



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

Miedo a tener miedo

La Peste se dirigía a la ciudad, y en su camino pasó junto a una caravana que acampaba en el desierto. Al verla, el jefe del campamento le preguntó:

—¿Hacia dónde te diriges?

—Voy a la ciudad. Pienso tomar la vida de 1000 personas.

Cuando la Peste venía de regreso, pasó de nuevo junto a la caravana. Tan pronto como el jefe del campamento la vio, la increpó de este modo:

—¡Ya supe lo que hiciste! ¡Me han contado que tomaste 20 000 vidas, y no sólo las 1000 que me habías dicho!

—Te han informado mal —repuso la Peste—. Yo solo tomé las 1000 vidas que te dije. A las demás se las ha llevado el miedo...

Una de las emociones que hoy prevalece en medio de la pandemia que estamos viviendo es el miedo; y, muchas veces, es miedo al futuro, pues nos sentimos especialmente desconcertados, con incertidumbre respecto a lo que viene para nosotros como individuos y como sociedad.

Cuando tenemos miedo, notamos una sensación desagradable, temblamos; podemos tener resequeza en la boca, dificultad para respirar, tensión muscular, etcétera; pero esta información, aunque no lo parezca, es valiosa porque nos permite darnos cuenta de que está presente para proteger algo. Es un error minimizar la presencia del miedo en nuestra conciencia y obligarnos a que tal sentimiento desaparezca. Esto se representa comúnmente con frases típicas como: “No tengas miedo, no es para tanto”. “Ya deja de sentir miedo”.

Es mejor ser capaz de detectar qué es específicamente lo que quiero cui-

#Desarrollo Humano

dar; probablemente así nos demos cuenta de que el miedo puede ser racional o, en algunos casos, irracional. Este miedo, el irracional, nace de la imposibilidad de situarse en el momento actual y se caracteriza por una ansiedad grave frente a lo que pueda ocurrir.

Los que trabajan tienen miedo a perder el trabajo; los que tienen vida tienen miedo a la muerte; los que tienen amor tienen miedo a perderlo...

En general, tenemos miedo a sufrir. Buena parte del miedo puede nacer de la ignorancia y del hecho de no enfrentarnos a lo que lo causa.

Para gestionar de una manera adecuada esta emoción, puedes visitar a diferentes expertos que te ayudarán a hacerlo desde múltiples perspectivas: revisar el pasado para comprender su origen, buscar espacios en los que paulatinamente podamos enfrentarla o en algunos casos simplemente respirar hondo y profundo.

En mi opinión, creo que algo que será valioso es detenernos a pensar en qué es lo que realmente nos provoca miedo y situarnos en el momento presente. Si somos capaces de controlar



nuestra mente, podremos controlar los juicios de valor que emitamos sobre lo que pasa.

Ejemplo: “Esto que me provoca miedo ¿está pasando en este preciso momento? ¿Es real?”. Si es real, será conveniente preguntar si podemos hacer algo diferente y enfocarnos en la acción. O a veces será necesario también enfocarnos en la inacción. La sabiduría del ser humano radica en la capacidad de discernir qué aspectos puede controlar y cuáles debe pausar para permitir que la vida, Dios o el destino le brinde una respuesta.

Es necesario fortalecer la confianza en nosotros mismos y comprender que no es más valiente quien no tiene miedo, sino aquel que, a pesar de sentirlo, es capaz de actuar.