



El miedo

Viviendo bajo la sombra del pasado

Introducción

Hoy vamos a hablar acerca del miedo. “El miedo no existe”, dicen algunos, otros piensan: “El miedo es para los cobardes”. El concepto de miedo es definido de la siguiente forma en el **Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española**: (Del lat. *metus*). *Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que alguno tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.*

De esta definición podemos extraer que el miedo modifica nuestra forma de ser, ya sea por algo interior o exterior, real o irreal. Según argumenta el **Diccionario Oxford de la Mente**, las causas principales del miedo son: exposición a una estimulación traumática, exposición repetida a sentimientos de temor, observación directa o indirecta de personas que muestran miedo y recepción de información que lo provoca.

¿Alguna vez ha manejado su automóvil de noche y de repente siente un golpe? El terror se apodera de usted, no sabe si golpeó a un ser humano, a un animal o a un automóvil.

Contaba un experto en cuestiones del miedo que en una ocasión se encontró él mismo en una situación de mucho miedo cuando viajaba con su familia. Las aguas de la lluvia descendieron rápidamente de las montañas hacia la carretera, que se perdió en un océano de agua. Él ya no podía distinguir entre la carretera y los barrancos, el miedo se apoderó de él, no había nada que lo pudiera guiar en el camino.

De pronto vio un camión grande que iba adelante y lo fue siguiendo despacio, sabiendo que en cada girada de la rueda estaba exponiendo a él y a su familia al riesgo de muerte. En esa ocasión el miedo se apoderó de él de tal manera que quería paralizarlo y llevarlo a la desesperación y a la desesperanza; sin embargo, se sobrepuso a las circunstancias y siguió adelante hasta que salió de ese océano de agua.

El miedo existe, sí; a veces tenemos miedo y no sabemos por qué. Hay situaciones que no justifican la aparición de este mecanismo de defensa, cuando hay situaciones que no sabemos por qué nos provocan

miedo, la ansiedad sale de su cauce normal y se transforma en fobias que paralizan al ser humano.

Componentes básicos del miedo

Según la **Organización Mundial de la Salud**, 20% de la población mundial sufre o sufrirá un trastorno de ansiedad, un fenómeno que avanza junto con los cambios tecnológicos y sociales pero que también puede tener causas genéticas.



La noción de peligro forma parte de nuestra vida y habla de nuestro grado de socialización; a partir de los 15 meses al niño se le empieza a imponer una serie de límites y tabúes a favor de su seguridad. El miedo a lo que pueda ocurrir funciona entonces como previsor y sistema de alarma ante los peligros reales y justificados.

Cuando el miedo es tan intenso que nos impide llevar una vida normal, entonces aparece un problema llamado *fobia*. El miedo que se experimenta es objetivo, está perfectamente justificado y nos protege de una serie de peligros. En cambio, la fobia suele manifestarse cuando experimentamos obsesión ante objetos, situaciones o incluso sensaciones que la persona reconoce como absurdas e injustificadas, pero que sin embargo no puede enfrentar.

La teoría del temor preparada por **Martin Seligman** sostiene que es más fácil aprender unos temores que otros. Él cree que el ser humano desarrolla con facilidad temores a ciertas cosas, como serpientes y arañas; aunque es más probable que otros objetos más comunes causen dolor o daño, como un martillo o un enchufe, es menos probable que se desarrollen fobias por esos objetos que por las arañas o serpientes.

Hay cuatro componentes básicos de los que consta el miedo: lo que experimentamos, los cambios fisiológicos, las expresiones directamente observables del miedo y los intentos de evitar ciertas situaciones o escapar de ellas.

Las consecuencias del miedo pueden ser muy diversas, pero una exposición repetida a los estímulos que causan miedo puede provocar cambios duraderos en la conducta, los sentimientos y el funcionamiento psicofisiológico de las personas.

Se plantean posibles soluciones para corregir los miedos, entre ellas los métodos psicológicos, que se pueden dividir en los que intentan reducir el miedo directamente y los que tratan de modificar supuestas causas comunes. Por otro lado, decimos que el miedo que hace referencia al peligro real de forma más o menos específica pero desproporcionada es una fobia.

Las personas fóbicas se dividen en los que se esconden por el miedo extraordinariamente intenso a una situación específica y los que manifiestan miedo extraordinariamente intenso en numerosas situaciones que a menudo son difíciles de especificar.

