

RESEÑA

María Isabel Elduque

El poder del miedo: ¿dónde guardamos nuestros temores cotidianos?

de Jorge L. Tizón (2011), Milenio, Barcelona¹

Jorge L. Tizón es Doctor en Medicina, psiquiatra de atención primaria, psicoanalista de la SEP-IPA y neurólogo. Sus campos de trabajo fundamentales son el estudio y atención de las situaciones de pérdida afectiva y duelo, la atención integrada a las personas en situación de psicosis y la integración de la psicoterapia en los abordajes terapéuticos. Dirige equipos de investigación y es pionero en el trabajo y la investigación sobre salud mental y migraciones. Entre sus muchas publicaciones destacan los títulos: *Protocolos y programas elementales para la atención primaria a la salud mental* (Herder, 1997), *El humor en la relación asistencial* (Herder, 2006) y *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis* (Herder, 2007).

En este libro el Dr. Jorge L. Tizón ofrece al lector un estudio amplio y profundo de una de las emociones básicas en el ser humano: el miedo. Intenta facilitarnos una visión integradora del poder y la naturaleza del miedo, desde sus diferentes vertientes biológica, psicológica y social.

Muy al principio, en su hábil descripción de dos situaciones reales en las que se siente miedo o temor, parece buscar la complicidad del lector llevándolo a contactar con

¹ Existe una edición catalana publicada por Pagès Editors, Lleida (2011)

esta emoción de una manera sencilla y muy vívida. Esta manera de acercarnos al miedo o temor no ha de engañarnos porque, tal y cómo nos tiene acostumbrados, el Dr. Tizón nos ofrece en este libro un estudio riguroso, exhaustivo, actualizado y sistemático de esta compleja emoción que incluye sensaciones físicas y representaciones mentales (percepciones, imágenes fantasías, pensamientos, procesos mentales defensivos...) lo que lo convierte en un libro de consulta obligada.

Inicia el recorrido explicando el papel que juegan las emociones en el desarrollo del ser humano, nos habla de sus dos funciones fundamentales que son: la de reaccionar frente al mundo interno y externo y la de dar significado a las vivencias. Insiste en que las emociones son uno de los elementos constitutivos de la mente y del sujeto, que influyen en su pensamiento y en la idea que tiene del mundo y de los otros y por lo tanto, en su manera de vincularse a ellos. Por todo ello hace hincapié en la necesidad de que la psicología, la psicopatología y la psiquiatría tengan en cuenta al sujeto, es decir, que incluyan una teoría del sujeto. Denuncia con contundencia cómo la disociación de lo emocional está llevando a la ineficacia de la medicina, la psicopatología y la psiquiatría de nuestros días, así como de las campañas de prevención, de políticas sociales y de recursos comunitarios.

Nos explica la génesis del miedo, su fenomenología, psicología, fisiología y neurobiología, intentando hacer comprensibles para el lector los complejos procesos que se dan en el individuo y que integran mecanismos psicológicos –que el psicoanálisis ya empezó a plantearse hace un siglo– con sus substratos neurológicos y neuroendocrinos. Destacaría aquí su amplio conocimiento multidisciplinar, ya que en la génesis del miedo aporta elementos que proceden de la etología, la neurología y la antropología.

Nos plantea el miedo como un proceso adaptativo, como un mecanismo de defensa y supervivencia, que implica la evaluación rápida y casi automática de las situaciones que entrañan amenaza y peligro, y por tanto plantea la necesidad de tener unas figuras externas de apego que nos ayuden a contenerlas y elaborarlas. Gran conocedor de la teoría del apego, nos facilita una visión evolutiva de la misma. También, de forma original, incluye el miedo como emoción acuñadora de nuestra identidad, este punto de vista nos ayuda a los profesionales en la tarea de reconocer los miedos que se han gestado durante el

desarrollo y que se manifiestan en el tránsito continuo de lo intrapsíquico, a lo interpersonal y a lo social.

Cuando nos explica la psicodinamia y la psicopatología del miedo, el Dr. Tizón repasa conceptos psicoanalíticos básicos y plantea el conflicto claustrofilia/claustrofobia y la alternativa continente/contenido como base del procesamiento y elaboración de nuestros miedos, tanto de los cotidianos como de los innatos.

Hace una crítica del DSM porque en su clasificación no tiene en cuenta al sujeto y nos propone una definición y caracterización de los miedos patológicos según la psicopatología “basada en la relación”. Su manera de acercarnos a las fobias y a los llamados trastornos por ansiedad “excesiva”, pensando que tienen una organización relacional específica, diferenciada y aprendida, resulta de gran utilidad.

El autor seguirá su recorrido centrándose en los que llama nuevos miedos, miedos que tienen que ver con la cultura y la sociedad en la que vivimos: una “sociedad líquida”. El miedo a la muerte y lo que la caracteriza en nuestros días, su profesionalización y su ocultación. Destacaría aquí el valor de su crítica social, cuando nos alerta del grave peligro que supone para la salud social, la medicalización de la vida cotidiana y también su psiquiatrización. Nos explica la dificultad que plantea a los seres humanos en la búsqueda o desarrollo de su identidad, la vida en la actual sociedad “líquida” con normas y situaciones continuamente cambiantes. También ofrece su visión sobre los aspectos negativos de la globalización. Argumenta cómo el terrorismo y la inseguridad ciudadana han sido utilizados a lo largo del tiempo como un medio para paralizar la conciencia colectiva. Define como una característica de nuestra época la profesionalización de los medios de comunicación como medios de difusión del miedo y su utilización como un instrumento de dominación, de control político y social que nos impiden romper el aislamiento y la incomunicación y por tanto ser solidarios.

Termina insistiendo en que utilicemos nuestros recursos personales y relacionales para hacer frente a nuestros miedos cotidianos y patológicos. Sólo una vez que hayamos utilizado los recursos profanos sin éxito, hemos de ir a buscar recursos profesionales. Insiste de nuevo en el riesgo de la profesionalización y medicalización abusivas en el tratamiento de los miedos patológicos. Hace una revisión integradora del papel de las

terapias psicológicas y cita brevemente los psicofármacos más utilizados en el control de la ansiedad, las fobias y los miedos patológicos. Plantea finalmente un protocolo o guía clínica para su tratamiento integral.

No querría terminar sin destacar de este libro la actualización científica que el Dr. Tizón hace de las diversas teorías que ayudan a comprender esta compleja emoción que es el miedo, así como su capacidad de integración y síntesis. Las viñetas con las que ilustra las diferentes teorías facilitan su comprensión. El libro enseña, invita a la reflexión y nos ayuda a repensar nuestras actitudes como profesionales y ciudadanos.

M^a Isabel Elduque

Psiquiatra- Psicoanalista SEP-IPA