



## Derrotar el miedo: Un desafío espiritual

La fe bien podría ser definida como la capacidad de derrotar el miedo en nuestras vidas. Si el núcleo de la fe es la confianza, entonces donde hay fe no puede haber miedo. Pero antes de entrar en las profundidades de la fe, nos conviene comprender un poco mejor qué es el miedo.

El miedo es el sentimiento que nos produce la posibilidad de que nos suceda algo que pueda provocarnos un gran mal en nuestra vida. El miedo no es ante una nada, sino siempre ante un algo determinado. Miedo a perder el empleo, perder los amigos, perder la salud, etc. El miedo, así, tiene que ver con dos elementos centrales de nuestra existencia: la incertidumbre y la fragilidad. La vida humana es radicalmente incierta. Literalmente, todo puede pasar. Y ello, hace a nuestra vida profundamente frágil. Ella se sostiene en un delicado equilibrio que siempre está amenazado.

Otro elemento importante del miedo, tiene que ver con la *falta de control* que tenemos sobre nuestra existencia. El futuro nos preocupa pues sólo puedo controlar unas pocas variables de él. Siempre quedará un espacio imprevisible y ese espacio comúnmente nos asusta.

De esa manera, el miedo es parte consustancial de nuestra naturaleza y de la vida. Si en el origen del miedo está la posibilidad de que sucedan cosas que pueden ser un gran mal para nuestra vida, es imposible vivir sin miedo, pues nunca seremos capaces de dominar todas las contingencias.

Con todo, quizás con razón, las espiritualidades y las sabidurías del mundo han tenido una opinión negativa sobre el miedo y lo han visto como un vicio del espíritu que debiera ser superado. Pareciera ser que si bien el sentimiento del miedo es legítimo y comprensible, hay algo negativo en él que lo vuelve una tentación del espíritu. En las próximas líneas trataremos de ver por qué el miedo es algo contra lo cual debemos luchar.

### La irracionalidad del miedo

**1. El miedo es inútil:** Conocida es la frase de sabiduría popular de que no debemos gastar tanto tiempo en *pre-ocuparnos* sino en *ocuparnos* de las cosas. El miedo tiene claramente que ver con las *pre-ocupaciones*, no con las ocupaciones de la vida. Lo que nos lleva a ocuparnos de las cosas, en efecto, no es el miedo, sino el natural interés. Cuando conduzco, me ocupo de la carretera, de los autos que están detrás de mí y a mi lado, de modo de no causar un accidente. Esa ocupación no es dirigida por el miedo, sino por la concentración propia de una tarea de cierta complejidad. Lo mismo un cirujano en medio de una operación. No opera con miedo, sino con atención. En cambio el miedo no se ocupa de nada en concreto, sino que simplemente *teme* por las posibilidades. Ahí radica el problema del miedo: su objeto es en cierta medida *vacío*. Es cierto que el miedo es generalmente concreto. Miedo *de* que suceda algo. Pero este temido algo, de hecho no ha sucedido y no sabemos si sucederá. Eso nos lleva a ocuparnos de algo que en verdad no existe, sino que es

solo una posibilidad. Pongamos como ejemplo el miedo extremo de la vida: la muerte. En verdad, uno no le teme a la muerte, sino a lo que la muerte pueda significar. Para algunos, la posibilidad de un castigo, para otros la posibilidad de la nada. Pero en verdad *no sabemos* con certeza que nos deparará y que se *sentirá*. De esa forma nos ocupamos de algo que en verdad no existe sino sólo como una *quizás*.

El miedo no sólo es inútil en la medida que me lleva a ocuparme de algo que *no sé* si sucederá, sino es inútil también en cuanto me hace gastar energías que necesito emplear en aquello que sí sé que ocupa la esfera de mis intereses. En ese sentido es una mala inversión de la energía vital. Volviendo al caso del conductor. Si el conductor se concentra en pensar lo que podría pasar (que alguien no respete una luz roja, por ejemplo) y eso lo atemoriza, va a perder concentración en lo que aquí y ahora ocurre y quizás él mismo, por ese temor, termine pasándose una luz roja. Necesitamos concentrar nuestra energía en aquello que podemos cambiar y no en aquello que no sabemos si nos afectará ni cómo nos afectará.