Cuando una persona está muy asustada de algo que no produce especial miedo a los demás es porque el objeto o la situación en cuestión han quedado asociados en su mente con algún temor. A veces, las personas que han tenido accidentes automovilísticos severos, cuando van de nuevo como pasajeros, sienten miedo cuando un carro contrario quiere cruzarse el alto o viene a gran velocidad, porque tiene recuerdos de aquél accidente y sabe lo peligroso que puede ser.

Tipos de miedos

Ahora bien, el miedo bloquea la plenitud de la existencia del ser humano. El miedo y la angustia son propios de la existencia y causas de un proceso de inseguridad, llevan a la timidez, al temor y a un conjunto de complejos que limitan al hombre quitándole el sentido de la vida y del futuro.



Situaciones de estrés, como un examen de la escuela o la pérdida del empleo, provocan reacciones normales de temor. Algo muy distinto es el complejo de síntomas que se disparan sin motivo, que no dura más de 10 minutos y que por lo general consiste en: dificultad respiratoria, vértigo, palpitaciones o ritmo cardiaco acelerado, sudor, náuseas, dolor de estómago, sensación de irrealidad o de adormecimiento, y miedo a morir o a perder el control.

El llamado *ataque de pánico* es parte de

los cuadros psiquiátricos como la psicosis y las depresiones, además de enfermedades orgánicas como las cardíacas y hormonales. Pero si dichos síntomas aparecen en individuos orgánicamente sanos, estamos frente a un ataque de pánico secundario, es decir, sin motivo aparente.

Si enumeráramos las diferentes clases de miedos no terminaríamos fácilmente. Vamos a nombrar sólo algunos:

1. Miedo a la muerte
2. Miedo al dolor
3. Miedo a la soledad
4. Miedo al rechazo
5. Miedo al sufrimiento
6. Miedo al futuro
7. Miedo a la incomprensión
8. Miedo al castigo
9. Miedo a lo desconocido
10. Miedo a las restricciones
11. Miedo a la escasez

Lo importante es conocer cuáles son nuestros miedos y liberarnos de ellos, por ejemplo, el temor que surge hacia una enfermedad nos hace tomar las consideraciones y precauciones adecuadas. Asimismo, el estar cara a cara a la posibilidad de un daño corporal o la advertencia de situaciones de inseguridad social o de cualquier otra índole nos permite alertarnos y prevenirnos.

Quisiera mencionar los aspectos positivos que ejercen la ansiedad y el miedo, pues no siempre los vamos a observar como negativos. Frente a hechos reales que en sí son amenazantes el hombre debe defender su integridad física o psicológica y es el miedo el que activa la acción. Únicamente cuando los miedos cumplen funciones desadaptativas, como los temores excesivos y persistentes, serán patológicos.

De esa manera logramos prevenirnos y prepararnos antes situaciones futuras: cuando el miedo y la angustia ejercen papeles de alerta. Estudiar para presentar un examen, tener el tiempo preciso para ordenar el equipaje y no extraviar el boleto de

viaje, obteniendo la tranquilidad de una confortable excursión o evitar el recorrido por lugares donde no existen condiciones de seguridad son algunos de los innumerables ejemplos que tenemos para mencionar los mecanismos sanos de la ansiedad y el miedo.

El miedo es bueno, nos previene de tomar acciones peligrosas; sin embargo, el miedo tiene una función, nos señala la dirección del crecimiento, nos hace ver las fronteras, el territorio no conquistado de nosotros mismos. Conquistar esos terrenos oscuros nos hace crecer no sólo a nosotros sino también a los demás, poco a poco vamos conquistando el reino del amor, la esperanza, la plenitud y la felicidad, que son la cara opuesta al miedo, la angustia y la tristeza.

Diferencias entre angustia y miedo

Según el psicólogo **Juan de Castro** es necesario distinguir entre miedo y angustia. El miedo es una acción defensiva de tipo psicoafectivo frente a una situación que se capta como amenazante y se refiere a sentimientos de temor frente a peligros observables que se vinculan a aspectos específicos del mundo exterior.

Un accidente, un precipicio cerca de donde vamos conduciendo el auto, una lluvia excesiva que nos impide ver la carretera, eso es un miedo, un sentimiento normal al captar una amenaza.

La angustia es difusa, es más bien una reacción que se queda en lo interno y tiene que ver con sentimientos de temor difíciles de relacionar con cosas notorias, sus orígenes son inciertos. La ansiedad se siente siempre y cuando las respuestas producidas ante una señal de peligro sean ineficaces; se mezcla a menudo con el miedo, pareciera que fueran la misma reacción pero no es así.



