**El miedo; emoción primaria del ser humano**

Alma Socorro Torres Torres

*"El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente".*

 Alonso de Ercilla y Zúñiga.

El ser humano a lo largo de su vida experimenta diferentes estados de ánimo, los cuales se ven afectados por emociones, una emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (2015, DRAE, s/n). Las emociones son importantes a lo largo de nuestra vida, pues a través de éstas podemos manifestar la situación en la que se encuentra nuestro estado de ánimo.

Hay diferentes tipos de emociones, pero hay ciertas emociones que son primarias, como lo son: el amor, la tristeza, la alegría, el enojo y por supuesto el miedo. El miedo es una de las emociones más contradictorias, pues la principal función de esta emoción seda ante una situación que es amenazante y el cuerpo instintivamente se prepara para huir, y así mantenerse alejado de los peligros y asegurar su supervivencia. Pero el miedo puede impedir que hagas algo que podrías hacer perfectamente, o por el contrario el miedo puede llevarte a actuar impulsivamente, y aunque es desagradable, en ocasiones es muy necesario para no actuar temerariamente, entonces en ocasiones el miedo es útil (Lázar, 2014).

 Hay que distinguir entre dos tipos de miedo; el real e imaginario, pues el problema no está en sentirlo, sino en tenerlo cuando no hay motivo real. Y es que los seres humanos solemos hacer eso, hacer las cosas más complicadas de lo que son pues les damos mil y una vueltas a las situaciones que están a nuestro alrededor y llegamos a imaginarnos el peor de los escenarios. Que no siempre sucede así, y en muchas ocasiones, ni siquiera llegaría a ser tan perjudicial como nos lo imaginamos y esto nos llega a limitar, al grado de ni siquiera intentarlo y como Montaigne dice:

“Es el miedo una pasión extraña y los médicos afirman que ninguna una otra hay más propicia a trastornar nuestro juicio. En, efecto, he visto muchas gentes a quienes el miedo ha llevado a la insensatez, y hasta en los más seguros de cabeza, mientras tal pasión domina, engendra terribles alucinaciones” (Montaigne, s/a).

La mayoría de las personas le tememos a lo extraño, un claro ejemplo se presenta en el monologo de “Novecento”, donde un trompetista nos narra la extraordinaria historia de un pianista que nació y vivió toda su vida en el Virginia, un enorme barco del cual nunca descendió por miedo a lo desconocido y a la inmensidad del mundo, sólo una vez intento bajar, pero cuando sólo le faltaban unos escalones decidió no hacerlo. En el siguiente fragmento se aprecia lo antes mencionado:

[…] Ese mundo encima que ni siquiera sabes dónde acaba /

Y cuánto hay /

¿No tenéis miedo de acabar destrozados sólo con pensar en esa enormidad, sólo con pensar en ella? Y para vivirla... /

Yo nací en este barco. Y por aquí pasaba el mundo, pero a razón de dos mil personas cada vez. Y aquí había también deseos, pero no más de los que caben entre una proa. Tocabas tu felicidad sobre el teclado que no era infinito.

Así lo aprendí yo. La tierra es un barco demasiado grande para mí. Es un viaje demasiado largo. Es una mujer demasiado hermosa. Es un perfume demasiado intenso. Es una música que no sé tocar. Perdonadme, pero no voy a bajar. Dejadme volver atrás[…] (Baricco,2001)

El miedo a lo desconocido, al no saber que nos depara sí tomamos un camino diferente, puede ser algo muy perjudicial a la hora de hacer cambios sumamente importantes en nuestra vida. Como lo fue en el caso de Novecento, donde lo único que conocía era el barco, su pequeño mundo el cual él podía controlar. Y el simple hecho de tomar una decisión, y en este caso la supuesta decisión correcta, donde según su amigo el trompetista tendría una vida de ensueño, pero Novecento perdería la comodidad que había conseguido, y eso fue suficiente para que el decidiera permanecer en el barco.

Algo similar nos pasa a todos los seres humanos, pues la vida está llena de cambios, de crecimiento personal, no somos los mismos que éramos hace unos años y si deseamos seguir desarrollándonos también volveremos a cambiar en un tiempo. Las circunstancias y las personas cambian, entonces, ante un mundo tanto interno como externo que pide a gritos la evolución no podemos paralizarnos por el miedo, pues no es malo sentirlo, lo malo sería dejar que nos dominara; dejándonos en una zona de confort ya sea emocional o físicamente, donde nos quedamos estancados, pues ya le encontramos la forma o la maña, lo conocemos a la perfección donde no se nos presentarían sorpresas.

Los miedos están, siempre estarán, son parte de nuestra vida, el punto es: ¿Los dejaras que te dominen?, pues la vida, al menos en mi perspectiva, se trata de crecer, de disfrutar, de vivir la con todas las letras. Decidir quedarnos eternamente perdidos en la zona de confort implica limitarnos como seres humanos, sí, quizás sea muchísimo más sencillo, pero no siempre lo sencillo es lo mejor, lo bueno siempre cuesta algo más.

Para terminar, el miedo no es algo que debamos evitar, porque siempre estará presente, sino más bien no permitir que nos domine, pues si lo permitimos es como activar el piloto automático, donde perdemos el control de nuestra vida y dejamos de esforzarnos por lo que queremos, nunca hay que suponer siempre es mejor intentar.

**Bibliografía**

* Ana Lázar. (2014). *La sustancia de las emociones: amor, miedo, alegría, tristeza y rabia*. (1 de Mayo del 2015), de EFE: Salud Sitio web: <http://www.efesalud.com/noticias/la-sustancia-de-las-emociones-amor-miedo-alegria-tristeza-y-rabia/>
* Baricco. Alessandro (2002). *Novecento*. La leyenda del pianista en el océano, traducción de Xavier González Rovira, Barcelona, Anagrama, Compactos Anagrama, tercera edición.
* de Montaigne, Michel (Eyquem). (s/a). *Filosofía nueva del miedo*. (1 de Mayo del 2015), de Φ FILOSOFÍA NUEVA Sitio web: http://www.filosofianueva.com.ar/tx\_montaigne\_delmiedo.htm