

Los miedos imaginarios

Sebastián Cifuentes De las Casas
Colegio Agustiniiano Norte

Recibido: 9 de noviembre de 2021

El individuo promedio tiene decenas de miles de pensamientos diarios; esto significa (como mínimo) un pensamiento al pasar unos pocos segundos. De los mismos, aproximadamente el 80 % son negativos (defínase “negativo” como la abstinencia o eliminación de algo deseable/positivo). Por ende, es inevitable que algunos de estos pensamientos representen nuestras inseguridades y, particularmente, nuestros mayores miedos.

Un dato interesante es que el 85 % de los pensamientos que nos preocupan nunca ocurren, y del 15 % restante la mayoría resulta ser controlable. En otras palabras, el 97 % de nuestras preocupaciones son plena presunción de “¿qué pasaría sí?”, una curiosidad que en varios casos conlleva a un resultado funesto. Debido a lo previo, se debe entonces cuestionar por qué nos da miedo o preocupa algo, qué hace que una situación o consideración sea suficientemente

significante para nuestra subconsciencia que nos llega a quitar la calma.

En primer lugar, debemos comprender el concepto. El miedo es generado como una reacción, ¿a qué, exactamente? Al reconocimiento de un potencial daño, sea este real o imaginario. Hay una escala que mide la severidad de este: alrededor del nivel de intensidad media se encuentra la ansiedad, un desorden mental que interrumpe las actividades del diario vivir, y francamente uno de los desórdenes más comunes en la humanidad (si es que no el más común), esto, junto con el hecho de que es uno de los siete sentimientos universales, significa que nadie es inmune y que en millones de personas es exaltada esta emoción.

La mayoría de los temores humanos los generamos a partir de nuestra propia imaginación; por ejemplo, resaltando algo, como el miedo a estar solo (o autofobia); si uno lo piensa bien, este no es tanto el miedo a estar

¿Cómo citar en APA?

Cifuentes, S., (2021). Los miedos imaginarios. *Expresiones, Revista Estudiantil de Investigación*, 8(15), 17-19.

sin nadie ni nada, sino el miedo de estar acompañado por algo desconocido, lo que resulta en múltiples teorías de lo que nos pueda pasar y nos aterramos; sentimos miedo de nuestro propio producto ingenioso. ¿Qué tal las películas y la literatura?, en las cuales propagamos historias fantásticamente horribles, creadas desde el lado más oscuro de nuestra imaginación y, al finalizar la lectura o de ver la producción, le seguimos dando vueltas en nuestra cabeza, adoptamos el producto de otra persona, lo aplicamos a nuestro contexto personal: adaptamos las esquinas en las que aparecerá un ser maligno, modificamos las intenciones de aquellos personajes para que sean netamente con el fin de causarnos daño, cogemos el miedo de otra persona y lo convertimos en el nuestro. Previa fobias no son exclusivas a pensamientos, proyectos, obras, creaciones o algo distinto que siempre haya tenido como propósito inicial propagar temor, también se extiende —de manera increíble— a las creaciones con las intenciones más inocentes posibles (solo que se les ha dado una interpretación corrompida), por ejemplo, los Teletubbies, muñecos de juguete —tales como Chucky y Annabelle— y prácticamente todos los personajes rememorables de historias o series para niños, ya que es muy posible que tengan su versión *creepypasta*¹ en algún lugar del internet.

1 *Creepypasta*: historias de terror generalmente cortas. Pueden ser de cultura popular, personajes ya existentes y otros. Viene de las palabras *creepy* (espeluznante) y *copy and paste* (copiar y pegar), lo cual significa que son compartidas a través del internet.

