

El miedo desde la perspectiva de la psicología profunda y la astrología

Wolfhard H. König

Conferencia realizada en el Congreso Mundial de Astrología de Lucerna (1/6/2000)

Astrolog n° 119, Diciembre 2000

El miedo es un tema completamente interdisciplinario. Representantes de diferentes disciplinas lo estudian intensamente: aparte de psicólogos, este tema lo tratan médicos, teólogos, filósofos y también biólogos, sobre todo los especialistas en biología de la evolución. Todos investigan el origen y el significado de este curioso y poderoso estado emocional que llamamos miedo. Nosotros, los astrólogos, nos encontramos con este tema en la consulta: ¿Qué información nos da el horóscopo en cuanto al origen, el significado y las posibilidades de superación del miedo?



Lo primero que necesitamos es tener un concepto claro sobre la naturaleza del miedo, así como una idea de cuándo y por qué puede convertirse en una enfermedad.

Para ello, deberemos tener en cuenta todas las disciplinas antes mencionadas.

El miedo es un mecanismo de alarma y protección imprescindible del ser humano

Como el dolor, el miedo es un maravilloso invento del organismo para su desarrollo en el proceso de evolución: ambos son necesarios para la supervivencia y no se puede prescindir de ellos. Sin embargo, ambos pueden degenerar y convertirse en enfermedad. En su evolución, el dolor y el miedo están estrechamente relacionados. Pero el dolor es más importante y significativo: existen unos conductos nerviosos particulares que se encargan de la conducción del dolor de forma rápida y efectiva. La defensa y la supervivencia del organismo dependen de que, a través de las sensaciones de dolor, recibamos el aviso de la existencia de peligros corporales inmediatos. Es interesante comprobar que los reflejos de dolor para la protección de nuestro cuerpo son mucho más rápidos de lo que puede ser nuestro intelecto: por ejemplo, cuando un cuerpo extraño se acerca a uno de nuestros ojos, reaccionamos instantáneamente con un reflejo de cerrar los párpados.

Desde la perspectiva de la evolución, el miedo es un complemento y una extensión de la función del dolor. El miedo debe avisarnos de peligros que, si bien no conciernen directamente a nuestro cuerpo, es decir, que no nos han ocasionado dolor, pueden ser una amenaza para la salud o la supervivencia. Cuando, de noche, pasamos por un callejón oscuro o cuando estamos conduciendo por la autopista con una lluvia muy intensa, normalmente nos ponemos en una especie de estado de alarma que va acompañado de un pulso rápido, un estado de alerta de los sentidos y una tensión

emocional que solemos llamar miedo. El resultado es que, en ambas situaciones, tomamos conciencia del peligro para el cuerpo y la vida, y nos enfrentamos a la situación en un estado de alerta mucho más intenso. Así como el dolor sólo aparece cuando un estímulo perjudicial para nosotros entra en contacto directo con nuestro cuerpo, el miedo nos avisa de que nos estamos acercando a una situación que encierra un peligro potencial. El dolor y el miedo son mecanismos muy importantes que forman parte de nuestra vida.

¿Cuándo se convierten el dolor y el miedo en enfermedades?

El dolor puede convertirse en crónico y desprenderse de sus funciones de protección y aviso. Así, puede que un paciente sufra durante años de dolor crónico del nervio trigémino en la cara, acompañado de intensos ataques de dolor, sin que haya un sentido aparente ni una causa razonable. A veces, finalmente, ni los calmantes ni las operaciones sirven de nada y el dolor se convierte en perjudicial para el organismo y también para el alma. En muchos casos no puede encontrarse ninguna explicación médica. Estos estados de dolor reciben el nombre de estados psicósomáticos, es decir, que están condicionados por la psique. Pueden ser una manifestación de autocastigo debido a sentimientos de culpabilidad inconscientes.

Como sabemos, el miedo también puede desbordarse y conducir a estados incontrolables de miedo sin razones aparentes o a ataques de pánico repentinos e incomprensibles. Podemos desarrollar una fobia a los perros que no nos permita caminar tranquilamente por la calle o una fobia a las alturas que nos permita atravesar un puente conduciendo un coche.

