

Miedo

Miedo es una emoción desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

Biológicamente, el miedo es un esquema adaptativo, y constituye un mecanismo de supervivencia surgido para permitir al individuo responder ante en situaciones adversas con rapidez y eficacia. Este miedo es normal y sano.

Otras veces, el miedo no responde a ningún estímulo externo que en realidad sea amenazante para la supervivencia del individuo, y en lugar de permitirle encontrar respuestas, paraliza su capacidad de tomar acciones para enfrentar la situación de una manera eficaz. Entonces nos enfrentamos a un miedo no sano.

El miedo es el resultado de un desajuste entre lo que tenemos que afrontar y los recursos de los que se dispone. No solo es importante tener los recursos necesarios para afrontar las situaciones, es primordial que la persona sea consciente de la capacidad que posee y la lleve a la práctica.

Cuando la persona ignora sus propias capacidades, aparecen los temores e inseguridades que hacen a uno más frágil y débil ante las circunstancias. En estos casos, la persona tiende a huir porque no sabe como responsabilizarse ni asumir las diferentes adversidades con las que puede enfrentarse.

El primer paso de progresión hacia la superación de miedo es entender la base de la cual el miedo emana. Una vez que usted sepa la causa de la raíz, usted puede comenzar a intentar trabajar hacia la superación del miedo específico.

La gran mayoría de las personas tiene miedo de algo. A veces se trata de miedos inapropiados o irracionales. En otras ocasiones tenemos buenas razones para estar asustados; pero en ambas este sentimiento reduce nuestra capacidad de actuación, nos convence de que es mejor no intentarlo.

Una decisión no reflexionada, un arranque de ira o una actitud dócil ante la vida puede estar reflejando realmente un profundo temor: a ser rechazado(a), a no ser valorado(a), a ser lastimado(a) o a ser abandonado(a). Los hechos de la vida que nos ponen cara a cara con nuestros temores, suceden para darnos la oportunidad de enfrentarlos y aprender de ellos. Los malos momentos no son para "saltarlos", sino para "encararlos" y convertirlos en una experiencia de vida.

Si no observamos la relación entre el miedo y algunas de las decisiones que tomamos, será imposible integrar y superar, lo cual significa, permitirse sentir, experimentar, porque curiosamente lo que nos da miedo, sólo puede ser integrado o superado si permitimos que suceda.

Para saber dónde residen tus temores, pregúntate qué no te has permitido sentir, en qué no deseas pensar, qué evitas hacer, qué te lleva a posponer decisiones que has tomado desde hace mucho tiempo, y quizás allí encuentres algunas respuestas. Permitirse sentir el miedo, puede significar que la experiencia no sea agradable; pero en esos momentos es importante recordar que se debe tener paciencia con uno mismo y aceptar nuestra vulnerabilidad.

La condición humana es la vulnerabilidad, vivir cada día sin expectativas rígidas ni defensas, permitiendo que los acontecimientos simplemente sucedan y aceptando que es muy poco lo que en ocasiones se puede hacer. Aceptar esta condición es un proceso que toma tiempo, pero es una forma muy valiosa de aprender de nuestros miedos.

Necesitamos una sociedad sana, con gente capaz de convivir entre sí, para que los más pequeños aprendan a no tener miedo, y por lo tanto, enseñarles que este mundo es seguro, a pesar de todo. Cuando el miedo se encuentra con el amor sano y seguro, aprenden a convivir, a aceptarse y a respetarse.