

MAYTE CARRASCO

# Cómo superar el miedo en todas las trincheras de la vida



  
ESPASA

MAYTE CARRASCO

CÓMO SUPERAR EL MIEDO EN TODAS  
LAS TRINCHERAS DE LA VIDA



© Mayte Carrasco, 2024  
© Editorial Planeta, S. A., 2024  
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona  
www.planetadelibros.com  
www.espasa.es

Diseño de cubierta: © Sophie Güet  
Ilustración de cubierta: © MacMontree/Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-7373-7  
Depósito legal: B. 9.352-2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España / *Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
--------------------	---

## PRIMERA PARTE IDENTIFICA TUS TRINCHERAS

1. MIEDO INDIVIDUAL Y REACCIONES .....	17
El instinto de supervivencia .....	18
La reacción de ataque: la violencia .....	24
El miedo como origen y alimento de odio .....	30
La reacción de huida: las trampas de la mente .....	37
La disociación: la desconexión de las emociones ...	41
La emoción, la memoria y el control del miedo: toma las riendas .....	48
La memoria y los ecos del trauma. El estrés pos- traumático .....	51
La reacción de parálisis: quedarse congelado .....	62
El miedo al cambio .....	68
La erosión del instinto de supervivencia. ¿Somos más fuertes? .....	79

2.	LAS TRINCHERAS DE LA VIDA REAL .....	89
	La gran explosión .....	89
	Decide quién eres .....	92
	Las fases de la vida .....	98
	Los caballos de Troya en la familia .....	124
	Los caballos de Troya de la mente .....	127

## SEGUNDA PARTE

### LOS MIEDOS COLECTIVOS DE NUESTRA ERA

1.	LOS MIEDOS COLECTIVOS DE LA ERA MODERNA ...	133
	Sobreexpuestos: la sobredosis de miedo digital .....	134
	El conflicto como parte de la vida .....	136
2.	LA REVOLUCIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA .....	149
	El miedo a las nuevas revoluciones .....	149
	Los caballos de Troya de la era moderna .....	153
	Del miedo a Dios a la competición con él .....	156
	La memoria basura del disco duro .....	162
	El miedo y la fascinación por el mal .....	166
	Limpia tu disco duro y ordena tu mente .....	172

## TERCERA PARTE

### TOMAR EL CONTROL

1.	ACEPTACIÓN Y CONTROL .....	179
	Asumir con valentía .....	179
	Toma consciencia de tu rol en el mundo .....	182
	Guía para los lectores: prepárate para el cambio ...	185

**PRIMERA PARTE**  
**IDENTIFICA TUS TRINCHERAS**

# 1

## MIEDO INDIVIDUAL Y REACCIONES

¿Por qué hablamos de trincheras cuando nos referimos a nuestros miedos?

Las trincheras tuvieron su desgraciado momento de gloria en la Primera Guerra Mundial (1914-1918). Alemania fue la que inicialmente las utilizó y Francia después siguió el mismo esquema. En breve, las nuevas armas de fuego facilitaron su creación: una ametralladora ubicada en la parte alta de la trinchera podía acabar con batallones en minutos. Una trinchera era un agujero cavado en la tierra en terrenos elevados que les daba a los ejércitos ventaja en el campo de batalla. Esos agujeros podían ser de muchos kilómetros y, en teoría, les ayudaban a resistir y enfrentarse al enemigo.

En la práctica, se convirtieron en lugares donde convivían con las ratas, la falta de comida y de higiene y, especialmente, la enfermedad física y mental. Las neurosis de combate provocaron que los soldados se quedaran paralizados

por el miedo a la espera del obús que podía matarlos. La trinchera se convirtió en una trampa.

*Construidas para proteger, se volvieron zanjas llenas de angustia y terror, donde la parálisis era la norma.*

## EL INSTINTO DE SUPERVIVENCIA

Las trincheras fueron en su día un elemento táctico, pero también el lugar por excelencia en el que el instinto de supervivencia humano se manifestó con crudeza y sin filtros.