Pero, ¿cuándo podemos decir que un miedo se ha desbordado? Hace tiempo, en Munich, me invitaron a un acto de la asociación *Madres contra la energía nuclear*. Se entabló una discusión entre partidarios y detractores de la energía nuclear. Los detractores describían con intensidad los peligros existentes, y los partidarios negaban que existieran peligros serios. Los detractores acusaban a los partidarios de negar el peligro y el miedo, es decir, una especie de actitud contrafóbica. Los partidarios acusaban a los detractores y a las madres de miedo histérico, es decir, neurótico. Tuve que tomar postura desde la perspectiva psicológica y sólo pude decir que, en principio, se trataba de una decisión social e incluso política. ¿Hasta qué punto está justificada la preocupación de los detractores? ¿Cuándo empieza a convertirse en neurosis? ¿Dónde se encuentra la frontera? ¿Y, hasta qué punto está justificado el convencimiento de los partidarios sobre la seguridad de los reactores? ¿Cuándo empiezan a negar los peligros, es decir, a perder el miedo de forma neurótica (contrafobia)? ¿Dónde se encuentra la frontera? En cada sociedad y cada época se trazaría una frontera diferente y se tomarían determinaciones distintas.

Cuando en un seminario, a modo de discusión, una participante plantea que, como mujer, cuando empieza a anochecer sale a la calle con miedo, automáticamente podemos hacernos la pregunta: ¿Se trata de un miedo justificado o es una fobia? Probablemente, depende de la ciudad y el país en que se encuentre. Pero las opiniones al respecto son discrepantes: ¿Hasta qué punto se trata de un miedo real y cuándo empieza el miedo neurótico?

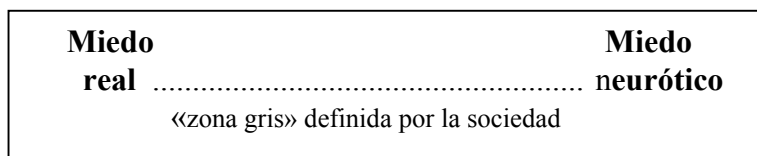
Acabamos de emplear dos términos que Freud definió en su teoría del miedo. Existe **miedo real** cuando la dimensión del miedo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe **miedo neurótico** cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. Por ejemplo, cuando un paciente ve una pequeña araña en su cocina y, preso de pánico, tiene que salir de su piso y sólo puede regresar al mismo con la ayuda de un vecino, sin duda, nos encontramos ante un miedo neurótico y debería ser fácil llegar a un consenso al respecto.

En los casos extremos, la diferenciación nos resulta fácil; pero, ¿a partir de qué punto consideramos que el miedo a la energía nuclear es neurótico? Cada sociedad, en cada época, ve la cuestión de la línea fronteriza de forma diferente.

Todo esto nos lleva a una conclusión fundamental: la definición de «neurosis» o de «psíquicamente enfermo» no puede establecerse de forma objetiva sino que está inseparablemente ligada a las realidades social y política. En la antigua Unión Soviética, algunas personas críticas con el sistema fueron puestas bajo custodia de la psiquiatría con la etiqueta de «delirantes». ¿A partir de qué punto una crítica social es «auténtica» o es un «delirio»?

A diferencia de muchas enfermedades que son científicamente definibles (una inflamación, por ejemplo, puede diagnosticarse mediante un análisis de sangre o una rotura de hueso mediante una radiografía), en el ámbito de las neurosis tenemos un sólo criterio: **¡La desproporción de la reacción con respecto al motivo!** Pero entonces surge la pregunta de quién decide qué es desproporcionado.

Por tanto, es importante poner de manifiesto que entre el miedo real y el miedo neurótico siempre hay una zona gris (definida por la sociedad).



En la actualidad existen dos conceptos diferentes sobre el miedo, que corresponden a las dos grandes teorías psicológicas que tenemos: el **conductismo** y la **psicología profunda**.

Según el concepto conductista (terapia del comportamiento) el miedo neurótico es algo aprendido: las correspondientes experiencias causantes de miedo se produjeron muchas veces y han quedado grabadas en la memoria. Cuando, por ejemplo, un perro tiene muchas veces la experiencia de ser golpeado con un bastón, empieza a temer a las personas con bastón y, en ocasiones, el mismo temor puede hacerle atacar. Sin duda, este miedo generalizado sería un problema para el perro y para su dueño. Pero si se consigue que este perro tenga experiencias positivas, por ejemplo, si se le acercan personas con un bastón y le dan de comer varias veces, poco a poco, la experiencia negativa se debilita. Las experiencias de aprendizaje se superponen.

En este caso, el miedo neurótico aparece debido a procesos de aprendizaje que se han producido de forma errónea y se corrige con nuevos procesos de aprendizaje dirigidos

(des-sensibilización). Este concepto de miedo es tan simple que en la praxis y especialmente en la des-sensibilización de enfermedades de miedo (por ejemplo, en casos fobia a los perros o las arañas) se obtienen éxitos incontestables.

