

Cristo I. Mahugo

Un breve análisis sobre el aprendizaje de [con]vivir con el miedo

Comencemos aclarando dos cuestiones: el carácter definitorio, por un lado, y el carácter distintivo, por otro, del concepto que nos servirá como soporte teórico. Veamos, el término «miedo» (del latín *metus*, temor) lo vamos a entender eminentemente como un **elemento emocional** (podremos referirnos a éste también como «pasión o reacción desagradable del ánimo») consistente en una «angustia por un riesgo o daño real o imaginario» (DRAE, 2014); tal término lo podemos relacionar con otros como ansiedad, pavor o sufrimiento, que nos ayudarán a enriquecerlo conceptualmente. La distinción que nos gustaría matizar es la referente a los **enfoques de análisis**: existe una amplia gama de textos (artículos, ensayos) que indagan, desde diferentes enfoques (evolutivo, neurológico o biológico, entre otros), el concepto 'miedo'. El aquí presentado será —principalmente— de índole psicológico y sociocultural.

Observamos en los medios de comunicación, desde hace semanas, una amplia resonancia de ciertos términos tales como 'pandemia', 'confinamiento', 'fallecimientos' o 'crisis', entre otros. Y no resultará exagerado afirmar que tales términos están *empañados* (por sus interpretaciones socialmente aceptadas, por su significativa vivencialidad en las personas) de cierta negatividad [1] o rechazo. Dando por sentada esta asimilación entre los citados términos y las aversiones que despiertan, podemos asimilar igualmente que —*pari passu* [2]— su grado de aceptabilidad o la atención que merecen suelen ir acompañados de cierta preocupación y/o temerosidad (es decir, de cierto miedo [3]).

Aunque en el presente texto tendamos a emplear sinónimamente, en **sentido conceptual**, los términos 'miedo', 'ansiedad' y 'fobia', en **sentido clínico** cabe connotar diferencias sustanciales entre ellos (Jarne Esparcia et al., 2006). Debe entenderse que por cuestiones temáticas no indagaremos en tales distinciones. Aun así, cabría mencionar las dos *respuestas psicológicas* del miedo (recordemos que también existen las *respuestas fisiológicas*) popularmente conocidas: la huida y el *afrontamiento* (Jarne Esparcia et al., 2006).

El mito de Fobos: la presencia del miedo

Sabemos que Fobos (en griego antiguo ?????, 'miedo') era comúnmente conocido, en la mitología clásica griega [4], como el Dios del miedo; hijo de Afrodita (Diosa del amor y la belleza) y Ares (Dios de la guerra). A éste último parece ser que «[...] le acompañan sus hijos: Deimos y **Phobos**, 'Espanto' y 'Terror'» (García Gual, 2006: 125) a las contiendas bélicas, donde su mera presencia (la de Fobos, en particular) engendraba pensamientos ilógicos y razonamientos azogados en las personas; es decir, una absoluta pérdida de control (una 'pérdida de control' es lo que llevamos viviendo —en algunas partes del mundo más que en otras, en algunos sectores sociales más que en otros— desde hace meses con la abrupta y desgarradora presencia del virus).

Lo que nos parece interesante en la narrativa mitológica de Fobos lo sintetizamos en dos aspectos (aspectos que posteriormente nos servirán para otro análisis): 1) aceptar que el miedo

es una emoción inherente al individuo y que, a su vez, preferimos —por lo general— no experimentarla; 2) la presencia de Fobos en el campo de batalla —y fuera del mismo— está destinada a engendrar miedo en los corazones enemigos (es decir, la persona que busca intencionadamente *despertar* miedo en otra persona porta, en sí misma, el miedo).

La responsabilidad ciudadana y el miedo a la vulnerabilidad

Posee cierta relevancia atender a algunos comportamientos sociales que escuchamos, leemos o vemos (directa o indirectamente) asumidos como *acciones adaptativas* ante la presencia de la COVID-19. Destacaremos dos comportamientos —muy patentes— observados durante las últimas semanas, a saber: 1) el mantenimiento del distanciamiento social; 2) y el uso de las mascarillas.

