



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: arbada@arbada.org;
<http://www.arbada.org>

Al miedo hay que asustarlo.

El conocimiento, el saber, la razón y la lógica, pueden aminorar algunos miedos y eliminar otros de manera radical, sin embargo, no proporcionan necesariamente coraje.

La valentía es una actitud, como decía Descartes, que tiene bastante de pasional.

No podemos vivir sin arrojito, lo necesitamos para amar, para llorar, para gritar, para defendernos, para renunciar, para combatir, para decir no, para ser felices, y para mil cosas más.

El coraje es el motor de la existencia digna.

Ser valiente no es ser suicida, sino mezclar pasión y razón para sostenerse un minuto más que los demás en la situación temida.

Aguenta un segundo más y será condecorado.

El héroe no desconoce la adrenalina, la vive intensamente, la soporta hasta alcanzar su meta, la padece de manera consciente.

No hay heroísmo sin tozudez y no hay valentía sin esfuerzo.

La persona que ejercita el coraje como virtud, jamás olvida la excepción de la regla, es un experto en discriminar cuando se justifica y cuando no, reconoce que para exponer las armas también se necesita coraje.

En la Ética, Espinosa, dice: "En un hombre libre, pues, una huida a tiempo revela igual firmeza que la lucha; o sea, que el hombre libre elige la huida con la misma firmeza o presencia de ánimo que el combate".

Yo agregaría que, además de la grandeza moral, se requiere de inteligencia práctica: capacidad de pensar y evaluar las consecuencias.

Para que el coraje sea virtuoso, además de un corazón enardecido, se necesita un cerebro bien puesto.

Prudencia no es cobardía.

En psicología clínica, la regla principal para vencer el miedo sin fundamento (es decir, el que no se desprende de la realidad objetiva), es enfrentarlo, exponerse a él y agotarlo, extinguirlo.



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: arbada@arbada.org;
<http://www.arbada.org>

Obviamente, muchos de estos actos de valentía deben ceñirse a ciertos procedimientos técnicos, ya que si la exposición en vivo está mal planteada, el paciente puede sensibilizarse en vez de desensibilizarse.

Pero en términos generales, nadie duda que la audacia y el experimentalismo responsable, como forma de vida, disminuyan las probabilidades de adquirir enfermedades Psicológicas relacionadas con la ansiedad.

Las personas a quienes les gusta explorar, innovar y abrir nuevas puertas, husmear en lo desconocido, crean mayor inmunidad al miedo que aquellas que viven restringidas, limitadas y agarradas a sus fuentes de seguridad.

El principio de la exposición activa propone un estilo orientado a asumir los riesgos necesarios para vencer el miedo Psicológico y ponerle el pecho al desaliento.

Es imposible superar el temor irracional, cualquiera sea, mirándolo a la distancia, negándolo o escapando.

Si el miedo es absurdo, hay que aventurarse y meterse en el ojo del huracán, ya sea con ayuda profesional, con medicamentos o acompañado, como sea, hay que luchar contra el miedo patológico, o si quiere, hay que "sufrirlo" un rato, empezar a faltarle al respeto, molestarlo y hasta tomarle el pelo.

Hay que retarlo, llamarlo, invitarlo a entrar y jugar de local: Hay que asustar al miedo para perder el miedo.

Tanto regaño no es bueno, por eso hagamos un alto en el camino para sonreír.