Los soldados tuvieron que adaptarse a las condiciones extremas y a menudo inhumanas de la vida diaria, metidos en aquellas zanjas. Se trataba, ante todo, de sobrevivir y dominar constantemente el miedo, esperando la caída de un proyectil o el momento de repeler un ataque sorpresa. Estaban preparados para el combate, para el manejo de las armas; pero el ser humano tenía que lidiar también con un enemigo interior: el miedo, algo con lo que todos nacemos y que nos acompaña durante toda la vida.

Comenzaremos hablando del más útil de los miedos, ese instinto de supervivencia con el que nacemos.

El miedo es un mecanismo que viene de fábrica, incorporado en ese envoltorio que nos acompaña en la vida que es el cuerpo. No solo es un viejo amigo de la humanidad, sino que es algo mucho más importante: su salvador. Si no fuera por él, nos extinguiríamos, porque nos ha permitido sobrevivir a lo largo de la historia. *Ese miedo nos alerta del peligro real de perder la vida. Lo llamamos «instinto básico de supervivencia».*

Consiste en un pequeño mecanismo disparador que se activa en situaciones de peligro, poniendo en marcha un proceso complejo que es a la vez biológico y psíquico y que

nos obliga a estar vivos, porque supedita la vida a la muerte o la desaparición. Si se nos presenta una amenaza, nuestro cuerpo arranca como si fuera un vehículo automático y teledirigido. Se enciende con esa llave incorporada que llevamos y que activa la amígdala, situada en una parte del cerebro que se llama sistema límbico, un motor responsable de nuestras emociones, memoria e instintos (comportamiento). O sea, una interesante red de neuronas interconectadas que nos llevan a decidir nuestra reacción frente al miedo: atacar, huir, quedarnos paralizados o controlar la situación.

Ese chispazo desencadena una estimulación hormonal, liberando la conocida adrenalina y la noradrenalina en la sangre a modo de gasolina o electricidad, una energía que recorre nuestro organismo y prepara el cuerpo para el ataque o la huida. Todo esto conlleva un subidón de la frecuencia cardíaca, la respiración rápida y la dilatación de las pupilas. Vamos, que ese motor está en marcha y a todo tren, en alerta máxima. A esto los expertos le llaman activar el sistema simpático.

El reportero de guerra es una profesión que contraviene este instinto primario, como muchas otras en las que se trabaja en zona hostil (soldados, médicos, espías, personal humanitario). El cuerpo te pide ponerte a cubierto, como es lógico, pero nosotros obligamos a la mente a hacer lo contrario e ir hacia el peligro. Lo nuestro consiste en algo tan ilógico como empeñarnos en ir a ese lugar del que todo el mundo sale corriendo, en contra de las señales que te lanza tu propio organismo para poner pies en polvorosa como cualquier mortal.

Recuerdo aquel día que crucé de forma ilegal la frontera entre Líbano y Siria en mitad de la noche de un frío invierno de 2011. Me acompañaba un joven que formaba parte de la

insurgencia y que tenía la terrible misión de cruzar a periodistas, guerrilleros y armas de noche y de forma ilegal, fuera del control del régimen del presidente Bashar al Assad, contra el que libraban una guerra abierta. El chaval me recibió hecho un manojo de nervios y con el corazón a todo tren, con el motor arrancado y el organismo en alerta completa. Recuerdo hasta el día de hoy el fuerte olor que desprendía: no era sudor o mugre, ¡era puro miedo! Podía oler y sentir su terror a dos metros de su cuerpo, lo cual me preocupó bastante.

Había estallado la revolución, los ciudadanos querían libertad, igualdad de oportunidades, el fin del abuso de poder de la secta minoritaria pero dominante, los alauitas. Las plazas de algunas ciudades se llenaban de jóvenes valientes que creían que iban a derrocar a su dictador, como había pasado en Túnez, Egipto y Libia. Y yo quería entrar y contarlo. Conseguí un buen contacto para hacerlo con la red de personas que se encargaban de ayudar a la prensa internacional. Me dijeron que fuera a una casa en el norte del Líbano y de allí me llevaron a las tres de la mañana a campo abierto, donde me dejaron con este chico que iba abrigadísimo, vestido con varias capas de ropa. Yo iba sola y llevaba una simple y vieja mochila; mi atuendo era por completo de negro, incluido un hiyab (pañuelo musulmán) para pasar desapercibida.

