

EL MIEDO

Autor: dapiso

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 28/10/2013

EL MIEDO

Sabido es que el miedo, ha sido adaptativo, a lo largo de la historia para todas las especies, incluida la humana pues le advertía de amenazas y peligros.

Ahora bien, vivir lleno de *miedos* puede suponer, a quien así lo experimenta, otra cosa. Por eso, en la medida que uno los supera, va ganando autoconfianza y generando muy legítimas satisfacciones. Superar los miedos, ayudan a vivir y a *realizarse*. *Este* ejercicio, practicado desde pequeños otorga confianza y capacita para sobrellevar los pesos terrenales y conseguir los objetivos propuestos.

La solución, contra los temores es afrontarlos, pues el hecho de no hacerlo los incrementa. Esto produce cada vez un mayor miedo, lo amplifica, en definitiva. Permitir que la aprensión se agrande y agigante hasta extremos inmanejables, supone no haberla detenido a tiempo, lo que imposibilita desarrollar positivamente cuanto uno podría ser o pudiera llegar a ser, como ocurría en la *Metamorfosis*, de Franz Kafka.

Bien es cierto, como hemos dicho, que a veces el mismo miedo, es necesario, para avisarnos de amenazas e incluso protegernos de temeridades. Por lo demás, es una emoción más, que forma parte de la experiencia de todos los mortales. Una emoción que es preciso asumir y aprender a convivir con ella, aunque generalmente nos paralice, nos haga sentir inseguros, incomode y conlleve sufrimientos varios.

Pero partiendo de la idea de una sabiduría de la propia incertidumbre, de felicidades efímeras, y que incluso hay miedos controlados, con los que se puede encontrar algún tipo de placer; los

temores no deseados, suelen generar desasosiego y no suelen ser pretendidos, por lo que habrá que encararlos, ya que evitarlos nos iría debilitando, y de nada provechoso nos servirían. Huir constantemente de aquello que suponga sacrificio, desafío y esfuerzo, siempre que se presente necesaria la lidia, va en contra del desarrollo personal, en su mejor sentido.

Por todo ello propongámonos superar esos *miedos*, y así favorecer y hacer más llevadera nuestra propia realidad, evitando decisiones indebidas y sobre todo, inhibiciones contraproducentes.

Y es que el miedo forma parte de nuestra naturaleza. Eso sí, hemos de aprender a reducirlo y usarlo adecuadamente. Y que la valía personal no reside en no tener miedo sino en el hecho de vencerlo o simplemente, convivir con él como un compañero.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [dapiso](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)