

Una breve HISTORIA MIEDO

Fernando **Gordillo León**
José M. **Arana Martínez**
Lilia **Mestas Hernández**
Judith **Salvador Cruz**
Miguel Ángel **Pérez Nieto**

El miedo está presente en nuestras vidas disfrazado de muy diversas formas. Es un sistema de alerta, protector y capaz de distorsionar la realidad. En ocasiones no podemos verlo, proviene de la mirada de los demás o es algo inconsciente que se manifiesta en una sensación de angustia. Como científicos nos preguntamos si es posible analizar los diferentes tipos de miedo y su intensidad percibida. Para responder a esta pregunta deberíamos elaborar una escala que analizara *los miedos* como dimensiones que se integran en un factor de orden superior.¹

Las emociones nos guían en la toma de decisiones,² nos advierten de los peligros, y surgen de manera natural y sorpresiva ante una melodía, una fragancia, un recuerdo o una sonrisa. Respecto al miedo, hay una gran cantidad de estudios, seguramente porque es una de las emociones más íntimamente relacionadas con nuestra capacidad de adaptación y desarrollo, aunque a niveles de intensidad elevados y frecuentes pueden tener efectos perjudiciales sobre la salud.³ Algunos escritores han captado su esencia de manera magistral. Este es el caso de Edgar Allan Poe, nacido en 1809, de aspecto espigado y perturbador, sin duda reflejo de su brillante capacidad para percibir e interpretar esta emoción.

En su relato “El gato negro”,⁴ describe a un personaje sensato y apacible, amante de los animales, que repentinamente cambia su carácter, pasando a ser indolente en el trabajo, y a odiar profundamente lo que antes amaba; es decir, a todos los animales, salvo a uno: un gato negro llamado Plutón. Sin embargo, el desdichado gato no logrará escapar a la furia del protagonista, que termina por sacarle un ojo.

Si bien perdió la vista en uno de sus ojos, el otro, al ver brillar cualquier objeto (similar a la navaja con la que le agredieron), informará rápidamente al tálamo –como centro de relevo hacia la corteza–, que pasará dicha información, en primer lugar, a la amígdala (vía secundaria^{5,6}), que a su vez pondrá en marcha todo el repertorio defensivo del animal: parálisis, huida ó ataque. Esta vía rápida de respuesta no sólo funciona en Plutón; también en todos nosotros, permitiendo explicar comportamientos involuntarios, reacciones defensivas e irreflexivas, que nos permiten sobrevivir a los “ataques” inesperados. Por otro lado, la vía principal lleva la información del brillo de la navaja del tálamo a la corteza cerebral, donde es analizada y discriminada para devolver la información a la amígdala, y ésta a su vez la reparte a diferentes regiones, hasta conformar una reacción en cadena y bidireccional que implica a diferentes vías corticales y subcorticales que, en último término, determinará la respuesta emocional (véase Figura 1). Sin embargo, a pesar de esta eficaz estructura cerebral del miedo, Plutón no logró sobrevivir.

El asesino pronto empieza a sufrir remordimientos por lo que había hecho, y decide adoptar un nuevo gato, muy parecido a Plutón y, curiosamente, también tuerto. Pero pasado un tiempo, empieza a sentirse observado, juzgado y amenazado por el gato, y en un arrebato de ira intenta acabar con él. Su mujer que lo ve, quiere impedirlo pero la rabia contenida del hombre se descarga sobre ella y la mata. Como único recurso el asesino decide emparejarla en el sótano.

Como podrán imaginar, la amígdala del pobre gato le impidió quedarse a ver el resultado de la agresión; pero lo sorprendente de la historia es que el felino, en su descontrolada huida, acaba siendo emparedado en vida junto al cadáver de la pobre señora. La policía visita la casa y los sentimientos del asesino afloran; primero temor,

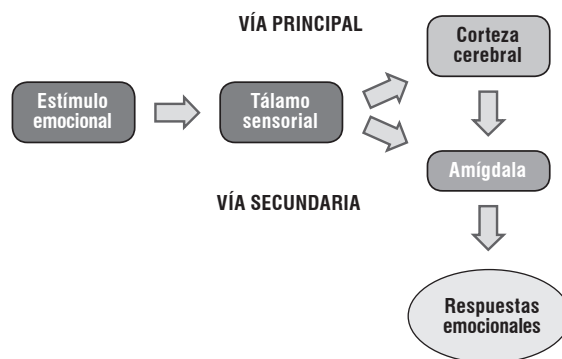


Figura 1. Vías de procesamiento de la información emocional. Adaptado de Yáñez.⁷

luego..., cuando se cree libre de toda sospecha se inicia el alarde, que le lleva a jactarse del muro que pocos días antes construyera para emparedar a su mujer. Sonriendo incluso lo golpea con orgullo, hasta que del interior del mismo muro se oye un chillido ahogado y espeluznante, parecido al quejido mordaz de un niño. Era el pobre gato que reaccionaba a un estímulo auditivo, o quizá su mujer que clamaba venganza desde algún lugar en el que su mente pudiera asentarse.