Solo lo supe después pero, al parecer, era una misión suicida, pues el chico y yo nos jugábamos la vida y teníamos que atravesar el campo a oscuras y a pie, en silencio total. Apostados en mitad del campo con gafas infrarrojas nocturnas, había tumbados y escondidos francotiradores y tropas de las temidas milicias libanesas de Hezbollah (aliados del Gobierno sirio) que disparaban a todo lo que se movía. A la voz de ¡ya! cruzamos y corrimos semiagachados en mitad de

la noche. «*Get down!* (¡Agáchate!)», me decía entre susurros nerviosos; y así recuerdo caminar sintiendo esa energía de su sistema simpático, el olor de los cedros y la vegetación nocturna.

Yo estaba tan alerta y con las orejas tan abiertas, buscando sonidos extraños que delataran la amenaza, que casi podía escuchar a las plantas hacer la fotosíntesis. Caminamos una media hora, quizás fue menos, pero sudábamos a mares a pesar de la nieve y el frío del invierno. El corazón se nos aceleró cuando vimos una luz a lo lejos, una linterna lejana. El chico se paró, me miró con sus pupilas dilatadas y tocándome el brazo para tranquilizarme me dijo: «*Friend*» (amigo). Era otro miembro de la insurgencia que nos esperaba con una motocicleta mal camuflada con arbustos rotos. En aquel momento el chico se relajó por fin. Pude sentir su alivio y paz interior. «¡Estoy vivo!», debió de pensar. Muchos de aquellos chavales murieron en los primeros años de guerra, bien a causa de los disparos o mutilados muchos por minas que el Gobierno de Bashar al Assad instaló en aquellas fronteras para impedir la entrada de informadores, combatientes, terroristas, armas y dinero del enemigo.

¿Cómo pudimos procesar el miedo? Fue el fisiólogo Walter Cannon, experto en biopsicología de la emoción, quien acuñó la extendida teoría de reacción de la «lucha o huida» frente al miedo como respuesta a una situación de estrés. Por ejemplo, en la guerra, si suenan los aviones que vienen a bombardear, lo más común es mirar al cielo, accionar las piernas y salir en dirección contraria o buscar un refugio.

Nosotros, aquel día, sentimos miedo, porque es importante vivir el miedo y sentirlo; no hacerlo es considerado una patología, una enfermedad. Nuestro cuerpo se había preparado previamente: habíamos aumentado nuestros sen-

tidos de alerta, la tensión muscular, la frecuencia cardíaca y los niveles de glucosa en la sangre para mejorar el rendimiento físico y mental. Estábamos preparados y con el motor en marcha. Pero ¿qué determinó nuestra reacción? ¿Por qué ninguno de los dos nos quedamos paralizados y abandonamos aquel momento tan peligroso? ¿Qué otros factores influyen a la hora de tomar una decisión u otra?

Más allá del simple instinto de supervivencia, hay muchos otros que entran en juego. Nuestra querida amígdala está conectada con nuestra memoria y con nuestras emociones, y todo lo que hemos aprendido o vivido con anterioridad (incluida la cultura, sociedad, religión y contexto político en el que vivimos) influye mucho a la hora de determinar qué haremos cuando tengamos que enfrentarnos a un peligro. De modo que memoria y emociones juntas, mezcladas en la coctelera del sistema límbico, deciden nuestra reacción frente a una amenaza, pero también frente un cambio o transformación que nosotros consideremos un peligro para nuestra vida o nuestros intereses.

En aquella ocasión ignoramos el instinto básico de supervivencia, y dimos prioridad a las emociones y a la memoria. No decidimos atacar, ni luchar, ni huir; decidimos controlar la reacción, atravesar ese campo viviendo junto al miedo.

*Nuestro propósito nos hizo tomar el control de la situación y de nuestra reacción* y mi comportamiento en concreto estuvo influenciado por: 1. Mi determinación por cubrir aquella guerra. 2. La memoria de haber cubierto otras con peligro y haber sobrevivido. 3. Crecer como profesional y obtener una exclusiva. 4. Un objetivo humano global, grabar crímenes contra la humanidad y contarlos. Todo aquello condicionó mi respuesta y activó mis piernas, mi mente y mi organismo hacia la acción.