El miedo o el temor presentan un mecanismo parecido frente a una situación entendida y conocida, generalmente de origen externo, y de alguna forma se puede neutralizar con acciones específicas, sin generar mayores conflictos. En la ansiedad la amenaza no es conocida, el origen es interno y preciso y puede originar conflictos.

El temor, espanto, pavor y terror pertenecen

más bien al miedo; la inquietud, la ansiedad y la melancolía, a la angustia. El primero lleva hacia lo conocido, el segundo hacia lo desconocido. Los psicólogos aseguran que la tensión de alerta causada por el miedo es necesaria para vivir, sirve para superar los peligros reales y además nos ayuda a defendernos de nuestra angustia.

Actitudes erróneas

Respecto a los fundamentos psicológicos del miedo, el doctor **Peña y Lillo** considera cuatro diferentes actitudes erróneas, responsables de la mayoría de los sentimientos que esclavizan al ser humano:

1. Anticipación imaginaria
2. Contaminación del presente por el pasado
3. Resistencia al sufrimiento
4. Deseo y ambición

En relación a la anticipación imaginaria, el doctor Peña y Lillo dice: *“El miedo es el producto y fruto de la imaginación, esa falsedad imaginaria ha creado una segunda naturaleza. Los temores del hombre no se encuentran en el presente sino en la anticipación imaginaria de lo porvenir, único horizonte donde es posible la experiencia de riesgo y amenaza. Sufrimos así, inútilmente, lo que según nuestra imaginación sucederá en un futuro próximo o remoto, gastando tal cantidad de energías en nuestras preocupaciones que no tenemos fuerzas para vivir creativamente el presente.”*

Nuestro segundo gran mal es ser arrastrados constantemente por el flujo de vivir en el pasado. No vivimos el aquí y el ahora sino que nos sumergimos en un pasado, generalmente poblado de hechos que se han vivido y que aún tienen atada emocionalmente a la persona con culpas, resentimientos, frustraciones, etc.

Muchos miedos son generados por cosas que hicimos en el pasado, de las cuales no nos hemos arrepentido y no hemos cambiado nuestra manera de ser, de tal manera que están ahí en nuestra conciencia. La conciencia es nuestro juez, es quien nos dice cuándo hacemos algo malo y nos hace sentir culpables, como cuando mentimos, robamos, etc.

Pero cuando no se resuelven estos conflictos, cuando no hay un expediente limpio del pasado, el

miedo va a estar ahí. Esta contaminación posibilita el hecho de que vuelvan a suceder y te hace estar desconfiado; nunca te atienes al presente, sino que estás recordando el pasado y eso te lleva a anticipar el porvenir, vives en tiempos que no son los tuyos y no estás disponible para ser felices. Por eso, inevitablemente, no eres feliz.

Los recuerdos exagerados del pasado son fuentes de angustia y temor que pueden derivar en enfermedades psiquiátricas. La memoria emocional juega un papel predominante, quedamos ligados emocionalmente a los hechos del pasado, lo que nos impide vivir el sentido actual de la vida.

En muchas ocasiones el miedo es el resultado de nuestros mismos hechos, cuando vivimos una vida de mentiras, de robos, de adulterios, o una vida desordenada, traicionando a la esposa y a los hijos, el miedo va a ser nuestro mejor compañero y no lo vamos a poder resolver con aspirinas, ni aún psicológica o psiquiátricamente.

La sombra del pasado

Aquí tiene que intervenir un arrepentimiento, un abandono total y completo de todas esas acciones malas que han derivado de sus malos hechos, por una mala intención, de tal manera que ahora están cosechando lo que sembraron en el pasado.

Por ejemplo, una persona que tuvo un hijo fuera del hogar y luego se casó, ese hijo, si es rechazado, va a sufrir las consecuencias de la fornicación o relación inmoral de sus padres, porque ahora habrá hijos dentro de un matrimonio, pero él sentirá el rechazo porque no es parte de la familia. ¡Cuántos hijos así viven rechazados! Tienen odio, miedo, amargura, rencor, una autoestima muy baja porque son rechazados por sus propios padres. Millones de personas en el mundo están así, viviendo bajo la sombra del pasado.

Por eso la palabra arrepentimiento quiere decir cambio en la forma de pensar y cambio de intención. Cuando una persona se arrepiente piensa diferente con respecto a las malas acciones, las rechaza, porque sabe que ha cosechado mal fruto de ellas y ahora quiere sembrar lo bueno. Cambio de intención porque ahora la motivación que gobierna su vida es el amor que no busca lo suyo sino el bien mayor.