¿Qué explicaciones podemos encontrar (en apariencia) a algunos comportamientos irrespetuosos [5] e incumplimientos [6] para con estas aconsejadas u obligadas medidas de prevención y seguridad? Intentaremos complementar las explicaciones aportadas hasta ahora con una —probablemente— menos extendida socialmente: en la falta de compromiso y/o responsabilidad ciudadana con respecto al uso de las mascarillas y al distanciamiento social encontramos, entre otros motivos, lo que denominamos «miedo a sentirse vulnerable [7]».

Explicemos esto mejor. Recordemos que nuestra interpretación es eminentemente de *corte psicológico*. Así, **la vulnerabilidad** será, en un sentido básico, aquello «que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente» (DRAE, 2014), o también, en un sentido específico, como «(...) las características de una persona o grupo desde el punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza natural [8]» (Blaikie et al, 1996). Por tanto, encontramos una justificada relación entre las medidas anteriormente mencionadas y el *recuerdo* de sentirse vulnerable (es decir, la negativa a mantener el distanciamiento o usar la mascarilla —excluimos a aquellas personas que, por motivos específicos, no pueden acomodarse o adaptarse a estas medidas parcial o enteramente— parece guardar un *pequeño gesto evitativo*: evitar el recuerdo de nuestra vulnerabilidad [9]).

La identificación y el sentimiento de vulnerabilidad

La aceptación de la vulnerabilidad puede resultar un proceso enramado y difícil; una de las maneras de visibilizarlo es a través de los denominados «procesos de identificación». Entendida también como *función representativa*, la identificación es «[...] un proceso mediante el cual un organismo reconoce un objeto o un acontecimiento como perteneciente a una clase, o mediante el cual asimila un conjunto de fenómenos a otro [10]» (Doron & Parot, 2008: 295). Pongamos dos ejemplos concretos que podrán ayudar a entender mejor esto: cuando una persona ‘se siente identificada’ directamente con aquellas personas que se manifiestan en el barrio de Salamanca (Madrid) o con la contundente negación del uso de mascarillas por considerarlas innecesarias (recuérdese a Donald Trump o Jair Bolsonaro), se está manifestando —a su vez— indirectamente unas vulnerabilidades que hacen que *Fobos* (el miedo) aparezca ante él o ella: el temor de perder supuestas libertades o privilegios, y el temor de aceptar la presencia (y las consecuencias) de un virus letal, respectivamente. Otros casos ejemplares podrían darse en las constantes manifestaciones del personal sanitario, en las numerosas quejas indígenas en la Amazonia o en los llamamientos contra la violencia racial en Estados Unidos (casos en donde la protesta y la reivindicación forman parte indispensable de la lucha contra las injusticias

socioeconómicas, los quebrantamientos de los Derechos Humanos o las diferentes formas de violencia estructural).

Así, encontramos en los procesos de identificación y sus paralelas vulnerabilidades una explicación que complementa el por qué se dan en nuestro presente ciertas reticencias comportamentales (por parte de algunas personas o grupos [11]) a comprometerse con las medidas de prevención y seguridad anteriormente mencionadas. Es decir, la negación del «miedo a sentirnos vulnerables» ante la *virulencia de nuestro presente* puede gestar acciones contraproducentes y, por qué no, negativas; se correspondería con un tipo de acciones posiblemente autoconsideradas en pro de la persona (o un grupo de personas) pero en contra de la comunidad científica y/o la sociedad [12].

Una imprecisa amenaza: COVID-19

Parte importante para entender la dinámica del miedo consiste en conocer el contexto en el que se desarrolla; esto nos conduce a valorar —en nuestra actualidad— la presencia de los medios de comunicación y las redes sociales. Así, nos atrevemos *muy ligeramente* a esbozar tres elementos característicos de los mismos: el contenido, la forma y las personas que pronuncian el contenido y entablan su forma (esto último es relevante para comprender mejor el peso de las identificaciones [13]).