Cada uno de nosotros reaccionaría de forma distinta frente a un peligro similar. Está claro que si estamos en Kiev (Ucrania) y suenan los aviones rusos que vienen a bombardear, salimos todos corriendo al refugio. Pero pongamos que estamos en las Ramblas de Barcelona, y descubrimos al carterista que viene a robarnos y se abalanza sobre nosotros. ¿Salimos corriendo? ¿Le retenemos por la fuerza? ¿Le derribamos? Todo depende.

Así actúa el miedo:

1. Se presenta una amenaza/cambio que nos asusta.
2. Empezamos a reaccionar.
3. Evaluamos/sopesamos opciones.
4. Nuestro disco duro busca en la memoria y en las emociones.
5. Reacción: lucha/huida/parálisis/control

Recuerdo una historia conmovedora de la que fui testigo en la localidad de Al-Qusayr (Siria). Ese día yo estaba en el hospital cuando cayó una bomba en una rotonda cercana, donde casualmente un padre y su hijo iban circulando con un coche. Ellos resultaron ilesos, pero la explosión hirió a un vecino que iba caminando. No solo no lo abandonaron para ir a cubierto y salvar la vida, sino que pararon, lo recogieron para auxiliarle y lo subieron al coche.

Lo llevaron a toda prisa al hospital donde presencié cómo los enfermeros lo sacaban en camilla y lo entraban para curarle y salvarle la vida. Acto seguido, ellos continuaron su camino y cayó una segunda bomba sobre el coche del hombre compasivo y su hijo; el impacto fulminó de inmediato a ambos matándolos de un ataque al corazón. Yo no lo sabía, pero cuando cae una bomba desde un avión no siem-

pre mata destrozando el cuerpo: el gran impacto y la onda expansiva son suficientes para paralizar los latidos y el bombeo de la sangre de un ser humano.

En este caso, los buenos samaritanos actuaron en contra de su instinto de supervivencia, llevados por su memoria (influenciada por su la compasión, parte de la cultura y religión musulmana) y sus emociones (el amor al prójimo).

### LA REACCIÓN DE ATAQUE: LA VIOLENCIA

Entre las diversas reacciones que podemos tener frente al miedo está la de plantar cara a nuestra amenaza. Puede ocurrir de muy diversas formas, pero distinguiremos la civilizada y la violenta.

Responderemos de forma civilizada ante una amenaza si nuestra mente tiene en la memoria que «la violencia no lleva a ningún sitio»; esto ha podido llegar a nuestro cerebro a través de experiencias propias o de experiencias colectivas (como haber sufrido una guerra en el país recientemente). También es posible que hayamos sido criados en ambientes donde la violencia no se practica de forma habitual.

De ese modo, si viene un ladrón en las Ramblas de Barcelona, evaluaremos tranquilamente nuestras opciones; miraremos a nuestro alrededor a ver si hay policía o gritaremos para recibir ayuda de las personas que estén a nuestro alrededor. El problema está si encaramos el miedo reaccionando con un ataque que no sea moderado ni racional. O sea, pegarle un guantazo, tirarle al suelo, sentarnos encima e insultarle, haciéndole saber lo hartos que estamos de que nos roben en las Ramblas.

Lo correcto aquí es enfrentarnos a nuestras amenazas conteniendo la violencia. Esto no siempre es fácil de contro-

lar en el ser humano, porque la violencia es muy apetecible para el ego, pero también impredecible. Una vez prendido el mecanismo violento, he comprobado que siempre trae consigo una concatenación de acontecimientos nefastos, tanto en una guerra como en nuestros conflictos cotidianos; es como si al lanzar el primer ataque tuviera un efecto dominó adverso y a menudo mortal.

He observado que la reacción violenta frente al miedo se usa en dos ocasiones. La primera, cuando un ser humano no tiene nada que perder; y la segunda, cuando se siente superior.

Cuando no se tiene que perder, pongamos el caso de un delincuente que entra en una farmacia a robar. Levanta el arma y le dan el botín, pero acto seguido dispara y mata al farmacéutico sin necesidad alguna, sin piedad ni empatía. De acuerdo con expertos criminólogos que trabajan con este tipo de casos, lo más común es que este individuo acumule una serie de miedos relacionados con la incapacidad de integrarse plenamente en una sociedad que le desprecia.

