



**“Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos”.**  
**Marie Curie, física francesa**

### **Escuchar la palabra miedo, muchas veces produce miedo.**

Y es que el miedo es una de las emociones básicas necesarias que compartimos todos los seres humanos. Esta emoción es vital para manejarse ante el peligro, para responder y adaptarse a una situación de riesgo.

Todo miedo activa nuestro sistema de alarma y nos lleva a la acción para reaccionar con cautela, defendernos, retirarnos... **Los miedos nos llevan a buscar protegernos.**

Hay miedos innatos, instintivos necesarios para sobrevivir, miedo al abandono a la obscuridad, a un alacrán, a las alturas. También se teme el dolor físico o emocional.

Otros miedos pueden ser aprendidos por una mala experiencia o por imitación por ejemplo el miedo a los truenos, a la lluvia, a manejar un automóvil.

Hay otros miedos que llevan a actuar, a crecer, a superar retos. Son situaciones difíciles que al enfrentarlas y superarlas colaboran en el fortalecimiento de la autoestima tales como pasar un examen, exponer un tema en público, conseguir un puesto importante en el trabajo.

**Dentro de los miedos existen modalidades que pueden llegar a grados altamente patológicos y postrar a la persona en una depresión o parálisis.** Una de ellas son las fobias, ese temor intenso e irracional, de carácter enfermizo hacia una persona, cosa o situación. Otro es el pánico que es un miedo repentino muy intenso y manifiesto especialmente en situación de peligro. Y uno más la ansiedad, miedo extremo y preocupación que perdura.

**En ocasiones los seres humanos se crean miedos inexistentes o distorsionan la realidad provocándose una inmovilización o huida innecesaria.** De esta manera las personas se encarcelan a sí mismas, teniendo actitudes paralizantes, aislamientos sociales y evitaciones para no enfrentar un peligro que en no pocas ocasiones solo existe en la mente o que de ser reales, se pueden vencer con un trabajo de exposición a las situaciones que se consideran peligrosas hasta lograr superarlas. Estos miedos afectan la vida familiar, laboral, social.

**Finalmente existen miedos que pocas veces se confrontan y que quizá son más urgentes y necesarios de resolver y que sin duda nos llevarían a una auténtica libertad.** ¿Por qué se tiene miedo a profesar la fe, a actuar con justicia, a amar, a solidarizarse con el necesitado, a salir del propio egoísmo? ¿Por qué no buscar salir de estos miedos empezando por practicar la entrega con los que están en nuestra propia casa?

Los resultados no se pueden lograr de la noche a la mañana, es necesario ir dando pequeños pasos en la consecución del objetivo.

#### **Algunos puntos que pueden ayudar a liberar los miedos:**

- Primero tomar conciencia de nuestros miedos, es parte del autoconocimiento y primer paso para poder iniciar el trabajo.
- Aprender a respirar profundamente y a relajarse.
- Hacer una lista de los pensamientos que nos llevan a temer, “soy muy tímido”, “siempre me pongo nervioso”, “no logro hablar en publico” , “soy muy aburrido para los demás” y buscar renovarlos por pensamientos donde la persona logra tener el control de si mismo.
- Evitar “leer la mente”. Es decir dar por verdaderos los juicios negativos que hacemos de las intenciones de los demás. Si una persona hace una crítica a mi persona verlo como oportunidad de crecimiento y no como una muestra de rechazo. Ver y agradecer un halago creyendo en la sinceridad de las palabras. Tener una visión más optimista de la vida.
- Evitar amplificar los acontecimientos negativos, con un pensamiento catastrófico, “todo me sale mal”, “nadie me comprende,” Derribar estas creencias que perjudican. Recordar que no es el acontecimiento lo que afecta sino la forma en que se percibe ese acontecimiento. Evitar la percepción exagerada o distorsionada en cada evento.
- Hacer una lista de las consecuencias que se viven a causa de los miedos, pérdida de libertad, de oportunidades de trabajo, aislamiento social, timidez.
- Enumerar y jerarquizar los miedos en orden de importancia. Prepararse y planificar la forma de afrontar y superar primero los menos importantes, para ir ganando confianza y destreza; y posteriormente enfrentar los más fuertes. Si se enfrentan y se consiguen pequeños logros se va superando el problema. Si se evitan se refuerza el acto de seguir evitando y se incrementa el miedo a enfrentarlo.
- Evaluar los resultados obtenidos. Y buscar enfrentar situaciones que originalmente

causaban temor.

- Si es un miedo aprendido, reaprender, es decir adquirir un nuevo aprendizaje emocional. Buscar ayuda espiritual y psicoterapéutica.

**En la Biblia se hace alusión 365 veces a no tener miedo, desde el principio.** Adán cuando Dios lo llama se esconde por temor porque su desobediencia le había mostrado su fragilidad humana. Que bien conoce Dios la debilidad del hombre que parece recordarle cada día del año que no tenga miedo de visitar a sus hermanos presos, a sus hermanos enfermos, a los que tienen hambre material y espiritual, que no tenga miedo de salir a su encuentro de abrazar, de sanar, consolar, compartir, defender sus derechos, compartir su fe, sus conocimientos. Y todo esto con la certeza del apoyo constante de Dios para superar cualquier tipo de temor.

**“No tengáis miedo que yo estaré con vosotros hasta el final de los tiempos”. Mt 28,19**