

COMO COMBATIR EFICIENTEMENTE EL MIEDO

¿De donde procede el miedo y por que unos tienen más miedos que otros?

El miedo procede del **pensamiento**, es decir, es generado por la mente, a raíz de un juicio que uno realiza, acerca de una situación determinada, en función de una conclusión negativa o pesimista a la que llega. Los pesimistas tienen, necesariamente, más miedo que los optimistas. Siendo esto así, uno puede concluir que el miedo lo manufactura uno mismo, **no es que de verdad exista**. A este respecto, quisiera traer a colación el siguiente aforismo: "...El cobarde se siente morir varias veces en la vida, mientras que el valiente sólo se muere una vez...".

¿Cuál es la necesidad por el miedo? Para una mente sabia y evolucionada, **ninguna**. De hecho, todo condicionamiento por el miedo, lo hace a uno reaccionar emocionalmente en lugar de racionalmente. Por eso, la mejor forma de quitarse los miedos de arriba es racionalizando la situación. Por ejemplo, el miedo a la oscuridad es algo que atemoriza a mucha gente, sobre todo a aquellos que son pesimistas y que tienen mucha imaginación, en virtud de que proyectan marcos mentales de situaciones feas, las cuales **no existen más que en su mente**. La oscuridad no cambia las cosas de lugar, ni permite que "espíritus malignos" nos visiten, ni nada por el estilo. La oscuridad es simplemente la invalidación del sentido de la vista, cosa que desafortunadamente, los ciegos tienen que soportar toda una vida. El ciego no tiene miedo a la oscuridad porque está forzado a vivir permanentemente en ella.

La mente propensa al miedo es la mente que visita la **emoción** mucho más que la **razón**. Es de naturaleza supersticiosa y caprichosa, en virtud de un estado mental de ignorancia más que de conocimiento. Es una mente que subconscientemente cree en el caos y no en el orden universal que lo gobierna todo. De ahí que el miedo mayor se centre en el sufrimiento y la muerte. Los que mentalmente no visitan su estado emocional, no le tienen miedo al sufrimiento. Lo confrontan cuando es necesario y punto. Sin embargo, aquellos que todo les hace mella, en el sentido de que la vida es un drama permanente para ellos, el miedo los condiciona enormemente, hasta el punto en el que se convierten en una mera reacción al miedo, en virtud de que sobrevaloran la importancia que tiene el sufrimiento. Estos no conocen nunca lo que es sentirse libre, en virtud de que para sentir el alcance de la libertad se requiere necesariamente la trascendencia mental del miedo.

¿Cómo superar el miedo? El mejor antídoto para el miedo es el amor y la razón cabal, fundamentada esta en el conocimiento y en el sentido común. Para superar el miedo hay que evolucionar intelectualmente y desear ser libre porque el miedo a las cosas se torna, con el tiempo, en miedo al miedo, en el sentido de que uno elude las situaciones que le producen miedo, por temor a experimentar situaciones de miedo y descontrol mental. Todo ello produce un retraimiento o encogimiento en uno mismo a la vez que se traduce en un distanciamiento de los demás, convirtiéndose uno en un "bicho raro", en un anormal, o en un ser alienado por su propio pensamiento, más que por los demás.

Una estratagema que yo uso a menudo, cuando me siento algo preso del miedo, consiste en encarar y aceptar lo peor que puede suceder y de ahí, tratar de mejorar la situación todo cuanto puedo. La aceptación mental produce un estado de paz y de serenidad, la cual sirve para reducir la incidencia emocional y así poder capitalizar en la razón y en el sentido común. En este sentido, mi madre decía: "...Lo poco espanta mientras que lo mucho amansa...".

¿Tiene el miedo algún aspecto beneficioso? Fundamental, diría yo. El miedo hace que se produzca una reacción orgánica, en función de la movilización de todos los recursos energéticos disponibles, con el fin de poder hacer frente a una emergencia, en términos de supervivencia. En situaciones así, el humano puede incrementar considerablemente su potencial de defensa, lo cual es absolutamente imprescindible. Lo negativo del caso es cuando este estado de emergencia se produce una y otra vez, en virtud del **miedo psicológico**, el cual no representa ningún peligro real sino **imaginario**. La consecuencia es el estado de cansancio que genera después, en virtud del desgaste energético que uno hace para nada.

En definitiva, hay que desmitificar el miedo y reducirlo a lo que de verdad es: **Una creación de uno mismo**. Consecuentemente, uno puede vivir sin él. Lo malo es que uno se acostumbra a ser como es y le es muy difícil cambiar. Sin embargo, cuando uno entiende la realidad de la situación, la propia clarividencia en la conciencia, poco a poco, va transformando la realidad interna del ser y la va haciendo más racional que emocional. Con el tiempo y en el alejamiento de las visitas que uno hace al sistema emocional, uno se va racionalizando hasta el punto de poderse liberar del condicionamiento del miedo definitivamente. Se lo asegura uno que transito por esa lid o lucha, durante decenios.....

Un consejo: El acercamiento y confianza en el Santísimo Creador puede atenuar ostensiblemente los efectos del miedo al sufrimiento y a la muerte, en virtud de que cuando se conoce la naturaleza amorosa y compasiva del Creador, se llega a la feliz conclusión de que nada malo puede provenir de Él. Dios es Padre celestial y nos ama mucho más de lo que nosotros podemos amar a nuestros hijos. Es lícito el preguntarse ¿Podríamos nosotros, con todos nuestros defectos, hacer mal a nuestros hijos? ¿Entonces como podría el Dios amor y compasión hacernos daño a nosotros sus hijos? En la virtud espiritual existe alegría, sabiduría, optimismo y confianza porque nos libera del subjetivismo ilusorio de los males imaginarios de nuestra propia mente, sujeta a la imperfección. **Benditos aquellos que se reconcilian con יהוה**
Jehová, Dios y que, en los valores de la santa Toráh,
encuentran refugio eterno, como dijo el rey David en Salmos 23:6:
וְשָׁכַנְתִּי בֵּית־יְהוָה לְאָרְךָ יָמִים o "...y habité en la casa de Jehová para siempre...".