
GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO

I Congreso

NO MIEDO

**Construyendo
confianza**

**CONSULTORES
SIN FRONTERAS**

Edición a cargo de Helena Agramunt



EMPRESA ACTIVA

I CONGRESO NO MIEDO

I Congreso no miedo

Construyendo confianza

Consultores sin fronteras

Edición a cargo de Helena Agramunt

EMPRESA ACTIVA

Argentina - Chile - Colombia - España

Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2010 by Helena Agramunt en nombre de la Fundación Consultores Sin Fronteras

© 2010 by Ediciones Urano, S.A.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.empresactiva.com

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-9944-389-8

Índice

Prólogo	
<i>Borja Vilsaseca</i>	11
Agradecimientos	
<i>Equipo Csf</i>	17
Introducción	
<i>Helena Agramunt</i>	25
El I Congreso NoMiedo y Consultores sin Fronteras: una propuesta «eutópica»	
<i>Salvador García</i>	29

PONENTES Y PONENCIAS

NoMiedo: Una nueva fórmula de gestión de personas	
<i>Pilar Jericó</i>	37
Miedo	
<i>Xavier Guix</i>	49
El dinero: del miedo a la libertad	
<i>J. A. Melé</i>	57
Transcender el miedo para abrir tu mente	
<i>Miriam Subirana</i>	65

I CONGRESO NO MIEDO

Sobre el miedo en nuestras vidas	
<i>Joaquín Tamames</i>	73
Los miedos sociales	
<i>Julian Jorge Rodríguez</i>	77

COLABORADORES Y COLABORACIONES

Miedo y confianza, fantasía y convicción	
<i>Francesc Beltri</i>	99
Prácticas para vencer al miedo	
<i>Elena Porté</i>	105
Qué haría si no tuviera miedo	
<i>Antonio Vega</i>	109
Sobre la construcción de confianza: osar o no ser	
<i>Salvador García</i>	113
Ir de oyente, o la ventaja de tener miedo	
<i>Alberto Martínez Carabajal</i>	143
NoMiedo	
<i>Cristina García</i>	157

CONCLUSIONES MESAS Y GRUPOS DE TRABAJO

Mesa 1. Confianza en uno mismo	
<i>Salvador García y Anna Fornés</i>	161
Mesa 2. Confianza en la empresa	
<i>Antonio Vega y Edita Olaizola</i>	165

Índice

Mesa 3. Confianza en la sociedad	
<i>Frances Beltri y Andrés Martín</i>	169
Mesa 4. Confianza desde la trascendencia	
<i>Magda Soler y Magda Català.</i>	
<i>Recopilado por Helena Agramunt</i>	173
Frutos del arbol de la confianza	
<i>Recopilado por Helena Agramunt</i>	177
Manifiesto NoMiedo	
<i>Equipo Csf</i>	181
La cancion de Csf	
<i>Sergio Dantí</i>	185
Epílogo	
<i>Helena Agramunt</i>	189

El miedo como maestro

Prólogo del libro conmemorativo del I Congreso «No Miedo»

Conozco bien el miedo. Entró en mi vida el mismo día en que nací. Y con la complicidad de mi inconsciencia, durante muchos años ha campado a sus anchas por mi mente, derramando su veneno sobre mi corazón. Entre otros, he padecido miedo al rechazo. Al compromiso. A la libertad. A la soledad. A la grandeza. Al ridículo. Al fracaso. Al éxito. Al vacío. A la oscuridad. A la luz. A la muerte. A la vida. Al cambio. He sentido tanto miedo que he terminado por temer al propio miedo.

Fiel e inseparable como una sombra, el miedo me ha acompañado en mis momentos de mayor debilidad y sufrimiento. Y aunque me ha llevado muchos años reconocerlo, en su compañía siempre me he sentido como un esclavo. Pero a pesar de su mala fama, debo reconocer que es muy generoso. Mientras no he podido valerme por mí mismo, me ha protegido de todo tipo de amenazas y peligros. También me ha ayudado a tomar decisiones que me han hecho sentir más cómodo y seguro. No está de más añadir que siempre que le he preguntado, me ha aconsejado mantenerme en el mismo lugar y seguir siendo la misma persona.

De forma desinteresada también me ha recomendado apostar por el camino trillado, motivándome a hacer lo mis-

mo que hace todo el mundo. El miedo se ha preocupado constantemente de que fuera considerado una persona normal, siendo así aceptado por la sociedad. Además, bajo su tutela he comprendido que no está bien arriesgar ni soñar. ¡Y mucho menos ser uno mismo! Me quiere tanto, que suele frenarme de manera preventiva para evitarme nuevas decepciones y frustraciones.

Además, que yo recuerde, el miedo nunca me ha pedido nada a cambio. Lo suyo es vocacional. De eso no me cabe la menor duda. Sobre todo porque su función no es demasiado agradecida. Ni mucho menos reconocida. De hecho, está acostumbrado a ser criticado, juzgado y demonizado. En su día, empecé a verlo como un enemigo que me limitaba. Por eso empecé a pelear contra él. Pero cuanto más luchaba, más grande y poderoso se volvía. Jamás pude derrotarlo.

Tras aceptar mi derrota, empecé a obedecerlo. Impotente y resignado, dejé que se convirtiera en mi amo y señor. Eso fue lo más doloroso. Siempre que aparecía en escena, miraba hacia otro lado. Y así fue como me apresaron la inseguridad y la cobardía. La verdad es que no sabía qué hacer. Tanto si luchaba como si me resignaba, el miedo iba a seguir expandiéndose por mi mente, corrompiendo mi corazón. No podía eliminarlo, pero tampoco ser su siervo. En ambos casos me impedía ser feliz, vivir en paz y dar lo mejor de mí en cada momento y frente a cada situación. Ahora veo claro que la clave consiste en trascenderlo, pero por aquel entonces la pregunta seguía siendo la misma: «¿Cómo?»

El punto de inflexión de mi historia personal con el miedo llegó cuando comprendí que más que carcelero, en realidad es un gran maestro. Y esta revelación no me llegó de la mano de

ningún libro, sino de una experiencia transformadora. Tenía dieciséis años. Y acababa de ver una película de terror, en la que un asesino en serie descuartizaba con un hacha a todas sus víctimas, casualmente adolescentes, en un oscuro aparcamiento subterráneo. Recuerdo que no pude conciliar el sueño durante una semana entera. Tras ver aquella película sentía como si me hubieran inyectado en vena varios litros de miedo a ser descuartizado. No obstante, por aquel entonces conducía un ciclomotor, que mis padres me exigían aparcar en el garaje comunitario del edificio en el que vivíamos.

Así que al terminar mis quehaceres cotidianos, cada noche me enfrentaba, por unos instantes, al miedo psicológico creado por mi mente. Y eso que era un parking pequeño, con capacidad para unos diez vehículos. El quid de la cuestión es que tenía dos plantas. Afortunadamente, mi plaza de moto estaba en la planta principal, con lo que no tenía que bajar a la planta del sótano. Además, nada más entrar en el aparcamiento las luces se encendían de forma automática. El drama era que se apagaban justo un minuto y medio después. Es decir, que tenía noventa segundos para aparcar la moto y salir pitando de ahí. Y eso hacía. Los latidos de mi corazón se disparaban. Tenía miedo de encontrarme cara a cara con el descuartizador. Y con su hacha. Por irracional que ahora me parezca, mi miedo lograba convencerme cada noche de que se encontraba esperándome en la planta del sótano, preparado para matarme.

Fue pasando el tiempo y lo cierto es que más que desaparecer, mi temor no había dejado de crecer. De hecho, tuvo que pasar otro año más para decidir hacer algo al respecto. Finalmente, una noche me atreví a enfrentarme a mi miedo.

Eran las nueve en punto. Y mi familia debía de estar preparándose para cenar. Entré en el aparcamiento, dejé mi moto y me quité el casco. Esperé a que se agotara el minuto y medio de cortesía, y por primera vez estuve presente cuando se apagaron las luces.

Mi corazón aceleró de cero a cien en sólo unos segundos. Creí que me daba un infarto. Estaba completamente aterrado. Tenía ganas de llorar. Quería correr como siempre hacia las escaleras y cenar junto al resto de mi familia. Pero no lo hice. Me quedé ahí, quieto, esperando. No sabía muy bien qué hacer. Respiré hondo varias veces, bajé de la moto y comencé a caminar hacia la rampa que conducía hacia el sótano.

Recuerdo que con cada paso hacia delante mi corazón latía con más fuerza. Estaba completamente a oscuras. El descuartizador podía estar en cualquier parte. No veía nada. Tan sólo había una tímida luz de *neón* con un sugerente mensaje: «Salida». Haciendo caso omiso a la señal, me situé justo en el centro de aquel sótano y me senté en el suelo. Instintivamente, cerré los ojos y seguí respirando, de forma cada vez más profunda. Y así me quedé durante quince minutos. Evidentemente, no me pasó nada. Allí no se escondía ningún descuartizador. Sin embargo, *al enfrentarme a él me vencí a mí mismo*.

Hasta entonces, mi único problema era que había estado aprendiendo del miedo justo lo contrario de lo que llevaba años queriéndome enseñar. Su objetivo siempre había sido desafiarme para romper todas mis cadenas y poder así ser libre para seguir mi propio camino en la vida. Si no fuera por los obstáculos y las dificultades impuestas por el miedo, no hubiera podido entrenar dos músculos que hasta entonces desconocía: la confianza y el coraje. Ya no odio al miedo. He

comenzado a aceptarlo y a amarlo tal como es. Gracias a su compañía he tenido la maravillosa oportunidad de superar muchísimas limitaciones que desconocía. Todavía nadie me ha hecho un regalo tan valioso.

Lo cierto es que voy a echarlo de menos. Aunque sé que volverá. El miedo siempre vuelve. Es su naturaleza. Su mayor deseo es que crezcamos y nos desarrollemos como seres humanos, alcanzando nuevos niveles de comprensión y de sabiduría. Por eso, cuando esté rodeándonos con sus brazos, susurrándonos al oído certezas con las que seducirnos, hemos de recordar que nos miente con el fin de que nos atrevamos a descubrir la verdad. Tal es su amor por la humanidad. Sólo entonces podemos hacer lo que más le gusta: mirarle de frente a los ojos, tenderle nuestra mano y decirle: «Llévame a donde más temo». Y una vez ahí, cerrar los ojos y dar un paso hacia delante.

Aunque nuestra mente nos engañe, diciéndonos que estamos delante de un precipicio, no se trata más que de una ilusión creada por el miedo. Dar un paso hacia delante. Ese es el alimento que nutre la confianza y despierta el coraje. Dar siempre un paso hacia delante. Aunque no sepamos qué va a suceder. Aunque no tengamos certezas ni garantías... Confianza. Es lo único que nos pide la vida antes de empezar a darnoslo todo. Y pase lo que pase, no hemos de olvidar ser educados y despedirnos del miedo con cariño y respeto: «Muchas gracias de nuevo, Miedo, pero a partir de aquí puedo seguir mi camino solo. Ya no te necesito.»

BORJA VILASECA

Periodista de El País y director del Máster
en Desarrollo Personal y Liderazgo de la UB

Agradecimientos

En nombre de Consultores Sin Fronteras

No será fácil escribir este apartado, han sido tantas las personas que se han implicado en este proyecto que recordarlos a todos es prácticamente imposible, de hecho a algunos de cuando empezó a germinar la idea ni siquiera he llegado a conocerlos.

De todos modos voy a intentarlo y pido humildemente que si me dejo a alguien en el camino sepa disculpar mi torpeza.

Gracias al equipo anterior a la edición del Congreso

Gracias al equipo que lo ha hecho posible

Gracias al equipo de Augere

Gracias al equipo de Mediterraneo Consultores

Gracias al equipo de MKN

Gracias al equipo de Jardín del Libro

Gracias a Triodos Bank

Gracias a los Ponentes que cito por orden de aparición:

Pilar Jericó y Xavier Guix

Miriam Subirana y Joan A. Melé

Joaquin Tamames y Jil Van Eyle

Julian J Rodriguez y Federico Javaloy

Gracias a los consultores que llevaron el trabajo de las Mesas Participativas:

Antonio Vega y Edita Olaizola

SalvadorGarcía y Anna Fornés

Francesc Beltri y Andres Martin

Magda Català y Magda

Gracias a las dinamizadoras:

Anna Rubí

Elena Porte

Cristina García

Marta Giménez

Gracias a los presentadores de las ponencias:

Marcos Bernat

Asunción Aoiz

Iranzu Goicoechea

Gracias al equipo de Cinta sin Fronteras

Gracias al equipo Más Que Films

Agradecimientos

Gracias a Verónica, Irene e Ylenia, por cedernos su RAP que amenizó el intermedio de la tarde.

Gracias a Laura Barba y Jorge Yaman Serrano (actores, presentadores, dinamizadores)

Gracias a Sergio Dantí (músico y compositor)

Gracias a Borja Vilaseca por el prólogo

Gracias a:

Asociación Integral Española

Asociación de Psicología Transpersonal de Catalunya

Red Transpersonal

Asociación Mil.lenia

Yesousi

Fundación Ananta

FEM

Editorial Lid

Inno Personas

Fundació Factor Humà

Teaming

ANH Foro Barcelona

Por la difusión del evento.

Gracias a José M^a Gasalla por su entusiasmo que finalmente no se pudo concretar en participación.

Gracias a Col.legi Major Sant Jordi por su disposición y colaboración

I CONGRESO NO MIEDO

Gracias a Pedro Rojas Senior Manager

Gracias a Empresa Activa por esta edición virtual y a su director Sergio Bulat

Gracias de un modo muy, muy especial al equipo de voluntarios

y.....