El bien mayor es Dios y tu prójimo y cuando eres dirigido por ese amor no haces nada indebido, tienes una consciencia limpia y sana y no te persigue

la sombra del pasado.

Muchos padres de familia se sienten culpables de haber sido infieles a su esposa o esposo, de no haber criado a sus hijos con amor y disciplina, de no haber hecho correctamente las cosas en la vida y se lamentan, se duelen y se van al alcohol, a sumergirse para sentir un poco de inhibición de la culpa. Por eso es tan consumido el alcohol en nuestra sociedad, porque hay millones de consciencias culpables que quieren ahogar su dolor.

También por eso los consultorios de los psicólogos y psiquiatras se ven llenos de gente, a veces no hay oportunidad para una cita porque la sociedad es materialista por cuanto tiene mucho y se olvida del pobre y del que sufre, se vuelve un monstruo del egoísmo. No dudes que la sombra del pasado los seguirá a donde quiera que vayan.

Ninguna aspirina, ni los antidepresivos, ni ninguna otra fórmula química ayudará a tu consciencia a sentirse bien, sólo un verdadero arrepentimiento profundo y real, un cambio de actitud total, dando reversa a tu forma de vida y presentándote delante de Dios el Creador, tal como eres, con tus pecados, culpabilidades, volviéndote a él con dolor y vergüenza por haberlo ofendido a él y a tu prójimo.

En ese momento, cuando tú tienes una fe real y sincera en Jesucristo es cuando experimentas la limpieza de tu consciencia, la paz con Dios, contigo mismo y con tu prójimo y se termina el miedo. Ahora comienza una verdadera estabilidad en tu vida, porque tu consciencia alaba tus hechos y te estimula a hacer el bien. No podemos negar ni ocultar esta verdad, no es una cuestión religiosa, sino real y práctica.

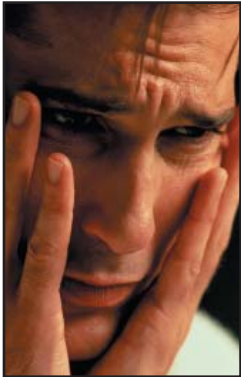
Resistencia al sufrimiento e instintos humanos

La resistencia al sufrimiento es otro fundamento psicológico del miedo. Generalmente pensamos que la desdicha o la felicidad dependen de lo penoso o exagerado que sea un acontecimiento. Los hechos son neutros, somos nosotros mismos los que le damos un significado.

Esto nos recuerda al emperador y filósofo romano **Marco Aurelio**, quien apunta en el mismo sentido diciendo: *“Si algo exterior te atormenta, observa que no es la causa externa lo que motiva tu tormento, sino la manera que tienes de considerarlo, manera que puedes cambiar en cuanto te lo propongas, con lo que cesará tu tormento.”* Tenemos voluntad de escoger

entre hacer el bien y hacer el mal.

Tendemos a resistir el dolor y el sufrimiento, ya sean físicos, psíquicos o espirituales; sin embargo, el dolor físico indica que hay algo mal en nuestro organismo y debemos remediarlo. De igual manera, la consciencia nos indica que hemos hecho algo mal y sentimos un dolor moral, llamado remordimiento, que nos incita a enmendar nuestra conducta.



No debemos temer enfrentar estos dolores, al contrario, hay que acogerlos, penetrarlos e intentar descubrir su significado, el que en última instancia nos resultará beneficioso. Asimismo, el deseo y la ambición son grandes generadores de miedo, miedo a perder lo que tenemos o a no alcanzar todo por nuestro esfuerzo. A menudo, al mirar estos deseos no cumplidos nos felicitamos por no haber logrado lo que deseábamos.

El deseo en sí mismo no es necesariamente negativo, se puede sentir un deseo de mejorar en el aspecto humano, de superarse en la vida. Lo importante es no apegarse a lo que se posee porque se suscita el miedo a quedar desposeído.