Estos elementos han estado configurando (durante estos meses) la constante presencia de la COVID-19 en nuestras vidas, así como interiorizando una imagen significativa del mismo virus (su grado de peligrosidad, su rápida extensión o el deseo de encontrar una vacuna, por ejemplo). Con todas estas nociones no sería descabellado afirmar que hemos estado (y estamos) enfrentándonos a lo que podríamos denominar «una imprecisa amenaza»: ‘imprecisa’ porque ni en el tablero donde se mueve el personal político parece haber nobleza en sus acuerdos (sobre *qué hacer y cómo hacerlo*), ni en las probetas del personal científico parece haber soluciones claras (sobre *cómo y cuándo combatirlo* médicamente); y ‘amenaza’, sin duda alguna, por su enorme letalidad.

Esta amenaza (del latín *mina*) no solamente ha desnudado nuestras vulnerabilidades [14] (como persona, como sociedad), sino que nos ha dicho *sobre qué* focos debemos prestar ‘especial atención’, a saber: sobre la necesidad de eliminar el virus prontamente, sobre la adopción de las pertinentes medidas de protección de la vida humana (y medioambiental) o sobre las variopintas consecuencias del modelo económico en el que nadamos, por ejemplo. Así, las vulnerabilidades nos delimitan el marco de nuestras fragilidades (las pérdidas, el desempleo, las injusticias) y el miedo nos precisa el foco sobre el que debemos aplicar —prioritariamente— nuestra atención (es decir, sobre la consideración de esos aspectos que despiertan estas vulnerabilidades).

Las convulsiones del aprendizaje

La entrada en escena del coronavirus ha sido convulsa (por tanto, violenta). Aprender a convivir con esta convulsión requiere aprender —mismamente— diferentes modos de comportarse y, por qué no, diferentes modos también de pensar(se). El «ser vulnerable» implica (directa o indirectamente) la posibilidad, como hemos intentado remarcar, de recibir herida (a ser contagiado o contagiada, a quedarme sin empleo, a perder a un familiar). Así, las vulnerabilidades que despierta el miedo tienen —entre otras— una *lectura pedagógica* (en el

sentido en que nos permiten observar las variables condicionantes de la realidad con el propósito de delimitar un horizonte y guiar un proceso [15]: el miedo nos permite ver dónde está «lo prioritario» y dónde se debe «actuar». Estos aspectos (prioridad y acción) se pueden dar afrontando aquello que tememos; el intento de trasladarse desde una ‘realidad confinada’ a una ‘realidad educativa [16]’ debería contemplar —creemos— esta configuración.

Parece evidente que la estructura socioeconómica que cohabitamos tiene serias dificultades para dar respuestas solventes a demandas *elementales* de nuestra sociedad (por ej., cómo generar empleos estables y justos, cómo mejorar las cojeras de la sanidad pública {o cómo no permitir que se negocie con ella [17]}, cómo delimitar o extender la efectividad de los derechos económicos y sociales o las incompatibilidades sistémicas entre democracia y capitalismo [18]).

Valorando la necesidad de buscar las alternativas (el elemento transformador) a la mencionada estructura, cabría —inevitablemente— destacar el papel que tiene «el aprendizaje» en nuestra sociedad. Y debe entenderse que el aprendizaje (del lat. *apprehendere* [19]), más allá de los muros académicos y/o escolares al que se lo suele restringir, no hay que circunscribirlo exclusivamente a una adquisición, fijación o búsqueda (buscar formas menos injustas de convivir, buscar maneras éticas y sostenibles de estar en la tierra, buscar tipos de consumo y gestión causantes de un menor o nulo sufrimiento), sino a una persecución (de ahí deriva *hendere*: atrapar, agarrar). El aprendizaje como búsqueda implica «hacer lo necesario para conseguir o hallar algo», el aprendizaje como persecución implica «alcanzar lo escurridizo, seguir lo huidizo» (entendido como aquello que nos hace estar en movimiento, que nos hace encaminarnos hacia un porvenir ‘con apertura’; hacia un futuro que no tiene por qué ser nuestro pasado).

