo que quiera, también en el ser humano se cumple el hecho de que las primeras manifestaciones de su vida individual llevan aparejada esta reacción premortal, que revela la existencia en él de nuestro primer gigante, aún antes de que sea presumible pensar en que posea conciencia de su existir.

Presencia del miedo en el neonato.

Esa reacción espasmódicoinhibitoria que acabamos de señalar ya en el feto, se revela de modo mucho más evidente en el hombre recién nacido. Efectivamente, si tomamos un neonato entre nuestras manos, lo suspendemos en el aire y lo dejamos caer un par de palmos, recogiénolo nuevamente en ellas, podremos observar no solamente la misma brusca y general contracción de su musculatura —que le hace retomar su curvatura y flexión fetal—, sino que los fenómenos de parálisis o disminución de las manifestaciones vitales subsiguientes se harán mucho más evidentes que en el feto: su corazón se habrá detenido uno o más segundos, al igual que su respiración, para reemprender su marcha débilmente, primero, y en forma acelerada, pronto. Una palidez mortal habrá sustituido en su cara a la vultuosidad anterior y si en ese momento pudiésemos pincharle un brazo o una pierna no provocaríamos la salida de sangre, pues una brusca contracción de los vasomotores ha casi detenido la circulación periférica.

Si pudiésemos, también, extraer una radiografía, aun al cabo de varios minutos, notaríamos una dilatación de las asas intestinales y cólicas y una cesación de la actividad motriz del estómago, no solamente por la parálisis secretora (que influye secundariamente sobre sus movimientos) sino, también, por la relajación de la fibra muscular lisa, a lo largo de todo el tubo digestivo. Tales síntomas viscerales —y otros muchos que no describimos, en aras de la brevedad— son producidos por una intensificación del tono simpático, con liberación, más o menos abundante, de adrenalina.

Suponiendo que la caída experimental —y no mecánicamente traumática— a la que hemos sometido al recién nacido hubiese durado más tiempo, intensificando así la violencia del fenómeno es-

tudiado, podríamos, quizá, no llegar a ver en él una sola *contusión*, pero persistirían, a veces durante horas, huellas de una gran *conmoción* o "shock", con casi completa pérdida de la actividad de su corteza cerebral y profundas alteraciones del tono neurovegetativo. En tales condiciones, incluso la muerte sería posible —sin herida ni lesión traumática (externa ni interna)— porque tal conmoción no habría sido provocada, en realidad, por acción directa sobre tal o cual parte de su organismo, sino por una acción *global e indirecta sobre todas ellas* (pérdida de la base de sustentación) desencadenando de esta suerte una complicada serie de reflejos inhibitorios (denominada en este caso "reflejo catastrófico", de Goldscheider). Pues bien, si un hombre vulgar e ingenuo hubiese asistido a nuestro experimento, amén de sus comprensibles críticas acerca de su dureza, seguramente habría descrito la situación diciendo que "se le había dado un susto bárbaro (*o un susto de muerte*) al pobre nene"; lo que confirma la exactitud que en muchos casos existe entre los puntos de vista popular y científico, en el campo psicológico.

Naturalmente, tampoco nos es posible saber de qué modo vive subjetivamente esos momentos la alboreante persona, neonata también (pues el cúmulo de estímulos que actúan sobre el organismo fetal durante el parto, y apenas nacido, es la principal fuerza que determina la integración de sus respuestas, en forma que principie a constituirse su persona); mas, no importa, pues el miedo puede existir y *ser tenido sin ser sentido*, aunque la recíproca no es verdadera (o sea, que no es posible sentirlo sin tenerlo).

Si en vez de un cambio tan brusco y dañino como al que lo hemos sometido, procedemos, ahora, a disminuir progresivamente su vitalidad, mediante una sustracción de calor, una alimentación deficiente, etc., llegará pronto un instante en el que con *menor intensidad* de la estimulación (caída más leve) desencadenaremos la misma o mayor respuesta inhibitoria. El miedo es, en efecto, *un gigante que se nutre de la carencia* (y por eso, como más adelante veremos, la máxima forma de carencia, que es la NADA, es, también, la que mejor lo cultiva).

