

# LOS MIEDOS



# LOS MIEDOS



**Derechos reservados:**  
Lutheran Hour Ministries  
Cristo Para Todas las Naciones  
Sociedade Missionária Hora Luterana



## Introducción

Miedo, ansiedad, tensión, temor, angustia. Estas palabras, en un sentido técnico, poseen significados diferentes, pero prácticamente se usan en forma intercambiable para describir al miedo.

Muchos psicólogos designaron al miedo como uno de los problemas más importantes de nuestros días. Fue denominada la emoción oficial de la época, la base de todas las neurosis, y el fenómeno psicológico más difundido de hoy. A pesar de que el miedo, es tan antiguo como la existencia humana, las complejidades y la marcha de la vida moderna nos alertan en cuanto a su cada vez mayor desarrollo e influencia.

El miedo es un componente del sentimiento humano que interfiere y condiciona el comportamiento. A medida que la persona percibe avisos acerca del miedo a determinadas cosas y experimenta los resultados negativos de alguna de sus propias acciones, se instaura en la persona una sensación de temor, que la llevará a tomar algunas precauciones en la vida habitual.

Todos hemos experimentado miedo alguna vez. Pero están quienes se han convertido en esclavos del miedo. Por eso es necesario conocer la forma en que el miedo perturba nuestra vida.

Este folleto quiere aportar un análisis acerca de los miedos. Aquellos que habitualmente viven junto a nosotros y dentro de nosotros, sus causas, consecuen-

cias, como también la forma de enfrentarlos confiando en aquel que ha vencido todo temor: Jesucristo.

## ¿Qué es el miedo?

El miedo es una experiencia desagradable que incluye sentimientos de temor, malestar, preocupación, angustia y ansiedad, acompañados de una inestabilidad física muy intensa. Puede surgir como una reacción a un peligro real, o como respuesta a un peligro imaginario. A veces, la persona siente que algo terrible va a acontecer, pero no sabe qué va a acontecer, lo qué es, ni por qué.

Más allá de todos los nombres que esta experiencia puede llegar a recibir, el miedo no es otra cosa que un reconocimiento de nuestra debilidad frente a las demás personas y al mundo que nos rodea; frente a lo desconocido y a nosotros mismos; frente a nuestra conciencia y a Dios.

## Tipos de miedo

Son varios los miedos identificados, pero vamos a considerar apenas algunos de ellos. En primer lugar vamos a abordar brevemente los miedos que se caracterizan por su duración, para detenernos luego en los miedos de acuerdo a su intensidad.

**El susto:** El susto es un miedo que surge repentinamente, su intensidad es grande, pero dura poco

tiempo. Cuando la persona se encuentra ante una situación inesperada y súbitamente envuelta por el miedo, se dice que está asustada.

**La preocupación:** Es un miedo persistente y duradero, pero tiene poca intensidad. Las personas que se encuentran en esta situación, viven con miedo, y parecen preocuparse todo el tiempo en responder correctamente a diversas situaciones. Gran parte de este miedo es vago e inexistente.

**El miedo normal:** El miedo no es un temor condeñable ni prohibido. Nada hay de errado en reconocer con realismo los problemas en nuestra vida e intentar resolverlos. Ignorar el peligro es insensato y errado.

El miedo normal se manifiesta cuando existe una amenaza real o una situación de peligro. Este miedo es proporcional al peligro. Cuanto mayor peligro, mayor miedo.

En su expresión normal, el miedo constituye un elemento fundamental en el aprendizaje de la conducta, y constituye un excelente mecanismo defensivo del individuo. Carecer por completo de miedo puede producir comportamientos imprudentes que posiblemente acabarán con la vida de quien no tiene temor de nada y de quiénes lo rodean.

El hombre teme fundamentalmente por su vida y su integridad física, lo que se ha denominado instinto de conservación, y este es el miedo normal que toda persona posee.

En el adulto, un cierto grado de miedo se considera completamente normal; y la intensidad del mismo tiene una clara relación con el contexto social y los hábitos de vida. Hace unos años, conducir un automóvil constituía un riesgo, mientras que en la actualidad es una práctica habitual carente de toda emoción.

Los miedos o temores normales constituyen señales de alarma que, tienden a evitar situaciones presumiblemente peligrosas. El miedo a una explosión o a una intoxicación, hace que el individuo cierre la llave del gas; el miedo a un accidente en la vía pública provoca una conducción cauta y prudente, etc. Pero si se torna excesivo este tipo de miedo, puede hacerse patológico y convertirse en un factor de mucho sufrimiento.

También existen circunstancias que, por desconocidas o porque en sí revisten algún tipo de agresividad para la persona, producen en ella un cierto nivel de ansiedad o temor. Dirigirse a un público numeroso, entrar en un lugar desconocido, enfrentarse a una situación nueva o la presencia de ciertos animales constituyen para la mayoría de la población elementos que disparan, con distinta intensidad, respuestas de angustia o desazón. Los mecanismos fóbicos consisten en la exageración de este temor ante una situación concreta.

**El miedo obsesivo:** El miedo neurótico u obsesivo envuelve sentimientos intensos y exagerados de desesperación y miedo, lo mismo ante un gran peligro que ante un peligro pequeño o inexistente. Este mie-

do, sin ayuda psicológica especializada, no puede enfrentarse ni tratarse racionalmente, por que son resultado de conflictos inconscientes.

La persona sabe que algo no representa un peligro real, pero siente un impulso imperioso a evitarlo, pues le produce una angustia insuperable.

El gráfico de esta página (Extraído de la Enciclopedia Práctica de Psicología. Pag. 250) demuestra que aproximadamente entre los 40 y 45 años se dan los picos más altos de miedos obsesivos. Es totalmente comprensible que así sea. Estos son los años en que comienza a agigantarse el pasado, y el futuro se ve cada vez más pequeño.

La muerte, es una de las mayores fuentes de miedo, ya que es una posibilidad real más que fantaseada.

## Las fobias

Entre los miedos obsesivos se destaca la fobia. Esta consiste en desplazar el miedo interno hacia un objeto exterior, ya sea una idea, o una situación simbólica. Pareciera ser que cualquier cosa puede convertirse en objeto de una fobia.