Gracias por descontado a los protagonistas del Congreso:

Bartolomé Aguera

Olga Almato

M^a Angeles Alonso

Perfecto Alonso

Pilar Alquezar

Felicitas Alvarez

Nuria Andreu

Mariona Anto

Marina Aranalde

Joan Avila

M^a Jesús Barberá

Rosa Barrera

Matilde Barrios

Francesc Beltri

Silvia Benedicto

Maite Bertomeu

Alicia Bou

Rosa Briaies

Montse Cabrera

Assumpta Caihuelas

Jordi Calabuig

Neus Calvo

Montserrat Camacho

Rafael Camacho

M^a Antonia Campo

M^a José Campos

Jordi Camps

Joseba Canovas

M^a Rosa Capell

Armando Casado

Diana Cash

Nuria Castellví

Verónica Castilla

Félix Castillo

Agradecimientos

Elisa Catalina	Aitana García
Marta Chicano	Anna gascón
Rosa Chumillas	Lara Gómez
Carlos Cortés	Josep Lluís González
Maite Crespo	Marta González
Nuria Cusí	M ^a José González
Noemí Cusiné	Rosa M ^a Gracia
Nuria Cuxart	Rosa Guardiola
Teresa de la Fuente	María Guillermo
Beatriz de Lamoga	Ana Ginaldo
Carolina de León	Juan Ramón Hermoso
Ana M ^a Delgado	Josi Hernansaez
Montse Deulofeu	Susana Humbrías
Mónica Díaz	M ^a del Mar Insa
Montse Díaz	Miguel Angel Jiménez
Dolors Dueñas	Isabel Jiménez
Judit Durán	Gloria Jodar
Guadalupe Estrada	Vicenta Jorge
Katherine Evert	Viviene Launer
Luciano Federico	Pilar Lázaro
Carola Fernández	Concha León
Virgine Ferré	Miquel Llobet
Ingrid Ferrer	M ^a Isabel López
Raúl Ferrer	Mar Lorente
Juan M ^a Ferrer	Ana Luengo
Sonia Fleury	Elvira mansur
Anna Forment	Mariuca Marcet
María Franch	Maribel Mari
Francisco García	Imma Marín
Sara García	Vicente Marrama

I CONGRESO NO MIEDO

Pilar Martí	Marc Planas
Antonia Martín	Victor Planes
Isabel Martínez	Daniel Poch
Alberto Martínez	M ^a Assumpció Prat
Ariadna Martínez	Montse Pujol
Montserrat Martínez	Josep M ^a Quer
Artur Massana	Andreu queraltó
Joana Mateu	Montserrat Quintana
Natividad Miguel	Susana Ramírez
Gabriela Mihailescu	Montse Reig
Flor Millán	Arantxa Ribot
Antonio Mingot	Laura Rico
Celia Miralles	Didac Rimoldi
Valesa Mariola Miró	Concepció Rodón
Odile Monroy	Fani Rodrigo
Isabel Moreno	Joana Rodríguez
Rafael Moreno	María Rodríguez
Lourdes Muñoz	Dulce Rodríguez
Cristina Muñoz	Alejandro Romero
Mónica Muñoz	Marta Romo
Esteve Musuy	Xavier Roqueta
Angélica Ojeda	Sílvia Roqueta
M ^a Angeles Ortega	Pedro Rubio
Carmen Ortega	Elena Ruiz
Eva M ^a Pacheco	Nuria Sabate
Rita Pascual	José Saez
Françoise Pelaud	Eduardo Salvador
M ^a José Peraza	Belén Sampayo
Eva Pérez	Esperanza Sánchez
Pilar Pérez	Laura Sánchez

Agradecimientos

M ^a Dolores Sánchez	Clara Torrecillas
Carmen de Diego	Mercedes Travé
María Santamans	Sheila Usón
Beatriz Sapiña	Covadonga Valdueza
Margarita Sardá	Lourdes Valencia
Alvaro Saumell	Tere Valero
Olga Saureu	Nuria Vargas
Bettina Semmel	María Vecino
Miguel Angel Sirera	Sílvia Ventura
Jorge Solá	M ^a Teresa Vidal
Marta Solanas	Lourdes Vilalta
Eulália Sole	Alejandra Vilapriño
Sonia Soler	Montse Villalobos
Rafaela Suárez	M ^a Antonia Viloca
Esther Subías	Judit Viñas
Lourdes Tenorio	Carme Vives
Elva Tenorio	Carol Westerman
Josep Toll	Tahis Zaragoza

Y algunos más que espero sepan disculpar los errores administrativos que les evitan en esta lista.

Introducción

Cuando hace algo más de un año, escuché a Salvador García hablar de la idea de organizar un congreso «de miedo», de los pasos previos que se habían dado, del tiempo desde el que se venía gestando la idea, de la gente que lo había inspirado y participado con sus ideas y aportaciones, de los intentos, fallidos hasta el momento, de las energías dispensadas, de las entidades implicadas, de los agentes interesados, de los interlocutores diversos... no pensé ni remotamente que al cabo de unos meses recibiría la propuesta (que he vivido como un regalo) de llevar a cargo su ejecución.

La verdad me asusté un poco, nunca antes había organizado un congreso y mucho menos sobre un tema tan comprometido, pero el lema estaba claro, **nada de miedo**, de modo que apelando a mi parte «camicace»; acepté, me lié la manta a la cabeza y me puse al frente de esta experiencia que ha resultado ser una auténtica aventura.

Debo decir en honor a la verdad que me tranquilizó e inclinó mi decisión el hecho de saber que contaba en el equipo con Iranzu Goicoechea y con Vanesa Ruiz a las que mando un fuerte abrazo desde aquí y a quienes reitero mi profundo agradecimiento por su labor a lo largo de estos meses desde la firme convicción de que sin ellas no hubiera sido posible realizar este sueño.

I CONGRESO NO MIEDO

Estoy convencida de que por más que intentara explicar el desarrollo del día a día que durante meses precedieron al congreso no sería ni de lejos fiel a la realidad objetiva, ni justa con las personas implicadas, que han sido muchas, por eso como reconocimiento a todas ellas simplemente nombraré los elementos que a mi juicio han sido claves para nuestro éxito:

- Compromiso
- Objetivo claro y bien definido
- Capacidad de trabajo en equipo
- Valores compartidos
- Destierro de los «egos personales»
- Generosidad
- Coraje
- Alegría e Ilusión

Redacto estas líneas con la profunda satisfacción de haber puesto en práctica las teorías que dicto en clase acerca del liderazgo y el trabajo en equipo y comprobar una vez más que ¡¡¡funcionan!!!

Debo añadir que nada me haría más feliz que expresar mi pensar y mi sentir acerca del miedo y de la confianza pero después de leer las aportaciones de los coautores de este libro, sólo me repetiría de modo que como dijo el sabio: «sino puedes añadir belleza al silencio, no hables» pues eso, suscribo las páginas que siguen y en paz.

En ellas encontraréis ponencias, ideas, poemas, canciones, opiniones, críticas, aportaciones, reflexiones, desde los distintos puntos de vista que se cruzaron en esa experiencia que fue el Congreso, los he organizado en distintos apartados

Introducción

o capítulos siguiendo un cierto criterio de cómo se sucedieron a lo largo del evento.

Cada uno de ellos cuenta con una breve introducción que presenta los contenidos.

Jil Van Eyle, y Fedrico Javaloy han excusado su ausencia de esta edición por motivos de disponibilidad o personales, lamento su ausencia y desde aquí les mando un fuerte abrazo con el deseo de que sus asuntos en breve se resuelvan.

Para muchos el Congreso «No Miedo» terminó el 28 de noviembre a las 19h para mi terminó al cerrar esta edición y vuelve a empezar en este momento, cuando tú lees estas páginas virtuales.

HELENA AGRAMUNT

El I Congreso NO MIEDO y Consultores sin Fronteras: una propuesta «eutópica»

*Salvador García, Presidente de la Fundación Consultores
sin Fronteras*

Resulta sorprendente que, siendo el miedo la principal fuerza históricamente inhibidora de nuestro desarrollo personal, organizativo y social como seres humanos —y, en definitiva, de nuestra felicidad— no se hubiera realizado nunca un encuentro de expertos y ciudadanos sobre el tema. Al menos, según nos consta a la Fundación Consultores sin Fronteras y al Departamento de Psicología Social de la Universidad de Barcelona, convocantes del I Congreso No Miedo.

Consultores sin Fronteras tiene un sueño: crear una red internacional de consultores solidarios que conecten y transformen personas, ideas, organizaciones y recursos para contribuir a un mundo mejor: un mundo más digno, más habitable y más alegre. Nuestro eslogan «eutópico»: *la utopía transforma la realidad*. www.consultoresinfronteras.org

Nuestra constitución como Fundación nació hace unos días de la mano del abogado Pedro de la Rosa, siendo este Congreso algo equivalente a su «bautizo», como sugirió Miguel Vidal, uno de nuestros miembros del equipo directivo,

junto con Antonio Vega, Miquel Vidal, Iranzu Goicoechea, Helena Agramunt, Vanesa Ruiz y Eusebi Pahisa.

El proyecto de Consultores sin Fronteras (CsF) ha surgido como evolución de un espacio de pensamiento creativo entre la utopía y la realidad denominado «Eutôpia», en que en los últimos años han ido participando un buen número de personas en diversas tertulias, encuentros y acciones solidarias bajo el paraguas legal de la «Asociación Red Eutopia: otra empresa es posible, otro mundo es posible», en la actualidad en fase de disolución. Algunos de sus miembros más activos han sido Marcos Bernat, Antonio Vega, Dirk Graells, Sebastián Barajas, Carlos Sánchez, Ceferí Soler, Clotilde Tesón, Joan Quintana, Concha León, Miriam Subirana, Jaume Mimó, Salvador Guasch, Josep Maria Via, Paco Bailarc, Reny Recarte, Gonzalo Minguez, Armando Gaviglia, Joan Viñas y Miriam Subirana.

A todos ellos, desde aquí, muchas gracias por su tiempo e ideas a favor de un mundo mejor.

En la actualidad, en CsF tenemos tres líneas de acción:

1. **Diálogo y Cambio Social Positivo**, en la que se enmarca este I Congreso y que forma parte de una campaña mundial: «Menos miedo y más confianza».

La campaña mundial «Menos miedo y más confianza» ha empezado en Barcelona con **La Cinta sin Fronteras**, una cinta de 15 centímetros de plástico biodegradable ideada por Armando Gaviglia y en la que aparece el eslogan de la campaña en los cuatro idiomas más hablados del planeta: chino mandarín, árabe, inglés y castellano. Dentro de nuestro proyecto,

está pensada para unir, para cuestionar y para provocar diálogos y acciones de conquistas de miedos y construcción de confianza social. En el futuro, esta cinta podrá ser utilizada por otras entidades y proyectos de acción social dentro de una iniciativa independiente: www.lacintasinfronteras.org

Nuestro uso de la Cinta sin Fronteras va incorporando el idioma local del lugar donde se despliega, en este caso inicial el catalán: «Menys por i mes confiança». Su primera acción consistió en lanzarla desde la altura de la estatua de Colón en el Puerto de Barcelona, para a continuación llevarla a nado unos metros camino de América, donde esperamos preparar un nuevo Congreso No Miedo en Venezuela.

2. Desarrollo Organizativo: *hay que activar más management en las utopías y más utopía en el management.* Para ello, ofrecemos servicios solidarios de consultoría, formación y coaching a Organizaciones no Lucrativas (ONL) y otros proyectos sociales, pues creemos que la potenciación del tercer sector es esencial para transformar positivamente el mundo en que vivimos.

Y también estamos iniciando un proyecto que se denomina **Espiral Empresarial Consciente**, un espacio de diálogo creativo entre líderes del mundo de la rentabilidad empresarial y el de la sensibilidad artística y social cuyo objetivo es el de profundizar en valores y Responsabilidad Social Corporativa, contribuyendo a situar a la empresa en el auténtico rol de cambio social de carácter histórico que le corresponde. Está liderado por Pilar Zaragoza y se realiza en colaboración con **Artchibaldi**, un espacio de trabajo alternativo ofrecido

por sus responsables al servicio del mundo de la empresa y situado en un inspirador local modernista de Barcelona.

3. Construcción de pensamiento utópico. Una utopía necesaria es la de vivir sin miedo; el presente libro forma parte de este propósito. Otras utopías que nos interesan son las de tener tiempo para vivir o la de que la persona deje de ser tratada como «recurso humano». Es un espacio en construcción en el que la red de Internet tendrá mucho que decir.

El I Congreso NO MIEDO se realizó el día sábado 28 de noviembre de 2009 en las instalaciones modernas del Colegio Mayor Sant Jordi, de la Universidad de Barcelona, fundada nacida hace quinientos años, en la época del Renacimiento europeo, cuando se formuló el sueño de que la persona fuera el centro de todas las cosas y valores.

Asistieron al Congreso cerca de trescientas personas provenientes principalmente del mundo de la empresa, de la universidad, del teatro y de la acción social. A su vez, fue seguido por la red social Twitter de Internet por más de otras 5.000 personas.

El Congreso empezó con un silencio colectivo de un minuto de duración, en el que los participantes fueron invitados a conectar con su Fuente Creativa interior para desde ahí proyectar una intención de que el encuentro fuera realmente útil para conquistar nuestros miedos como fuentes de aprendizaje y construir confianza en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea.

A lo largo de la mañana, un grupo de expertos académi-

cos, empresariales y biográficos en la conquista de miedos fue creando diálogos constructivos dinamizados por una actriz «sin miedo» Laura Barba y presentados por diversas personas del mundo de la empresa y de la acción social: Marcos Bernat, Martixu Aoiz, Iranzu Goicoetxea y Helena Agramunt. Abrió los diálogos Pilar Jericó, autora internacional del concepto del «no miedo». Y participaron Xavier Guix, Miriam Subirana, Juan Melé, Joaquín Tamames, Federico Javaloy, Jim Van Eyle y Julian Jorge Rodríguez.

Al finalizar la sesión, se proyectó un video de **Deepack Chopra** sobre el miedo específicamente realizado para la ocasión a través del Foro Barcelona de la Alianza para la Nueva Humanidad.

Por la tarde, todos los participantes fueron generando sus propias conclusiones con la ayuda de conductores de grupos: Ana Fornés, Francesc Beltri, Edita Olaizola, Antonio Vega, Andrés Martín, Magda Català, Magda Soler.

Al final, todos nos abrimos a la construcción de confianza y nos unimos con la Cinta sin Fronteras ideada por Armando Gaviglia, mientras el cantautor Sergio Dantí nos regalaba la canción de Consultores sin Fronteras.

A lo largo de toda la jornada se fueron recogiendo firmas a favor del **Manifiesto no Miedo**, en el que considerando que, en este momento de la historia, los actuales mecanismos de control social políticos, religiosos, económicos y educativos generadores de temor e inhibición colectiva son especialmente sutiles y efectivos, se generan compromisos individuales a construir confianza en mismos y en los demás.

Todo esto no hubiera sido posible sin el esfuerzo de un equipo humano altamente comprometido y eficaz liderado

I CONGRESO NO MIEDO

por la Dra. Helena Agramunt, experta en Gestión de Conflictos, junto con Iranzu Goicoechea y Vanesa Ruiz, así como con el apoyo de diversas entidades colaboradoras que se citan en los agradecimientos además de la UB.

En la actualidad, estamos preparando la realización de nuevos Congresos no Miedo esperamos que 2010 se pueda celebrar en Madrid, tenemos la propuesta de Caracas como firme candidata y estamos abiertos a otras sedes.