Por esta razón, los neonatos desvitalizados, sujetos a hipoalimentación, a irío, falta de reposo, etc., tiemblan y exhiben la reacción del "shock", la emoción premortal y el miedo, aun por motivos relativamente nimios. Y una de las maneras, leves, de manifestar esa tendencia & la parálisis vital es, precisamente, *la ausencia de res-*

puesta colérica ante los estímulos irritantes intensos; otras veces, esa propia desvitalización llevará al neonato a mostrar una respuesta de irritación ante estímulos que son perfectamente neutros para los recién nacidos normales (y entonces puede afirmarse que tales niños tienen, desde el nacimiento, la "debilidad irritable", que luego se transformará en la llamada "neurastenia constitucional", uno de cuyos síntomas primordiales es, precisamente, un miedo exagerado).

Cómo crece el Gigante Negro.

Tanto en la escala filogénica como en la ontogénica, hemos visto que la raíz biológica del miedo cala en lo más hondo de su génesis. Ahora es preciso, empero, que tomemos aliento para seguir el curso evolutivo, acelerado, de su desarrollo y madurez, hasta considerarlo en su estructura, su aspecto y fisonomía actuales, o sea, en su modo de presentarse y de existir en cualquier adulto civilizado de nuestra época.

Si retomamos la consideración del que podríamos denominar *miedo orgánico-personal*, en la escala animal, recordaremos que era condición "sine qua non" para su formación, la existencia de un sistema nervioso, capaz de difundir en todos los ámbitos orgánicos

la acción conmocionante del excitante (en este caso, *incitante*) dañino y, a la vez, determinar la respuesta *global* de inmovilización, retracción vital y muerte aparente (parcial y transitoria) del ser ante él (en tanto se reforzaba ulteriormente la vida vegetativa, gracias a la liberación de hormonas adrenalérgicas). Pues bien: en un grado más avanzado y elevado de complicación biológica, se produce una conducta global, nueva, que es preciso considerar como derivada de la anterior, pero presupone, ya, la existencia de una *intencionalidad personal* en el animal, es decir, de un sentido teleológico en sus actos: la denominada *conducta fugitiva o reacción de huida*, cuyo propósito es el alejamiento material del ser ante la situación dañina.

Esta reacción de huida toma diversas manifestaciones según las especies de animales en que la estudiemos, pero siempre presupone a puesta en marcha de sus dispositivos kinéticos (músculoestriados) de *traslación* y la orientación de los mismos en forma que el desplazamiento corporal se produzca en sentido opuesto al que marca la

dirección actuante del estímulo provocador del miedo (al que, de ahora en adelante, llamaremos "fobígeno", o sea, engendrador de fobia, para mayor concisión expositiva).

Importa, pues, señalar, que el paso de la huida hacia dentro de sí a la huida hacia fuera de sí y hacia atrás del estímulo fobígeno requiere, obligadamente, en algún momento de la evolución biológica, el paso de la mera pasividad a la activa defensa individual ante la acción nociceptiva. De esta suerte podría decirse que *el animal no huye porque tiene miedo, sino que huye para librarse de él*; ha pasado, de ser víctima propiciatoria e indefensa, a ser una individualidad personal que pone en juego sus recursos para superar la situación, eliminándose de ella sin sufrir peores daños.

Por tanto, entiéndase bien, la tendencia a huir no puede ser considerada como síntoma *sui generis* del miedo, sino como indicio patognomónico de su intelección por parte del animal, aun cuando ella no haya de ser, forzosamente, consciente (ya que incluso el hombre huye, muchas veces, sin saberlo).

Casi simultáneamente con la aparición de este alivio en la lucha contra los efectos deletéreos del miedo, éste gana, empero, una colosal batalla para asegurar su dominio y extenderlo infinitamente en el ámbito de la vida psíquica. En efecto: son muchos los vertebrados superiores que, si bien poseen seguros mecanismos de huida ante los entes que les son dañinos, sufren, en cambio, sus efectos no sólo ante la acción real y directa de éstos sino ante la presencia de cualquier estímulo que —previamente coincidente con ellos— haya sido asociado y *actúe como signo condicionante y anticipador del sufrimiento*, provocando una reacción miedosa, muchas veces innecesaria. Es así como se origina, no ya el miedo ante el daño sino el miedo ante el "indicio" del daño, o sea, el peligro.