El psicólogo Vallejo Nájera señala que una fobia parece ser casi universal: la fobia a las serpientes y culebras. Freud indicaba también el miedo a la muerte, a la noche, a la enfermedad y a la soledad.

El miedo y fobia se diferencian fundamentalmente en su intensidad y en sus repercusiones. El miedo común suele aparecer ante circunstancias que objetivamente representan algún peligro real. Su repercusión en el estado de ánimo de quien lo sufre generalmente guarda proporción con el peligro que se corre. Por el contrario, la persona que tiene fobia, siente una sensación de miedo mucho más intensa, que no guarda relación con el objeto que lo produce.

### *Tipos de fobias*

---

Fobias de espacio: Si estos espacios son abiertos, se denomina agorafobia, y si son altos, acrofobia. En el caso de los espacios cerrados se habla de claustrofobia, como el que se puede sentir ante una habitación cerrada, el ascensor, los cines y, en parte, los medios de transporte.

Estas personas suelen incomodarse de forma exagerada cuando están en un cine o un almacén, su comportamiento los lleva a evitar estas situaciones, pero, si no pueden evitarlas, suelen manifestar que lo que más les angustia es pensar lo difícil que les será encontrar la salida. Algunos lo interpretan como el miedo a la muerte, simbolizando estos espacios cerrados, el ataúd o la tumba.

Un variado grupo de fobias forma la zoofobia, miedos obsesivos a animales como perros, gatos, serpientes, ratones, insectos y especialmente arañas.



Las fobias al medio social hacen referencia a las relaciones con las demás personas: hablar o aparecer en público, estar entre multitudes o en contacto físico.

Un tipo de fobias que limita con la obsesión es el miedo a enrojecer, que es frecuente en la adolescencia. Y también el miedo a todo tipo de enfermedades, especialmente a las que están de moda; en la actualidad el miedo al cáncer, los infartos y el SIDA.

Por último, existen fobias impulsivas, por las cuales la persona teme enloquecer y llevar a cabo actos agresivos, contra sí misma o contra los demás, especialmente contra los seres queridos.

### *Síntomas de las fobias*

---

Los síntomas fóbicos se pueden clasificar en dos grandes grupos: los miedos que aparecen ante el objeto o la situación frente a los cuales el individuo tiene fobia, y los temores que surgen como consecuencia del temor a que, eventualmente, se presenten las situaciones de fobia. El denominado "miedo al miedo" llega a constituir en algunas personas un elemento patológico más representativo y provocador que la situación temida en sí.

En los casos más agudos, la sintomatología puede acompañarse de palidez, taquicardia, transpiración, diarrea, sensación de ahogo. Cuando intenta reaccionar, el sujeto puede llegar a presentar reacciones primitivas: movimientos tumultuosos, temblor, gritos, huida a ciegas, o la conducta de hacerse el muerto,

que es una inhibición motriz, caracterizada por la imposibilidad de moverse y, por lo tanto, de huir, pudiendo llegar a la pérdida de conciencia.

## *Cómo enfrentar las fobias*

---

Para eliminar o reducir las fobias existen conductas positivas o negativas. Entre las conductas positivas para eliminar o reducir el temor, se encuentra por ejemplo buscar la compañía de un ser vivo, persona o animal, o buscar situaciones más agradables. Y entre las conductas negativas o de evitación, están no salir de casa, no ir al cine, no subir a un avión, etc.

La intensidad y la gravedad de las fobias son muy variables, y abarcan desde situaciones leves ante las que incluso la persona puede bromear, hasta un grado de sufrimiento muy intenso y un comportamiento incapacitante.

## ¿Por qué tenemos miedo?

Existen muchas situaciones que provocan miedo. Pero el miedo es una reacción interna a esas situaciones, por lo que las causas no deben buscarse fuera de la persona, sino en su interior. En primer lugar vamos a conocer las principales causas del miedo en las que se resumen todas las demás. Estas son:

- Nuestra insuficiencia y debilidad para enfrentar las situaciones presentes.

- Nuestra inseguridad con relación al futuro.
- Y luego veremos otras causas como:
- Amenazas.
- Necesidades insatisfechas.
- Diferencias personales.

## *Nuestra insuficiencia*

---

Nos sentimos débiles y limitados por dos cosas, nuestra insuficiencia humana y las circunstancias de cada día.

El miedo surge por nuestra falta de capacidad para enfrentar lo que nos sucede. Lo cual ocurre porque generalmente no entendemos lo que nos pasa. Y cuanto más atención le prestamos a esta debilidad, más nos hundimos en el calabozo de la desesperación.

Esta insuficiencia se evidencia cuando la persona pierde la confianza en sí misma. Lo cual sucede cuando se conoce y descubre como un ser vulnerable ante el mal y ante la muerte.

También descubre su insuficiencia cuando se ve enfrentada con las circunstancias abrumadoras que existen a su alrededor. Pero más importante que las circunstancias de la vida, es la respuesta que se da a esas circunstancias.

Si el ser humano encuentra la respuesta a su conflicto interior, conocerse como imperfecto y como ser que tiene un final, confiará su vida a quien pueda devolverle la confianza y la capacidad para enfrentar la vida y no temer a la muerte.

## *Nuestra inseguridad*

---

El futuro produce incertidumbre. Sentimos inseguridad ante lo desconocido. No tenemos certeza de nada porque no sabemos siquiera si mañana estaremos vivos. Por eso algunos buscan seguridad respecto de su futuro en adivinos y agoreros porque no pueden tolerar el miedo que les provoca lo que aún desconocen.

El miedo al mañana nos pone en una situación de inestabilidad presente. Quien no tiene seguridad respecto de su futuro no vive en paz, ni puede hacerlo ya que su vida se encuentra sobre una cuerda floja que no sabe en qué momento se cortará ni hacia donde caerá.

La solución reside en tener asegurado el futuro en quien realmente es dueño de él: Dios. Existen quienes niegan la vida después de la muerte y otros que incluso niegan la existencia de Dios. Estas personas no logran solucionar sus problemas por el miedo a reconocer su debilidad y vulnerabilidad. Prefieren el orgullo y una confianza ciega en ellos mismos, que la confianza en Dios, quien realmente puede darles una vida completa y segura.

