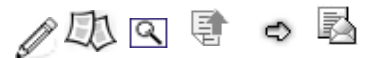






## EDITORIAL



# El miedo, más contagioso que el Ébola, se ha instalado en nuestras vidas

José Luis Bimbela Pedrola

Doctor en Psicología, Universidad de Barcelona. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada, España

**Archivos de la Memoria 2015; (12 fasc. 3)**

### Cómo citar este documento

Bimbela Pedrola, José Luis. El miedo, más contagioso que el Ébola, se ha instalado en nuestras vidas. Arch Memoria [en línea]. 2015; (12 fasc. 3). Disponible en <<http://www.index-f.com/memoria/12/12300.php>> Consultado el 26/10/2015

### Preámbulo

Me decía el otro día un amigo con un semblante que reflejaba una honda preocupación: *"Ayer la bolsa se desplomó un 2,5 por ciento"*. *"No sabía que jugabas en la Bolsa"*, le comenté. *"No, no juego, pero..."*. No dijo más. Yo tampoco. No hacía falta. Creo que él mismo se dio cuenta de la sinrazón, de la irracionalidad de su preocupación ¿Cómo había llegado mi amigo, sumamente inteligente en tantos aspectos de la vida, a ese tóxico estado emocional, a ese descontrol? ¿Qué había ocurrido para que dejara de ejercer el poder sobre sus propios pensamientos y emociones? Estaba dándole vueltas a ese tema cuando recordé que, hace algunos años, trabajando con enfermos en fase terminal, había descubierto, con asombro inicial y tristeza creciente, que muchos de ellos confesaban que de lo que más se arrepentían al hacer el balance final, era de no haberse arriesgado más, tanto en su vida profesional como en su vida personal. La confesión seguía y acababan reconociendo que ese no arriesgarse había sido provocado por el miedo. Ya lo escribió Juan Pablo Silvestre en su lúcida y brillante canción: *"Una vida más tarde comprenderemos que en la vida perdimos, solo por miedo"*. Quizás ha llegado pues el momento de, parafraseando al Inspector Poirot, atrevernos a preguntar: ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

### El miedo, los miedos

El miedo atenaza y bloquea. Anula. Individual, grupal y socialmente. El miedo impacta, demoledor, en los cuatro grandes ámbitos de la salud pública: el biológico (sistemas inmunitarios deprimidos, estómagos encogidos, colonos irritados, jaquecas incapacitantes); el psicológico (ansiedades y angustias, terrores nocturnos y diurnos, desesperaciones y depresiones varias); el social (aislamientos, agresiones, marginaciones, y rechazos); y el espiritual (energías desbordadas, almas rotas, vidas desaprovechadas, sinsentidos). Lo confieso: cuando tengo miedo ataco, huyo, sufro. Y hago sufrir. Margino, grito, me encierro. No pregunto, no escucho, no empatizo. No refuerzo, no admiro, no aprecio. Me escondo. No colaboro, no coopero, no sumo. Me aísto. Y me callo ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

Miedo que se contagia por las redes sociales y por los papeles privados, a través de las ondas y a través de las personas. En vivo y en diferido, en modo presencial y en modo virtual. Por tierra, mar y aire. De palabra, pensamiento y obra. Por dichos y hechos. En las letras y en las músicas (¡esas miradas, hundidas y temerosas, que descubro cada día paseando por calles y plazas!). Miedo que se disfraza de escepticismo o de cinismo. O de queja continua. Miedo que infecta pensamientos (*"No lo conseguiré"*, *"Esto va a ir a peor, por mucho que yo haga"*, *"¿y si me dicen que no?"*, *"Mi hijo aún lo va a tener mucho más difícil"*) y contamina acciones (abandonos, renunciaciones, suicidios). Miedo a decir no, y a decir sí. Miedo a decir ¡basta! y miedo a decir ¡adelante! Miedo a comprometerse. Miedo a madurar. El miedo saca lo peor de mí, de ti, y de él. De todos ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

Depresiones provenientes de pasados ya inamovibles (*"debería haber hecho eso y no lo hice"*, *"aquello otro lo hice mal"*, *"Estuve*

*fatal, fallé*) y ansiedades asociados a futuros aún impredecibles ("*seguro que mi hija no consigue empleo*", "*con la edad este dolor va a ir más*", "*¿y si cierra la empresa?*"). Vidas situadas en la no existencia (pasado y futuro), vidas no vividas que olvidan lo único que tienen (presente, presente, presente). Vidas de espectadores que en la sociedad del espectáculo consumen otras vidas y que olvidan (¿por miedo?) que pueden ser realmente los autores, directores y protagonistas de las suyas. "No mires, participa" oímos en las plazas del 15-M. Los estrategas lo tiene también muy claro: "Si tú no te has diseñado tu propia estrategia, no te preocupes... estarás en la que otro ha organizado". Miedo a la responsabilidad, miedo a la libertad, miedo a asumir poder y a ejercerlo. Miedo a tomar decisiones. Miedo a diferenciarse del grupo y a discrepar. Y a ir contracorriente. Miedo a no tener bandera. Miedo a afrontar (y a mejorar) el "yo" antes de sumergirse en el cómodo (y a veces narcotizante) "nosotros". Miedo a pensar. Y a decir. Miedo a cuestionarse y a cuestionar ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