Podría parecer que esto significa un progreso, una adquisición favorable para el animal, pero es preciso aclarar que, en realidad, el proceso de condicionalización asociativa y refleja que ocasiona tal preparación (aparentemente previsor) es un arma de doble filo, pues si, de una parte, al determinar la conducta de huida profiláctica, evita al ser algunos daños, al desencadenarla ante todo cuanto ha estado conectado (temporal o especialmente) con el agente primitivamente fobígeno (el llamado "estímulo absoluto") le impulsa a renunciar, de antemano, a muchos posibles éxitos y le inflige, a la

vez, lo que podríamos denominar "presentaciones de lujo", del miedo, que de esta suerte se ve alimentado a dos carrillos, con todos los daños reales y, además, con múltiples signosseudodañinos.

Análisis de la "doble alimentación" del miedo.

El hecho que acabamos de señalar merece ser estudiado y explicado un poco detalladamente, teniendo en cuenta el carácter fundamental de este libro, destinado no tanto a los especialistas como a lectores de cultura psicobiológica media. Aun éstos, probablemente, ya saben que todo el aprendizaje experiencial de los animales superiores se basa en el establecimiento de una constantemente mudable serie de reflejos condicionales. Tales reflejos derivan del primitivo y limitado equipo de reacciones heredadas (congénitas, instintivas, automáticas, genéricas, absolutas; todos estos nombres, en este caso, son sinónimos) que, desde el nacimiento, va siendo ampliado y completado por la progresiva extensión del campo de estímulos que las motivan, a la vez que se van matizando y adquiriendo gradaciones de intensidad y adecuaciones específicamente concretas ante cada grupo de ellos. Pues bien, en este sentido puede afirmarse que nuestro gigante es uno de los más rápidos y avispados aprendices que se conocen. Veamos, por ejemplo, lo que sucede a un perro de pocas semanas si un hombre que va en un carro desciende de él, grita de un modo peculiar y le da un fuerte bastonazo en el lomo: durante varios días o semanas se habrán vinculado como estímulos efectivos (es decir, se habrán condicionado) para determinar su miedo y su reacción de huida todos cuantos integrasen la situación (constelación) que resultó dolorosa. Así pues, le bastará ver a cualquier persona descender de cualquier vehículo en movimiento; percibir cualquier grito similar al que precedió a su dolor; ver a cualquier individuo con un bastón, etc., para asustarse. Con ello ha multiplicado infinitamente las ocasiones de sufrir el zarpazo del miedo sin real necesidad.

Tan sólo a fuerza de tiempo, en la medida en que ciertas personas que descienden de vehículos lo acaricien; que otras griten y le den comida; que otras le dejen su bastón para que lo muerda, etc., irá paulatinamente descondicionándose toda esa serie de estímulos que se habían convertido en "señales de alarma", capaces por sí

mismos de provocar la misma impresión reaccional que, primitivamente, sólo resultaba del dolor producido por el bastón sobre el lomo. Ya podemos imaginar cuan difícil resulta proceder a una extinción completa de todos esos estímulos, y por ello en la práctica resulta que "cada susto crea cien miedos", o sea, que mientras las reales acciones dañinas —causantes de la respuesta de inactivación directa— aumentan en proporción aritmética, los estímulos que las representan y anticipan, provocando la denominada "reacción de alarma" (también denominada "eco" o "sombra" del verdadero miedo) aumentan en proporción geométrica. Y en definitiva, tratándose de animales que posean un sentimiento existencial, resulta evidente que tales miedos —comprensibles pero injustificados— aumentan innecesariamente el sufrimiento, en un ciego intento de evitarlo. Porque, a su vez, cada uno de ellos crea cien sustos y, de esta suerte, se engendra una especie de círculo vicioso que nutre a nuestro gigante, haciéndole tomar inusitadas proporciones; éstas llegarían a invalidarnos para toda acción, a no ser porque en ese grado de evolución han surgido de su propio vientre otros que, desconociendo su paternidad, van a oponérsele ferozmente.