**2. El miedo es un mal consejero:** Las decisiones tomadas por miedo, suelen ser malas decisiones, pues son basadas en una distorsión de la realidad. ¿Por qué? Pues una decisión basada en el miedo supone tomar una decisión presente y real basada en una mera posibilidad y no en una realidad. Es decir, quien actúa guiado por el miedo, hace que sus fantasmas determinen su actuar como si fueran reales obstáculos. Por ejemplo, si yo me dejara guiar completamente por el miedo a que me engañaran, no tomaría ninguna decisión que entrañe algún riesgo a ser defraudado. Entonces, de esa forma haría que la posibilidad de ser defraudado, guiara mis acciones como si de verdad todos me quisieran defraudar. Quizás con tales acciones me evitaría algunos fraudes, pero también ello significaría gastar una enorme cantidad de recursos y energías que me privaría de numerosos otros bienes. Por *miedo* a que el banco me robe, me privaría de los intereses. Por *miedo* a que en mi casa me roben, gastaría gran cantidad de recursos en proteger mis bienes. Es decir, evitar una posibilidad no es gratis, sino tiene un gran costo. Obviamente que es necesario tomar medidas para evitar ciertas contingencias. Pero esas medidas tienen que ser proporcionales con el riesgo. Pues si sobreestimo algunos riesgos, probablemente me haré más vulnerables a otros riesgos y perderé energías para ocuparme en otras cosas necesarias en la vida. Es que el miedo *agrand*a la amenaza y la vuelve más poderosa de lo que hoy la es.

Las decisiones tomadas a partir del miedo son malas decisiones por otra importante razón: ellas se construyen en base a la falacia de creer que puedo eliminar la contingencia y el riesgo en mi vida. Volviendo a la persona que trata de protegerse totalmente de ser engañado. Esa persona puede emplear muchas energías en ello y perderse muy buenas oportunidades en la vida sin que esa actitud le asegure que finalmente no será engañado o defraudado. Si partimos de la base que el riesgo y la contingencia de la vida no puede ser del todo eliminados, emplearemos una cuota razonable de energía en protegernos del riesgo, pero no *todas* nuestras energías, pues tal inversión es inútil, pues no consigue su objetivo final: evitar todo riesgo.

El problema es que es *riesgoso* evitar riesgos. El ejemplo de los seguros es muy bueno. Si tengo un negocio y quiero protegerlo de todo riesgo y tomar *todos* los seguros posibles,

puede suceder que suba los costos de tal forma, que haga el negocio imposible y finalmente se cumpla el peor de los temores, aquél que justificó todos los riesgos, el que el negocio quiebre. Cualquier seguro es riesgoso, pues siempre está el riesgo que termine pagando más dinero por el seguro que lo que el seguro me reembolse. Entonces, cuando trato de manejar riesgos, lo que en verdad hago es un cálculo de riesgos y tratar de tomar los riesgos razonables tomando en cuenta la totalidad de los elementos. Cuando actúo así le asigno a los riesgos su justa estimación, no me estoy guiando por el miedo, sino estoy siendo *precavido*. Es muy diferente ser *precavido* a actuar guiado por el miedo. La persona precavida le asigna a las contingencias la valoración que les corresponde en cuanto posibilidad. La persona que actúa guiada por el miedo vuelve la contingencia en realidad.

**3. El miedo nos hace sufrir:** El miedo tiene su raíz, como dijimos, en la posibilidad de experimentar algo que juzgamos que nos será perjudicial. Nadie quiere sufrir, y la mera posibilidad de sufrir nos asusta y ¡nos hace sufrir! Ahí esta la paradoja del miedo. Sentimos miedo porque no queremos sufrir, pero el mismo miedo nos hace sufrir. El miedo se nos presenta como una posible defensa frente al sufrimiento, de modo de estar alertas, pero esa misma defensa ante el sufrimiento muchas veces nos hace sufrir más que los males que tememos.

De esa manera, tenemos que decir que el miedo es una emoción humana, entendible y común, pero irracional, inútil y profundamente nociva para la vida espiritual. El miedo, como remedio, muchas veces es peor que la enfermedad. En su origen, se despliega como un mecanismo para defendernos de los futuros males que amenazan, pero por el carácter distorsionador que tiene de la realidad, tal anticipación de los males, se transforma muchas veces en nuestros peores males. De esa forma, convierte las posibilidades del futuro en las pesadillas del presente, haciéndonos gastar una cantidad considerable de energías de manera inútil.

### ¿Cómo superar el miedo?

Si estamos de acuerdo que el miedo nos hace mal, es inútil y muchas veces peor que la enfermedad, nos preguntamos ahora cómo superar el miedo.

**1. Superar la tentación del control:** Para responder a esta pregunta, nos conviene ir nuevamente a la raíz del miedo. Si la raíz del miedo está en un temor a las posibilidades que el destino nos puede deparar, quizás la primera receta espiritual es superar la tentación del *control*.

