

# NoMiedo

Pilar Jericó  
www.pilarjerico.com  
pilar@pilarjerico.com

Tomado del libro: Jericó (2006): NoMiedo en la empresa y en la vida.

En la mitología griega o romana el miedo se explica a través del mito de los amores infieles entre Venus, la diosa del amor y Marte, el dios de la guerra. De dicho romance, nacieron, entre otros, Deimos y Fobos (pánico y fobia, respectivamente). El mito quiere recoger dos ideas: Tenemos miedo a perder aquello que queremos, ya sea un ser querido, una posición o una determinada reputación; y en muchos casos detrás de actitudes agresivas (Marte), se esconde el miedo.

Hay dos tipos de miedo, uno sano o equilibrante, que es la prudencia y nos pone en alerta. Pero ese miedo sano se puede convertir en tóxico, que es el que paraliza e impide desarrollar nuestro talento.

Otro tipo de miedo es el estrés. El 43 por ciento de las personas que trabajan, tienen estrés. Éste nace de la diferencia entre lo que yo quiero hacer y lo que realmente puedo.

¿Y a qué tenemos miedo en el trabajo? Para ello, hemos de revisar nuestra motivación. McClelland, profesor de Harvard, decía que nos motivaban tres aspectos: el logro, la afiliación y el poder. Cuando estamos motivados al logro, nuestro principal miedo es el fracaso. Los que somos afiliativos, nuestro principal miedo va a ser el rechazo. Y si lo que buscamos es el poder, lo que nos atemoriza es no tenerlo o perderlo. Si a éstos, unimos el miedo de no llegar a fin de mes y el miedo al cambio, tenemos los cinco grandes miedos que vivimos en nuestros trabajado.

¿Y cómo reaccionamos ante el miedo? Tenemos cuatro respuestas automáticas, grabadas en nuestro cerebro: la huida, la defensa agresiva, la inmovilidad o la sumisión. Sin embargo, las personas tenemos una quinta alternativa, la que hemos definido como NoMiedo, que no significa no dejar de tener temor (que es imposible), sino que éste no bloquee. Para ello necesitamos tener una visión clara, soñar despiertos, para marcar un rumbo en nuestra vida. No hay nada más desconcertante que no saber qué se quiere.

Segundo, aprender para automatizar hábitos y sentirnos cómodos. Como dijo Picasso, “la inspiración existe pero tiene que encontrarte trabajando”.

Tercero, trabajar en equipo. El otro nos ayuda a ser más grandes y a superar nuestras propias limitaciones.

Cuarto, tomar la actitud de protagonistas de nuestras vidas. Ante las dificultades, hay personas que ponen cortinas de humo al decir no puedo hacerlo, no lo voy a lograr-. Sobre esta actitud, hay un lema que ya decía Henry Ford: “si crees que puedes, tienes razón y si crees que no puedes, también tienes razón”. La mentalidad con la que nosotros vayamos es el principal creador de miedos.

Viktor Frankl, psicólogo y psiquiatra judío, en su maravilloso libro titulado “*El hombre en busca del sentido*” relata su dura experiencia como prisionero en Auschwitz. Él decía que no tenían teníamos libertad para escapar, pero tenían la libertad más profunda, la de decidir qué actitud querían tomar. Esa es la libertad del ser humano ante determinadas circunstancias extremas. Dicha actitud es la que nos ayuda a entender que el éxito no siempre está en lograr lo que uno busca, porque muchas veces no está en nuestras manos, sino en volverse a levantar después de una caída.

Y quinto punto para afrontar los miedos es el compromiso, nuestro legado. Cuando hay un motivo más fuerte que uno mismo, es cuando se tiene más fuerza. Todos tenemos miedos, pero si encontramos un proyecto, si nos comprometemos con algo mucho más grande, ya sean nuestros compañeros, nuestros alumnos o la sociedad, tenemos mucha más fuerza. En definitiva, es responder a la pregunta cómo me gustaría ser recordado... y en el mundo de la docencia hay un gran legado de aportar.

NoMiedo se resume en la cita de Nelson Mándela:

“No es valiente quien no tiene miedo, si no quien sabe conquistarlo” y lo podemos conquistar.