## Amenazas:

---

Después de un estudio profundo sobre el tema, el psicólogo Rollo May concluyó que el miedo es un temor que se desencadena cuando una persona ve amenazado algún valor que considera esencial para su existencia.

La amenaza puede ser de la vida física (amenaza de muerte), o la existencia psicológica (pérdida de la libertad, falta de objetividad). Puede constituir también una amenaza a algún otro valor que la persona identifica con su existencia: (patriotismo, amor por otro, etc.)

Las amenazas por lo tanto, pueden ser de varias especies; las que surgen ante situaciones de peligro, las amenazas a nuestra autoestima, las amenazas de separación y las amenazas a influencias inconscientes. A continuación veremos brevemente cada una de ellas.

**a) El peligro:** Los crímenes, las guerras, la intemperie, las dolencias inexplicables, y hasta las visitas al dentista son eventos que amenazan a la persona y le provocan miedo.

Este miedo surge en vista de una inseguridad de lo que está por acontecer y por la imposibilidad de evitar reducir la amenaza. La mayoría de las personas se sienten ansiosas frente a una entrevista de empleo, hacer un discurso o dar un examen. Ese temor tiene como base nuestra inseguridad y nuestros sentimientos de desamparo.

**b) Amenazas a nuestra autoestima:** La mayor parte de los seres humanos gusta de parecer bien. Cuando surge cualquier cosa que puede menoscabar nuestra imagen o implique que no seamos competentes, nos sentimos amenazados. En un nivel más profundo, algunas personas evitan hacer pruebas o arriesgarse a un fracaso porque esto puede significar una gran amenaza para su autoestima.

**c) Amenaza de separación:** Es perturbador y penoso comprender que una persona de gran significado para nosotros nos dejó o rechazó.

Entonces, ante la incertidumbre de nuestro futuro, y un vacío interior, solemos preguntarnos: ¿ Y ahora qué hago?

Las personas a menudo se sienten amenazadas y entristecidas cuando sufren pérdidas debido a mudanzas, muerte, divorcio, u otras separaciones.

**d) La amenaza del inconsciente:** Existen tantos peligros (reales o imaginarios) en nuestra sociedad que, para mantenerse libre del temor, la mayoría de las personas tienden a ignorarlas y reprimirlas en su mente.

Cuando estas preocupaciones inconscientes se vuelven conscientes, se tornan amenazadoras pues nos vemos forzados a enfrentar problemas difíciles que no comprendemos ni sabemos como resolver.

## *Necesidades insatisfechas*

---

Durante muchos años los psicólogos y otros profesionales intentaron identificar las necesidades básicas de los seres humanos, y concluyeron en las siguientes:

- Supervivencia (la necesidad de continuar existiendo).
- Seguridad (económica y emocional).
- Amor.
- Realización personal (alcanzar objetivos satisfactorios).
- Personalidad (consenso e identidad).

El miedo surge por no poder satisfacer nuestras necesidades. Pero, lo que consideramos nuestras necesidades no siempre son necesidades reales. Muchas veces son caprichos o deseos que no contribuyen en demasía a nuestro bienestar general sino más a nuestro ego y al orgullo de querer ser algo más de lo que somos.

Diferenciar bien entre lo que son auténticas necesidades y aquello que sólo son deseos, puede ayudar a eliminar muchos miedos y preocupaciones, y dejar de constituirse así en una amenaza a nuestra persona.

Pero, ¿y si todas nuestras necesidades fueran satisfechas? ¿Sería la vida completamente satisfactoria? Probablemente no. Restarían todavía aspectos trascendentes de la vida: ¿Qué pasará después de la

muerte? ¿Consiste la vida en solo unos cuantos años aquí en la tierra? Un escritor reunió estas y otras cuestiones, bajo el nombre de "ansiedad finita-escatológica", y combinó esta con la ansiedad del pecado (aquella que surge cuando nuestros pensamientos y hechos violan los mandamientos divinos y rompen nuestra comunicación con Dios y los otros). No nos libramos verdaderamente de la ansiedad hasta que no estamos en paz con Dios, apoyados en sus promesas eternas que nos dan la seguridad proporcionada por el perdón de los pecados.

### *Diferencias personales*

---

Generalmente, las personas reaccionan de modo diferente a las situaciones que producen miedo. Algunas personas casi nunca tienen miedo, otras están intensamente angustiadas todo el tiempo.

Algunas personas sienten miedo en diferentes situaciones; otras descubren que apenas una o dos cosas les provocan miedo. Existen todavía otras que sufren de claustrofobia, hidrofobia y otras fobias. Temores irracionales a espacios fijos, agua, altura, o circunstancias adicionales que, en la mayoría de los casos, no son peligrosas por sí mismas.

Estas diferencias surgen debido a la personalidad, la sociedad donde vive, el organismo y la fe de cada persona. Veamos esto.

**a) Personalidad:** Casi todo el comportamiento es aprendido como resultado de la experiencia personal



o enseñanza de los padres y otras personas influyentes. Como cada uno de nosotros pasa por experiencias diferentes y tiene puntos de vista diferentes en su observación del mundo, difiere también en la intensidad y frecuencia del miedo.

Gran parte de nuestro miedo se desarrolla a partir de cosas que nos suceden en la niñez y que se reactivan ante circunstancias actuales.

A fin de comprender la naturaleza y origen del miedo, necesitamos considerar las experiencias de la infancia y de la niñez que puedan tener reacciones significativas en la relación con los padres y el ambiente, y que puedan dar como resultado causas primarias de miedo.

Entre estas causas primarias sobresale la sensación de inutilidad. Esta condición simboliza la dependencia total del bebé hacia sus padres para que lo cuiden, lo protejan y le den todo lo que necesite. Si este cuidado se ve amenazado por enfermedad en la familia, tensiones en el hogar, desarraigo por frecuentes mudanzas, problemas alimenticios, enfermedad de la madre, descuido, etc, el niño queda condicionado. Más adelante, en su vida, este miedo primitivo puede activarse por condiciones semejantes que amenacen con dejarlo desamparado, lo que puede convertirse en una fuente de miedo en el adulto.