Por tanto, si existe la posibilidad de pensar un futuro *más crudo* que nuestro presente el cual, a su vez, genera numerosos miedos (aumento del desempleo, crecimiento de la violencia social, mayor desigualdad económica), también cabría pensar en la posibilidad de un futuro distinto. Eso sí, esta posibilidad debe *perseguirse* —teniendo, como punto de salida, una atención plena a las personas con más vulnerabilidades [20]— partiendo de dichos miedos, y no desde un comportamiento negacionista o escapista en relación a ellos.

Referencias

Acsebrud, E. «Reseña de *Violencia y miedo: una mirada desde lo social* (de Luis Ernesto Ocampo Banda)». *Theomai: estudios sobre sociedad, naturaleza y desarrollo*, N°. 25, 2012, págs. 157-159. ?

Anders, V. et al. (2001-2020). *Etimologías* [[en línea](#)].

Bedoya Madrid, J. I. (2005). *Epistemología y pedagogía*. Bogotá: Ecoe Ediciones (274 págs.).

Blaikie, P.; Cannon, T.; Davis, I.; Wisner, B. (1996). *Vulnerabilidad. El entorno social, político y económico de los desastres*. Colombia: Tercer Mundo Editores (374 págs.).

Buendía García, L. «Reseña de *El colapso del capitalismo tecnológico*». *Revista de economía crítica*, N°. 23, 2017, págs. 170-172.

Diccionario de la lengua española [DRAE] (2014, 23ª edición [[en línea](#)]).

Doron, R. & Parot, F. (2008). *Diccionario AKAL de Psicología*. Madrid: Editorial AKAL (616 págs.).

García Gual, C. (2006). *Introducción a la mitología griega*. Madrid: Alianza Editorial (368 págs.).

Jarne Esparcia, A. et al. (2006). *Psicopatología*. Barcelona: Editorial UOC (340 págs.).

Vera García, R. (2015). *Diccionario de psicología*. Madrid: Vértices Psicólogos (53 págs.).

Vinyes, R. [dir.] (2018). *Diccionario de la memoria colectiva*. Barcelona: Editorial Gedisa (608 págs.).

Notas

[1] Sin intención de caer en generalizaciones, vamos a entender la «negatividad» en el sentido de que son términos que atañen consecuencias o repercusiones indeseadas o, en su caso, poco deseadas (tanto en el plano individual como en el plano colectivo).

[2] La locución *pari passu* se traduce como «con igual paso», «con igual fuerza» o «al mismo nivel».

[3] Por ejemplo, «miedo a caer enfermo o enferma», «miedo a que un ser querido fallezca por contagio», «miedo a quedar sin trabajo por las consecuencias críticas de la pandemia en el tejido socioeconómico».

[4] Fobos tendría, según la mitología, cuatro hermanos (Eros, Deimos, Himero y Anteros) y dos hermanas (Harmonia y Adrestia).

[5] Véase «Ni mascarillas ni distancia de seguridad: la manifestación negacionista de la pandemia en Madrid» (16 agosto 2020) *Público* [[en línea](#)].

[6] Véase «Cientos de 'anti-mascarillas' se concentran en Colón: «La pandemia no existe»» (16 agosto 2020), *EDCM* [[en línea](#)]; y/o «Médicos piden parar la manifestación antimascarillas» (16 agosto 2020) *20Minutos* [[en línea](#)].