**¡ Menos miedo y más confianza¡
¡ La utopía transforma la realidad!**

PONENTES Y PONENCIAS

En este apartado encontraréis las reflexiones de los ponentes que han podido participar en la edición del libro.

No se trata de la transcripción de las ponencias sino de un documento de mayor valor si cabe, elaborado por cada uno de ellos pensando en esta edición digital.

NoMiedo: Una nueva fórmula de gestión de personas

Pilar Jericó, Socia de InnoPersonas

Artículo basado en el libro «NoMiedo en la empresa y en la vida»
(Alienta, 2006) www.pilarjerico.com

LA MONTAÑA RUSA DE LA INCERTIDUMBRE

Estamos subidos en la montaña rusa de la incertidumbre. Los mercados se saturan por competidores procedentes de cualquier punto del planeta. Un ejemplo lo tenemos en los supermercados. En uno de tamaño medio estadounidense hay 40.000 productos distintos. Una familia típica necesita sólo 150 productos diferentes para satisfacer el 80 por ciento de sus necesidades básicas. Con la presión con la que vivimos, el pan nuestro de cada día en las empresas es la presión por los resultados, el estrés por evitar el fracaso e incluso la incertidumbre por la pérdida de empleo... Esta presión es inevitable, pero tenemos márgenes de maniobra para actuar. Las organizaciones han de elegir entre dos alternativas: la gestión basada en el miedo o la gestión NoMiedo basada en el talento, el cambio y la innovación.

LA OPCIÓN NOMIEDO

Tabla 1. Miedo vs. talento, cambio e innovación

La gestión basada en el miedo ha sido posible cuando:	La gestión NoMiedo es necesaria cuando:
La competencia es previsible	La competencia es imprevisible
Los mercados son estables	Los mercados son inestables
Los clientes son cautivos	Los clientes son libres para elegir
Se hacen siempre las mismas tareas	Se necesita innovación y creatividad
Se requiere que los profesionales simplemente obedezcan	Se requiere todo el potencial de los profesionales
Los profesionales son autómatas	Los profesionales son creadores

El miedo ha sido el modelo clásico de gestión de las compañías. Y ha funcionado muy bien —no le quitamos su mérito—. Cuando el mercado es estable y los clientes son obedientes, los empleados pueden actuar como autómatas. Las personas se mimetizan (o se alienan, según la terminología marxista) con la cadena de montaje o los mostradores.

Pero la competencia hace sonar la música que desestabiliza los mercados. Las empresas tienen que aprender a mover las caderas para adaptarse. En esta nueva pista de baile, el miedo no tiene hueco. Si busca profesionales alineados para alcanzar una misión, hay que desterrar el miedo. Si necesita profesionales comprometidos con sus clientes, con capacidad para asumir decisiones, hay que volver a desterrar el miedo.

Si su empresa está obligada a reinventarse una y otra vez para adaptarse a los cambios, definitivamente hay que poner un sello de «no retorno» al pasaporte del miedo.

En definitiva, podemos resumirlo en dos opciones: ¿la alternativa tradicional o la alternativa NoMiedo? La decisión es una cuestión de resultados. Dependiendo del mercado y de la visión de futuro, se ha de utilizar el miedo como fórmula de gestión o tirarlo a la basura. Por si nos ayuda a decidirnos, Raj Sisodia, Jag Sheth y David Wolfe nos ofrece el un dato significativo. Después de estudiar el estilo de dirección y los resultados financieros de 60 organizaciones punteras estadounidenses, comprobaron que aquellas empresas dirigidas por «directores generales que inspiran respeto, lealtad e incluso cariño, más que miedo», habían incrementado sus resultados en los últimos diez años un 758 por ciento, frente al 128 por ciento que lo aumentaron las principales 500 empresas estadounidenses.

ALGO LLAMADO MIEDO

Pero, ¿qué es el miedo? Es una emoción que todos sentimos. Nacemos con ella y la necesitamos en la medida que nos ayuda a ser prudentes. Tiene una base biológica y nos equilibra a realizar ciertos comportamientos, como asomarnos en exceso a una ventana o ser «demasiado sinceros» con nuestro jefe. Sin embargo, ese miedo puede deformarse y debilitar nuestro potencial. Es entonces cuando se convierte en miedo tóxico, el cual daña nuestras capacidades y nos paraliza para tomar decisiones.

El miedo es una familia de emociones que van desde el pánico a la ansiedad, el malestar temeroso o el estrés. Pero, sin duda, es esta última la emoción que más se encuentra en las empresas. Se calcula que en Estados Unidos el 43 por ciento de los profesionales lo sufren y que un millón de trabajadores se ausentan diariamente del trabajo por este problema. Parece, además, que será la enfermedad estrella del siglo XXI.

LOS TIPOS DE MIEDOS EN LA EMPRESA

El miedo y la motivación están íntimamente relacionados, pero no tienen la misma presencia en artículos y discursos. Mientras que la motivación aparece en libros y provoca quebraderos de cabeza de los directivos, el miedo está en los orfanatos de las conferencias aunque permanece en el día a día de las empresas. Sin embargo, son dos caras de una misma moneda. Alguien muy orientado al logro probablemente huirá del fracaso. A aquel que necesite sentirse integrado en el grupo le aterrará el rechazo o la soledad. A quien le motive influir, la pérdida de poder será su peor pesadilla. Por supuesto, son casos extremos. A los miedos anteriores les tenemos que añadir otros dos igual de importantes: a la no supervivencia (no llegar a fin de mes) y al cambio.

Y si tuviéramos que seleccionar el miedo estrella en las empresas, el premio se lo llevaría el miedo al fracaso. Al menos éste fue el resultado del estudio anteriormente mencionado (figura 2). Y es lógico, las compañías actúan en función de

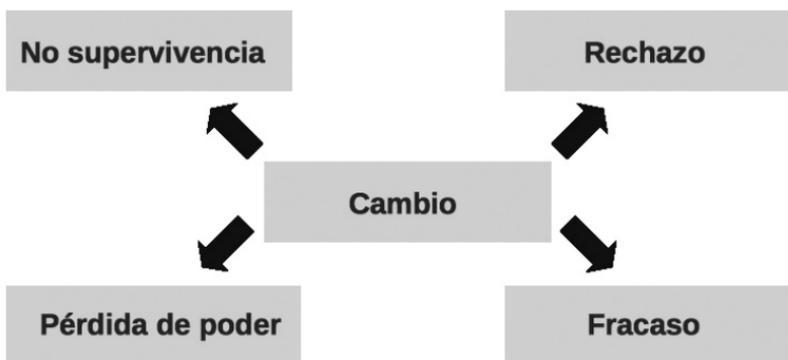


Figura 1. Principales tipos de miedo

objetivos y no alcanzarlos suele implicar consecuencias poco deseables.

Pero los resultados del estudio encierran datos aun más curiosos. Se hizo en España. No es sorprendente, por tanto, que el miedo al rechazo tenga tanta importancia. Y tampoco es llamativo que el miedo a la pérdida de poder sea el menos votado. ¿Acaso no existe? ¿No nos gusta influir en los demás? En una cultura afiliativa como la nuestra produce una cierta alergia decir que nos motiva mandar.



Figura 2. Los tipos de miedos en la empresa

EL PRECIO DEL MIEDO

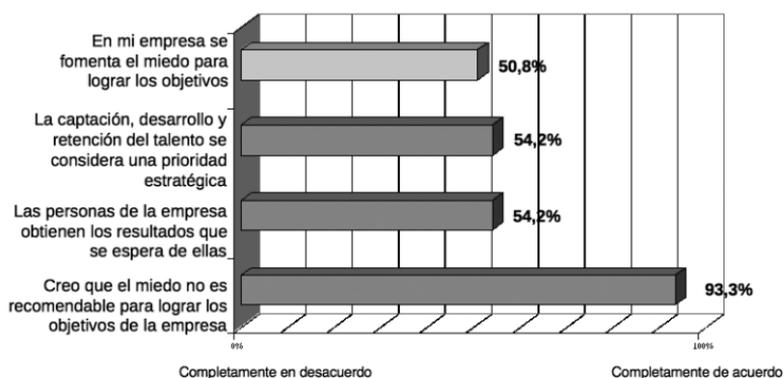


Figura 3. Amor imposible: Miedo y talento

Sabemos que el miedo se ha empleado como fórmula de gestión de personas y se sigue empleando. El 50 por ciento de los directivos reconocen que en su empresa se fomenta el miedo para lograr los objetivos (figura 6). Es el resultado de una muestra realizada sobre 185 mandos medios y directivos. En ese mismo estudio se observa «casualmente» que las organizaciones que se centran en el potencial de los profesionales dejan el miedo fuera de juego. Y, lo más interesante, las empresas basadas en el talento obtienen los resultados que esperan de los empleados. Es lógico. La parte del cerebro que se activa cuando somos creativos o disfrutamos con nuestro trabajo es distinta a la que lo hace cuando tenemos miedo. Lo mismo nos sucede como personas. Podemos optar por las oscuridades del miedo o luchar por desarrollar nuestro potencial y desafiar nuestros límites.

Cuando una empresa emplea el miedo como fórmula de gestión de personas, convierte el miedo equilibrante en tóxico

y daña nuestro talento, nuestra creatividad, nuestra capacidad de innovación y de adaptarnos a los cambios. Así lo pone de manifiesto los hallazgos realizados por Michela Gallagher de la Universidad John Hopkins. Cuando tenemos miedo, las conexiones neuronales se debilitan, lo que significa que somos menos creativos y arriesgamos menos. Una mala receta para entornos tan cambiantes como los que vivimos.

NOMIEDO EN LA EMPRESA

Existe otro modo de dirigir personas, apostando por el talento, el cambio y la innovación. A este modo se le denomina NoMiedo, no porque pueda desaparecer el miedo de nuestro día a día (lo necesitamos para vivir), sino evitando que se emplee como método para lograr los objetivos. Y es posible. Existen empresas y personas que lo ponen en práctica en el día a día.

Aviso a navegantes: no hay empresa perfecta, ni fórmulas mágicas. Muchos de los miedos los traemos de casa, otros se encargan las organizaciones de potenciarlos (como antes lo hizo la interacción con los hermanos, los grupos de amigos o nuestros compañeros del equipo de deporte). Pero las compañías pueden actuar. Tienen mecanismos binarios: o generan miedo o alivian los temores. O uno u otro. Si se opta por la gestión basada en el miedo, el modelo es el clásico. No se ganará ningún premio a la innovación (otra cosa es que la competencia se lo permita). Si se decide por la segunda alternativa, se deberá crear un marco de contención que evite los miedos tóxicos y dé juego al potencial de sus profesionales.

¿Cómo? Empleando los mecanismos adecuados para impulsar una organización NoMiedo (tabla 1).

Tabla 1. Mecanismos para organizaciones NoMiedo

Mecanismos de actuación	Desafíos para organización NoMiedo
Proyecto de empresa	Equilibrar fuerzas entre los stakeholders
Poder y autoridad	Al servicio de la organización, no de intereses personales
Sistemas de dirección de Recursos Humanos	Acordes para evitar el miedo y potenciar el talento, la innovación y el cambio
Comunicación	Comunicar, comunicar y comunicar
Liderazgo	Desarrollar líderes capaces de enfrentarse a sus miedos y con capacidad de delegación

Proyecto de empresa

Primer objetivo de una empresa: ganar dinero. La forma de obtenerlo depende del propio proyecto de compañía. No hablamos del tipo de producto que fabrica, sino de su propia esencia, a lo que se respira en el interior de la compañía y que sólo conoce quien trabaja en ella. Nos referimos a cómo concibe el reparto de valor entre los distintos participantes o *stakeholders* (accionistas, directivos, profesionales, clientes y sociedad). Los cinco actúan como ejes de un átomo, que ejercen fuerzas distintas, a veces aparentemente contradictorias

(los accionistas ganan dinero si se hace una regulación de empleo), y otras, complementarias (cuanto más motivadas estén las personas, mejor calidad de servicio dan al cliente y más dividendos a los accionistas).

El proyecto de empresa y el equilibrio entre los cinco participantes o *stakeholders* lo deciden los propietarios o los primeros niveles directivos. Dependiendo del tipo de proyecto, se intentará crear valor a todos de forma equilibrada.

Crear valor es lo opuesto al miedo. Crear valor es enriquecer; generar miedo, vaciar. ¿Podría la compañía de la pasta dentífrica de la que somos clientes tomar represalias si decidiéramos cambiar de marca? ¿O la empresa en cuyas acciones hemos invertido nuestro dinero? Pero ¿y nuestro jefe? Este último tal vez, en los otros casos es difícil (aunque siempre habrá algún osado que lo intente). Cuando se utiliza el miedo como herramienta de gestión se emplea habitualmente con dos de los *stakeholders*: profesionales y directivos (a ser posible, no del primer nivel). Es extraño que suceda con accionistas, clientes y sociedad. Y el motivo debemos buscarlo en la libertad de elección.

Los profesionales somos libres y podemos cambiar de empleo, pero no es tan fácil como cambiar de marca de sopa. Si fuera tan sencillo, como ocurría en la época de Internet con ciertos ingenieros, la dirección no utilizaría la herramienta del miedo. Por ello, cuando hablamos de proyecto de empresa nos referimos a cómo se concibe el reparto de poder entre los cinco participantes o *stakeholders*, pero, en especial, a profesionales y ciertos directivos.

Distribución del poder

Las sociedades y las organizaciones necesitan una distribución formal del poder. Pero la clave está en si éste es participativo (cuanto más participativo, menos miedos provoca) y hacia qué intereses se orienta. El poder puede estar al servicio de quienes lo han ostentado históricamente o al servicio de la empresa. Y puede empujarnos hacia los precipicios del miedo o elevarnos *sobre hombros de gigantes* para desarrollar el potencial de los profesionales... Pero, atención, hablamos de una pasión tremendamente potente. Actuar sobre el poder implica seleccionar a los líderes adecuados e incorporar sistemas que velen por su correcto funcionamiento. La manzana del poder es demasiado tentadora y todos somos *adanés* y *evás* en potencia.

Sistemas de Dirección de Recursos Humanos

Los departamentos de Recursos Humanos tienen un gran reto frente sí para neutralizar efectos no deseados. Ninguna empresa es perfecta y los directivos, aunque lo deseen firmemente, no pueden evitar que alguien muerda la manzana del poder en su propio beneficio y en contra del de la compañía. Fomentar el reconocimiento de las personas que alcanzan resultados, aunque se equivoquen, en vez de premiar a los inmovilistas, es uno de los principales objetivos; así como cuidar los despidos. Sin duda alguna, el despido es necesario, pero los primeros niveles directivos y los departamentos de Recursos Humanos tienen el desafío de cuidar el procedi-

miento. Es un plato de mal gusto, pero existen técnicas que no sólo son ofensivas para la persona afectada, sino para el resto de la organización.