Existe algo conocido como *el poder del contexto y la creencia*. Para explicar dicha idea se utilizará un ambiente específico: en una situación de (presuntos) avistamientos de fantasmas, se refiere a que entre más uno crea en que un lugar está habitado por fantasmas o una especie de ser que concebimos como maligno, mayor posibilidad hay de interpretar y relacionar los sucesos de nuestro alrededor con los mismos seres. Significa que hay una relación directa entre lo que creemos ver y lo que queremos ver (así sea subconscientemente), casi como si fuera un proyector de película exclusivo para nosotros mismos, que manipula nuestra concepción de la realidad y hace que nos dé temor, como un tipo de efecto placebo. Cuando uno tiene la expectativa de que algo va a pasar, buscará cualquier situación diferente para relacionarla a su conveniencia; por ejemplo, si un individuo ingresa a una casa que espera que esté embrujada, en el momento en que sienta un poco de viento, electromagnetismo que levante uno de sus cabellos o un sonido lejano, acudirá a la explicación de que “debe ser un espíritu”.

Por otro lado, me atrevería a argumentar que varias teorías existencialistas son una forma de contrarrestar el miedo de que es muy posible que nuestra existencia no sea tan profunda como deseamos que sea. Tememos a que no tengamos un propósito reflexivo y hermoso como si fuéramos excepcionales: el miedo a la irrelevancia. Cabe aclarar que si no existiera ese propósito, ello no nos haría insignificantes, solo que tampoco semidioses, lo cual es algo que muchos

buscan. En mi opinión, un ejemplo claro de mecanismo de afrontamiento frente a la existencia son las religiones. En estas, se le pueden atribuir virtualmente a un ser supremo todos los sucesos que ocurren día a día; a veces nos pintan como los “mensajeros de un dios”; nos predicán que hay lugares designados (el cielo, infiernos, paraísos, etc.) para cada uno según el comportamiento; que estamos condenados a servirle a un ser superior, entre otros criterios.

Retomando un poco el concepto del poder del contexto y la creencia, los seguidores de alguna religión la siguen en gran medida por el temor a lo que consideran que pasaría si lo dejaran de hacer; esta es una relación que frecuentemente obliga a obedecer incuestionablemente.

Como conclusión, no deseo dejar una posición que satanice a la imaginación o, incluso, al miedo; ambos aspectos son características fundamentales de la esencia humana, pero sí es interesante denotar que somos en gran medida responsables de nuestros propios temores. Por ello, concluyo que uno de los miedos más grandes de las sociedades contemporáneas son los productos de nuestra propia imaginación, la fuente de la mayoría de estas fobias. Así mismo, es importante considerar que tal vez nuestro miedo más grande y escalofriante aún no se nos ha venido a la mente.

Referencias

- Antanaityte, N. (s. f). *Mind Matters: How to effortlessly have more positive thoughts*. Tlex Institute. <https://tlexinstitute.com/how-to-effortlessly-have-more-positive-thoughts/#:~:text=It%20was%20found%20that%20the,thoughts%20as%20the%20day%20before>
- Cirino, E. (2018, 18 de septiembre). *Autophobia*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/autophobia>
- Diccionario Merriam Webster. (2021, 8 de septiembre). *Negative*. Diccionario Merriam Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/negative>
- Ekman, P. (s. f). *What is fear?* Paul Ekman Group. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/what-is-fear/>
- Greenfield, B. (2019, 28 de octubre). *Ghost “sightings”, as explained by science*. Yahoo! Life. https://www.yahoo.com/lifestyle/ghost-sightings-as-explained-by-science-131550406.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNybS8&guce_referrer_sig=AQAAIFeMORQPwk89LFL3z4Yb16D6YAQAahJktIfI5NmaIEhhpey9fDS_-eX1VfwSwPe7x9_vtaPZhi-jcCHfZ30L2sSLueGh75E_m8PU2MP-pPflEgFq_F70xTrpbtX_3vSbW3dt3AtJv30fO3XHRBhH5EDOWiGQ4pjicu-7369GGQnB5N
- Montagud, N. (s. f). *¿Qué es un creepypasta? Tipos, características y ejemplos*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/cultura/que-es-creepypasta>