El miedo, a pesar de estar tradicionalmente catalogado como una emoción negativa, ha tenido para los humanos unas consecuencias muy positivas al permitirnos evolucionar y sobrevivir en ambientes desconocidos. En la actualidad estos ambientes desconocidos emergen del contexto social, donde el miedo ha evolucionado en complejidad y nivel de procesamiento. En este punto, cabe preguntarse sobre la posibilidad de elaborar una escala que refleje el tipo e intensidad de miedo que una persona experimenta en un momento determinado. Los miedos más estudiados son el rechazo social, la muerte y el peligro, los animales, el tratamiento médico, el estrés psíquico y el miedo a lo desconocido.⁸ Diferentes estudios infieren que un mecanismo unitario es responsable de la varianza compartida entre estos subtipos del miedo.^{9,10} Pero, cuál es este constructo unitario que podría agruparlos, y qué relación se establecería entre éste y el sistema cerebral del miedo, donde, como hemos visto, la amígdala es una estructura clave.¹¹

En primer lugar debemos plantear si disponemos de la capacidad para percibir y valorar las diferencias en intensidad de este sistema cerebral del miedo. También debemos presuponer que el miedo es un sentimiento latente, siempre presente, en menor o mayor grado, que puede y debe



© Aziza Alaoui, *Paysage urbain*.

ser valorado por sus fuertes implicaciones en ámbitos tan diferentes como el social, clínico y político.¹ El miedo, en definitiva, supone un paso constante de sensaciones que analizar, como le sucedió al personaje creado por Edgar Allan Poe, cuando pasó de sentir miedo ante la mirada de los demás —aunque fuera el ojo de un pobre gato—, a temer ser castigado, y de ahí, al miedo a ser subestimado por la policía, que al final derivó en la jactancia que le delató.

REFERENCIAS

- ¹ Gordillo F y Mestas L. "Miedo vital". Propuesta de un nuevo constructo de análisis psiquiátrico. *Salud Mental* 35 (2012) 79-80.
- ² Damasio AR. "Descartes' error: Emotion, rationality and the human brain". New York (1994): Putnam (Grosset Books).
- ³ Piqueras JA, Ramos V, Martínez AE y Oblitas LA. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica* 16 (2009) 85-112.
- ⁴ Poe EA. *Narraciones extraordinarias*. Madrid (1985): EDAF.
- ⁵ LeDoux J. Sensory systems and emotion: a model of affective processing. *Integr. Psychiatry* 4 (1986) 237-248.
- ⁶ LeDoux J. *El cerebro emocional*. Barcelona (1996): Ariel-Planeta.
- ⁷ Yáñez J. *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid (2008): EDAF.

⁸ Gullone E. The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review* 20 (2000) 429-451.

⁹ Cox BJ, McWilliams LA, Clara IP and Stein MB. The structure of feared situations in a nationally representative sample. *Journal of Anxiety Disorders* 17 (2003) 89-101.

¹⁰ Cutshall C and Watson D. The phobic stimuli response scales: a new self-report measure of fear. *Behaviour Research and Therapy* 10 (2004) 1193-1201.

¹¹ Sánchez JP y Martínez JM. Reactividad fisiológica periférica y actividad cerebral en las fobias específicas. *Escritos de Psicología* 3 (2009) 43-54.

Fernando Gordillo León y Miguel Ángel Pérez Nieto
Departamento de Ciencias de la Salud
Facultad de Psicología
Universidad Camilo José Cela
fgordilloleon@hotmail.com

José M. Arana Martínez
Departamento de Psicología Básica,
Psicobiología y Metodología.
Facultad de Psicología
Universidad de Salamanca

Lilia Mestas Hernández y Judith Salvador Cruz
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,
Universidad Nacional Autónoma de México



© Aziza Alaoui, *La pirámide escondida*.