

SIN MIEDO

(Rosana Arbelo,
Lunas Rotas 1997)



Sin miedo a la locura...
Sin miedo a sonreír...
Sin miedo a la ternura...
Sin miedo a ser feliz...

El miedo forma parte de la vida humana. Todos tenemos miedos, lo queramos reconocer o no. Sentir miedo, además, es saludable, porque me ayuda a situarme con humildad con realismo y no afrontar tareas que superan nuestras capacidades.

Pero, cuando el miedo no me deja vivir, entonces el miedo se convierte en un serio problema. Cuando notamos que las generaciones más jóvenes tienen miedo a muchas cosas, sospechamos que es consecuencia de no haberse enfrentado a casi nada y haberlo recibido todo hecho. El miedo es el sentimiento que brota de la percepción de un peligro. Y un peligro es algo que supera nuestras capacidades. Cuando no sabemos cuantas son nuestras capacidades, los miedos tienen el terreno abonado.

Otra de las fuentes habitual de nuestros miedos es mucho más personal. Tenemos miedo cuando conectamos con nuestra debilidad, con nuestra vulnerabilidad... El miedo nos lleva a adelantarnos al daño que alguien o algo nos pueda hacer. Lo más dramático es que el ser humano, en su esencia, es pequeño (y fuerte) y vulnerable (y fuerte también). Si tenemos miedo, mucho humano queda fuera, como la autenticidad, el amor, la espontaneidad, la libertad...

Entonces hay que alentar nuestro corazón con la esperanza y el sueño. Entonces nos sentimos crecidos por dentro, y nuestras dedos pueden tocar el cielo, como canta Rosana. Vamos a disfrutar de esta canción para vivir "sin miedo".

Para disfrutar...

- ✓ Búscate la canción y escúchala... Es muy conocida y seguramente te la sabes... Canta y baila con ella...
- ✓ Cierra los ojos y piensa en tus miedos... Pueden ser más superficiales, o más profundos... Miedo a... la soledad, amar a alguien, equivocarte, volverte loco... Ponles imagen, cara y colócalos ante ti...
- ✓ Respira y cántales con las palabras de Rosana... Siente cómo pierden fuerza... No pienses, sólo canta, con fuerza...