Los primeros comportamientos de miedo aparecen muy pronto en el desarrollo del niño: el temor a los extraños, que se presenta alrededor de los 8 meses;

los terrores nocturnos, hacia los 2 años; el miedo a los grandes animales y a los sitios oscuros, frecuente entre los 2 y 5 años.

Las primeras experiencias infantiles en el trato con otras personas pueden perpetuar los sentimientos de ansiedad y desamparo. El niño se da cuenta de que tiene poco control y que el apoyo y la seguridad no son suficientes para aliviar sus temores. Por ello aprende varias técnicas que aseguran su supervivencia, evitando la amenaza del castigo y la pérdida de amor de las personas que considera importantes en su vida.

**b) La sociedad:** La inestabilidad política, las mudanzas que perturban nuestro lugar de residencia, valores que cambian, transformación de patrones morales y creencias religiosas, provocan inseguridad y distintas reacciones de temor. Pero no son las únicas razones para tener miedo, aunque es cierto que la cultura y las subculturas estimulan el miedo en algunas personas.

**c) Nuestro organismo:** La presencia de un dolor puede estimular el miedo. Esto se aplica al desequilibrio alimenticio, al mal funcionamiento neurológico y a los factores químicos en el interior del cuerpo.

El miedo produce reacciones fisiológicas, pero el organismo también puede contribuir a acrecentar el miedo.

**d) Nuestra fe:** Las creencias tienen una gran influencia sobre el nivel de temor de la persona.

Existen muchas personas que conciben a un Dios terrible al que temen profundamente, como también muchas culturas que han desarrollado su religión sobre la base de un Dios justiciero que solo se dedica a castigar las culpas y requerir ofrendas. Estos conceptos equivocados acerca de Dios surgen por el desconocimiento acerca del verdadero Dios que se revela en la Biblia. Un Dios que infunde miedo, surge de un corazón lleno de culpas, sin paz, ni esperanza. Quien tiene cargos de conciencia ante Dios por haber hecho el mal, es lógico que sienta temor. Pero quien sabe que Dios perdona los pecados y da paz por medio de Jesucristo, ve a Dios a partir del amor.

Si Dios es visto como todopoderoso, lleno de amor y bondad, puede haber confianza y seguridad aún en medio de los problemas. Si creemos que Dios nos perdona cuando confesamos nuestros pecados, que nos da la vida eterna y que satisface nuestras necesidades en este mundo, tendremos entonces muchas menos causa para sentir temor.

## Como nos afecta el miedo

El miedo afecta nuestra persona tanto física, emocional como espiritualmente. Cada vez que experimentamos temor es señal de que algo sucede en toda nuestra persona.

Muchas veces nos resulta difícil identificarlo y finalmente lo reconocemos a través de las consecuencias que trae a nuestra persona. De ahí la importancia de

conocer las reacciones que provoca el miedo y ver la manera de enfrentarlo.

## *Síntomas del miedo*

---

El miedo distorsiona nuestros pensamientos. Esta distorsión significa que uno ya no es capaz de razonar ni ser razonable frente a la vida. El miedo es tan amenazante que los pensamientos y las percepciones dejan de ser confiables.

El miedo puede destruirnos físicamente. Se ha comprobado que el 80% de las personas que ingresan a los hospitales con paros cardíacos sufren de algún grave problema emocional.

La verdad es que las emociones, los pensamientos y el cuerpo están tan entrelazados que lo que afecta un área también afecta las demás. Veamos algunas reacciones:

**a) Reacciones físicas:** Es de conocimiento común que el miedo puede provocar úlceras, dolores de cabeza, alergia en la piel, y varios problemas físicos más. Casi todos experimentamos malestar de estómago, insomnio, fatiga creciente, pérdida del apetito y un deseo frecuente de orinar durante los períodos de ansiedad.

Menos visibles son los cambios de presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, digestión lenta y alteraciones químicas en la sangre. Si estas cosas son temporarias causan poco o ningún perjuicio, pero

cuando duran mucho tiempo, el cuerpo comienza a resentirse por esta presión, y esto da origen a dolencias psicosomáticas.

El miedo intenso puede disminuir nuestro período de atención, dificultar la concentración, afectar la memoria de modo negativo, perjudicar la capacidad de realización, interferir con la solución de problemas, bloquear la comunicación eficaz, despertar un sentimiento de pánico, y algunas veces, causar síntomas físicos indeseables, tales como parálisis o un terrible dolor de cabeza.

**b) Reacciones psicológicas:** El temor ataca nuestra vida emocional, y es el factor principal en los sufrimientos y problemas emocionales de las personas. Reduce el nivel de productividad, sofoca la creatividad y originalidad, perjudica la capacidad de relacionarnos con otros, e interfiere con la habilidad de razonar.

Es interesante notar la conclusión de Rollo May en el sentido de que las personas con mayor nivel de inteligencia y originalidad son las más propensas al miedo. Con el tiempo, las personas inteligentes también consiguen desenvolver métodos más eficaces para dirigir y controlar su ansiedad.

**c) Reacciones defensivas:** Cuando el miedo crece, la mayor parte de las personas se apoya inconscientemente en actitudes y pensamientos que hacen desaparecer su dolor y los capacita para enfrentarlo. Esas reacciones defensivas, incluyen negar la existencia del miedo, pretender que la situación causante del mismo

no existe, culpar a otros por una falta que es realmente nuestra, racionalizar mediante la explicación lógica de los síntomas y sus causas, volver a reacciones infantiles, etc..

Otras personas intentan olvidarlo a través del alcohol, drogas, diversas mezclas hipocondríacas o a través de una fuga mediante alguna dolencia mental. Todas estas son maneras en que las personas suelen enfrentar el problema.

Uno de los mecanismos mentales que empleamos en la defensa contra el miedo es la compensación. Como nos sentimos inferiores, con un definido sentido de inseguridad, lo compensamos por medio de la hiperactividad.

