

## EL MIEDO NATURAL Y EL MIEDO PSICOLÓGICO O “MIEDO AL MIEDO”

El miedo es una reacción emocional ***radical*** ante lo que la mente considera, en una circunstancia determinada, como un peligro para su integridad. La situación puede ser real o imaginaria, en virtud de que tanto lo real, como lo imaginario, ***producen el mismo efecto mental***. El miedo, ante un peligro real, es sano porque sirve de base para desencadenar, casi espontáneamente, los mecanismos esenciales de defensa, más apropiados para la supervivencia en condiciones críticas. Sin embargo, el miedo, ante una situación de peligro imaginaria, desencadena los mecanismos de defensa, sin necesidad, en virtud de una ***falta de realismo objetivo en el análisis de la apreciación de un problema***.

Para contrarrestar la influencia del juicio que hace la mente afectada por el subjetivismo, la cual sirve de base para la manufactura de este miedo psicológico, es preciso incorporar ***mayor objetividad***, apelando al concurso de la razón cabal porque, a mayor entendimiento de la realidad, mejor apreciación del problema y de sus consecuencias reales y por ende, menor miedo. En este sentido, la verdad de la situación tiende a desmitificar y hacia enajenar progresivamente al miedo psicológico, disolviéndolo hasta hacerlo desaparecer, con el tiempo, casi por completo.

¿Por qué existe el miedo? La función práctica del miedo es la de sacar al individuo de la indiferencia y de la apatía para motivarlo a empujar los límites de la razón, como recurso liberador. El miedo condiciona al ser marcadamente ya que produce un estado de ***descontrol emocional*** cuyos efectos se pueden manifestar físicamente, en función de temblores, sudores fríos, deseos de vomitar, mareos, falta de concentración, etc., producto de una inseguridad interna que puede incluso conducir, temporalmente, a un estado de “shock”, creándole un trauma psicológico, el cual afecta su comportamiento individual y social. Es preciso realizar que la razón viene al rescate como medio para retomar el control de las facultades. De ahí que sea tan importante para el que padece de miedos psicológicos, ***el desarrollo del intelecto***, lo cual le provee de recursos eficientes para enfrentarse a su inseguridad (subjetiva) interna y reforzarla objetivamente, en virtud del concurso de la razón cabal.

El miedo psicológico es personal porque cada individuo reacciona diferentemente ante una misma situación. La vulnerabilidad consiste en que el miedoso, en función de su sensibilidad y de su actitud ante la vida negativa, manufactura y alimenta ***al “monstruo”*** que su mente imaginó, teniendo que lidiar con este fenómeno, por años, luego, o por siempre. Por eso, el reconocimiento de que el miedo es una ***creación del pensamiento***, ayuda a desmitificarlo, en virtud de que, sin reforzamiento en el pensamiento, no puede subsistir. Por ejemplo, un argumento práctico que se puede usar, vis a vis de aquellos que padecen de miedos psicológicos, consiste en hacerle ver que, el

ser medroso y pusilánime, piensa que se va a morir varias veces en el transcurso de su vida, mientras que el ser valiente, se muere solamente una vez.

Para poder contrarrestar la influencia del “monstruo” que manufacturó el pensamiento negativo y que refuerzó a menudo, en virtud de sus desacertadas predicciones e infundados temores, es preciso hablar de ello, exteriorizándolo, no ocultándolo, con el fin de que otros nos ayuden a convencernos que lo que nos asusta, **no asusta para nada a los demás**. En este sentido, una buena comunicación al respecto, produce efectos sedativos, en virtud de que ayuda a sacar al individuo de su subjetivismo para incursionar en el ámbito objetivo. Es obvio que el que se desenvuelve a diario entre miedos, teme al descontrol y por eso **tiende a tratar de controlar a los demás y a todo lo que le rodea**. Fracasa en entender que la solución ideal a su problema, no consiste en tratar de controlar a los factores externos a su ser (consecuencia) sino a **la liberación de los miedos infundados internos que lo descontrolan** (causa), en virtud de tratar de ser más objetivo, es decir, de la mano de la verdad y del amor. Para ello, es preciso adoptar una actitud decididamente valiente ante su propio pensamiento ya que el pensamiento es obra de uno mismo y cuando uno lo pone en su justo lugar, resulta más en un **aliado** que en un **adversario**. Tener miedo del pensamiento que uno genera es creer en fantasmas externos, lo cual conduce al descontrol.

