

El miedo

A. SF



Capítulo 1

El miedo

El miedo... esa sensación tan terrible que es capaz de derribar al más fuerte de los fuertes y de someter hasta el rey de los reyes, sin embargo, he de decir que este no existe o al menos como nosotros lo concebimos. El miedo simplemente es el nombre que le damos a la inseguridad que nos provocan las situaciones que escapan a nuestro control. El ser humano es egoísta y controlador por naturaleza y el hecho de no poder controlar una determinada situación provoca rechazo.

Para superar este rechazo simplemente propongo salir de la zona de confort en la que se está aparentemente cómodo pero que al final acaba convirtiéndose en una prisión para aquel que se aferra a ella cual toxicómano a su droga, porque al fin y al cabo eso es una droga que crea dependencia; dependencia del control, de la comodidad y que tan solo lleva al encerramiento de la propia persona en si mismo al no salir de esta para conocer diferentes realidades. Es precisamente por esto por lo que hay que salir de la zona de confort ya que cuanto más se salga de ella, más situaciones se sabrán afrontar a posteriori y al darse cuenta la persona de que no hay peligro alguno esta se ampliará. Cada vez se será capaz de vencer más miedos a más situaciones pudiendo afrontarlas mejor y cada vez con menos miedo.

En conclusión, para vencer a la sensación que produce el miedo hay que salir de la zona de confort y enfrentarse a él hasta que se acaben reconociendo esas situaciones como habituales hasta que esa sensación desaparezca.

"El único miedo racional es el que provoca el propio miedo", ASF, 8/11/17.