



Ortografía.com.es

Ensayo sobre el miedo

¿Qué es el miedo? El diccionario de la [RAE](#) lo define de la siguiente manera "Angustia por un riesgo o daño real o imaginario"

En términos de la psicología, existen seis emociones primarias: alegría, sorpresa, ira, tristeza, asco, y miedo. Esta clasificación los expertos lo han realizado teniendo en cuenta que al sentir cada una, formamos una expresión facial particular. Es decir, un rostro diferente para cada tipo de emoción básica que sintamos según el momento.

El miedo es una emoción, por tanto, que forma parte de nuestra vida, desde que nacemos y hasta el mismo momento de la nuestra muerte. Quizá ese enunciado suene como algo fatalista. Sin embargo, el miedo no es algo malo. Al menos, no siempre lo es.

La conocida autora [Osho](#) expone magistralmente la utilidad del miedo y la importancia de ser valiente: *Ser valiente significa sencillamente poder actuar a pesar del miedo. Aunque la persona tiemble y trepide, no por ello se detiene, sino que utiliza el miedo como puente.*

En una escena de la película Batman: el caballero de la noche asciende, se produce una escena donde se expone el potencial del miedo para superar nuestras barreras o limitaciones. La escena es excelente ya que nos muestra al protagonista, que intenta una y otra vez, escapar de la prisión subterránea una y otra vez. Pero sin éxito.

Hasta que un momento, Batman, es decir, Bruce, decide preguntarle a otro de sus compañeros, un anciano hombre, cómo sería la manera en que podría escaparse de esa prisión. Entonces, allí el anciano le responde que debe hacerlo de la misma manera en que lo hizo la única persona que pudo escapar de allí: subir los peldaños de la prisión, pero hacerlo sin un respaldo, tal como era la cuerda que Bruce se ataba al cuerpo cada vez que intentaba trepar hasta la superficie

"Allí el miedo te encontrará otra vez", concluyó el anciano. Y el resto de la historia ya puede preverse. Bruce llega a la superficie y escapa de la prisión. Había logrado seguir el consejo de su amigo, y utilizó sus propios miedos para escapar de una situación que le estaba limitando y haciendo daño en ese momento.



Está claro que no nos libremos del miedo a lo largo de nuestra vida. Pero eso, no es necesariamente trágico. Es una emoción necesaria muchas veces como una herramienta de motivación

Sentir miedo no es malo. Lo malo es dejarse estar por culpa del miedo y no avanzar.