Otro mecanismo es la negación, que funciona repudiando ciertas dificultades emocionales que producen miedo.

El desplazamiento es un mecanismo que se conoce como fobia. Encontramos fuera de nosotros un objeto sobre el cual enfocar nuestros temores, pasando por alto lo que nos produce el miedo interiormente. En realidad, la fobia adquiere una proporción desmedida con el objeto elegido, y toma la forma de un temor ilusorio que es habitualmente irrazonable, inadecuado y mucho peor que la causa original.

La proyección es el proceso mediante el cual atribuimos a otras personas nuestros propios sentimientos y deseos emocionales.

La racionalización, por su parte, es un intento claramente consciente de explicar o justificar algo inaceptable. Engañarse a sí mismo.

Otro mecanismo es la regresión que consiste en retornar a conductas infantiles.

La represión es un olvido automático de algo que es disgustante o intolerable.

Uno de los más importantes de todos los mecanismos mentales que se usan para eliminar el miedo es la sublimación. Un medio por el cual los miedos se encauzan por canales que son aceptables personal y socialmente. Es una forma de canalizar adecuadamente la energía.

El punto más alto de sublimación se da cuando sublimamos nuestra voluntad a la voluntad de Dios. Es decir, cuando tenemos una buena relación con Dios. Y el primer paso para tener una buena relación con Dios es reconocer nuestra debilidad, nuestros miedos. Dichos cuando reconozcamos nuestra necesidad, pues entonces el auxilio proveniente del amor de Dios estará con nosotros.

**d) Reacciones espirituales:** El miedo puede motivarnos a buscar la ayuda divina, cuando esta, de otra forma, podría ser ignorada. En ocasiones, cuando vemos amenazada nuestra vida o la de algún ser querido, es cuando nos acordamos que Dios existe. O también, cuando nuestras fuerzas parecen escasas en relación con los desafíos que tenemos por delante.

Esto no es malo, lo que es malo es que luego de que el miedo se va, volvemos a creer que solos podemos y nos olvidamos nuevamente de Dios y su amor.

Pero el miedo, también puede apartarnos de Dios justamente en la ocasión en que más precisamos de él. Sí, podemos tener miedo de que Dios nos castigue, o nos sermonee, que no nos escuche, o que no le importe nuestra vida. No tengamos miedo de acudir a Dios, él nos ama y está siempre dispuesto a ayudarnos. Como dice la Biblia: *"El Señor es tierno y compasivo, es paciente y todo amor"* (Salmo 103:8)

## ¿Como ayudar a quien tiene miedo?

No es fácil aconsejar a las personas miedosas. En parte porque es bastante penoso descubrir y enfrentar las causas del miedo, y en parte porque el miedo es psicológicamente contagioso. Las personas miedosas frecuentemente nos vuelven miedosos, incluso a quienes estamos tratando de ayudar. Aconsejar a estas personas, por lo tanto, exige a quien lo haga, estar alerta y seguro en cuanto a sus propios sentimientos. Seguidamente veremos algunas pautas para ayudar a una persona a superar sus temores.

### *Reconocer los propios temores*

---

Cuando sentimos miedo en presencia de una persona con miedo, es prudente hacernos varias preguntas: ¿Por qué estoy ansioso en esta situación? ¿La persona siente miedo por algo que hace el mismo efecto



en mí? ¿Mis temores se revelan en quien debo ayudar? Cuando consideremos nuestros propios temores, es posible que obtengamos una percepción mayor de los miedos del otro.

## *Amar y demostrar amor*

---

El amor fue llamado la mayor de todas las fuerzas terapéuticas. Y en ningún caso esto es más cierto que en la reducción del miedo. La Biblia afirma que el amor echa fuera el temor: *"En donde hay amor no hay miedo"* (1 Juan 4:18).

El medio para expulsar el miedo es entonces: revestirse de amor.

Amar es darse. Temer es protegerse. El amor se mueve en la dirección de los otros; cuanto más amor, tanto menos miedo. Y mostrar amor, llevar a las personas a conocer el amor de Cristo y ayudarlos a experimentar la alegría de amar a otros, tiene un gran poder terapéutico para expulsar el miedo y la ansiedad.

## *Identificar las causas*

---

Sería poco realista tener y proponer como única solución para superar el miedo, que las personas experimenten y muestren amor. También es necesario identificar las causas de sus temores.

El miedo y la ansiedad son emociones propias del ser humano. Ellas advierten que existen peligros y conflictos interiores. No basta con decir a quien tiene

miedo, que se anime o que deje de tener miedo. Debemos ayudarlo en la difícil tarea de descubrir las fuentes de sus temores para que pueda resolver los mismos. Y esto puede hacerse de diversas maneras:

**a) Observando:** Es importante observar a la persona para ver si se muestra ansiosa, cambia de posición, respira profundamente, o transpira cuando se habla acerca de algunos temas.

**b) Reflexionando:** Resulta útil hacer preguntas como: ¿Cuándo se siente con más miedo? ¿Cuándo no siente miedo? ¿Cuándo fue la última vez que sintió mucho miedo? ¿Qué estaba ocurriendo en su vida en ese momento?

**c) Comprendiendo:** Acordarse de la necesidad de paciencia y comprensión. Por su propia naturaleza, el miedo surge frecuentemente como respuesta a amenazas difíciles de identificar. Si forzamos a la persona a salir de la situación o la apresuramos a contar lo que está errado, podemos aumentar su ansiedad, dejándola más confusa. No lo olvide, es importante tener amorosa paciencia.

### *Alentar a salir del miedo*

---

El objetivo no es eliminar todo temor, sino ayudar a la persona a tomar consciencia de la causa de sus miedos y después aprender a enfrentarlas. A fin de conseguir esto, se puede ayudar a la persona a identificar cosas específicas que puede realizar, logros que debe alcanzar y habilidades a ser aprendidas.

La persona debe ser orientada en el sentido de confrontar directamente la situación que le produce miedo, admitiéndola, y adelantándose a pesar de ella.

La persona debe recibir auxilio para seguir y para moverse a través de la situación que le causa miedo, en lugar de moverse alrededor o paralizada atrincherarse ante esta situación atemorizante. Para esto, debemos evitar discusiones intelectuales, que pueden ser reconfortantes, pero que nada hacen para ayudar a las personas a vencer sus miedos.