[7] Podemos encontrar varias formas de interpretar «la vulnerabilidad», entre éstas destacamos la sociológica (por ej., qué grupos sociales son más vulnerables ante los posibles riesgos acaecidos contra sus medios de vida y/o sus vidas mismas) o la médica (por ej., las vulnerabilidades de las personas a contraer con mayor facilidad algunas enfermedades o exposiciones a agentes que perjudiquen su salud). Aunque empleemos aquí tal distinción, entendemos que son interpretaciones que no deben aislarse para ser estudiadas sin acudir a otras tipologías interpretativas. Igualmente, valoramos la necesidad de estudiar la relación entre *el miedo*, *la vulnerabilidad* y *la violencia* (recomendamos la reseña de Acsebrud [2012]).

[8] Añadimos que puede ser también «no natural». Vamos a entender aquí por «natural» aspectos como las erupciones volcánicas, los tsunamis o los terremotos (asimilados como *Naturaleza*), pero también debemos entenderlo como el envejecimiento o la muerte (asimilados como *naturaleza humana*).

[9] Al igual que, por lo general, preferimos no experimentar 'el miedo', también preferimos no recordar 'nuestras vulnerabilidades'.

[10] También como «[...] un proceso próximo mediante el cual un sujeto asimila una propiedad de otro sujeto y se transforma de conformidad con este modelo» (Doron & Parot, 2008: 295).

[11] Léase «actitud que consiste en la negación de hechos históricos recientes y muy graves que están generalmente aceptados» (DRAE, 2014). También recomendamos la búsqueda y lectura de «**negacionismo**» (en Vinyes, 2018).

[12] Entendido como «conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes» (DRAE, 2014).

[13] Este elemento es importante porque un lector o una lectora (también oyente) podría sentirse identificado/a *fuertemente* con la persona (o personas, también medio de comunicación) que comunican, de una determinada 'forma', un 'contenido'. Si tal identificación es —como hemos dicho— fuerte, es probable que se asuma, por parte del lector o la lectora, tanto la forma como su contenido de manera automática (es decir, de manera ajena a la crítica o análisis personal).

[14] Dice Santiago Alba Rico (18 junio 2020): «El capitalismo oculta nuestra vulnerabilidad, descubrirla es una primera plataforma de resistencia». *Ctxt* [[en línea](#)].

[15] «La pedagogía es una ciencia social, no puede, pues, proceder solo especulativamente, sino que debe operar empíricamente: debe describirse la educación como una *realidad dada*, como *hecho*. Por tanto, como los hechos sociales son fundamentalmente históricos, entonces su investigación empírica debe extenderse al campo histórico.» (Bedoya Madrid, 2005: 79).

[16] «Educativa» en el sentido de *encaminarse* o *dirigirse* hacia el otro o la otra; eso sí, el otro o la otra que, por diversas circunstancias, malviven o sobreviven (es decir, los que más sufrida carga transportan).

[17] Véase Valencia Grajales, J. F. & Marín Galeano, M. S., «SARS-CoV-2 y la debacle del Estado, la justicia, la democracia, el capitalismo y el inicio de la era de la vigilancia». *Revista Ratio Juris*, Vol. 15, Nº 30 (2020), pp. 15-34.

[18] Véase J. Antonio Arnau Espinosa, «Sociedad moderna, mercado y fraude democrático». *Disjuntiva: Crítica de las Ciencias Sociales*, vol. 1, Nº 1 (2020), pp. 7-21.

[19] «La palabra «aprender» viene del latín *apprehendere*, compuesto por el prefijo *ad-* (hacia), el prefijo *prae-* (antes) y el verbo *hendere* (atrapar, agarrar). Se relaciona con la acción que hace un gato cuando persigue un ratón, o un policía cuando persigue a un criminal, o un estudiante cuando persigue conocimiento» (Anders, 2001-2020).

[20] Un ejemplo de este *punto de salida* podría estar en una responsabilidad ciudadana que reivindique atenciones para/con estas personas (las que presentan más vulnerabilidades y malestares). Esta responsabilidad podría comenzar —pensamos— cuestionando la citada «realidad confinada» (aquella que «recluye dentro de unos límites» preestablecidos).

[Cristo I. Mahugo es profesor y colaborador en CRY SOL (Asociación Crítica y Solidaridad)]