Comunicación

La ausencia de comunicación nos genera profundas inseguridades. El desafío de las organizaciones que quieran desterrar el miedo es la transparencia. Transparencia incluso con las noticias que no son tan positivas. Y la comunicación no consiste sólo en las aportaciones de intranets o e-mails. Como se resume en el mundo anglosajón: *high tech, high touch* (cuanta más tecnología, más contacto personal). Ahí está el reto. Las redes pueden ser la columna vertebral de las comunicaciones en la empresa, pero no sustituirán nunca a las conversaciones cara a cara. Incluso cuando un presidente manda un e-mail para informar de algo importante (fusión, despidos, objetivos...), las personas hacen más real la información cuando la comentan con los compañeros. La transparencia no sólo ha de ser una política corporativa, sino parte de la gestión de los jefes. Y la tecnología y las conversaciones ayudan a ello.

Liderazgo

Otra clave fundamental para una organización NoMiedo son sus líderes. ¿Y cuál es el desafío del líder? Ser valiente. La valentía no sólo está en adentrarse en terrenos vírgenes como

hacen emprendedores, innovadores o aventureros (que también, por supuesto), sino en explorar un terreno aún más difícil y exclusivo: el de los propios miedos. Sólo se puede liberar el potencial de los demás si previamente lo hemos hecho en nosotros. El líder tiene un gran reto personal por delante: no controlar a sus colaboradores, definir objetivos y dejarles hacer. Los mejores líderes tienen un punto en común, profundidad al cubo: tienen un profundo conocimiento de la persona, un profundo conocimiento de sus puntos débiles y fuertes e inspiran una profunda confianza. Y los colaboradores quieren seguirlos no sólo por una decisión racional, sino también emocional.

En definitiva, como resume Nelson Mandela, *«no es valiente quien no tiene miedo sino quien sabe conquistarlo»*. El reto de las organizaciones NoMiedo consiste en conquistar el miedo para mejorar los resultados de negocio y hacer frente a los cambios del entorno cada vez más rápidos e imprevisibles.

Miedo

Por Xavier Guix

¿Qué tendrá el miedo que nos acompaña toda la vida? Si al otro lado situamos al amor como la otra gran experiencia de nuestra vida, se diría que el miedo y el amor son las dos caras de nuestra existencia. Por eso es nuestro primer y mayor enredo.

Nacer, venir a la vida es la experiencia única en la que se expresan como una sola unidad, el amor y el miedo. Puede que algún día se demuestre que en la vida uterina ya existen experiencias de miedo. No lo sé, aunque ya empieza a hablarse de la huella genética, como una especie de memoria familiar. Pero sí observo como el miedo recorre generaciones enteras, transmitido como si fuera un genotipo propio de la familia. Puede que a través del cordón umbilical se alimente a la criatura, no sólo de proteínas, sino de nuestros propios placeres y temores. Más, lo que no cabe duda es que, nacer, es la primera experiencia de miedo que sufrimos solitos.

Arrancados de nuestra burbuja de seguridad, lloramos porque el aliento de la vida entra en nuestros pulmones, a costa de sentir un miedo atroz por la separación de aquel entorno miótico, de aquel cuerpo protector, de aquella voz desconocida que nos susurraba palabras, gestos y sentimientos

de amor. Eso es, del amor nace el miedo. En cambio del miedo no puede nacer el amor. Entonces el miedo es la sombra del amor. Su duda. Su falta. Su separación. Por eso quien nos quiere nos dice: «No tengas miedo», o lo que es lo mismo, «ama». Por eso cuando decidimos «amar» nos sobreviene un miedo vertiginoso.

El amor nos abastece de algo tan fundamental como la confianza. Justo lo que nos falta cuando tenemos miedo. Al no confiar perdemos nuestra fortaleza interior, el amor a nosotros mismos, y por lo tanto debemos encontrar otras fuentes de seguridad fuera de nosotros. Y ahí es donde empieza el enredo del miedo. Por supuesto, del miedo psicológico.

El miedo acaba siendo una construcción de nuestra mente, un movimiento de nuestra conciencia parecido a un alud de incertidumbres. Todo lo que pensamos es pura anticipación de algo que todavía no ha ocurrido, aunque que podría ocurrir. En el mundo de las posibilidades todo puede suceder, también lo bueno, lo positivo, la fortuna. Sin embargo, la desconfianza y la pura supervivencia nos mete en el peor de los pensamientos. Calculamos las previsiones más dramáticas para estar preparados, para saber cómo podemos responder. Tal ejercicio dispara estímulos emocionales de miedo. Lo que se supone que nos tiene que ayudar a prever el futuro, acaba provocándonos tal temor en el presente que aquel futuro queda absolutamente condicionado.

Lo peor de este enredo es que de tanto darle vueltas a nuestras dudas y temores, acabamos construyendo una muralla a penas infranqueable: El miedo al miedo. Eso que llamamos miedo al miedo es un recuerdo, una memoria. Lo fastidioso del asunto es que se trata de un recuerdo de algo que

nunca existió. O bien fue una recreación de la mente, o bien fue la respuesta a una situación concreta, de un momento concreto, en el que éramos de un modo concreto y actuamos de forma concreta.

Sin embargo, el miedo a que todo eso se repita nos mete en la necesidad de buscar obsesivamente mecanismos que controlen la ansiedad que produce el miedo al miedo. Por supuesto siempre se acaba encontrando algún que otro objeto o sujeto que aligeran la pesada carga del miedo, que tranquiliza, que relaja temporalmente tanto sufrimiento. Lo que en un momento determinado simboliza una descarga de tensión, acaba a la larga por convertirse en nuestro mayor enemigo: aquello que antes me tranquilizaba ahora me obsesiona. No puedo vivir sin realizar esa conducta compulsiva que, a pesar de su irracionalidad, conlleva un pensamiento así «*Si lo deje de hacer me sentiré peor*». Conclusión: La solución acaba siendo el problema.

La mayoría de miedos que padecemos, sin amenaza física para nuestra supervivencia, suelen ser miedos periféricos, es decir, fijaciones sobre aspectos de nuestra vida que consideramos inseguros. Pero en realidad esos miedos son resonancias de un miedo más profundo, más central, un miedo enraizado probablemente en nuestra infancia. Por eso cabe preguntarse: ¿Cómo entró el miedo en mi vida? Ya he apreciado alguna causa en la memoria familiar, aunque también existen aquellas experiencias en las que hemos sufrido un miedo atroz, un miedo que caló interiormente y que desde entonces actúa de forma infalible. Dado que muchas de esos miedos tienen un origen tan arcaico, solo un trabajo paciente que desvele los secretos de nuestro inconsciente puede darnos con la pista definitiva.

Es tan inmenso ese océano inconsciente que no es de extrañar que los humanos nos hayamos inventado eso que llamamos «Ego», una especie de estructura de personalidad que, al igual que una armadura, tiene como función principal preservarnos de los riesgos existenciales. Por eso el ego es funcionalmente reactivo, un controlador metido en una mente ilimitada.

A lo largo de nuestra evolución humana hemos atesorado algunos grandes miedos: A caer. Al ruido, o la oscuridad. Me he querido entretener en buscar la relación entre estos miedos «filogenéticos» y nuestra vida cotidiana.

Miedo a caer:

A fracasar, a equivocarse, a fallar a uno mismo y a los demás, al vértigo que produce el éxito, a no poderse levantar. También el miedo a que nos caigan las cosas, que no seamos capaces de manejarlas o que puedan con nosotros. Miedo a atropellar o ser atropellado.

Miedo al Ruido:

A lo que dirán los demás, a no entender, a saturarse, a la crítica, a la propia voz interior, a los pensamientos obsesivos. Miedo a no soportar la intensidad de una situación.

Miedo a la Oscuridad:

No tener claridad de futuro, a no encontrar la salida, a no saber ver lo que ocurre, al engaño, a la muerte, a no ser amado, a ser distinto, a ser reprochado, a ser abandonado, a la soledad, al compromiso.

Esos son nuestros miedos, que resumo de una forma ordenada:

1. Los miedos contruidos (miedos basados en emociones sociales que construimos mentalmente y sufrimos emocionalmente)
2. Los miedos recordados (recreaciones mentales de situaciones vividas, es decir, memorias emocionales. En su extremo destacan las fobias y las situaciones traumáticas)
3. Los miedos existenciales (sobre la vida y la muerte)
4. Los miedos del inconsciente (aquellos que hemos heredado evolutivamente y que actúan en nosotros irracionalmente)

Ken Wilber, ha compilado esos miedos existenciales de que tanto han hablado todos los filósofos y los psicólogos humanistas. Así construye los cinco temas que giran entorno a la forma en que gestionamos nuestras posibilidades de autonomía y autorrealización y la manera en que resolvemos el problema de finitud, la muerte y la aparente falta de sentido de la vida. Los síntomas más comunes son:

1. *Depresión existencial*: estancamiento vital ante la falta de sentido de la vida.
2. *Falta de autenticidad*: Falta de conciencia y aceptación de la propia finitud y mortalidad.
3. *Soledad y extrañeza existencial*: Un sentimiento de sí mismo suficientemente fuerte que, sin embargo, se siente ajeno a este mundo.
4. *Falta de autorrealización*: Según Maslow, si eres menos de

lo que eres capaz serás profundamente infeliz el resto de tu vida.

5. *Ansiedad existencial*: amenaza de muerte o pérdida de la modalidad autorreflexiva de ser-en-el mundo.

Ante el miedo cabe instalarse en la otra cara de la moneda existencial, eso es, en el amor, en la confianza. Y la confianza plena, aquella que se abandona al devenir sin excesos controladores, aquella que acepta las cosas como son, al igual que la libertad, es una conquista del ser humano. El primer paso, suele ser la aceptación de uno mismo, el ser quien somos con todo lo bueno y lo menos bueno. Desde la aceptación caminamos hacia el compormiso, a sabiendas que ante el miedo:

1. El miedo nunca desaparecerá mientras siga creciendo.
2. La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es hacerlo.
3. La única manera de sentirme mejor es... enfrentarlo.
4. No soy único sintiendo miedo, les pasa igual a todos los demás.
5. Vencer el miedo asusta menos que convivir con un miedo subyacente que proviene de la impotencia.

Recuerda que lo primero es tomar la decisión de cambiar y que para ello no hay que dar demasiadas vueltas a las cosas, cargarse de mucha información y de muchas reflexiones. Escucha tu corazón, tu intuición, escucha también tu conciencia. Márcate unos objetivos realizables, positivos, y elabora un plan de «como» vas a hacer el cambio, es decir, los recursos (estados internos, fisiología, información o habilidades)

Miedo

que necesitas. Ponte en marcha de forma flexible, o sea, permitiéndote que las cosas vayan sucediendo, sin grandes expectativas, sin prisas, sin forzar situaciones. Actúa como el sauce, dejando que las interferencias, los problemas, se resuelven por tu propia flexibilidad, sin rigidez. Participa en el baile mientras dure y ve soltando amarras que permitan moverte con confianza, sin juzgarte severamente, aceptando la realidad que se manifiesta ante ti. Eso es, con humildad.

El Dinero: del miedo a la libertad

Joan Antoni Melé

Existen muchas y variadas maneras de enfocar el estudio de cómo ha evolucionado la humanidad a lo largo de la historia: desde el punto de vista del arte, la religión, la política, la economía, etc.... Existe una, sin embargo, que de alguna manera está presente en todas las demás, y cuyo estudio nos abre nuevas perspectivas en la comprensión de la realidad social, y que, además, puede convertirse en una guía en el camino de autoconocimiento y de crecimiento personal: el dinero.

Codicado por muchos, y, aparentemente, estigmatizado y despreciado por otros, el dinero y todo lo relacionado con él se han convertido en un tema central en la vida social de nuestro tiempo, dejando las cuestiones espirituales y culturales en un lugar totalmente secundario y a veces marginal.

Y, sin embargo, es precisamente la vida cultural la que nos caracteriza esencialmente como seres humanos, porque corresponde a nuestro ámbito de libertad y de creatividad. Cuando pintamos un cuadro, tocamos el piano o componemos una poesía, salimos del ámbito de las necesidades y de la ley de causa y efecto; no hay un porqué en el sentido de necesidad, simplemente lo hacemos porque somos seres libres y creadores, o al menos podríamos serlo; en realidad, toda

creación es un acto de amor. Y ahí el dinero podría jugar un papel fundamental y liberador para el ser humano, pero aún no se ha comprendido suficientemente.

Pero hemos identificado el dinero sólo con el poder de conseguir bienes materiales, y hemos visto en la acumulación del dinero una forma de conseguir poder sobre los demás. ¿Por qué eso es así? ¿Somos libres en nuestra relación con el dinero? ¿Cuáles son las fuerzas que actúan tras los bastidores para que nos comportemos de esa forma?

Para aproximarnos a una posible respuesta a esas preguntas, es importante que nos demos cuenta de cómo, dentro de cada uno de nosotros, actúan dos tipos de fuerzas totalmente opuestas entre sí, que tienden a usurpar nuestra conciencia y a determinar nuestra voluntad libre. Ello es posible porque, en la actualidad, la humanidad está viviendo en un estado de conciencia de separación del resto del mundo y del universo. Cada ser humano vive la experiencia de sentirse como un «yo» dentro de un cuerpo, rodeado de otros «yoes» presentes en otros cuerpos, y de una naturaleza y un cosmos del que proceden toda una serie de leyes y fenómenos que luchamos por entender. Es una vivencia de separación y de soledad: el hombre se siente sólo y desorientado en este mundo.

Pero esto no ha sido siempre así, todas las religiones, las tradiciones antiguas y las mitologías, nos hablan de épocas remotas en las que la humanidad percibía otra realidad más allá de la realidad sensible. Relatos de todo tipo de divinidades y de cómo sus actividades repercutían en la vida de los seres humanos; narraciones sobre gnomos, elfos, silfos y otros curiosos seres elementales activos tras el velo de la naturaleza. ¿Se trata sólo de la fantasía de nuestros antepasados? ¿O qui-

zás nos encontramos ante un lenguaje en forma de imágenes que nos cuesta comprender? ¿Tiene sentido pensar que en los diversos lugares del mundo algunas personas se ponían de acuerdo para generar fantasías semejantes, sólo para manipular al resto de la gente? Esa forma de actuar es más propia de nuestro tiempo, en la antigüedad la gente era más sencilla y transmitía oralmente, de generación en generación, lo que constituía su experiencia.