Normalmente, el miedoso es un ser proclive a la evasión y a la fantasía, con poco realismo práctico. Gusta de vivir en el mundo de la imaginación más que en el de la realidad, con el fin de evitar el encontronazo con la naturaleza cruda de la verdad, la cual posee un verdadero potencial liberador. En otras palabras, suele capitalizar más en el pensamiento que en la acción al interpretar lo objetivo en términos subjetivos, en función de que vive cautivo o seducido por el pensamiento. Se puede decir que no percibe directamente lo real sino que todo lo filtra a través del pensamiento, en función de exceso de imaginación interpretativa. Este alejamiento del contacto con lo real, con el tiempo, lo va enajenando más y más en su pensamiento hasta el punto de afectar seriamente su comportamiento social, el cual, por el estándar común, no se considera “normal”.

Es preciso llegar al convencimiento de que el condicionamiento por el miedo hace de la vida una miseria porque uno se encuentra subyugado casi en todo momento por él. No vive en condiciones de libertad aunque sea financieramente libre y resida en un país democrático. El miedo lo va arrinconando hasta hacerle vivir en condiciones de cautiverio mental, en el sentido de que va retrocediendo progresivamente hasta sentirse un día prácticamente a la defensiva, acorralado por él, en virtud de que estuvo inconscientemente **alimentando al monstruo al refugiarse en el pensamiento, tratando de evitar el sufrimiento**. Por eso, en el momento en que se realiza que el miedo es una proyección de la mente, con no dejarse seducir por él, alimentándolo y reforzándolo, sería suficiente. En otras palabras,

hay que estar dispuesto a aceptar lo que no se puede cambiar y a estar preparado para **sufrir**, si es necesario, las consecuencias de la verdad.

Digo sufrir porque pienso que a la base del miedo se encuentra **el ideal del rechazo al sufrimiento**. El miedoso, sobreestima y magnifica la realidad del sufrimiento, la cual trata de eludir a toda costa, mediante el concurso de la fantasía y en los tiempos modernos a través del uso de drogas, de acuerdo con la cultura liberal tendente a vilipendiar al sufrimiento, sin apreciar los enormes beneficios que producen sus consecuencias en el carácter del individuo, las cuales son **una verdadera bendición disfrazada**. Además, la realidad es que, cuando uno se somete al sufrimiento, descubre que es mucho más inocuo y llevadero de lo que, en su pensamiento, él estimaba. De hecho, cuando uno se rinde al sufrimiento sin mayor oposición, encuentra la paz dentro del dolor físico. Yo observé que cuando se acepta lo peor, es decir, la realidad de la muerte como inevitable y con la dignidad debida, el miedo al sufrimiento se hace mucho más llevadero.

Tengo razones para pensar que es muy posible que muchos tipos de miedo procedan del subconsciente genético, en virtud de errores cometidos por generaciones pasadas, en forma de actitudes mediocres que hay que irremediamente superar para evitar que se sigan transmitiendo a las generaciones futuras. Estas carencias genéticas no son determinantes sino simples tendencias, las cuales se pueden superar, en función de una actitud mental superior y sobre todo del compromiso con el amor y la verdad. Digo esto, en virtud de haber testimoniado, directa o indirectamente, varios sucesos dramáticos, entre las generaciones de mi familia que yo pude registrar en mi tiempo:

- Mi tía Alia, hermana de mi padre, cometió suicidio bajo depresión.
- Mi hermano mayor Messod, cometió suicidio bajo depresión.
- Mi padre cometió un intento fracasado de suicidio bajo depresión.
- Una prima, Rahmita Cohen, hermana de Coty la mujer de Salomón mi primo hermano, cometió suicidio bajo depresión.
- Yo mismo seriamente experimenté, a raíz de varias crisis nerviosas, el deseo de poner fin a mi existencia, como consecuencia de un estado depresivo. Si no lo hice fue porque, a pesar de mi depresión, tuve cierta lucidez y buena voluntad ajena y no quise darle a mi familia la enorme tristeza que sentí cuando mi hermano y mi padre lo cometieron. Es decir, en lugar de ser parte del problema yo también, prometí a Dios trabajar en la solución del problema. Debía de hacer todo cuanto estuviera al alcance de mi entendimiento para tratar de prevenir más casos de suicidio en el futuro entre mis descendientes, en función de que mi familia ya pagó con creces las consecuencias de esta terrible tara emocional de la depresión, a mi juicio, originada, a la base, por el descontrol que produce el miedo psicológico sostenido durante años. Tengo

que reconocer que la lucidez me la producían los antidepresivos, los cuales me ayudaron enormemente a ver una luz en el camino.

