

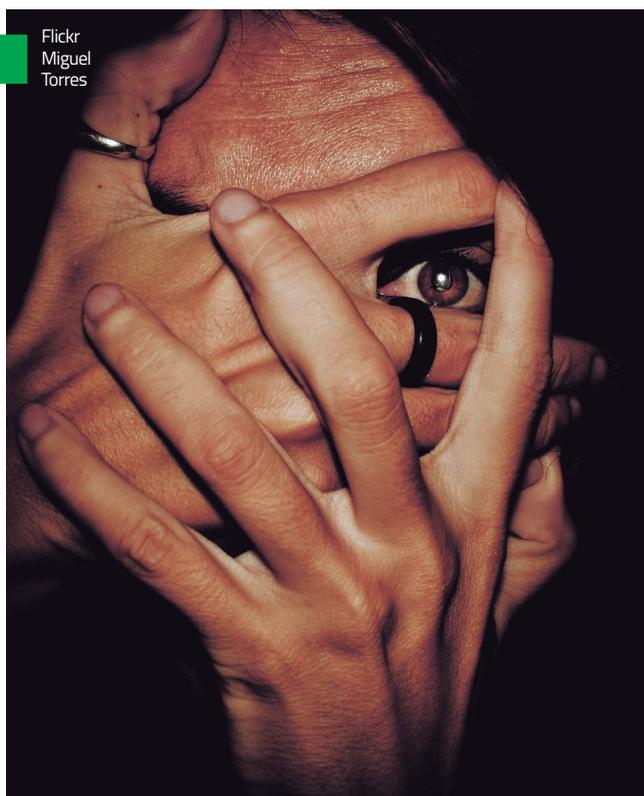
# El miedo

## Un sentimiento universal

Todo lo nuevo, lo desconocido y todo aquello que escapa a nuestro control genera este sentimiento.



María del Pilar Graiño  
Lic. en Psicología



Flickr  
Miguel  
Torres

**E**l miedo es un sentimiento universal y muy arcaico. Nadie puede afirmar que el miedo le es ajeno. Hasta los animales lo sienten frente a fenómenos inusuales como los incendios, los terremotos, las explosiones o ruidos muy fuertes, las tormentas...

El ser humano, consciente de sus limitaciones, siente miedo ante situaciones que sabe que no puede dominar.

En la Biblia, ya aparece la palabra "miedo", cuando Adán y Eva, después de comer el fruto del árbol prohibido, des-

cubrieron que estaban desnudos y se taparon con hojas de higuera. Oyeron los pasos de Yavé y se escondieron. Yavé Dios llamó al hombre y le dijo: ¿dónde estás Adán? Y él contestó: oí tu voz y tuve miedo, porque estoy desnudo, por eso me escondí. (Cfr. Gn3, 7.10).

Todo lo nuevo, lo desconocido y todo aquello que escapa a nuestro control genera este sentimiento. Desde acontecimientos que pueden ser un cambio de casa, de ciudad, de país; de situación civil (pareja, casamiento, paternidad, separación, viudez); de pasaje de una etapa de la vida a otra: niñez, adolescencia, adultez, ancianidad...Todas ellas generan inquietudes y ansiedades que varían en cada persona en función de su estructura de personalidad, de su historia, de su entorno y hasta de la cultura en la que está inserta.

El psicoanálisis habla de dos "ansiedades básicas", que están en la naturaleza humana: "el miedo a la pérdida y el miedo al ataque". Todas las situaciones ya mencionadas refieren de una manera u otra a pérdida: de una etapa de la vida, de una situación conocida, de un estado civil, de la salud, de imagen, de poder, de recursos, de vínculos...

Los miedos cambian en los distintos momentos de la vida del ser humano. En la infancia es común el miedo a la oscuridad, a las tormentas, al "cuco", a los fantasmas, al castigo, a no ser aceptado por los compañeros en la escuela... En la vida adulta aparecen otros miedos: al compromiso, a equivocarse cuando se toma una decisión importante, al fracaso, a hacer el ridículo,

a la pobreza, al dolor, a la guerra, a la enfermedad, a los accidentes, a la soledad, al abandono, a la muerte... a los que a veces se suman miedos de la infancia no resueltos.

A todos estos miedos propios, se suman en nuestro tiempo los miedos en relación al mundo en que vivimos: la violencia, los ataques extremistas, los secuestros, los robos, la falta de solidaridad entre la gente; en fin todo aquello que alimenta esa ansiedad básica

que es el miedo al ataque frente al cual tenemos solo dos alternativas: la defensa o la huida. De alguna manera, ambas alternativas aumentan la inseguridad y la desconfianza.

Los miedos pueden tener distinta intensidad y diferentes matices según la persona y el entorno en el que se mueve. Puede ser un sentimiento útil si sabemos manejarlo, ya que nos sirve para prevenir situaciones adversas. Por ejemplo el miedo a la enfermedad

nos ayuda a cuidarnos, a ir al médico con frecuencia, a no cometer excesos. El miedo a los accidentes nos hará ser cuidadosos cuando manejamos o cuando salimos a la ruta, o cuando cruzamos una calle. Pero a veces el miedo es tan intenso, tan irracional, que nos paraliza, nos impide por ejemplo salir a la calle, viajar en colectivo o hablar con un desconocido... y ahí sí estamos frente a un problema que se denomina "fobia" y que requiere para superarlo ayuda profesional.



Flickr Pablo

#### ¿Cómo superar el "miedo"?

Personalmente creo que la persona que está asustada, por cualquier situación que sea, y por más que nos parezca exagerada, necesita acompañamiento, comprensión y cuidado. Y una vez más caemos en que, cuando una situación no se supera, es por ausencia de amor. Muchas veces se asusta a los niños con menciones a personajes que infunden miedo, o se les narran cuentos amenazantes. En la catequesis hasta hace algunos años se recurría al temor para conseguir buenos resultados: el infierno, el castigo, el sacrificio... prácticas por suerte hoy desechadas. ■



Probablemente uno de los mecanismos para superar el miedo es enfrentarlo. Y para enfrentar el miedo no encuentro mejor recurso que la Fe. La Fe nos ayuda, ya que creyendo en Algo Superior a nosotros, al miedo y a aquello que lo genera, nos sentimos más seguros, más protegidos. La Fe nos acompaña siempre en situaciones difíciles que sentimos que no podemos encarar solos.

**"Lo contrario del Amor no es el Odio, sino el Miedo". Anthony de Mello**