Seguramente procede de un entorno de pobreza extrema, carece de educación y sufre desempleo de forma continuada; ha nacido en un ambiente violento o ha sufrido múltiples traumas en su infancia. Es un marginado, vive estigmatizado y no consigue reintegrarse en la sociedad y cumplir las necesidades que nos impone la vida moderna (autorrealización, valoración, justicia social); por lo tanto, no tiene nada que perder, le da igual robar o matar, y ninguno de sus miedos está resuelto.

Otro ejemplo serían los jóvenes manifestantes de la plaza Tahrir en Egipto, o en Túnez o Siria, cualquier país con levantamientos populares acallados a sangre y fuego: no tenían nada que perder.

Son sociedades en las que el miedo a no prosperar se vive como algo insoportable, donde la población coge las piedras primero y las armas después. Sienten que la injusticia social les impide alcanzar los objetivos que les permitan tener una vida que les impone el sistema. Muchos no pueden alcanzar la posición social que les posibilite casarse o tener hijos o el trabajo que se merecen por los estudios que han cursado. En ciertos países musulmanes más extremistas, casarse es especialmente importante, porque solo se accede a las relaciones sexuales a través del matrimonio, y si no ahorran una dote es imposible. En ese caso, se une la frustración política a la frustración sexual, que es un cóctel molotov.

Este miedo a no tener justicia social y revolverse con violencia no es nuevo ni pertenece a una nueva categoría de guerras contemporáneas: ya se viene produciendo desde la Revolución francesa o incluso en la Edad Media en el caso de guerras contra el señor feudal. Si no tienes nada que perder, eliges el ataque, desafiar al poder establecido y jugarte la vida antes que vivir sin justicia y libertad. Nada que ver con los primeros miedos de la historia: comer, dormir y permanecer vivo.

La segunda ocasión en la que se usa la violencia es cuando el ser humano mira a su alrededor, observa el contexto, sopesa las opciones y se siente seguro y superior para atacar. Pongamos, por ejemplo, un choque entre coches; si uno de los conductores baja y comienza a gritar, espera un poco a ver quién sale del otro coche siniestrado. Si se trata de alguien de aspecto vulnerable, el agresor no siente el miedo que sentiría si en lugar de eso sale un señor tatuado, con un bate en la mano y más músculos que Dwayne Johnson.

En el caso de la guerra entre Israel y Gaza, está claro que Israel ha emprendido la campaña militar tras los ata-

ques del 7 de octubre de 2023 porque tiene medios militares y económicos superiores. Por dar solo un dato, el Ejército israelí cuenta con ciento setenta mil soldados activos y trescientos mil reservistas, mientras que Hamás no llega a los cuarenta mil combatientes. Hay que añadir que Hamás, seguramente, la empezó porque sintió que no tiene nada que perder, que es también un desencadenante de la violencia (aunque la pérdida en vidas humanas le ha costado muy cara).

Una vez me sucedió una cosa en Túnez que me hizo pensar cómo el miedo afecta en la reacción violenta. Era 2011 y yo estaba cerca de la frontera de Ras Ejder, colindante con Libia, en el norte de África. Las revoluciones árabes habían comenzado y las milicias rebeldes se habían sublevado contra el dictador Muamar el Gadafi. Yo cubría el inicio de la revolución, y la gente huía de Trípoli, la capital, por aquella frontera donde esperaba la prensa.

A las doce de la noche y mientras cenaba algo rápido con un compañero, vimos una manifestación de refugiados y decidí grabarla como hubiera hecho en mi país. Mientras estaba mirando por el objetivo y sin verlo venir, alguien me agarró por la espalda y me pegó un buen golpe con el codo que me dobló hacia delante. Luego, me cogió la cámara, la elevó por los aires y la estrelló contra el suelo. Mi preciada herramienta de trabajo acabó hecha pedazos allí mismo, todo mi mundo y mi medio de vida, años de inversión destruidos. No pude reaccionar porque estaba rota de dolor, rodeada de un centenar de hombres furiosos y, aunque deseaba enfrentarme a él, no pude moverme ni quejarme. Mi frustración fue enorme.