La persona debe entender que es más provechoso enfrentar e intentar vencer el miedo que entregarse a un estado de ansiedad penosa. El valor no consiste en la ausencia de miedo, sino en la capacidad de proseguir a pesar del miedo.

### *Dar apoyo*

---

Como vimos, las personas con miedos no pueden ser ayudadas por personas tensas e impacientes. El ayudador, por lo tanto, debe ser calmo, alentador, y sobretodo, paciente al observar el progreso que a veces se da muy lentamente.

Pueden existir situaciones en que realmente nada podamos hacer contra la causa del miedo. En esas ocasiones, es de especial importancia mostrar un apoyo cordial y comprensivo a esta persona y aconsejarle consultar con algún psicólogo o consejero espiritual.

## Como vencer el miedo

Identificar las causas del miedo es muy importante. No puede negarse que un análisis de los temores y de sus consecuencias facilita a la persona mayores mecanismos de defensa para enfrentarlos, pero el sólo reconocimiento de las causas no resuelve el problema.

En el caso de las fobias, es fundamental actuar terapéuticamente sobre éstas para conseguir resultados adecuados.

El miedo es difícil de erradicar, por ello es importante aprender a convivir con él. Y para esto es fundamental la forma en que reaccionamos ante él. Cada uno es, en gran parte, responsable de la influencia que el miedo pueda ejercer sobre su persona.

### *Tratamiento*

---

El objetivo del tratamiento no es la eliminación del síntoma, pues al hacerlo, aparecería otro nuevo. Al analizar las causas del miedo se procura una reestructuración de la personalidad, tratando el miedo de forma tal que la persona no tenga que recurrir a los mecanismos de defensa habituales. Toda ayuda siempre debe aspirar a modificar las causas profundas de la enfermedad y no contentarse con la eliminación de los síntomas. En este sentido, no basta con la desaparición del miedo.

El uso de medicamentos ansiolíticos o tranquilizantes se efectúa para ayudar a dominar la ansiedad en el

momento en que el sujeto se enfrenta con el objeto o la situación temida.

En el caso de los fóbicos, las personas que lo rodean pueden ayudarle a cambiar su actitud. Muchas veces la persona obtiene con sus miedos ciertos beneficios secundarios, en términos de cuidado atención y apoyo. Por ello, una forma de ayudarlos es reducir estas recompensas cuando sólo se traten de “mañas”.

### *Normas educacionales*

---

En este sentido es fundamental una educación basada en la confianza, alejada de los sentimientos de temor.

La mayoría de los padres pretenden que sus hijos actúen prudentemente, creando un estado de alarma generalizada. Cuando este tipo de mensajes es constante, los padres acaban por hacer sentir al niño que vivir siempre es peligroso.

En la educación se utiliza el temor como un elemento condicionante. Pero utilizar el miedo como elemento básico para enseñar al niño a no hacer cosas conduce a desagradables consecuencias psicológicas.

Al niño se le debe educar en dos grandes aspectos: lo que es conveniente que haga y lo que no es conveniente que haga. Generalmente se utilizan los premios para conseguir lo primero y el miedo para evitar lo segundo. Si el premio por una buena acción es exagerado o escaso en relación al esfuerzo o distinto de lo

prometido, los efectos no serán buenos. De igual forma, si el miedo infundido no es el adecuado, y su verbalización es exagerada o inexacta, el niño percibirá los resultados de manera distorsionada y los efectos tampoco serían buenos.

## *Raros remedios para el miedo*

---

El psicólogo Vallejo Nájera señala la existencia de un tipo de neurosis llamada esotérica, que se caracteriza por la búsqueda de seguridad. La esoteria es el síntoma "opuesto en espejo" a la fobia. Mientras que en la fobia la persona busca un objeto hacia el cual desplazar sus temores, en la esoteria busca un objeto para encontrar seguridad y protección.

Son estímulos que proporcionan tranquilidad y seguridad a la persona, aunque esta respuesta sea absurda, y la persona sepa que no existe relación de causa efecto entre los objetos y la buena suerte o protección.

Estos elementos son talismanes, amuletos, mascotas o acciones tales como colgar una herradura o tocar madera.

Todo ello está de alguna manera ligado a la superstición, como evitar el número 13, pasar por debajo de una escalera, ver un gato negro, etc. Este tipo de comportamiento es común entre la gente. La diferencia entre los comportamientos normales y los propiamente neuróticos radica en la forma en que se viven, en el grado de las sensaciones de protección o de

garantía que se siente que estos objetos proporcionan.

Mientras que las personas normales critican estos recursos, pero suelen utilizarlos por si acaso, los neuróticos sienten la inevitable necesidad de usarlos, ya que creen firmemente en su eficacia. Su necesidad de protección les lleva a comportamientos compulsivos más allá de todo razonamiento. La exageración de este comportamiento puede llevar a la locura.

Muchos rituales de la superstición son intentos de conjurar mágicamente las situaciones adversas de la vida. Estas conductas reflejan una personalidad débil, que se siente a merced de fuerzas muy superiores a las propias.

### *Remedios eficaces contra el miedo*

---

**a) La esperanza:** La esperanza tiene que ver más con creencias que con sentimientos. Está íntimamente relacionada con el futuro, con lo que desconocemos, con nuestra situación mañana, pasado mañana e incluso más allá de nuestra muerte.

Por lo general, todos nuestros miedos tienen que ver con la inseguridad que nos produce lo desconocido. Pero el miedo puede vencerse a partir de la esperanza, de la seguridad de que el mañana está en manos de Dios.

El hombre no vive de acuerdo a las leyes de Dios, que sería la forma de llegar hasta él, permanecer en él

y tener el futuro asegurado. Basta observar a nuestro alrededor, y mirar en nuestro interior la continua inclinación al mal que llevamos para percatarnos de lo lejos que estamos de Dios.

Por esto vino al mundo Jesucristo, el Hijo de Dios. Jesucristo abrió un nuevo y único camino hacia Dios. Vivió una vida perfecta, fue crucificado por decir la verdad pero como no tenía mal en su ser, volvió a vivir.