La propia Biblia, en el Génesis, nos habla de una época en la que el ser humano se encontraba en el «Paraíso», en armonía con la naturaleza y en diálogo con Dios, y cómo luego sobreviene una «caída» que lleva al hombre fuera de ese Paraíso, y a confrontarse con el dolor y con la necesidad de «trabajar» la Tierra. A partir de ese momento el hombre siente su desnudez, que no es sino una forma de describir que empieza a tomar conciencia de su cuerpo; el hombre inicia un camino progresivo de inmersión en el mundo sensorial, que le llevará a lo largo de miles de años a distanciarse progresivamente de aquel estado espiritual primigenio, y a sentirse cada vez más sólo como un ser terrenal. Es el denominado «Crepúsculo de los Dioses»; ya sólo unos pocos «iniciados», después de pasar por difíciles y selectivas pruebas preparatorias, son capaces de mantener de forma directa aquél contacto con la «otra realidad» suprasensible, y para el resto de la humanidad sólo quedan las diversas religiones como conocimiento revelado por algunos de aquellos iniciados, pero en una forma más sencilla y comprensible a las capacidades de cada época y lugar.

Ésta es la doble realidad del ser humano: una esencia de origen espiritual (divino) en un cuerpo físico terrenal. Y den-

tro del ser humano podemos sentir cómo se manifiesta la presencia de dos tipos de fuerzas o tendencias (también se les llama tentaciones) de carácter opuesto, que nos impelen a creer que sólo una de las dos realidades es la auténtica.

Una de esas fuerzas nos quiere llevar sólo a la realidad espiritual, negando el sentido y la misión de lo terrenal. Podríamos considerarlo como un exceso de luz y una negación o un desprecio de lo material. Solemos encontrar esa visión unilateral de la realidad en algunas posturas religiosas, y en alguna pseudo-espiritualidad de hoy en día, en las que se considera lo material como algo negativo o algo a superar para volver al origen, al Paraíso o al Nirvana.

La otra fuerza nos quiere convencer de que la materia es la única realidad, y de que lo que algunos llaman alma o espíritu es sólo el resultado de causas y procesos materiales en nuestro cuerpo. Aquí nos encontramos con la oscuridad, y para ella la materia es lo único que existe, lo único que evoluciona, y que los seres humanos sólo somos el resultado de «el azar y la necesidad», como decía hace tiempo el Premio Nóbel de Medicina Jacques Monod. No tiene sentido que busquemos causas superiores de la existencia, ni ningún tipo de trascendencia después de la muerte, porque eso no existe. Por lo tanto, lo mejor que podemos hacer es pasarlo lo mejor posible y no complicarnos la vida.

Ambas fuerzas contienen algo verdadero y, a la vez, necesario; pero tomadas de forma unilateral, constituyen un peligro (el mal) para el ser humano y le apartan del verdadero camino de autoconocimiento y de la posibilidad de la libertad. Sólo el conocimiento de la verdad nos abre el camino a la libertad, y por eso es necesario conocer y reconocer dentro de

nosotros esas dos tendencias, y mantenerlas en su justa medida. Ese es el camino del «bien» para el ser humano, el que le permite vivir como un ser espiritual en la Tierra y transformarla libre y creativamente en armonía con las leyes del mundo espiritual. En este sentido, el bien no es lo opuesto al mal, sino el equilibrio entre dos tipos de mal que tienden a apartarnos de nuestra doble realidad física-espiritual.

Estas dos fuerzas antagónicas se ponen de manifiesto de forma bastante evidente en nuestra relación con el dinero. Una es la tendencia a considerar el dinero como algo negativo, demasiado terrenal, o algo sin importancia. Hay personas que siempre tienen dificultades para relacionarse con el dinero; o les cuesta conseguirlo, o lo despilfarran sin darle ningún valor cuando lo tienen. (Es evidente que en este análisis no tengo en cuenta a los millones de personas que viven en la pobreza absoluta en países del Tercer Mundo, porque esto se debe a otras causas y requiere un estudio aparte).

La otra fuerza nos induce a la avaricia, a la codicia, al ansia de acumular el máximo dinero posible. ¡Cuánta gente que sueña con heredar una fortuna o con que le toque la lotería! ¡Cuántos miles de millones de euros que se juegan diariamente en diferentes loterías! El único afán: tener mucho dinero. También en las últimas décadas hemos visto como triunfaba el modelo del ejecutivo agresivo que tenía éxito en los negocios, y que conseguía amasar grandes fortunas, a ser posible en muy poco tiempo. ¿A dónde nos ha llevado todo esto?

Aquí vemos de forma clara la presencia de las dos fuerzas opuestas, y entendemos que el bien es el equilibrio entre ambas: entre el despilfarro y la avaricia tenemos la generosidad.

Ser generoso suponen ser consciente de la importancia del dinero, no sólo para nosotros, sino también para los demás, y por eso la persona generosa actúa de forma consciente y responsable para que el dinero fluya de forma adecuada y llegue a todo el mundo. La generosidad implica que se conoce (o se intuye, aunque sea de forma supraconsciente) la doble realidad de la existencia, la espiritual y la física, y cuando esto sucede uno se siente integrado con los demás y con el mundo: es el paso del yo al nosotros, y cuando se da ese paso, el hombre empieza a encontrar sentido a su vida.

Pero podemos dar aún un paso más reconocer estas fuerzas, incluso podríamos decir: para desenmascararlas. ¿Qué hay detrás de la postura de rechazo al dinero? ¿Qué se esconde detrás de la avaricia?

En los dos casos nos encontramos con el miedo. En el primer caso, porque conseguir dinero supone entrar a fondo en el mundo físico, conocerlo, dominarlo, trabajar, e incluso luchar y sufrir. Y como tenemos miedo al dolor y al sufrimiento, nos gustaría refugiarnos en una situación de protección y de seguridad. En el fondo, y dicho de forma imaginativa, nos gustaría volver a un Paraíso en el que no hace falta trabajar, y que los bienes nos son regalados por Dios.

Y en el caso de la avaricia y de la codicia, hay falta de confianza en la vida (porque se cree que no tiene ningún sentido), y hay miedo al vacío interior, a la soledad y a la muerte. El deseo exagerado de placer y de bienes materiales que obsesiona hoy en día a mucha gente, es una consecuencia directa del miedo. Buscamos continuamente en el exterior, porque tenemos miedo a mirar dentro y encontrar un vacío. Y también hay miedo a los demás, los vemos como un enemigo o un

competidor, por eso anhelamos el poder, y pensamos que con más dinero lo conseguiremos.

El caso es que, a pesar de todo el desarrollo científico, técnico y económico, no hemos sido capaces de alcanzar un equilibrio social y económico. A pesar de todo lo bueno que hemos conseguido, que es mucho, existe un gran desequilibrio social y ecológico que ha llevado a que la mitad de la humanidad esté en la absoluta pobreza, millones de personas mueren por guerras y todo tipo de terrorismos, y el planeta está en un proceso de deterioro (o enfermedad) muy preocupante. Y, además, mucha gente que ha conseguido un bienestar económico o incluso riquezas, tampoco consiguen ser felices porque su vida no tiene sentido.

El dinero, y por tanto la economía, nos ofrecen la posibilidad de desarrollar esta nueva conciencia de comunidad que hace falta para recuperar el equilibrio. Hemos desarrollado la individualidad, y ello era imprescindible para ser libres, pero ahora nos falta descubrir que solos no estamos completos, que somos un organismo global; nos necesitamos unos a otros. Y para ello tenemos que empezar a pensar menos en nuestras necesidades y más en nuestras capacidades. Es preciso recuperar el sentido del trabajo como vocación, como servicio. Tenemos que empezar a considerar el trabajo no como algo con lo que nos ganamos la vida, no como un medio para conseguir dinero, sino como la posibilidad de llevar al mundo nuestras capacidades, y al hacerlo, no sólo ayudamos a mejorar el mundo, sino que nuestra vida adquiere un sentido.

Tenemos que liberarnos del miedo, especialmente del miedo vinculado al dinero. Tenemos miedo a perderlo, a que nos falte, a que nos de poco rendimiento, etc.... Y olvidamos

que el dinero no es algo material, el dinero siempre es relación entre seres humanos, aunque no siempre nos demos cuenta de ello. No hay compra sin alguien que venda, no hay préstamo sin ahorrador que preste, no hay grandes proyectos culturales y sociales sin gente generosa que done.

El dinero y la actividad económica son actividades puramente humanas, que nos brindan la oportunidad del encuentro y de la creación de la comunidad, es hora de dejar de lado la idea del mercado competitivo, en que cada uno debe buscar lo mejor para sí mismo en lucha con los demás. Este modelo nos ha llevado a la situación actual, que ya es insostenible. Ahora tenemos la oportunidad de enfocar cada actividad económica, cada transacción que realizamos diariamente con el dinero, con la perspectiva de que es una oportunidad de encuentro personal con el otro o con los otros; enfocarla con la convicción de que somos una comunidad, intentando equilibrar aquellas fuerzas que me quieren apartar del mundo y las que me quieren aferrar al mundo.

Cada vez que hacemos algo con el dinero, ya sea comprar, ahorrar o dar, debemos pensar que en nuestra acción siempre estarán involucrados otros seres humanos y también la Tierra, y nos debemos interesar en cómo les afectará nuestra decisión. Desenmascarando nuestros miedos, y buscando un uso consciente y responsable del dinero, comenzamos a vivir como seres libres y contribuimos a la transformación positiva del mundo

Transcender el miedo para abrir tu mente

Miriam Subirana

El miedo es una energía que te frena y te impide hacer lo que quieres y dirigirte hacia donde quieres ir. Te bloquea en la comunicación y en la expresión de lo que quieres decir. El miedo hace que escondas, reprimas y no expreses lo más hermoso, lo más bello de tu ser. Te impide actuar con soltura y fluidez. Reduce tu capacidad de expresión, de ser tú mismo, de afrontar y fluir en la vida.

Los miedos provocan sombras sobre tu ser y te impiden fluir en la vida con amor, serenidad y confianza. El miedo influye en nuestra capacidad de razonar, de discernir y de tomar decisiones. Nos hace dudar, nos vuelve indecisos incluso en las decisiones más triviales de nuestras vidas.

En tu vida puede haber temores porque sabes que hay una debilidad, y en cualquier momento puede emerger llevándote al fracaso, a sentirte rechazado y solo.

El miedo es un sentimiento generado por la falta de conocimiento sobre determinada situación, lugar o persona. En el miedo, uno se siente amenazado por algo real o imaginario.

El miedo aparece a menudo en nuestras vidas en forma de estrés, preocupaciones, ansiedad y desconfianza.

Cuando no tenemos fe en la propia capacidad de resistir a la presión o a las dificultades, nos sentimos inseguros, y desde la inseguridad se abren las puertas para que entren los miedos.

Eliminar los miedos y liberar la mente requiere un conocimiento amplio sobre cómo funciona nuestra mente. Debemos comprender cuáles son las bases del miedo, qué es lo que lo causa y por qué nos viene. Hemos de verlo y reconocerlo para poderlo gestionar y vencer.

Los miedos son como un árbol, podemos cortar una rama, pero luego nacen otras, otros miedos. Hemos de ir a la raíz e, incluso, a la semilla. Si logramos quemarla, no producirá más miedo. Habremos vencido los miedos.

El miedo invoca la violencia y provoca bloqueos en nuestro progreso personal y en la construcción de nuestra autoestima; genera timidez, tensión, sentimiento de querer huir y nerviosismo, como taquicardia, palidez en el rostro, voz trémula, etc.

Con miedo somos menos creativos y envejecemos más rápidamente. El miedo combinado con sentimientos de culpabilidad nos lleva a:

- La incapacidad de mantener pensamientos positivos.
- La preocupación por la opinión de los demás.
- Tener sentimientos de profunda tristeza.
- La pérdida de esperanza.
- La paranoia: cuando piensas que los demás siempre tienen una visión negativa de ti.

El miedo puede ser causado por:

- **La ignorancia.** Cuando no sabes quién es tu vecino, o cuando no conoces las intenciones del otro, tienes miedo. Cuando no comprendes, tienes miedo.
- **La falta de preparación** interna de acuerdo con la situación. Por ejemplo, si no vas preparado a un examen, tendrás miedo a suspenderlo.
- **La falta de conocimiento** claro sobre cómo evitar o reconocer situaciones que provocan acciones perjudiciales para el bienestar.
- **La inseguridad** en general y, en concreto, sobre tus cualidades y tu propia capacidad. La falta de fe en ti mismo.
- **La desconfianza.**
- **La incapacidad de abrirse.**
- **La necesidad** de ser reconocido, apreciado y valorado.
- **Experiencias del pasado** que han producido decepción, inseguridad, preocupación o agotamiento emocional o mental.
- **El ego** tiene miedo a «morir», se justifica y se resiste.

Ponemos máscaras que cubren nuestra auténtica identidad. Nos volvemos egoístas.

- **Los apegos y dependencias** generan miedo.
- **El hábito** de ver las situaciones y personas de forma negativa.
- **La deshonestidad.** Cuando has hecho cosas que sabes que no son correctas, sabes que habrá una repercusión, y eso provoca temor en tu interior.

Para fortalecerte necesitas tener claridad mental. Es conveniente que no haya tanto pensamiento que genere tanta nube, malestar, sufrimiento, pesar, indecisión, dudas y negatividad. Pensamientos que tu mente produce y que son inútiles, débiles o desperdiciables. Todo eso nubla tu propia claridad. Debes hacer limpieza interna. Pensar menos, pensar en concreto, pensar de forma elevada, pensar concentrado y ese pensamiento tendrá una energía de claridad y de fuerza interna que te ayudará a llevarlo a la práctica con mayor éxito.

Hay muchas influencias y voces internas que te hablan. Existe la voz del miedo, la del ego, la de la avaricia y los deseos, la del pasado, la de la autoestima, la de los valores, la de Dios, la de las personas. Puedes escuchar muchas voces internas y externas y, si no eres fuerte, tu mente se debilita con tantas influencias, lo cual repercute en una falta de claridad.

Por todo ello has de fortalecer tu pensamiento, es decir, pensar menos; pensar más lento; pensamiento concentrado y claro; con sentido y significado; de calidad; basado en una motivación sana y positiva. Ese pensamiento es como una flecha: tiene la fuerza de la claridad y de la valentía.

Cuando haces algo sin estar seguro de que lo quieres hacer, dudando si lo tienes que hacer, teniendo miedo al fracaso al hacerlo y dudando de si tendrás éxito, lo que sea que hagas, con esa duda no tendrá mucha fuerza. En cambio, cuando haces algo con una visión clara, un estado de autoestima, de confianza, de serenidad y de bienestar, con esa claridad, concentración y enfoque, tendrás más éxito, serás más contundente y tendrás la capacidad de llevarlo a cabo. Al hacerlo así, te sentirás satisfecho.