La imaginación, poderosa aliada del miedo humano.

A partir del 2º año de vida, el niño posee, ya, un esbozo de vida representativa. Esto significa que sus recuerdos pueden, en cualquier momento, transformarse en imágenes y volverse a presentar ante él (re-presentaciones) siendo, así, objeto de una reviviscencia y dando pábulo a la reactivación de cuantas tendencias se asociaron con la original ocurrencia que los determinó.

De esta suerte, la vida mental, hasta ahora desarrollada en superficie, esto es, sobre el presente del telón ambiental, adquiere, ya, una profundidad y un relieve insospechados; las dimensiones "pasado" y "futuro" le dan un volumen de tipo universal; el ser se trasciende; el pensamiento "adquiere alas" y ya puede lanzarse a construir estímulos propios, alimentándose a sí mismo, sin necesidad del aporte de excitantes concretos. La función psíquica mediante la cual se asocian y combinan los datos e imágenes de la vida representativa, dando lugar a construcciones y procesos ideoafectivos que son ajenos a la estimulación directa (circundante) se deno-

mina imaginación. Constituye, claro está, un elemento importante para el pensamiento, mas también lo es para la conducta, ya que ésta, a veces, se ajusta más a sus efectos que a la realidad exterior, porque el sujeto queda prendido de su magia, cual el sediento caminante se descarría por el espejismo en el desierto. Mas la fuerza impulsora de las múltiples combinaciones temáticas que constituyen el pensamiento imaginativo es casi siempre la de alguna tendencia directriz, vinculada a la satisfacción de alguna necesidad vital primaria. Tan sólo en muy contadas ocasiones, tratándose de personas de buen desarrollo y capital psíquicos, se da el caso de que "jueguen" con su imaginación y se dediquen a divagar y entretenerse con ella, salvando cuidadosamente —aquí y allá— los escollos desagradables de los recuerdos que, al emerger, podrían despertar las emociones molestas. Lo general es, empero, como ya hemos advertido, que la imaginación sea sumisa sierva de las tendencias, positivas o negativas, de acción. Si son las primeras las que privan —reveladas en el plano consciente en forma de "deseo", "ensueño ilusorio" (o del, más intenso, afán) — el pensamiento imaginativo discurre por floridos senderos. Pero rara será la vez que en algún recodo del camino no tropiece con la interferencia de las segundas, que se presentan en forma de "dudas", "presagios", "sospechas" o, más concretamente, "temores". Y entonces, tan pronto como la imaginación cabalgue sobre ellas, nos traerá al galope el negro manto del miedo y lo instalará en el paisaje, agrandándolo de modo tal que con su sombra cubra todos los caminos asociativos.

Entonces el hombre —niño o adulto, varón o mujer, sano o enfermo— empieza a sufrir uno de los más siniestros efectos de este gigante: el denominado "miedo imaginario", contra el cual poco puede hacer, pues la razón —fría, lógica, pero neutra— es impotente ante los efectos deletéreos, velocísimos, ágiles, cálidos y sutiles de la fantasía pavorosa. Por una extraña paradoja, cuanto más irreal, o sea, cuanto menos prendido de la realidad —presente y concreta— es un temor (imaginario) tanto más difícil es combatirlo por el mero razonar de un sano juicio. Y ello explica por qué hasta los más valerosos guerreros, capaces de lanzarse al descubierto contra una muralla de fuego o de lanzas, retroceden despavoridos ante la sospecha de un enemigo ingrávido e invisible. Es así como los "muertos" asustan más que los "vivos"; los "fantasmas" angustian

y torturan a las mentes ingenuas mucho más de lo que un bandido de carne y hueso; en suma: lo que *no* existe acongoja más que lo que existe. Sería, sin embargo, injusto negar existencia a eso que no existe, en el sentido corriente del término, pues la verdad es que *existe en la imaginación*, o sea, *creado por quien lo sufre* y, precisamente por esto, no puede huir de ello, pues sería necesario *huir de si mismo* para lograr zafarse de su amenaza.

