



Sin miedo

Ciudadanía, 11/03/2018

En la vida lo mejor es no tener miedo a nada, aunque se sea prudente. Porque la existencia es breve, aunque no lo parezca. Y nadie sabe lo que va a durar su trayecto vital en este mundo. Por tanto, la actitud optimista y serena es la más apropiada.

El coraje o la valentía es, indudablemente, una gran virtud humana que impulsa a seguir adelante a pesar de impedimentos y contratiempos. Actuar correctamente y realizar la vida que cada uno quiere es la expresión del coraje moral, aunque suponga enfrentarse o luchar contra el descrédito, los prejuicios, la incomprensión, la maldad, el deshonor y las represalias sociales o la marginación. La buena conducta y la verdad triunfan siempre a la larga.

No cabe duda de que el miedo es un mecanismo de defensa y protección que está presente en la mente humana desde el principio de la evolución. Para no morir arrepentido es mejor vivir sin miedo.

En multitud de libros e investigaciones sobre situaciones de enfermos terminales y moribundos se pone de manifiesto que bastantes personas a punto de morir se lamentaban de haberse rendido al miedo y no haber cumplido muchas ilusiones.

En realidad, en la vida nunca pasa nada, ya que lo máximo que nos puede suceder es que morimos, lo restante no es para quitar el sueño. La existencia da innumerables vueltas y eso es lo que da un claro y profundo optimismo al transcurrir del camino vital.

Como escribió el historiador romano Tito Livio: "El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son". Y me atrevo a decir también que peor de lo que serán. El futuro no está escrito y puede ser muy diferente a como lo imaginamos en muchos aspectos.

Es perfectamente entendible que Séneca en *De la brevedad de la vida* escriba que "la verdadera felicidad es disfrutar del presente". Ya que especular con lo que puede suceder en el futuro puede causar temor e inquietud innecesarios y contraproducentes. También dice Séneca que "ninguno pone los ojos en la muerte; todos alargan las esperanzas, y algunos disponen también lo que es para después de la vida...".

Desde las escuelas filosóficas helenísticas se insiste en el valor de la serenidad o tranquilidad de la mente para afrontar la vida. Tranquilizarnos con las enseñanzas de Epicuro o de los pensadores estoicos es algo muy útil y recomendable y también disputar con Sócrates y otros numerosos filósofos. El mismo Séneca escribe que debemos entregarnos de todo corazón a aquellas cosas que son inmensas y eternas y que nos comunican con los mejores. En efecto, la filosofía, la literatura, el arte o la cultura son lo más excelente en la vida y nos hacen vivir más intensamente. La propia actividad creativa es una fuente de goce inmenso.

Una actitud asertiva, optimista, alegre y apasionada es la mejor combinación para evitar los temores y miedos. Nada grande se ha hecho sin pasión en nuestro mundo. Y esto es algo que conviene tener muy presente. La existencia está compuesta o entretejida de emociones y sentimientos fundamentalmente, con la dirección de la razón, en cierto sentido.

En la sociedad actual muchas personas se preocupan demasiado por todo. Están en su derecho, si así lo quieren, ya que la libertad de conducta y de pensamientos es algo bueno por sí mismo, ya que nos hace verdaderamente humanos, pero no es

una buena actitud psicológica preocuparse, ya que reduce la calidad de vida de la persona.

Lo principal, a mi juicio, es ser conscientes de que los miles de días que tenemos a nuestra disposición no son algo interminable y es bueno aprovecharlos al máximo. Y esforzarse en ello no supone vivir amargados, todo lo contrario.

La pasión y la ilusión deben ser los principios rectores de los comportamientos ya que son los que potencian la fuerza y la energía de la actividad creativa de los seres humanos. Somos capaces de grandes cosas, pero los requisitos básicos son la constancia, perseverancia y tenacidad. Y todo esto siendo apasionados en todo lo que hacemos. De esta forma se pueden lograr grandes resultados. La eternidad nos espera, ya que la vida es efímera, pero puede ser grande. Y depende de nosotros.