Has de prestar mucha atención a lo que piensas. Fortalece la capacidad de pensar positivo, para cambiar el rumbo de tus pensamientos negativos que generan miedo, temor y ansiedad.

Cuando eres responsable, honesto y sincero contigo mismo, aprendes a tener un ciclo de pensamientos más sano, significativo, elevado y de calidad.

Necesitas claridad, discernimiento, decisión, concentración y determinación. Con estos poderes serás dueño de tu vida y te sentirás más satisfecho, pleno y feliz.

Cuando aprendes a generar pensamientos que vibran a un nivel más sano y más auténtico tu energía fluye mejor. No tienes miedo a expresar tu ser verdadero, porque no tienes nada que esconder, brillas y eres tú mismo.

Si te enfocas en tener buenos pensamientos, decir buenas palabras y realizar buenas acciones, no tienes miedo.

Los pensamientos inútiles causan miedo. No ha pasado nada, pero estás preocupado: «Quizá pase esto». Esa idea de que pueda ocurrir algo te lleva a la ansiedad y al miedo. Tienes pensamientos negativos, inútiles y tu corazón se llena de miedo.

La mente tiende a saltar de un lado a otro. Pensar en positivo significa generar un caudal de pensamientos positivos que atraigan una experiencia interior positiva. Date cuenta y sé consciente de que **eres el creador de tus pensamientos y sentimientos**. Tú eliges cómo respondes. Fortalece tu capacidad creativa de responder. Cuando no tienes fe en la propia capacidad de resistir a la presión o a las dificultades, te sientes inseguro. Un pensamiento puede bloquear tu capacidad de

sentirte pleno, lleno, realizado. Sólo un pensamiento te entristece o te irrita. Un solo pensamiento puede ser la llave para abrir la puerta que te permita gozar y sentir los valores del ser. Ha de ser un pensamiento puro, potente, claro y concentrado. Para crear este tipo de pensamientos que te permitan responder con creatividad y no permitir que las personas o situaciones te quiten tu bienestar interno, puedes practicar la meditación y enfocarte en estas afirmaciones:

Ejercicio: para generar un caudal de pensamientos positivos, es bueno crear una afirmación propia. Sé creativo y genera una lista de pensamientos asociados con tu afirmación de autorrespeto elegida. Quizá te ayude escribir tu propia lista.

Considera tu lista y visualiza los sentimientos o las imágenes asociadas en tu mente. Mantente atento, centrado y alerta.

Cuando pierdas el pensamiento o te distraigas, vuélvelo a traer a tu conciencia. Sé consciente de lo que pasa en tu mente.

Aléjala activamente de los pensamientos inútiles, ordinarios y negativos que quizá surjan para distraerte. Enfócate en tu afirmación hasta que experimentes el significado positivo.

Cultiva tu fe y confianza en esa esfera de autorrespeto analizando y practicando. Sé firme y estable en ese estado de autorrespeto.

Piensa menos, más positivo, desde la claridad y el silencio.

Valora tu mundo interior. Fortalece, ama y respeta tu ser. Así desarrollarás la capacidad de liberarte de las influencias internas y externas que te empequeñecen, te hacen sombra y

te apagan. Fortalece tu autoestima y aprende a gobernar tus hábitos y tus energías internas. Recuerda tu valor y utiliza tus cualidades positivas en la acción.

Meditación Soltar el dolor

Abre tu corazón y deja que salga el dolor. Aprende a soltar. Relaja el cuerpo y observa cómo tu respiración se va calmando. Relaja tu mente, haz que el pensamiento disminuya de velocidad y tu mente se vaya calmando.

Deja que la energía de la paz vaya envolviendo tu ser y disolviendo las tensiones. Tu cuerpo relajado, tu mente serena. Algo te duele en tu corazón. Obsérvalo sin juzgarlo, sin cuestionarlo. Deja que la energía de la paz envuelva ese dolor y lo vaya disolviendo. Forma parte del pasado.

Ahora dejo que se vaya. Lo suelto. Me entrego a la paz. La luz del amor pacífico y sereno me envuelve en una energía que disuelve el dolor.

Dejo que las alas de mi corazón se abran sin temor. Soy valiente. Soy fuerte. Confío. Acepto y perdono. Mi ser quiere ser libre para gozar de este instante. El dolor ya se fue. Ya no me pertenece. Me siento liberado. La paz inunda mi ser y mi corazón se abre al amor. Soy paz. Soy amor.

MIRIAM SUBIRANA VILANOVA

Extractos del libro ATREVERSE A VIVIR RBA-integral

Sobre el miedo en nuestras vidas

Joaquín Tamames

Muchas gracias por esta preciosa invitación a participar en el Congreso No Miedo.

Considero que el miedo es el gran cáncer de nuestra sociedad. Es el instrumento para controlar a las personas. Lo utilizan los padres para influir a los hijos, lo utilizan los amigos con otros amigos, los amantes... y también los gobiernos y los grupos de interés para mantener sus privilegios o su influencia. El miedo sirve para controlar a la sociedad y a otros seres, de ahí la importancia en educar a las personas a vivir sin miedo, plenas.

El miedo aparece muy pronto en nuestras vidas. Muchos padres meten miedo a los hijos con amenazas aparentemente inocuas (el cuarto oscuro, la bruja) que sin embargo van condicionando los patrones de respuesta emocional del niño, en cuyo universo mental el miedo juega desde el principio un lugar muy destacado. También de adultos se nos intenta influir desde el miedo, consciente o inconscientemente. El miedo es utilizado permanentemente para limitar nuestro pensamiento libre y para cercenar nuestras posibilidades de vivir con confianza.

El único antídoto definitivo contra el miedo es descubrir

quiénes somos realmente. Si concluimos que somos almas inmortales y realmente creemos en esa inmortalidad, la experiencia en la tierra adquirirá unas características muy distintas y veremos a todos los demás seres como hermanos. En esa comprensión se produce un clic mental que es el mejor antídoto contra el miedo. El gozo viene de un estado interior del ser que tiene mucho que ver con el dar, con el darse, que abre el corazón. En este darse desaparece el miedo y se empieza a entender el significado de un verbo del que abusamos permanentemente: amar.

Para descubrir quiénes somos realmente hay que trabajar, y el método por excelencia es la meditación. La meditación pone en relación nuestro ego o personalidad con nuestro Ser. Por lo tanto, nos conecta con nuestra parte real, con nuestra esencia. En esa conexión desaparecen todos los miedos, porque entendemos entonces nuestra inmortalidad y nuestra fuerza primigenia. Si pudiera dar un consejo a alguien, es: medita. Y a la personas que viven con miedo les recordaría la preciosa frase de Jesús: «no temáis, yo vencí al mundo».

Todos somos buscadores espirituales, unos más conscientes que otros. Si intentamos vivir desde la consciencia del alma y no desde la personalidad o ego rabiosos veremos que nuestros miedos irán poco a poco desapareciendo. Ello no significa que no podamos estar en este mundo, pero nos ayuda a estar en este mundo con otra consciencia. Somos como un caminantes volviendo a casa, levantando velos. Y comprobamos que al irse levantando los velos, la belleza y lo sagrado de la vida se manifiestan con gran fuerza, y vamos adquiriendo confianza en nuestro Ser.

La humanidad está asistiendo a una elevación de la cons-

ciencia, y en la psique colectiva empezamos a comprender la interrelación de todo y de todos. Asistimos a la transición hacia una nueva era, en la que comprenderemos en acción la práctica de la solidaridad, la fraternidad, el amor. El cambio es imparable y por debajo de lo aparente (codicia, caos, luchas de poder, miseria y explotación) hay una gran corriente de regeneración de millones de personas que quieren vivir desde la autenticidad.

Según vamos aprehendiendo que somos seres espirituales que se manifiestan en la tierra a través de la materia y descubriendo la conciencia del alma, los miedos desaparecen. Por supuesto nos duelen el dolor y la injusticia en el mundo, pero ya no lo llamamos miedo, pues comprendemos la rueda de la vida y de la ley de la causa y efecto, y ni siquiera la muerte da miedo porque es vida en otra forma de manifestación.

Los miedos sociales

Julián Jorge Rodríguez

Soy terapeuta de vocación. Me dedico a ayudar a las personas a resolver sus problemas. Después de más de 10 años de profesión, he llegado a la conclusión que el verdadero obstáculo que las personas tenemos que vencer es el miedo. Estoy convencido que es absolutamente necesario y prioritario enseñar a las personas a identificar, controlar y superar sus miedos. A esto le llamo hacer «pedagogía del miedo» y es el motivo principal por el que he aceptado participar en este Congreso No miedo: Construyendo confianza.

Para mi lo primordial en la vida es aprender a vencer al miedo. Todo lo demás, es secundario, y por lo tanto, va después. Todas las personas sufrimos mucho por los problemas que el miedo nos genera en nuestra vida. El miedo está siempre generando problemas o impidiendo que los podamos solucionar. Seguramente por ver la vida a través de las gafas del miedo, tanto mis pacientes, como mis amigos, me llaman cariñosamente: «el psicólogo del miedo».

En los últimos años me he dedicado a observar y estudiar en profundidad el impacto que tiene el miedo en el ser humano. Resulta sorprendente comprobar como esta emoción controla nuestras decisiones, nuestros comportamientos indivi-

duales y colectivos, dicta nuestras palabras y activa nuestros silencios. Casi sin que nos demos cuenta, el miedo se está convirtiendo en el auténtico amo y señor de nuestra vida.

El contexto social en el que estamos viviendo es un escenario ideal para el miedo. Vivimos una época difícil, incierta, insegura y demasiado imprevisible. Estamos sometidos a un auténtico bombardeo de mensajes de peligros y amenazas constantes, sin que tengamos tiempo de recuperarnos. ¡Vivimos en la «Sociedad del Miedo»! Vivimos en el miedo constante a perder lo que tenemos, un miedo fomentado socialmente que hace crecer la sensación individual y colectiva de inseguridad. No hay más que ver la televisión (especialmente los telediarios), leer los periódicos y escuchar la radio, para darse cuenta de cómo nos enseñan a vivir asustados, a vivir con miedo.

Es interesante que nos preguntemos:

¿A quién le puede interesar que vivamos constantemente con miedo?

¿Qué pretenden conseguir?

Espero que durante el día de hoy podamos, entre todos, responder a estas y otras preguntas relacionadas con el miedo, la sociedad y el individuo.

Me gustaría ahora, para ir situando el tema, definir que entiendo por miedos sociales, qué tipos de miedos sociales padecemos las llamadas «sociedades modernas» y qué consecuencias psicosociales (individuales y colectivas) se derivan de vivir con miedo.

Los miedos sociales, a diferencia de los miedos innatos,

son los miedos que aprendemos a lo largo de la vida. Por ejemplo, el miedo a hacer el ridículo o el miedo a meter los dedos en el enchufe, el miedo a que nos roben, o a perder el trabajo..., son un buen ejemplo de este tipo de miedos aprendidos.

Existen dos tipos de miedos sociales:

a) Los miedos sociales primarios:

Miedo al fracaso: El miedo a no conseguir lo que queremos (o perder lo que tenemos).

Miedo al rechazo: El miedo a no ser amados (o aceptados, valorados y queridos).

b) Los miedos sociales secundarios:

Miedo a la verdad: El miedo a ser uno mismo (ser auténtico).

Miedo a la libertad: El miedo a decidir por mí mismo (ser autónomo).

Los miedos sociales primarios, es decir, el miedo al fracaso y el miedo al rechazo nos han acompañado desde el principio de la humanidad. Estos dos miedos, son los auténticos causantes de los comportamientos sociales más destructivos, son capaces de sacar lo peor de cada ser humano, pueblo o nación. Aunque si los sabemos manejar adecuadamente se pueden convertir en nuestro mejor aliado y amigo. En realidad, el miedo se convierte en un gran problema cuando lo gestionamos mal, y se transforma en la solución a nuestros problemas cuando lo gestionamos bien.

Veamos esto con calma. Yo afirmo que **el miedo al fracaso y el miedo al rechazo** (los miedos sociales primarios) **son el**

problema a solucionar, y que el resto de miedos y problemas de nuestra vida, son el resultado de una mala gestión de estos dos miedos sociales.

Vamos en primer lugar a describir la gestión de los miedos sociales primarios.

Si gestionamos bien el miedo al fracaso:

No viviremos paralizados y condicionados por el miedo a equivocarnos, a arriesgarnos a intentar alcanzar nuestros sueños y fracasar. Cualquier proyecto personal o profesional lo afrontaremos con confianza y positividad, y aunque no siempre tengamos éxito (es absolutamente imposible), aprenderemos de nuestros errores y fracasos para conseguir lo que nos proponíamos (es absolutamente necesario). Es decir, a pesar de cosechar algunos fracasos, sabremos convertirlos en oportunidades para alcanzar el éxito (defina cada uno como desee la palabra éxito).

Si gestionamos mal el miedo al fracaso:

Entonces sólo nos puede pasar una cosa: fracasaremos una y otra vez hasta que nos consideremos unos fracasados, incluso aunque los demás nos puedan ver como unas personas de éxito, unos triunfadores. «**El triunfador infeliz**» hace referencia a las personas que a pesar de tener prestigio, dinero, estatus y unas muy buenas condiciones materiales de vida, se sienten fracasados y son profundamente infelices.

Viven con miedo al fracaso aquellos que viven con miedo a perder lo que han conseguido. Son prisioneras del miedo a qué alguien les quite lo que han conseguido a lo largo de su vida, o bien, viven con una sensación interna de vacío e insa-

tisfacción, aburrimiento y monotonía, que no les deja disfrutar de la vida que llevan.

Viven con miedo al fracaso aquellas personas que tienen miedo de no conseguir lo que quieren. En términos psicológicos a este fenómeno se le denomina: «**El síndrome de la felicidad aplazada**», o bien, «*ya lo haré mañana y entonces seré muy feliz*». El miedo a fracasar nos lleva a aplazar nuestras decisiones importantes y los cambios que estas provocan para otro momento, postergando siempre nuestra felicidad en el futuro. En realidad, tenemos miedo a intentar ser felices y a luchar por conseguir nuestros sueños porque el miedo al fracaso nos convence para que no lo intentemos, porque podríamos fracasar.