¿Que es lo que produce un estado depresivo? Espiritual e intelectualmente hablando, el adulto se encuentra, en cualquier momento de su vida, en una posición determinada. En virtud de la rutina de la vida, tiende a **encasillarse** y lo que es aún peor, a retroceder, porque al no progresar el mundo evoluciona y él no. Este estancamiento produce cierta caída, es decir, una mente cobarde a la **defensiva**, la cual perdió gran parte de su vital agresividad y sentido de la supervivencia en este mundo, en el cual, o te renuevas o te mueres. De ahí la importancia que tiene el buscar la belleza e inspiración, **a través del hábito del estudio**, el cual renueva el espíritu y lo refresca, como se renuevan y se refrescan las aguas de un río, dándole la porción de alegría y de energía necesarias para que pueda transformarse y sobrevivir en un medio ambiente necesariamente cambiante. Que duda cabe de que el estudio produce inspiración y la inspiración motiva, propiciando una actitud agresiva tendente a ser permanentemente creativa y valiente. ¡Cuidado, que no se trata de voluntariamente pretender ser optimista o pesimista, sino de esforzarse por ser **objetivo!** Es preciso entender que la voluntad procede y conduce al ego mientras que la verdad objetiva libera al individuo de su ego; me explico:

El optimismo y el pesimismo apelan a que el individuo artificialmente se motive o se deprima merced al concurso del pensamiento autodirigido. Sin embargo, la cuestión no es pretender actuar sobre el estado de ánimo, sino abrir los ojos ante la realidad presente y entender lo que está pasando, en función de la verdad y no en base a la fantasía o mentira conveniente manufacturada y proyectada por el pensamiento. Es preciso entender que **tanto el optimismo, como el pesimismo, capitalizan sobre la emoción, mientras que el realismo es objetivo y liberador porque recurre a la razón.**

Es obvio que la verdad libera y la fantasía, paradójicamente, crea adicción a la distracción y deseos de refugio en el pensamiento. El optimista y el pesimista viven muy cerca el uno del otro porque están enfrascados con la emoción, sin realizar que no hay más traicionera que ella: "...Engañoso es el corazón, ¿Quién lo conocerá?...", está escrito en profetas. La emoción obstaculiza la visión de lo real al subjetivar las percepciones, lo cual enturbia la razón. Por eso, los sentimientos hay que dejarlos lo más tranquilos posible para que la mente pueda operar en condiciones óptimas, sin interferencias emocionales. No se trata de contener artificialmente las emociones y convertirse en un pragmático o en un cínico tampoco. De lo que se trata es de entender que la emoción tiene su momento y su lugar bien especial y que **no se puede estar jugando con ella en todo momento porque compromete la estabilidad y la felicidad total del ser.** Hay que ser prudente, consecuente y muy responsable con su manejo. De hecho, en el comportamiento de los niños y adolescentes se puede comprobar fácilmente su inmadurez, en virtud de exceso de emociones

en sus descontroladas acciones, dominadas más por la pasión emocional que por la razón.

El ser depresivo vive en casi permanente queja. Se considera infeliz porque **no cesa de monitorear su condición emocional**, sin realizar que tiene que dejar de llamar permanentemente a la puerta de la emoción para preguntarse si es feliz o infeliz porque ello le deprime constantemente, en virtud de que hace comparaciones entre el presente y el ideal proyectado en el pasado. No es aconsejable ni correcto hacer proyecciones ilusorias sino vivir la vida de momento en momento tratando, de manera hábil e inteligente, de sacar lo mejor posible de las oportunidades que nos depara la situación presente. En cambio, el ideal proyectado puede terminar en frustración porque el pensamiento y la realidad son dos cosas diferentes, las cuales raramente coinciden 100%.