Cuando hui y me calmé, comprendí que aquel hombre actuó movido por un miedo inmenso. Pensó y se imaginó —sin preguntar— que mis imágenes las iban a ver los secua-

ces del régimen de Gadafi, que saldrían en las noticias de su país y que le identificarían como opositor; el ejército del dictador buscaría a su familia para tomar represalias, violar a su mujer e hijas o bien encerrar o matar a los varones. Es algo que ese hombre sabía que era una realidad en su país, donde no solo se metía en prisión de por vida a los enemigos en la cárcel de Abu Salim, sino que, además, cuando ya no cabían, se les ejecutaban en masa en el patio para enterrarlos en fosas comunes y dejar sitio libre a los que iban entrando. Aquel hombre tenía el miedo calado en la memoria a hierro y fuego y había actuado con un conjunto de ideas ancladas en su memoria y conocimiento. Mi cámara y yo constituíamos una amenaza y un peligro.

Gadafi era un maestro en la manipulación humana de primera mano, experto en miedo y en instaurarlo durante décadas entre sus oponentes, como cualquier otro régimen autoritario. Se ha demostrado científicamente que la población que vive sometida a dictaduras que usan la coacción y la violencia extrema sufre patologías mentales particulares que pueden llegar a pervivir durante años, e incluso incrustarse en la mente de varias generaciones.

Por lo tanto, la memoria juega un papel igualmente enorme en el comportamiento del ser humano a la hora de afrontar un peligro. La mente evalúa, juzga y actúa pensando en si realmente tenemos las herramientas o no para afrontar lo que se nos viene encima. Nuestro amigo agresor evaluó el peligro, vio una mujer sola rodeada de un centenar de hombres, vio la oportunidad de pegarme por detrás y envió a su cuerpo a eliminar el objeto que amenazaba su vida y su supervivencia: mi cámara.

¿Cómo reaccionar correctamente frente a una supuesta amenaza, real o imaginaria?

Siempre que queramos lidiar con un miedo lo más importante es *no dejar que nos controle. Si es el miedo el que nos maneja como una marioneta y se descontrola llevándonos a la violencia, podemos terminar haciendo cosas que no tengan vuelta atrás.* ¿No podría aquel hombre haberme hablado, haberme pedido simplemente borrar las imágenes? ¿No podría haber intentado dialogar? No había ninguna razón que se lo impidiera, ni urgencia.

En un momento de peligro, todos tenemos un superpoder que solo conoceremos en ese momento: la lucidez. Cuando nos encontramos una situación de amenaza, contamos con la capacidad de pensar como no lo hemos hecho nunca. Nuestra mente evalúa, juzga y actúa pensando en si realmente tenemos las herramientas o no para afrontar lo que se nos viene encima. A través de observaciones empíricas, teorías psicológicas y biológicas, se ha demostrado que el hambre y el miedo pueden inducir a una mayor lucidez mental. Las condiciones extremas activan respuestas fisiológicas y psicológicas que están diseñadas para mejorar la supervivencia.

Si lo vemos desde una perspectiva evolutiva, el hambre y el miedo siempre han sido señales para conservar energía o para prepararse y usarla de manera eficiente. El miedo puede agudizar la percepción y la atención hacia detalles cruciales para la supervivencia, mientras que el hambre podría hacer que el organismo esté más atento y eficiente en la búsqueda de alimento.

Hay testimonios de personas que, en situaciones de peligro extremo como un accidente muy grave o una competición de alto rendimiento, *experimentan una percepción agudizada y una capacidad mejorada para tomar decisiones rápidas y precisas.* Pero, como todo en la vida, la exposición prolongada a condiciones duras puede tener efectos perju-

diciales sobre la salud física y mental; todo hay que llevarlo a la moderación, porque el estrés crónico puede conducirnos a problemas de salud graves, incluyendo deterioro cognitivo, ansiedad, depresión y enfermedades físicas.

Como conclusión, cuando estamos expuestos a una amenaza, la mente tiene un superpoder: te revela pensamientos y soluciones de forma más rápida y te ofrece una alta gama de posibilidades, entre la que debes decidir la mejor para ti. *La violencia no lo es.*

*Cuando el cuerpo te pide atacar frente a una amenaza, evalúa las consecuencias. Tu mente está preparada para pensar con claridad y a una velocidad de vértigo. Encuentra tu superpoder de concentración. Piensa antes de actuar.*

## EL MIEDO COMO ORIGEN Y ALIMENTO DE ODIO

Durante las guerras convencionales del siglo XX, la trinchera era una división física y psicológica entre «nosotros» y «ellos». Los pobres soldados, enfermeras o doctores que estaban allí dentro sentían la amenaza física que representaba el «otro» y que les podía enviar una bomba en cualquier momento. Seguramente, aparte del miedo a morir, sufrían la tortura psicológica de vivir con la sensación de ser odiados y, por lo tanto, deshumanizados. Para el enemigo no eran nadie, nada. Eso produce un miedo atroz.