La vida se mueve en una extraña paradoja entre lo que depende de nosotros y lo que no controlamos. La historia del espíritu reporta la tentación del voluntarismo, es decir, de creer que podemos manejar todas las variables, así como también la tentación del conformismo, es decir, el dejar *todo* a otros. San Ignacio, al respecto, propone una fórmula que me parece magistral, que se podría definir como una *activa confianza*: actúa como si todo dependiera de ti, sabiendo que todo depende de Dios. Es decir, tenemos que tomar todas las medidas necesarias para conducir nuestra vida adecuadamente, pero sabiendo que en definitiva todo



dependerá de Dios. Tal actitud nos hace estar atentos, *ocuparnos* de las cosas, pero dejando finalmente el resultado a Dios, lo que nos evita *pre-ocuparnos* por lo que en última instancia sucederá. Con esta actitud, podemos atacar una de las raíces del miedo: el deseo de tener un control absoluto sobre nuestra vida.

**2. Crecer en confianza:** Pero hay más en el miedo. El miedo también supone el temor a que suceda algo completamente terrible que de alguna manera no pueda manejar y me arruine la vida. Ahí se vuelve crucial la confianza en que no estoy solo. Es decir, no sólo el resultado final dependerá de Dios, sino que también en ese resultado, por muy malo que pueda parecer, siempre estará Dios conmigo, no me soltará. La sabiduría bíblica, en especial los Salmos, está llena de este mensaje.

Aquí entonces, entra la importancia de la fe. La fe no nos dice que no nos pasará cosas que puedan ser juzgados como terribles, sino que nos afirma que *pase lo que pase* Dios estará con nosotros y que si ponemos nuestra confianza en El y nos esforzamos por seguir sus pasos, estaremos a salvo. Yendo a una de las escenas del Evangelio, no se nos asegura que no habrá tormentas, pero si se nos asegura que no nos hundiremos.

Pero como todas las cosas de la fe, aquí se nos presenta una paradoja. Sólo experimentaremos el auxilio y la compañía de Dios en la medida que confiemos en su auxilio y su compañía. De lo contrario, probablemente nos sentiremos a la deriva en muchos momentos de la vida. Es decir, no se trata de poner todas las fuerzas en mí, esperando que milagrosamente Dios se manifieste, para constatar finalmente que estoy solo y que el miedo es justificado. No se trata de *tentar* a Dios. Se trata, en cambio, de vivir todas las situaciones confiando de antemano que ahí estará Dios con nosotros. Sin esa confianza, Dios no se podrá manifestar en nuestros dolores y en nuestros caminos.

**3. Desarrollar la actitud de entrega:** El miedo se supera radicalmente cuando pongo mi vida en manos de Dios. Cuando me entrego amorosamente a El y me dejo guiar en mis caminos, cooperando activamente con su voluntad. Una vida sin miedo, es una vida *entregada*. Sólo así realmente se derrota el miedo.

¿Qué actitud espiritual reemplaza al miedo? La confianza y la esperanza. La confianza me permite caminar mis pasos diarios apoyándome en Dios y no dejándome vencer por el temor. La esperanza me permite tener la certeza que pase lo que pase Dios no me abandonará y que finalmente, de manera misteriosa e insospechada, todo terminará bien.

#### DINAMICA:

1. Escuchar el tema: Porqué tengo miedo de la Hermana Glenda.
2. Pedir la participación de los matrimonios para que compartan voluntariamente sobre cuál es su mayor temor...
3. Hacer al final:



## ORACIÓN

Señor Jesús, sobre el lago una sola palabra tuya bastó  
para apaciguar el miedo de los apóstoles y calmar el furor de las olas.  
En medio de las tormentas que azotan el mundo,  
concede a nuestra Iglesia y a los hombres y mujeres del mundo entero  
la gracia de comprender tu Palabra: «No tengáis miedo»  
y haz que la misma llegue a ser coraje para que nosotros actuemos  
en la paz donde hay odio y aportemos la reconciliación allí donde reina la división.

Amén.

### Textos de apoyo

Jn 14, 27	No estéis angustiados, ni tengáis miedo
Is 43, 1-7	No temas, que yo estoy contigo
Sal 23 (22), 1-6	Ningún mal temeré: porque tú estás conmigo
1 Jn 4, 16-21	En el amor no hay lugar para el temor.
Mt 8, 23-27	¿Por qué tenéis miedo, hombres de poca fe?