La frustración conduce al negativismo, el cual se apodera del individuo de tal manera que lo puede hacer caer en la depresión. Para contrarrestar esta influencia, no existe otra alternativa que someterle temporal e irremediamente al uso de **sedantes**, bajo atención médica, con el fin de reducir su visión negativa, aunque sea por momentos, lo cual permite que sus neuronas descansen temporalmente. Definitivamente, **el que sufre de depresión fuerte no se puede ayudar a sí mismo**. Por consiguiente, no hay que esperar ningún tipo de cooperación por su parte. Si no usa sedantes, sus neuronas se van a ir desgastando de tal manera que se atrofian y pierden el sentido de la razón equilibrada, lo cual le puede conducir fácilmente al suicidio con el fin de poner un fin a su terrible y constante sufrimiento porque desde su oscura perspectiva no se vislumbra ni siquiera la más remota posibilidad de una recuperación.

Desde una perspectiva espiritual, no cabe duda de que lo nuevo inspira y de que la repetición o rutina aburre. Por eso, los llamados religiosos que hoy buscan en los rituales, o en las tradiciones la respuesta adecuada para una existencia más armoniosa y feliz, se equivocan porque aguas pasadas no mueven molinos, lo cual quiere decir que el pasado conduce inexorablemente al conservadurismo y a la reacción. Sin embargo, los que se inspiran con la verdad, reconocen la importancia que tuvo el pasado para producir el presente, aunque lo ponen en su justa perspectiva y enfocan el presente y el futuro con ánimo creativo, fresco, crítico y renovador. Por eso la religión, como sistema tradicionalista y reaccionario, fundamentado esencialmente en la tradición del pasado, está destinada a hacer **conformar** al espíritu primero y a hacerlo fenecer después, lentamente, como una velita, por falta de frescura, sentido de renovación y de crecimiento real. La tradición no puede sobrevivir a las exigencias de la verdad reflejada en los tiempos modernos, los cuales reclaman actitudes nuevas y formulas más eficientes, en virtud de que hay que **renovarse o morir**. Hay que entender que todo el tiempo que se pierde en rituales y en quimeras pasadas es oportunidad presente malgastada, como dice el refranero: "...el que vive en el pasado roba su presente y el que olvida su pasado roba su futuro...". Por eso, es preciso psicológicamente, "enterrar el pasado y relegarlo

conscientemente a su lugar para poder seguir viviendo con la agresividad necesaria en el presente. El pasado debe de entenderse por lo que vale y representa en su relación con el presente y con el futuro, no para aferrarse y estancarse emocionalmente en él. Alegóricamente, el pasado fue la madre y el presente es el hijo.

Prácticamente hablando, hay que decir “no” al miedo conducente a la depresión porque no hay que tomarse la experiencia de la vida demasiado en serio ya que estamos, como quien dice, de paso por este mundo “Maya”, lo cual en sánscrito quiere decir engaño, ilusión. Somos solamente un pequeño paréntesis en la historia de la humanidad. Nuestra existencia tiene validez solamente si hemos descubierto la dimensión de la eternidad, en nosotros y en los demás y hemos servido a Dios y a la humanidad, en amor y en verdad. Al final, no somos dueños de nada más que de **lo que hicimos y dejamos de hacer en su momento**, cuando transitábamos por este mundo de Dios. No tenemos pertenencias sino que seremos solamente el recuerdo en la conciencia de lo que nuestra vida fue, para Dios, para los demás y para nosotros, donde quiera que nos hallemos, en esta dimensión terrenal o en el paraíso eterno.

Consecuentemente, hay que hacer de la vida una experiencia positiva para nosotros y para los que nos rodean. Seamos felices y hagamos felices a los demás, con generosidad. Hemos sido invitados por el Creador para vivenciar las maravillas que hemos experimentado en el planeta tierra. No hagamos de nuestra vida miserias obcecándonos en transformar el amor en odio y la verdad en mentira. Seamos agradecidos por todo cuanto somos y tenemos para que el Señor de los cielos y de la tierra, padre de todos, nos reciba tiernamente en su seno para siempre gozar de su paz y amor infinitos y para que digamos entonces lo que dijo en su día el rey David, según reza en Salmos 118, vs 24: **וְהַיּוֹם עָשָׂה יְהוָה נִגִּילָה וְנִשְׂמְחָה בּוֹ:** o “...Este es el día que hizo Jehová para que nos regocijemos y nos alegremos en él...”. Entonces, atrás quedarán sufrimiento y muerte para siempre, como está dicho en Isaías, 25, vs 8:

**בְּלֶעַ הַמּוֹת לְנִצָּח וּמָחָה אֲדֹנָי יְהוָה דִּמְעָה מֵעַל כָּל־פָּנִים** o “...se tragará a la muerte en victoria y borraré mi Señor Jehová la lágrima de sobre todas las caras...”