El modelo de la psicología profunda es completamente distinto. En este caso, el miedo existente corresponde a un conflicto básico inconsciente y no resuelto, al que hace referencia. Por ejemplo: un joven de 14 años vive sólo con su madre; su padre murió cuando él tenía 5 años de edad. Primero, el joven se agarró a la madre, a la que defendía como una «posesión edípica» ya que, debido a la ausencia del padre, nadie se la podía disputar. Después, la madre se agarró al joven que había asumido el rol de sustituto de la pareja. La madre empezó a poner impedimentos para que su hijo tuviera contactos con otros chicos y chicas de su edad, empezó a aislarlo y atizar sus sentimientos de culpabilidad cuando aparecían impulsos de separación. El joven (como después reconoció) se sentía atrapado en una «tela de araña» y no veía ninguna forma de escaparse de la misma. Este «aprimionamiento» durante la pubertad (donde se producen impulsos naturales de separación) inquietaba profundamente al joven. De repente desarrolló una fobia a las arañas y cada noche, antes de acostarse, buscaba arañas en su habitación y si veía alguna le entraba pánico. Según la psicología profunda, en este caso el joven se defendía del verdadero miedo con un mecanismo de defensa que consiste en el desplazamiento del miedo. El miedo a la madre y a las ataduras (aparentemente, imposibles de romper) a la misma fueron desplazados hacia las arañas. En este caso, las arañas son un «objeto sustitutivo» simbólico: simbolizan la sensación de aprisionamiento de la víctima en una red invisible, en la que se siente desamparada...



Al mismo tiempo, aquí también estamos tratando con un «beneficio colateral de la enfermedad». La relación con la madre está descargada de este insoportable miedo, lo que es esencial, puesto que el joven tuvo que llevarse bien con ella durante años. El miedo sólo aparece en toda su extensión ante el objeto sustitutivo. Pero ahí no lo podíamos comprender porque no sabíamos qué era lo que el joven temía en realidad, ya que ni él mismo entendía su miedo. Pero, en este caso, lo más importante es que el miedo, en toda su extensión o dimensión, no es el resultado de un proceso de aprendizaje «erróneo» o «incorrecto» sino que, cuando se lo reconduce del «lugar del desplazamiento» al verdadero «lugar del miedo», está bien fundado. Efectivamente, el joven se sentía en una situación desesperadamente inquietante.

En este caso, la terapia de psicología profunda consta de dos pasos. En primer lugar, el desplazamiento debe reconducirse hacia el verdadero lugar del miedo, es decir, el miedo causante del conflicto debe encontrarse y hacerse consciente. En segundo lugar, el verdadero conflicto debe tratarse y solucionarse. En este caso, el terapeuta debería intervenir en la estructura familiar y tratar la situación de unión neurótica entre madre e hijo.

Debemos decidirnos entre estos dos distintos conceptos del miedo. Por una parte, el miedo entendido como un proceso de aprendizaje erróneo o incorrecto: en su esencia, el miedo es un error, una experiencia de aprendizaje errónea que debe y puede ser corregida. Por otra parte, el miedo entendido como reacción a un conflicto actualmente no resuelto o a un conflicto similar del pasado que fue reprimido y pasó a ser inconsciente, que muestra un miedo profundamente fundado pero que se rechaza y, de este modo, se hace inconsciente y se desplaza: pero, en el objeto o en el lugar sustitutivo, el miedo no es objetivamente comprensible y aparece de manera «desproporcionada». En este caso, la única solución posible pasa por el tratamiento y la resolución del conflicto base.

En los planetas, el horóscopo muestra los motivos fundamentales de la persona, es decir, los conflictos básicos que surgen de la contraposición de motivos (planetas). El horóscopo no muestra acontecimientos o formas de comportamiento individuales sino que es un reflejo simbólico de la representación de la dinámica motivadora del alma de la persona en cuestión. En consecuencia, muestra el conflicto básico (rechazado e inconsciente) del joven: la relación con su familia (con la madre) pero no las arañas como objeto sustitutivo.

Así pues, la astrología debe unirse con la perspectiva de la psicología profunda puesto que ambas disciplinas piensan en términos de símbolos y pretenden interpretar los conflictos expresados en los símbolos, hacerlos conscientes y superarlos.