Por otro lado, si gestionamos bien el miedo al rechazo:

Nos vamos a relacionar de manera sana, equilibrada y positiva con el mundo que nos rodea. Como no tendremos miedo a ser rechazados, ni a la crítica o desaprobación de los demás, vamos a poder ser nosotros mismos, sin que nuestra autoestima dependa de la opinión, juicio o reacción de nadie. Seremos libres para ser, y permitiremos que los demás también se sientan así a nuestro lado. No viviremos la vida ocultándonos ante los demás, ni intentando cambiar a los demás. El resultado de vivir sin miedo al rechazo es el bienestar personal y relacional, la paz interior y la armonía fluida entre yo, los demás y el mundo.

Si gestionamos mal el miedo al rechazo:

Vamos a establecer «*relaciones tóxicas*», relaciones en donde vamos a sufrir y vamos a hacer sufrir mucho. Una re-

lación tóxica es una relación contaminada por el miedo al rechazo, en donde las personas sufren más que aman:

1. **AMAN A QUIEN NO LES AMA** (me enamoro de las personas que me hacen daño y no puedo evitarlo, ni alejarme de ese tipo de relaciones).
2. **NO AMO A QUIEN ME AMA** (me prohíbo amar a nadie, me aíso y rechazo a quien se me acerca para no sufrir un posible rechazo sentimental. Utilizo la estrategia de «rechazar para no ser rechazado»).

En cualquier caso, si no controlo mi miedo al rechazo estableceré malas relaciones con los demás y me sentiré muy sólo o muy mal acompañado, aunque misteriosamente «enganchado» a una mala manera de relacionarme con los demás.

Conviene que nos preguntemos:

¿De qué manera el miedo al rechazo y el miedo al fracaso han estado condicionando mi vida, mis decisiones, mis comportamientos, y de qué manera lo siguen haciendo ahora mismo?

¿A cuántas cosas importantes he renunciado por miedo a fracasar o ser rechazado?

Ahora voy a describir lo que ocurre con los miedos sociales secundarios en función de la gestión que realicemos de nuestros miedo a la verdad y a la libertad.

Si gestionamos bien el miedo a la verdad vamos a ser personas auténticas, sinceras, coherentes, honestas e íntegras. Los demás sabrán que no engañamos nunca a nadie porque

no tenemos miedo de ser quienes realmente somos y decir lo que pensamos, sentimos, queremos y necesitamos. De esta manera nos ganaremos su confianza.

Si gestionamos mal el miedo a la verdad seremos personas manipuladoras, incoherentes (es decir, diremos lo que convenga decir y seremos quiénes tengamos que ser para conseguir nuestros objetivos). Las personas acabarán descubriendo que no decimos la verdad; que una cosa es lo que decimos y otra bien distinta, es lo que hacemos, pensamos y sentimos realmente. Tenemos muchos casos recientes y cercanos en donde personas con cargos públicos han estado engañándonos a todos y manipulando la verdad para conseguir enriquecerse y no perder el poder que ostentaban. La prensa y los noticieros están llenos de este tipo de personas que no saben gestionar bien su miedo a la verdad y nos acaban estafando y engañando.

Si gestionamos bien el miedo a la libertad seremos los dueños de nuestra vida, es decir, seremos personas realmente libres (sin miedo a tomar decisiones y asumir las consecuencias), seremos personas autónomas y responsables. Las personas que viven sin miedo a la libertad son personas que se ganan el respeto de los demás y mantienen una **actitud proactiva** ante la vida. La proactividad es la actitud de la confianza (actitud anti-miedo), que consiste en vivir la vida haciendo que las cosas ocurran (al menos, poniendo todo por tu parte). Este Congreso ha sido organizado e impulsado por personas proactivas, personas que han hecho posible que una ilusión compartida se haga realidad, superando muchos obstáculos y dificultades.

En cambio, **si gestionamos mal el miedo a la libertad** sere-

mos personas indecisas, dudaremos muchos y pensaremos demasiado antes de tomar una decisión. Llegará un momento que el miedo a la libertad nos llevará a tomar una decisión importantísima: la decisión de no tomar decisiones, aplazarlas o tomar las menos posibles. Nos iremos convirtiendo en personas cada vez más inseguras, indecisas e irresponsables, porque tendremos miedo de tomar decisiones y asumir riesgos en la vida. Adoptaremos una **actitud reactiva** (la actitud del miedo), esperando que alguien o algo tome las decisiones que no somos capaces de tomar por miedo. Viviremos como si no pudiéramos hacer nada para mejorar nuestra vida, para conseguir lo que queremos. Nos convertiremos en «**víctimas**» de la vida, situando a los demás en los «**salvadores**» («*tú tienes que hacer algo para que yo sea feliz*») o los «**villanos**» («*tú tienes la culpa de mi infelicidad*»).

La verdad y la libertad son las dos columnas en las que se apoya la vida social. Sin la verdad y la libertad no vamos a poder construir nada bueno a nuestro alrededor y nuestro potencial humano y nuestro capital social quedarán bloqueados y congelados eternamente por el miedo.

Una vez descritos los principales miedos sociales a los que nos enfrentamos hoy en día me gustaría explicarles **cómo se nos enseña a vivir con miedo desde bien pequeños, fundamentalmente** a través de diversos mensajes (explícito o implícitos) transmitidos, inicialmente por los padres y familiares cercanos y luego por toda la sociedad en su conjunto (colegio, medios de comunicación...).

Mensajes pro-miedo	Mensajes pro-confianza
<i>Ten cuidado</i>	<i>Cuídate</i>
No te fíes de nadie	Confía en la gente
No te arriesgues	Asume riesgos medidos
Inténtalo, pero vas a fracasar	Lucha por conseguir tus sueños
No digas lo que piensas	Expresa tu opinión
No digas lo que sientes	Comparte tus sentimientos
No seas diferente	Sé tú mismo
Si me hubieras hecho caso...	Aprende de tus errores.
No te relajes nunca	Disfruta y fluye con la vida
Tanto tienes, tanto vales	Tanto eres, tanto vales
Tienes que ser el mejor	Procura ser cada día mejor
Agentes sociales del miedo	Agentes sociales de la confianza

Si somos agentes sociales del miedo, transmitiremos habitualmente mensajes de miedo, un miedo que se irá contagiando con enorme rapidez como si de una pandemia se tratara a toda la sociedad. Seremos cómplices y transmisores del miedo en el mundo.

Si decidimos ser agentes sociales de la confianza, generaremos confianza, positividad e ilusión allá por donde vayamos. Aportaremos luz en el mundo (confianza), en lugar de oscuridad (miedo). El mundo sería un lugar mejor para vivir si decidiéramos ser agentes sociales de la confianza en lugar de agentes sociales del miedo.

Para finalizar mi exposición me gustaría describir brevemente los problemas que genera vivir con miedo, tanto a nivel individual, como a nivel social.

Los problemas sociales que el miedo genera en el ser humano son:

1. LA INFELICIDAD

¡Donde hay miedo no hay felicidad! Vivir con miedo destruye cualquier posibilidad de ser feliz y disfrutar de la vida.

Quiero proponerles un pequeño ejercicio vivencial colectivo:

«Cierren los ojos y miren de recordar el mejor momento de su vida, el momento en el que fueron más felices. Vuelvan a revivirlo como si estuviera pasando en estos momentos nuevamente. Conecten con la experiencia de manera sentida.

Ahora con los ojos cerrados, pregúntense: ¿De qué tenía miedo en esa situación?»

Se habrán dado cuenta que la respuesta es: NO TENÍA MIEDO. En el momento que empezaron a sentir miedo, se alejaron de la felicidad que sentían tan intensamente.

Por eso afirmo que:

EL MIEDO ES LA ENFERMEDAD DE LA INFELICIDAD.

El miedo es la emoción que más nos desagrade experimentar (nos hace sentirnos mal) y que más nos aleja de la felicidad y el bienestar. Cuando sentimos miedo no podemos ser felices.

Por lo tanto, la FELICIDAD se puede definir como:

«La AUSENCIA DE «MIEDOS VIRTUALES» (imaginados en mi mente).

Si queremos ser más felices debemos eliminar los miedos malos o virtuales y quedarnos con los buenos, aquellos que

nos advierten de los peligros reales y nos ayudan a hacer algo positivo para superarlos.

2. LA VIOLENCIA SOCIAL.

La violencia es un fenómeno creciente y cada vez más preocupante en el mundo. La violencia armada (terrorismo, vandalismo, guerras), la violencia escolar, familiar y de género, tienen su epicentro, su origen, en el MIEDO.

Cuando tenemos miedo podemos reaccionar de dos maneras: huyendo o luchando. **La violencia es la cara agresiva del miedo**, es la reacción de lucha para eliminar a aquel que pone en peligro mis intereses o incluso mi propia vida. La respuesta de lucha del miedo se resume en el refrán popular: *«El ataque es la mejor defensa»*. El miedo no empuja a defendernos de los que nos atacan o pueden atacarme (la guerra preventiva es un buen ejemplo), ir contra los que se oponen (no me dejan hacer lo que quiero) o son diferentes a mi (no son como yo y podrían convertirse en un enemigo).

Idea Clave que debemos recordar es la siguiente: EN EL INTERIOR DE UNA PERSONA VIOLENTA SE ESCONDE UNA PERSONA MIEDOSA E INSEGURA.

Estoy convencido que si se apostara en serio por hacer «Pedagogía del miedo», la violencia, en todos sus formatos, disminuiría de manera significativa y podríamos vivir en un mundo con menos violencia, más diálogo y respeto mutuo. Una persona que domina a sus miedos es una persona segura, estable y equilibrada que no tiene ninguna necesidad de utilizar la violencia para conseguir sus objetivos. Por eso, **si se enseñase a los violentos a ser valientes** (vencer a sus miedos),

la violencia dejaría de ser una de los principales problemas sociales y una de las principales amenazas para la supervivencia y la convivencia en el mundo.

3. EL AISLAMIENTO SOCIAL

El miedo nos puede llevar a desconfiar de todo el mundo, a no fiarnos de nadie, a distanciarnos los unos de los otros por temor a ser dañados.

Cada vez ponemos más distancia entre nosotros y los demás, nos implicamos menos, establecemos vínculos más frágiles, preferimos pagar a comprometernos, preferimos conectarnos a algo (IPOD, INTERNET, TV...) que relacionarnos con alguien. No hay más que abrir los ojos y las orejas por la calle, para ver como cada vez nos sentimos más solos en medio de mucha gente que ni tan siquiera nos mira y no tiene tiempo para sentarse a tomar un café.

El ser humano es un ser social. Cuando nos sentimos profundamente solos y aislados del resto del mundo el miedo a vivir vence al miedo a morir, la muerte le gana la batalla a la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **un millón de personas consume el suicidio cada año** en todo el mundo. Por tanto, a nivel global los fallecimientos por suicidio superan el número de muertos por conflictos armados, ataques terroristas, o desastres naturales como terremotos. Es más, el número de suicidios consumados es sólo «la punta del iceberg» del comportamiento suicida ya que por cada suicidio consumado se produce un número más de diez veces superior de intentos de suicidio no mortales.

Estos datos, todavía hoy, después de haberlos leído en

muchas ocasiones, me ponen «la piel de gallina» y me llevan a realizar la siguiente reflexión:

EL AISLAMIENTO SOCIAL al que nos somete el miedo, nos conduce directamente a la SOLEDAD EXTREMA, a sentir que realmente no le importamos a nadie y que no tenemos a nadie que nos pueda escuchar y comprender. Es LA SOLEDAD EXTREMA, más que el sufrimiento extremo es lo que lleva a tantas personas a quitarse la vida.

La soledad no deseada es uno de los principales problemas sociales generados por el miedo.

4. LA FALTA DE LIBERTAD

Cuanto más miedo tenemos menos libres somos y cuanto menos libres somos más infelices nos sentimos. Ejemplo de dos altos directivos de una multinacional. Los dos ganan el mismo dinero al final de mes (un gran sueldo), pero aquel de los dos que más capacidad para elegir tenga sobre los demás, será el que se sienta más feliz.

<p>La libertad genera confianza, la falta de libertad genera miedo.</p>

Si alguien me da la libertad para elegir, para tomar decisiones, es porque esa persona confía en mi capacidad para asumir esa responsabilidad. La libertad nos transmite un mensaje implícito de confianza en nuestra capacidad (autoeficacia) y nos ayuda a crecer como personas. Tomar decisiones propias es la mejor manera de madurar, evolucionar y desarrollar todo nuestro potencial personal.

Una sociedad que tiene miedo es una sociedad que no es libre porque coarta y reprime una de las necesidades más importantes del ser humano: la libertad, y con ella, la felicidad y el crecimiento personal.

Crece la sensación ciudadana de que no podemos tomar decisiones que mejoren las condiciones en las que vivimos (victimismo), y que nuestras decisiones y opiniones no son muy importantes para los que mandan, para los que toman las grandes decisiones que nos afectan a todos. Si podemos tomar decisiones pero creemos que nuestras decisiones no pueden cambiar las cosas, acabaremos por no tomar ningún tipo de decisión y viviremos con una libertad, que será más una palabra, que una realidad que nos permite cambiar la propia realidad personal y social.

En realidad, el miedo nos invita a jugar a un juego social: es el «JUEGO DE LA PATATA CALIENTE». El juego consiste en pasarnos las «culpas y los problemas» (patatas calientes) los unos a los otros.

«Nos pasamos la vida responsabilizando a los demás de todo lo que nos ocurre como si fuésemos niños pequeños. El empresario culpa a sus trabajadores del bajo rendimiento de su empresa, los empleados le culpan a él por su mala gestión y falta de liderazgo. La oposición critica al gobierno porque todo lo hace mal y el gobierno critica a la oposición porque *«no sabe más que criticarlo todo para desgastar al gobierno y ganar las próximas elecciones»*. El marido culpa a su mujer de los problemas de pareja. La mujer culpa a su marido de que nunca tiene tiempo para hablar de los problemas de pareja. El adolescente dice que sus padres no le entienden y los padres dicen que no hay quien entienda a su hijo adolescente. El

alumno que suspende culpa al profesor que le ha suspendido y el profesor culpa al alumno por no estudiar lo suficiente y, de paso, a los padres de este alumno porque no se interesan suficiente para que su hijo estudie lo suficiente.

La lista es ¡interminable y agotadora!

Todos somos unos expertos en el «*arte de culpar*» a los demás de nuestros problemas y evitar asumir nuestras responsabilidades, echándole la culpa siempre al de al lado. Esta costumbre de buscar siempre la culpa (y al culpable) fuera de nosotros es un juego psicológico al que llamo: el «*juego de la patata caliente*».

(Texto extraído de mi segundo libro: «*Sin miedo a la verdad*»)

Este juego que acabo de describir es el juego social preferido del miedo. Jugamos a este juego cada vez que tememos sentirnos rechazados o creemos que podemos fracasar si reconocemos nuestros errores o equivocaciones. El miedo es una tentación de la facilidad. Por eso, casi siempre nos parece más fácil buscar al culpable de los problemas fuera, en lugar de buscar nuestra responsabilidad dentro porque nos es mucho más cómodo no hacer nada, que cambiar nosotros algo, para que las cosas puedan cambiar.