Conviene examinar otro enfoque a este sistema, presentado por el notable psiquiatra italiano **Roberto Ciccioli**. De acuerdo con él, existen cinco tipos principales de miedos, que son el fundamento de los cinco instintos básicos:

- Instinto de conservación que tiene como raíz el miedo a la muerte.
- Impulso sexual que surge del miedo a la soledad y de la sensación de estar incompletos.
- Miedo que experimenta la persona al sentirse débil e inseguro, lo que lo induce a buscar apoyo y seguridad en sus asociaciones con los demás.
- Tendencia de autoafirmación, esto podría parecer el polo opuesto del miedo, pero en un análisis profundo se mostró que su raíz es el miedo a no ser apreciado, reconocido o valorado y, por consiguiente, de no disponer de todo el poder que desearíamos tener sobre los demás.
- Tendencia a indagar, placer de saber, suscitado por el miedo a lo desconocido.

Un compañero fiel

Decíamos que el peor enemigo de la felicidad es el miedo, es por miedo que deseamos aferrarnos a la felicidad y ella se nos escapa de las manos. Es el apego a las cosas que creemos que nos proporcionarán felicidad lo que nos hace sufrir, porque el apego es el miedo y el miedo es un impedimento para amar.

El enemigo del amor es el miedo, no el odio; el odio es sólo una consecuencia del miedo. Odiar el que teme, el que nada teme se siente seguro y en esa seguridad goza de libertad interior e irradia paz, alegría y amor, que son concedidos solamente por Dios a través de cambiar nuestra actitud radicalmente, arrepentirnos de nuestros actos y poner una confianza inamovible en el sacrificio de Jesús, en su muerte en la cruz, como único medio para limpiarnos del temor verdadero al cual estamos atados: el temor a la muerte.

El miedo se convierte en un obstáculo para seguir nuestro camino en la vida, paraliza. **Roosevelt**, expresidente de los Estados Unidos en un discurso de toma de posesión pronunció una frase histórica: *“A lo único que debemos temer es al miedo mismo, ese terror irracional, ilógico e injustificado que paraliza los esfuerzos necesarios para convertir el retroceso en avance. El problema es que el miedo nos domina, nos controla y cuando se involucra con otras emociones, la historia puede ser fatal.”*

Cuando se viven tiempos de crisis, la situación de angustia e incertidumbre se agudiza más que la vida cotidiana. La crisis económica, moral y social que vivimos ya ha durado años, aunada a la esperanza de un cambio para tener un mejor futuro ha descubierto que todo ha sido peor.

El índice de personas depresivas está aumentando, colocando a la depresión en el problema mental número uno. Los psiquiatras cuentan que de cada diez personas que atienden ocho tienen problemas depresivos. El gasto por el uso de antidepresivos ha aumentado dramáticamente, el índice de suicidios se ha duplicado y el de intento de suicidio se ha triplicado.

Un muchacho estaba comiendo con su familia y de repente se paró, se fue al baño y se suicidó. Tal vez no haya causa aparente, pero las causas pueden ser más extrañas. Cinco jóvenes se suicidaron porque reprobaron el examen de ingreso a la UNAM, otro más

porque reprobó matemáticas.

Esto se ha vuelto una gran amenaza para la seguridad humana cuya trágica profundidad está derivando en miedo como forma de control de represión y de inseguridad. El fantasma del miedo recorre nuestras venas como la sangre.

En la sociedad actual el miedo se ha convertido en un compañero fiel, viaja en el metro con nosotros y hace que nos despedamos con temor de nuestros seres queridos. La ciencia nos ha sugerido durante años que podría resolver los problemas que aquejan a la humanidad; sin embargo, el miedo persiste y ha tomado otras formas.

El creer que determinadas seguridades son permanentes hace al hombre más vulnerable y propenso al miedo, a esto se suman los desafíos cotidianos, como el rendimiento en el trabajo o en el estudio así como el no poder expresar sentimientos humanos, como la tristeza o el duelo, que están casi vetados públicamente. Para las personas que no viven los trastornos interiores que muchos sufren es difícil entender la realidad de quienes sí los tienen.

Miedos más comunes

Uno de los miedos más comunes es el miedo al rechazo, a ser aceptado por los demás, pero una experiencia de rechazo incluso del pasado se vive como si fuera actual. La persona se rechaza a sí misma y siente que la profecía de su vida se cumple: ser rechazado. El miedo al rechazo puede venir de varias experiencias, de tal manera que empezamos a creer que todos nos van a rechazar por alguna razón real o imaginaria.

Otro tipo de miedo común es el miedo al fracaso, hay personas que tienen miedo porque piensan que van a fracasar, lo más probable es que sus padres fueron muy exigentes hasta la perfección y a la persona nunca se le permitió fracasar en nada.