Con toda seguridad, la relación entre la madre y el hijo estará reflejada en el horóscopo del joven (posiciones de la Luna y Saturno), pero el hecho de que se escoja a las arañas como símbolo de la expresión del conflicto, probablemente no pueda verse en el horóscopo.

Formas aparentes de miedo

La neurosis de miedo: en este caso, el miedo aparece de forma latente y se vuelve crónico. o surge y desaparece de forma intermitente. Cada ataque de miedo puede durar semanas o meses. Entre dos ataques pueden pasar semanas, meses o incluso años. Lo más característico de esta neurosis es que la causa del miedo se ha perdido, es decir, no hay ninguna razón aparente que produzca el miedo, hace referencia a todo o a nada. El paciente no sabe de qué tiene miedo. El mecanismo de defensa que ocasiona esto se conoce con el nombre de disociación entre afecto y contenido (*Affekt und Inhalt*). Esto significa que el miedo permanece en la conciencia pero la causa (el conflicto no resuelto) es expulsado de la conciencia. Esto hace que el miedo (aparentemente injustificado) sea aún más doloroso.

El ataque de pánico: en este caso, el miedo aparece de repente, es decir, como por sorpresa, e inunda los pensamientos y los sentimientos de la persona, que queda incapacitada para pensar en otra cosa y trabajar. Pero, normalmente, no puede

reconocerse ningún motivo ni ninguna causa concreta que produzca el miedo. La similitud con la neurosis de miedo consiste en que está activo el mismo mecanismo de defensa. Es como si, en este caso, el miedo crónico de la neurosis, surgiera de repente de forma concentrada.

La fobia: en este caso, siempre existen causas y motivos concretos. El mecanismo de defensa es el desplazamiento (antes descrito). Entre otras, diferenciamos:

La claustrofobia: miedo a los espacios estrechos, a estar encerrado, a ser despojado de la libertad (claustro: espacio estrecho).

La agorafobia: miedo a salir de casa (a dejar la protección del hogar), a aglomeraciones de personas, supermercados, lugares en los que hay muchas personas (ágora: mercado en la antigua Grecia).

Las fobias a animales: a perros, arañas, ratones... Normalmente, los motivos se concretan en el simbolismo de los animales (por ejemplo, miedo a la agresión en el caso de los perros).

La acrofobia: el denominado miedo a las alturas, por ejemplo, impide a las personas que lo sufren conducir un coche por encima de un puente o subir a edificios en construcción (campanarios) con ascensores, sentarse en telesillas...

La xenofobia: miedo a lo extranjero. Se refiere al miedo a personas, en especial a las de origen distinto o color de piel diferente, pero también miedo a todo lo extraño, es decir, a las nuevas situaciones que puedan producirse en la vida.

Fobias sociales/eritrofobia: miedo a hacer el ridículo o a ser puesto en evidencia en situaciones sociales, por ejemplo, por ruborizarse, ser visto o ser referenciado.

La contrafobia: es una variante rara del miedo que, a primera vista, no permite pensar que en el trasfondo hay miedo. Estas personas muestran un comportamiento especialmente valeroso, por ejemplo, escalando montañas en situaciones extremas o caminando por glaciares con alto riesgo... Pero, de alguna manera, salta a la vista que, de una manera adictiva, estas personas buscan siempre situaciones de mayor riesgo que les hagan sentir emociones más fuertes. Finalmente, queda claro que están sometidas a una especie de obligación y que ya no pueden controlar su juego con el peligro. Podemos recordar el cuento (de los hermanos Grimm): *Uno que se marchó para aprender a temblar (de miedo)*. Anna Freud describió el mecanismo de defensa activo en este caso como «inversión» (paso a lo contrario). Es como si estas personas estuvieran bajo la presión de tener que demostrarse a sí mismas y a los demás que no tienen miedo.

De momento, vamos a dejarlo en estos ejemplos. Lo esencial es que, en la fobia, normalmente el «lugar del miedo» está determinado simbólicamente, de manera que puede interpretarse la causa del miedo sustitutivo. En el caso del miedo a las arañas es el miedo a las ataduras, en la fobia a las alturas es el miedo a caerse, es decir, por ejemplo, el miedo a no poder realizar cierto trabajo o no alcanzar un determinado rendimiento. El mecanismo de defensa de desplazamiento también obedece a las categorías simbólicas generales.