Con su obra abrió el camino para que todos tengamos una buena y abundante vida basada en el amor y lejos de la maldad. Y no sólo nos abrió el camino a esto, sino que también nos abrió el camino a la eternidad: *"El que cree en el Hijo, tiene vida eterna"* (Juan 3:36).

Y esta esperanza de vida eterna se hace realidad en el corazón del ser humano por medio del Espíritu Santo, Dios mismo. Quien quiere habitar en el interior del hombre y luchar dentro de él para que viva en paz, alejado del mal.

El Espíritu Santo es además el anticipo de lo que el creyente en Jesucristo recibirá después de la resurrección, y la garantía de que será así. Quien cree en este Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo, vive con una esperanza firme, porque Dios siempre cumple con sus promesas. Los miedos existen, pero no la desesperación, porque el futuro está en manos de Dios, para bien de los que en él creen. No hay temor a la muerte, porque está destruida por aquel que murió en la cruz.



Tal vez se pregunte: ¿Qué muerte está destruida si todos morimos por igual? Jesucristo ha destruido la muerte del espíritu, la muerte que hacía imposible a cualquier ser humano tener vida más allá de la muerte física. Si el espíritu del hombre está vivo, lo cual sólo es posible en unión con Dios, aunque el cuerpo esté muerto, puede volver a vivir. Dijo Jesucristo: *"Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque muera vivirá"* (Juan 11:25). Para quien cree en Jesucristo, la muerte en esta vida sólo es una circunstancia que debe ser vivida sabiendo que la existencia no termina allí.

La esperanza es la espera tranquila de un mañana que tendrá sus problemas, pero también sus soluciones. Esta esperanza no es simplemente una especie de dopping psicológico que nos anima y nos excita emocional y físicamente. No es un sentimiento producido humanamente. Es la confianza basada en el único, bondadoso y poderoso Dios.

**b) El Amor:** El amor infunde salud, el amor nos une y nos ayuda a trabajar juntos en vez de temernos el uno al otro. El amor apoya y edifica a los demás ya que los fortifica y les ayuda a sentirse respaldados ante sus temores de cada día.

Todos sabemos que la compañía de una persona que queremos ayuda mucho a combatir el miedo. El niño busca el abrazo de sus padres después del llanto en la oscuridad, y todos en cierta manera repetimos esta situación de buscar un abrazo para no sentirnos solos frente al peligro o la amenaza que sentimos.

La soledad da miedo. El ser humano es un ser hecho para vivir acompañado. Cuando tenemos miedo siempre buscamos compañía, aunque más no sea en algún medio de comunicación social.

El amor entre hermanos es un remedio infalible para curar el miedo, siempre y cuando nuestro hermano no tenga los mismos miedos. De lo contrario se creará una relación enfermiza en la que ninguno podrá ayudar al otro.

Sugerimos como terapia para los miedos el abrazo fuerte y seguro y palabras suaves y tranquilizantes. Si estas no resultan tal vez haya que utilizar algunas más fuertes para hacer reaccionar a la persona. Esta terapia debe continuar por un lapso prolongado y puede incluir un diálogo si así lo desean. No es conveniente dejar sola a la persona inmediatamente porque volverá a sentir el mismo temor.

En la Biblia dice: *"El amor perfecto echa fuera el miedo, pues el miedo supone el castigo"* (1 Juan 4:18). Gran parte de nuestros miedos se deben a saber que no hacemos bien las cosas y que lo que hacemos trae su consecuencia mediata o inmediata. Las cosas mal hechas presuponen un castigo y esas son nuestra especialidad.

La Biblia cuenta que el miedo entró junto con el pecado de Adán y Eva. Después de haber probado el único fruto que Dios les había prohibido, se escondieron porque tenían miedo. Habían hecho algo que no debían. Este miedo, causado por las maldades come-

tidas, es lo que aún hoy nos aleja de Dios. No queremos saber nada del Creador porque nuestra conciencia no está tranquila y tememos el castigo. Pero nuestros pecados tienen perdón por medio de Jesucristo. Y conociendo esto y confiando en que Dios nos perdona, el temor de acercarse a Dios queda superado.

El amor es más que un sentimiento, es un estado espiritual que surge de un corazón que comprendió que el verdadero amor no tiene condiciones. No es "te quiero si...", sino que es un amor incondicional "te quiero a pesar de...". Este amor que echa fuera el temor proviene de Dios y se manifiesta por medio de Jesucristo. Quien cree en él, conoce el amor de Dios y tiene la principal herramienta para vencer el temor: el perdón de los pecados y la paz de la conciencia.

**c) La Fe:** *"Tener fe es tener plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencido de la realidad de cosas que no vemos."* (Hebreos 11:1).

Sin fe, resultaría imposible combatir el miedo. Todo lo que nos digan y hagan por nosotros no tendría valor pues no lo creeríamos. Justamente el miedo surge de la duda respecto del mañana, de los demás, de las circunstancias.

La inseguridad es causa de miedo, y la falta de fe causa de nuestra inseguridad. A decir verdad, nuestra fe es la que nos da seguridad para vivir.

En los últimos tiempos la fe de las personas se ha visto deteriorada por la falta de la verdad. Muchas de

las cosas que oímos son mentiras, promesas falsas, soluciones falsas y superficiales. A medida que comprobamos que no son ciertas se deteriora nuestra fe y ya no estamos dispuestos a creer en nada. Existen incluso quienes optan por creer sólo en sí mismos y en lo que viven.

Esta falta de fe de algunas personas y la sola fe en sí mismos de parte de otras, conduce a una vida sin sentido donde el miedo es tema de todos los días. No hacen nada porque todo y todos fallan, todo sale mal, y de nada sirve si después todo se acaba.

La fe tampoco puede ser una creencia torpe y ciega. La fe debe fundarse en alguien que existe y tiene poder para solucionar los problemas. En alguien que trasciende los límites del espacio y del tiempo y tiene incluso soluciones a nuestros problemas más profundos. La fe debe fundarse en Dios.