Le preguntaron una vez a **Thomas A. Edison**: *“Usted ha intentado más de mil veces descubrir el material que servirá como puente en el foco de luz y mil veces ha fracasado, ¿no se desanima?”*. Edison respondió: *“Por supuesto que no, ya descubrí más de mil cosas que no sirven para el foco.”*

Necesitamos fracasar a veces para aprender, el fracaso es una experiencia positiva para el que aprende de ello. Queremos evitar el fracaso en todo lo posible pero también podemos aprender de él.

Otro miedo común es el miedo a las circunstancias, cada pensamiento negativo que tenemos produce una hormona venenosa en el cuerpo, entonces cada vez que enfrentamos circunstancias tenemos mucho miedo. ¡Imagínate los efectos que produce en tu cuerpo! Mucha gente siente que lo que no puede controlar le produce miedo, esta emoción negativa produce mucho daño.



Todo hecho vivido con angustia queda registrado dentro de nosotros y se activa como un toque de alarma en cada situación que se asemeja. No es la nueva situación la que nos lleva a la inseguridad sino el recuerdo de otras situaciones que hemos vivido y que no hemos podido resolver. De ahí la necesidad de estar alertas para observar claramente el origen de nuestros miedos, si llegamos a su raíz nos liberamos de ser sus esclavos, tendremos libertad para ser felices como Dios quiere que seamos.

Muchas personas son presas del miedo a la soledad, al aislamiento, al fracaso, a lo desconocido, al futuro. Todo esto se puede superar mediante una relación personal con Dios. El miedo es lo que nos separa de Dios, de los demás y de nuestros sueños; es lo que nos corroe la fe y la confianza.

El miedo nos encoge, nos debilita, nos paraliza, nos neurotiza o nos hace caer en la negligencia y en el desorden del carácter. El miedo nos destruye la estima, y la falta de estima nos produce inseguridad y miedo. El miedo puede también venir acompañado de culpa, vergüenza, hostilidad y otros sentimientos.

¿Cómo vencer los miedos?

La mayoría de tus temores desaparecen cuando tú tienes la confianza en la seguridad y el poder de Dios; sin embargo, algunos temores no desaparecen a pesar de esa confianza. Esto se debe a tus recuerdos y traumas del pasado, que han creado inseguridades en tu personalidad e imágenes exageradas y desvirtuadas sobre el hecho del pasado.

El temor más destructivo es del que no conoces su procedencia, porque actúa en el fondo de tu corazón. El miedo también puede nacer de imágenes de temor creadas en tu mente y en tus recuerdos ocultos. Para liberarte de esos temores es necesario conocer la raíz que lo produce y apropiarte de la palabra de Dios, las

Sagradas Escrituras.

La única forma de que un temor desaparezca es enfrentarlo, haciéndolo un enemigo sin poder en cuanto a la imagen que se ha creado del mismo. A veces esto se hace difícil porque la persona puede llegar a desconocer la raíz que lo produce.

El temor hace a la persona incapaz de enfrentar la vida, le pone grandes obstáculos que producen ansiedad, tensión interna que genera enfermedades. Si tú tienes temor no vas a querer enfrentar los miedos para superarte y cambiar, porque lo desconocido produce temor. Tener un temor específico constante puede desencadenar en que se haga realidad lo que la mente tratará de construir, lo que se tiene presente, los pensamientos.

Las reacciones ante el temor pueden ser: tratar de huir, evadirse o paralizarse; sin embargo, debes saber que la solución no es huir sino enfrentarlo, pasar el túnel de una crisis para atravesarlo y luego ver la luz. Pero esto sólo es posible en compañía del poder y la fuerza que te dan la seguridad y la victoria en Dios, en Jesucristo. Él puede ahuyentar el temor que se anida dentro de tu mente y corazón.

Si la situación está dentro, en tu mente, no importa qué tan lejos huyas, siempre te acompañará, por eso debes enfrentarla. Es muy importante estar decidido a volverte a Dios y a sus promesas en la Escritura y no a tus pensamientos negativos que afectan las emociones y sentimientos. Recuerda que Dios tiene una respuesta para vencer cualquier clase de temor.

Un psiquiatra me dijo que los pacientes que se sanan en su consultorio, la mayoría eran los que se acercaban a Dios. ¡Increíble! No dejes que el temor domine tu vida, busca ayuda y consejo; busca a Dios. Él ha prometido estar contigo en cualquier situación que te cause temor, el mundo está lleno de dificultades, ansiedades y temores, pero Jesús dijo:

“En el mundo tendréis aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo. En mí tendréis paz.”

Juan 16:33

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com