Miedo a la soledad y al abandono. Miedo al rechazo. Miedo a la enfermedad y al dolor. Miedo al sufrimiento. Y, con frecuencia, miedo a la muerte. Miedo a fracasar y a triunfar. Miedo a amar demasiado y a no amar suficiente. Miedo a gestionar placeres. Miedo a jugar. Miedo a lo desconocido. Miedo al extraño, al diferente, al distinto. Y miedo al (demasiado) cercano. Miedo al contagio, a los contagios. Miedo a mostrar y a mostrarse, a confiar y a confiarse. Miedo a conocer y a conocerse. Miedo al qué dirán. Miedo a conjugar la primera persona del singular antes (repito: antes) que la primera del plural. Miedo a ejercer, como Albert Camus, de "solitario solidario" en tiempos de globalizaciones supuestamente salvadoras. Miedo a lo nuevo, miedo al cambio, miedo a la crisis, y a las crisis. Miedo a empezar de nuevo. Y ¡tantas veces! miedo, sorprendentemente, a ser feliz ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

El miedo resta, separa, enferma, daña. No beneficia a los y las profesionales de la salud. No beneficia a los/as pacientes. No beneficia a los directivos y directivas de los sistemas socio-sanitarios. No beneficia a las/os docentes. Ni a la ciudadanía. No beneficia a mi familia ni a mis alumnos/as. No beneficia a mis vecinos ni a mis colegas profesionales. No beneficia a la gente que está en el paro. Ni a la que trabaja. No beneficia a la gente que siente dolor (en el cuerpo, en el alma, en la familia, en el barrio). No beneficia a los/as que han nacido en Barcelona, ni a los que han nacido en Granada, o en Palma de Mallorca, o en Madrid, o en... Dakar. No beneficia a los altos ni a los bajos. Ni a los hombres ni a las mujeres. Ni a los jóvenes, ni a los viejos, ni a los maduros. No beneficia tampoco a los que creen en Dios, ni a los que se declaran agnósticos, o ateos. No beneficia a la buena gente. Entonces... ¿A quién beneficia este miedo, tanto miedo?

## Epílogo

El optimismo empodera a la buena gente. El coraje dignifica. El amor suma, une, cura, sana. Y libera. Genera confianza y motiva al esfuerzo. Nos ayuda a crecer, a innovar, a cambiar, a avanzar. A la buena gente. En el Instituto HeartMath lo afirman alto y claro: "*Regular las emociones es el próximo paso de la evolución humana*". Me apunto ¡quiero evolucionar! Y además de leer, hago. Y además de analizar, actúo. Y además de pensar, paso a la acción. Y aplico, con disciplina y esfuerzo, instrumentos que me ayudan: la gimnasia emocional, la indagación apreciativa, la reestructuración cognitiva, el aquí y ahora. He decidido recuperar el poder y pensar "mejor"; es decir, de forma más objetiva, justa y realista. Más evolucionada. He decidido sentirme más feliz. Y, frente al miedo, he decidido sentir y contagiar entusiasmo y alegría. Y amor. Compromiso y confianza. Honestidad y humildad. Y pasión razonada. Cada día, cada minuto. En mis clases y conferencias. En mis artículos y libros. En mis conversaciones. En el hogar y en el aula. A mi familia y a mis amigos/as. A mis colegas y a mis alumnos/as. A mis jefes/as y a mis lectores/as. Que ustedes lo disfruten. Sin miedo. Con amor.

## Dedicatoria

Para Albert Camus, cuerpo sensible, mente lúcida, espíritu rebelde. Y feliz delante del mar y el sol.

Para las y los profesionales de la salud, que nos han abierto su corazón y su alma, y comparten con nosotros, sus miedos y sus temores. Lúcida y generosamente.



Me gusta  Compartir  Tweet  G+1

[DEJA TU COMENTARIO](#) [VER 0 COMENTARIOS](#)

[Normas y uso de comentarios](#)

© **Fundación Index**, Granada, España

*Todos los materiales incluidos en el fondo Archivos de la Memoria son propiedad exclusiva de la Fundación Index, y por tanto no está permitida su reproducción, total o parcial, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de cualquier otra forma o por cualquier otro medio electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.*

| [Menú principal](#) | [Qué es Index](#) | [Servicios](#) | [Agenda](#) | [Búsquedas bibliográficas](#) | [Campus digital](#) | [Investigación cualitativa](#) | [Evidencia científica](#) | [Hemeroteca Cantárida](#) | [Index Solidaridad](#) | [Noticias](#) | [Librería](#) | [guid-INNOVA](#) | [Casa de Mágina](#) | [Mapa del sitio](#)

FUNDACION INDEX Apartado de correos nº 734 18080 Granada, España - Tel/fax: +34-958-293304