Deshumanizar y despojar al «otro» de toda nuestra empatía humana es una herramienta esencial del odio: usada por todos los bandos en conflicto, justifica la violencia y da el visto bueno a cometer barbaridades, perpetrar

masacres, arruinar a los tuyos, aplastar sin piedad al enemigo. En el momento en el que carece de valor moral, humano, alma, amor... ya puedes convertirlo en polvo. A mí me llama la atención cómo, a lo largo de la historia, se ha usado el recurso semántico de llamar de una determinada manera al «otro», de modo que carezca incluso del privilegio de denominarse «ser humano» y pase a ser un animal o insecto.

A esto ha contribuido la propaganda de guerra, que ha hecho un daño mayúsculo exacerbando estos miedos y odios con palabras, retratando al enemigo como moralmente inferior o monstruoso. Recuerdo, por ejemplo, el caso de la Radio de las Mil Colinas de Ruanda, que lanzaba proclama tras proclama llamando a aplastar a las «cucarachas» tutsis (genocidio de 1994), indicando incluso las direcciones a donde ir a perpetrar las inmundas masacres y crímenes contra la humanidad.

Como cuenta el escritor italiano Giovanni Ricci, en los tiempos de lucha en España contra los musulmanes, los cristianos acuñaron términos contra ellos del estilo «perros del infierno», «afeminados», «cerdos» o «escorpiones». Durante el reinado de la reina cristiana Isabel la Católica en España, la población se solía referir a los judíos como perros; aún hoy en día, para calificar a alguien que representa a un traidor se le llama «perro judío», un insulto usado por el español de a pie en pleno siglo XXI sin darse cuenta en absoluto de la carga antisemita del término. La reina Isabel obligó a convertirse a musulmanes y judíos de España en aquel entonces, y los que no cedieron fueron expulsados, no sin violencia ni masacres de por medio.

*Por lo tanto, como reacción al miedo, el odio merece un capítulo aparte: es un componente emocional muy fuerte que pesa enormemente en la reacción frente a la amenaza en una*

*guerra o en la vida real.* Puede ir sumado perfectamente a los miedos político-históricos y pertenecientes al contexto sociocultural en los que vivimos, creando una escalera de «razones» para odiarse.

El odio procede de una combinación de recuerdos y de emociones. La guerra es uno de los lugares donde más claro puede verse, aunque también lo he observado con virulencia en los conflictos familiares y en nuestras comunidades o «tribus», donde la tormenta emocional es devastadora y las emociones más fuertes. Allí donde los lazos entre hermanos y vecinos son más importantes, el odio entre los más allegados desata huracanes imparables con consecuencias nefastas, que pueden llegar a pasar de generación en generación. Se acumula en la memoria colectiva e histórica, y el hecho de sentirse traicionado por «uno de los nuestros» puede dejar secuelas psicológicas de por vida.

La comunidad es una estructura muy útil y desde tiempos prehistóricos se ha revelado como una estrategia evolutiva maravillosa. La formación de comunidades o tribus es esencial para la supervivencia de la especie humana; trabajar unidos nos ha permitido ser más eficientes, cazar mejor, recolectar alimentos, protegernos de los depredadores y del clima. Esta cooperación nos ha ayudado a existir como especie porque ha aumentado nuestras probabilidades de supervivencia individual y colectiva.

Aunque vivamos en un mundo con Ejércitos tecnológicamente avanzados, misiles teledirigidos y drones que matan por nosotros, aún hay países en el mundo que mantienen un sistema de organización tribal, como Libia en estos momentos. En el año 2011 cubrí la caída de Muamar el Gadafi en ese país y pude apreciar cómo recuperaba ese modo de organización a través de clanes, un sistema de gobierno anterior a la época del dictador.