Miedo	
Miedo abierto	Miedo oculto
<ul style="list-style-type: none"> - Neurosis de miedo - Ataque de pánico - Fobia 	<ul style="list-style-type: none"> - Contrafobia

Consideraciones sobre el miedo desde la perspectiva de la evolución

Considerar cómo se ha desarrollado el fenómeno del miedo en el curso de la historia de la evolución y cómo, en cierto modo, se ha acumulado en el ser humano, puede ser bastante clarificador.

Miedos basales

Miedo a la muerte: el impulso de supervivencia y el miedo a la muerte, es decir, el miedo a morir, a ser devorado... es inherente a todos los seres vivos.

Miedo a resultar herido: el miedo a sufrir heridas o dolor y también el miedo al deterioro del organismo también está presente en todos los seres vivos.

Miedo a la pérdida: el miedo a perder las «posesiones», por ejemplo, el propio territorio, que permita la reproducción sin estorbos o el alimento que se ha recogido y escondido.

Miedos sociales

Estos miedos sólo se dan en determinados seres vivos; en concreto, en aquéllos que viven juntos en grupos sociales, por ejemplo, las manadas de lobos o los grupos de primates. Estos miedos no se dan en los llamados seres solitarios. Los rinocerontes, tanto los machos como las hembras, viven solos en su territorio y sólo se juntan temporalmente durante el período de apareamiento. Las hembras tienen a las crías en su territorio sólo hasta que son independientes. Eugene Ionesco alcanzó la fama con su obra de teatro (escrita en 1959) *Los rinocerontes* (teatro absurdo). En esta obra, Ionesco describe la transformación espontánea de hombres en rinocerontes. El subtítulo de la obra es *La abdicación de la humanidad*. Las personas dejan de ser seres sociales y empiezan a llevar vidas en solitario: una alegoría del desarrollo del ser humano moderno. Entre los seres sociales se dan los siguientes miedos:

Miedo al aislamiento social/Miedo a ser expulsado: es decir, el miedo de la manada a ser excluido de la protección y la seguridad que ofrece el grupo.

Miedo al descenso social: en los grupos sociales, acostumbra a existir una jerarquía; por ejemplo, en los gallineros, existe el denominado orden de picoteo: la gallina de mayor rango puede picar a todas las demás y las demás no la pican; en cambio, la gallina de menor rango no puede picar a ninguna otra y todas las demás la pueden picar. En las manadas de lobos sólo puede reproducirse el lobo alfa, todos los demás deben esperar. Cada primavera hay un enfrentamiento para establecer un nuevo orden jerárquico. El lobo alfa puede tener miedo de perder su puesto jerárquico y sus privilegios.

Miedos humanos

Son miedos que se dan exclusivamente en los seres humanos. En el proceso de cerebralización (desarrollo del cerebro) realizado a lo largo de los últimos dos millones de años, el cerebro y, sobre todo, el córtex se ha desarrollado enormemente (el volumen del cerebro se ha triplicado). El córtex posibilita la perspectiva temporal y la autoreflexión. El ser humano puede pensar en el futuro y, en consecuencia, puede tener miedo del futuro.

Miedo al futuro: en este caso se produce una duplicación de los miedos. Todos los miedos que se tienen en el presente pueden proyectarse en el futuro y resultar inquietantes. Incluso un millonario puede tener miedo de volverse pobre en el futuro. Todos los miedos antes mencionados pueden experimentarse como una amenaza en el futuro.

Miedo a la muerte: no se refiere al miedo a morir sino al hecho de saberse mortal. Los griegos ya decían: los animales son mortales y no lo saben, los dioses son inmortales y lo saben; sólo el ser humano es mortal y lo sabe...

Miedos metafísicos: estos miedos sólo se dan en las personas; por ejemplo, el miedo a ir al infierno (miedo a pecar) o el miedo a que la propia vida no tenga sentido o sea una vida sin valor (existencialismo)...

Miedo al miedo: este también es un miedo específico de los seres humanos que resulta de la perspectiva temporal. Los animales sólo tienen miedos directos que resultan de una amenaza pero el ser humano puede tener miedo del próximo ataque de pánico o de la próxima irrupción de neurosis de miedo, que todavía no se han producido. Estos miedos pueden ser muy dolorosos.

Y la siguiente pregunta es: ¿cómo se reflejan estos miedos en el horóscopo de la persona en cuestión?

.../...

Nota: La segunda parte de este artículo, en la que se presentan casos de miedo con los correspondientes horóscopos, apareció como parte del libro *Los planetas* de Bruno y Louise Huber (API Ediciones España, 2004, www.api-ediciones.com).

Traducción: Joan Solé, 2001