Pero, para creer en alguien hay que primero conocerlo, y esto también sucede con Dios. Porque si esto no sucede y la relación no se da, la fe puede estar puesta en una estatua, un crucifijo, o una idea acerca de Dios, pero no en el Dios vivo y verdadero, Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Este conocimiento de Dios puede darse a través de la Biblia, su Palabra revelada y escrita para que podamos conocerlo tal cual es. En la Biblia encontramos textos que nos alientan a confiar en Dios en todo momento y sobre todas las cosas.

Confianza en el poder de Dios, Jeremías 32:27. Confianza en el propósito de Dios, Exodo 23:20; Jeremías 29:10-11. Confianza en la provisión de Dios, Mateo 6:25 -32; Filipenses 4:19. Confianza en la protección de Dios, Salmo 23 y 91. Confianza en la presencia de Dios, Deuteronomio 31:8; Salmo 139:7-12. Confianza en la paz de Dios, Isaías 26:3; Filipenses 4:6-7. Confianza en las promesas de Dios. Filipenses 1:6

**d) La Oración:** La oración es una gran herramienta para combatir el miedo. La oración es la comunicación con Dios. Un medio eficaz para comentarle a Dios nuestros conflictos personales, pedirle por nuestras necesidades, recibir fuerzas de su amor, y pedir respuestas a nuestros interrogantes.

Muchas personas se sienten ridículas orando. Creen que hablan con el aire o que mantienen una conversación consigo mismos. Otras realizan oraciones a Dios por si existe, pero no las realizan con fe. Y otros oran esperando que caiga del cielo la solución mágica o que ésta se dé de acuerdo a sus deseos.

La oración es una herramienta eficaz para combatir el miedo porque se dirige a Dios y de él obtiene respuesta. Por medio de Jesucristo el creyente tiene la posibilidad de comunicarse, y el Espíritu Santo es quien intercede para que esta comunicación sea realidad. Suena a algo complejo o extraño, pero es realmente muy simple.

La esperanza, el amor y la fe se hacen realidad en la oración. Por medio de ella llegan a nosotros y las expresamos hacia Dios.

## Como prevenir el miedo

### *Confianza en Dios*

---

La persona que aprende a andar en contacto diario con Dios pasa a hacer suya la frase: "No sé lo que el futuro me reserva, pero sé quién controla el futuro". Esta convicción trae seguridad y tranquilidad a su vida, cuando otras personas temen por la suya.

Pero también existen personas que, por una confianza ciega en lo que ellas creen lo correcto, llegan a una negación de la realidad, a buscar excusas para aceptar responsabilidades, o a un modo de pensar tan rígido que finalmente les impide adaptarse a los cambios que ocurren.

En contraste con esto, la Biblia nos alienta a enfrentar los problemas con confianza, desde la realidad y teniendo flexibilidad en la toma de decisiones. Esto capacita a la persona para crecer y adaptarse a los cambios y al peligro, conservando la confianza en la soberanía y sabiduría del Dios todopoderoso.

### *Enfrentar el miedo*

---

Enfrentar las causas del miedo, cuando y antes de que surja, puede evitar el desarrollo del mismo. Tal

actitud involucra los siguientes elementos, cada uno de los cuales puede tornarse parte del estilo de vida de las personas:

- Admitir temores, inseguridades, conflictos y ansiedades cuando ellas surjan.
- Hablar sobre los mismos con alguien, regularmente si es necesario.
- Edificar la autoestima.
- Reconocer que la separación y la soledad duele.
- Mantener contacto con amigos, e intentar nuevas relaciones con otras personas.
- Buscar la ayuda de Dios y de otras personas para satisfacer nuestras necesidades.
- Aprender a comunicarse con los demás y con Dios.
- Aprender principios y técnicas de concentración.
- Leer periódicamente la Biblia.
- Participar en una Iglesia.
- Evaluar periódicamente nuestras prioridades, objetivos de vida y control del tiempo.

## Conclusión

“No existe mal que dure cien años”, versa un dicho popular, que nos enseña que ningún mal es perpetuo.

Pero existen males, como el miedo, que pueden durar toda nuestra vida si no hacemos algo al respecto. Ante esta situación no nos queda otro remedio que someternos a sus deseos o entablar con él una lucha continua a fin de vencerlo.

El apóstol Pablo afirmó *"A todo puedo hacerle frente en Jesucristo quien me fortalece"* (Filipenses 4"13). Por eso, si nuestro miedo surge a partir del desconocimiento del futuro y de la inseguridad que esto nos produce, sabemos que en Jesucristo tenemos esperanza en la resurrección de los muertos y en la vida eterna y fe para enfrentar con seguridad las circunstancias que nos tocan vivir y amor para vencerlo.

Si nuestro miedo surge a partir del temor a no poder satisfacer nuestras necesidades, en Dios podemos hallar la solución. La Biblia dice *"Si Dios no nos negó ni a su propio Hijo sino que lo entregó a la muerte por todos nosotros, ¿Cómo no habrá de darnos también, junto con su Hijo, todas las cosas?"* (Romanos 8:32).

Y si nuestro miedo surge a partir del temor que nos produce las diferencias que tenemos con otras personas, confiemos en el amor de Dios. Él nos ama a todos y nos acepta como somos. Y en su amor las diferencias no producen temor, sino que nos ayudan a crecer.

Jesucristo ha vencido el mal y todas sus consecuencias. Confiar en él significa poder enfrentar los males y tener, por medio del Espíritu Santo, la fuerza necesaria para superarlos.



## Bibliografía

Cramer, Raymond L. "La Psicología de Jesús y la salud mental". Editorial Caribe 1976 Miami.

Collins, Gary R. "Aconselhamento Cristao"- Sociedade Religiosa Edicoes Vida Nova Sao Paulo , 1985.

Prado, Juan Manuel. "Enciclopedia Práctica de Psicología" Hyspamérica, Barcelona, 1985.

Nichols, Kenneth W. "El temor: enfermedad de nuestra década". UNILIT, Colombia, 1990.

La Biblia de estudio Dios Habla Hoy. Sociedades Bíblicas Unidas. E.E. U.U. 1995