LA FALTA DE SENTIDO

Hacemos demasiadas cosas porque es lo que toca, porque es lo que hace todo el mundo. Vivimos en una sociedad en donde todo parece programado, pautado por agentes externos (la presión social y los valores propios de cada cultura y pueblo) y

nosotros nos comportamos como robots que ejecutan dichos programas sociales: estudiamos hasta una determinada edad, empezamos a trabajar a partir de una determinada edad, nos casamos a una determinada edad, nos hipotecamos para tener un piso en propiedad a una avanzada edad, tenemos hijos, nos compramos un coche grande para poder viajar todos juntos hasta que esos hijos tiene una determinada edad y ya no quieren subirse en nuestro coche porque han quedado con sus colegas para salir por la noche..., esos hijos crecen, se hacen mayores, acaban sus estudios, empiezan a trabajar, se casan, se hipotecan para tener una casa... y todo vuelve a empezar.

¿Qué sentido tiene lo que hacemos?, ¿qué finalidad tiene mi vida?, ¿para qué la estoy viviendo?, ¿tengo un objetivo importante por el que luchar cada día? ¿Qué me hace levantarme cada mañana?, ¿qué es lo que me ilusiona, lo que me apasiona?, ¿estoy poniendo mis talentos personales al servicio de los demás?, ¿qué estoy aportando yo a este mundo?

Dar sentido a nuestra vida es un indicador de salud mental y bienestar. Si la vida que llevamos tiene sentido para el resto del mundo, pero no lo tiene para nosotros, estamos viviendo una vida sin sentido, vacía de contenido, sin un propósito significativo para nosotros. Empezaremos a sentirnos mal, a vivir mal, a perder la ilusión y la fuerza para luchar por lo que queremos. Tan sólo el miedo puede evitar que cambiemos lo necesario para **hacer coincidir lo que hacemos con lo que sentimos que queremos hacer**, es decir, para dar sentido a nuestra vida.

Vivir con miedo le quita sentido a la vida y una vida sin sentido, no tiene sentido porque nos obliga a caminar perdidos, en dirección opuesta a la felicidad y al bienestar.

Para poner fin a mi ponencia sobre los miedos sociales me gustaría regalarles un menú que he confeccionado expresamente para este Congreso tan importante e ilusionante. Es el menú del miedo, con el que voy a resumir gastronómicamente las ideas principales que he explicado durante mi exposición.

El menú es el siguiente:

EL MENÚ DEL MIEDO

- **APERITIVO: «Canapés de la DESCONFIANZA» (DESCONFIANZA)** ¡No te fíes de nadie! (tú incluido). Todo el mundo es culpable hasta que demuestre lo contrario.
- **1º PLATO: «MENTIRA caramelizada a las finas hierbas» (MENTIRA)**
No digas la verdad o serás rechazado. Finge ser mejor de lo que eres o fracasarás.
- **2º PLATO: RESIGNACIÓN (INDECISIÓN)**
Evita tomar decisiones, cambiar, asumir riesgos y luchar por conseguir tus metas y sueños: Podrías fracasar o ser rechazado.
- **POSTRE: LA INFELICIDAD (PESIMISMO + INDIVIDUALISMO)**
Ponte siempre en lo peor (Pesimismo) y procura no pensar en nadie más que en ti mismo (Individualismo).

I CONGRESO NO MIEDO

Si queremos vivir bien deberemos suprimir de nuestra alimentación diaria el menú del miedo. Si dejamos de alimentar a nuestros miedos individuales y colectivos, conseguiremos matar de hambre a los miedos sociales, debilitándolos hasta hacerlos desaparecer. De esta forma, la confianza le podrá plantar cara al miedo y podremos construir entre todos una sociedad mejor, más justa, más solidaria, más unida, humana y compasiva, un mundo con menos miedo y más confianza.

Finalizo mi intervención con un texto que empecé a escribir cuando me invitaron a participar en el Congreso y que voy a leer por primera vez ahora mismo. Se titula: «En la sociedad del miedo», y dice lo siguiente:

EN LA SOCIEDAD DEL MIEDO

Vivimos tiempos difíciles.
Vivimos tiempos de crisis.
Vivimos en un mundo incierto
donde nadie se siente seguro
porque todo se ha vuelto posible.

En la sociedad del miedo,
las vacas se pueden volver locas,
los cerdos nos pueden contagiar la gripe
y hasta las torres más altas
pueden caer del cielo.

En la sociedad del miedo
el ser humano se siente solo,
solo en medio de mucha gente,

Los miedos sociales

asustado por los temores creados,
esclavo de los temores creídos,
desconectado de todo,
alejado de si mismo.

En la sociedad del miedo
tenemos tantas cosas por hacer
que siempre nos falta tiempo
para sentarnos a solas un rato
y escucharnos en silencio.

En la sociedad del miedo
todos corremos de aquí para allá
para no tener que pensar
de qué verdad estamos huyendo.

Vivimos en la cultura del miedo,
del «no puedo», de la angustia,
de la queja, del lamento,
de la corrupción y el fraude,
de «lo políticamente correcto».

Vivimos en el mundo de
los silencios cómplices,
la mentira y el engaño,
que nos llevan, sin dudarlo,
a negar lo que es cierto
y a afirmar lo que es falso.

Vivimos tiempos difíciles.
Vivimos tiempos de crisis.

I CONGRESO NO MIEDO

Vivimos en un mundo incierto
que está dando un paso al frente
para vencer a sus miedos.

JULIÁN JORGE RODRÍGUEZ

COLABORADORES Y COLABORACIONES

A continuación encontraréis las aportaciones de personas que colaboraron en las mesas de debate y también de algunos participantes que han tenido la voluntad de añadirse a esta edición desde su punto de vista.

Miedo y confianza, fantasía y convicción

Francesc Beltri. Consultor ilusionado y convicto

Creo que fue Humberto Maturana quien describió el miedo como «la anticipación de una situación futura frente a la que nos percibimos sin recursos». Propuso que la emoción del miedo nunca se da en el momento presente sino que se construye sobre la certidumbre de que en un lugar del futuro seremos incapaces de manejar una situación. Valga un ejemplo; alimentamos el miedo cuando nos invade la imagen de verse sin trabajo, sin ingresos, incapaz de ganar lo necesario para hacer frente a las necesidades básicas. Con otras palabras, podríamos hablar en este ejemplo y en última instancia de la aparición de la «fantasía de indigencia». Es ante la evocación de ese escenario futuro cuando nos invade el miedo en el ahora. Pasado el tiempo si realmente nos quedamos sin trabajo, en el momento real de no disponer de ingresos, posiblemente no aparezca miedo sino rabia, sorpresa, incluso estrés pero muy probablemente miedo no. Es en ese sentido en que el miedo sería una fantasía, en ningún momento podemos decir que existe en tiempo real, ya que casi siempre nos anticipa hechos futuros. Es por esto que nos encontramos en que su gestión se complica y hace difícil actuar en el momento actual. Ju-

lio Cesar afirmaba «las batallas siempre se van más grandes de lejos que de cerca».

Seguramente el miedo prudente como nos recordaba en nuestro Congreso Xavier Guix, ha sido una emoción útil en nuestra evolución. En la medida que el miedo está asociado a un tiempo Kairos, es decir al tiempo del aquí y ahora, va a contribuir a nuestra supervivencia. El temor prudente hace que se evite molestar al animal o se esquite el acantilado. La información atemorizante está próxima, es reconocible, dimensionable y en consecuencia manejable.

Pero hay otro miedo más asociado a Cronos, el tiempo lineal y que busca dar sentido a mi conducta actual en base a hechos futuros. Este miedo es el difícilmente manejable en el ahora. El temor prudente desaparece con un comportamiento específico, me alejo del animal, me separo del precipicio. El miedo ligado al futuro y a Cronos no desaparece con un único e inequívoco comportamiento, es más no existe conducta en el ahora que nos tranquilice, por eso progresivamente de va convirtiendo en tóxico. Nos da un buen ejemplo José Antonio Mele cuando nos recuerda que la necesidad de ahorrar surge «porque el día de mañana no sabrás que te va a ocurrir». No es posible tener ninguna conducta en el ahora que nos garantice un mañana económicamente seguro. Quizá sea por eso que quienes más tienen más sufren cuando se proyectan en Cronos.

El manejo de este crono-miedo anticipatorio buscará inexorablemente controlar el entorno como forma de reducir las turbulencias. Tranquilizará la expectativa de crear un contexto protector, unas instituciones fiables, un sistema de gobierno limpio y justo. Crear sistemas serenos que alejen esa

amenaza caótica a la que parece que nos lleva la naturaleza humana. Si observamos ese afán ordenador no vemos más que algo que ya apuntó Benjamin Disraeli y que nos alecciona en este sentido el momento actual, literalmente dijo «Confiamos demasiado en los sistemas y poco en las personas».

Volvamos a insistir en que el siglo XXI será de las personas o no será. Durante el siglo XX se hicieron dos grandes experimentos socio-económicos. El comunismo primero, una muy buena idea, que promulgaba sobre el papel un equilibrio justo, que tenía pocas grietas conceptuales, curiosamente su puesta en práctica no tuvo una aplicación a la altura y fracasó. El capitalismo feroz posteriormente, sin ser una gran idea a pesar de intentar defenderla como tal, casi acaba con nosotros. Nos falta aún una tercera vía que no busque de sistemas sino que ponga a la persona en el centro y en la confianza su eje.

Llegamos pues a la confianza, si la RAE cuando habla de miedo se refiere a una «perturbación angustiosa del ánimo» para hablar de confianza deberemos recurrir a la «seguridad tranquilizadora de la conciencia», veamos como.

Afirmamos tener confianza en algo o alguien en primer lugar cuando podemos preveer su conducta. Desde un automóvil, a un amigo o a una institución, para cada ejemplo podría afirmar que se que no tendrá una avería, se que me prestará lo que necesito, se que contestará en un sentido. La imprevisibilidad y la incertidumbre son sinónimos de desconfianza. En muchas ocasiones esta confianza se ha construido a partir de las experiencias anteriores, aunque no es la única fuente como veremos más adelante. En segundo lugar la confianza se completa cuando esta predicción respecto a la con-

ducta del otro se alinea con los propios valores. Es decir, que el otro no solo es previsible sino que el juicio que este va hacer sobre una situación se aproxima al propio. En otras palabras si comparto valores y preveo su conducta, confío.

Llegado este punto es importante señalar que compartir valores supone una mirada vital alineada, pero preveer la conducta apunta a la valentía de expresar estos. Desgraciadamente es más fácil compartir intenciones que comprometer acciones. Julián Jorge y su Menú del Miedo nos habla, la mentira, la resignación, pesimismo, individualismo, todos estos ingredientes no hacen sino empequeñecer la capacidad de operar en la conducta y en consecuencia romper la coherencia entre valores y comportamiento.

Alejandro Dumas (padre) afirmaba que «No hace falta conocer el peligro para tener miedo; de hecho, los peligros desconocidos son los que inspiran más temor.» El principal temor estará en desconocer la esencia humana. Si somos lo que creemos, será nuestra desconfianza aislante la que nos empuje a temer o la fuerza que nos acerque.

Vivimos tiempos en los que por primera vez la tecnología no está únicamente al servicio del confort sino al servicio de la comunicación. La revolución de las personas se acerca inexorablemente. La juventud ha dejado de poner su expectativa en el perfeccionamiento de los sistemas y las instituciones para mirar hacia las conductas individuales

La confianza se conecta con indestructible voluntad de ser feliz y es inherente a la propia especie. Buscamos la felicidad siempre y en todo momento. Si desde fuera hemos experimentado que no va a llegar, deberemos buscarla en las propias raíces. Sin voluntades místicas ni imprescindiblemente tras-

cedentes sino en las cotidianidades más comunes, con la seguridad que da la mirada agradecida de aquel a quien dejo pasar cuando circulo en la ciudad. Con el agradecimiento al camarero que me sirve el café. Con la sorpresa que expresa el turista a quien me ofrezco al verle perdido con su mapa. Nadie rechaza una oferta basada en la confianza. En la misma medida en que la generosidad no busca ningún retorno específico.

La confianza es una convicción en que el futuro es mejor y como sabemos hace tiempo es la mejor inversión en tiempos de crisis. Menos miedo y más confianza.

Prácticas para vencer el miedo

Elena Porté

EJES BÁSICOS PARA «ALQUIMIZAR» EL MIEDO RECURRENTE EN CONFIANZA «DESENSIBILIZACIÓN» MEDIANTE LA ACCIÓN:

Entrar progresivamente y el máximo número de veces en la situación temida e ir experimentando que *No pasa nada* («lo he hecho y no me he muerto»/«no se ha producido lo que más temía»/«he sabido hacer frente al reto»).

Es decir; ¡práctica, práctica y práctica!!

El alimento más grande del miedo es la «*No Acción*». Con la evitación de las situaciones temidas, crece la percepción de falta de recursos para dar respuesta a los desafíos y nos perdemos la riqueza del aprendizaje. Una metáfora que ilustra este punto: nuestras peores heridas son causadas por las batallas que hemos evitado.

Trabajo interior:

o Aceptación de mi miedo (o emociones negativas) viviéndolo desde el cuerpo sin negarlo y abriéndome a experimentar la ola emocional.

Disolviendo el miedo:

1. Separar los *hechos* de mis *interpretaciones* mentales (dejar de dar vueltas a la cabeza).
2. Localizar la sensación física que registro en el cuerpo (nudo, ahogo, pinchazo, bloqueo...). Sólo es energía estancada por experiencias no vividas plenamente que puede volver a fluir!
3. Abrirme a la sensación corporal, sentirla y siguiéndola con la mirada interna, respirar profundamente poniendo toda mi intención en disolverla (a cada espiración).

Esta práctica tiene un efecto generativo en términos de liberación y solidez interiores. Su repetición regular, actúa a modo de vacuna frente a situaciones que en el pasado me desestabilizaban y me hacían dependiente del exterior de múltiples maneras.

— Hacer frente al miedo y escucharle: ver qué hay «debajo» de él, cuál es su mensaje. Hacerme «amigo», acogerlo y dialogar con él, incluso negociar o pactar (de acuerdo, como sé que quieres lo mejor para mí, escucharé tu aviso de «peligro» para que yo me prepare, pero te pido que seas compasivo y no me hagas jugarretas en los momentos clave; Ej. bloquearme en determinadas situaciones).

- Practicar la actitud compasiva con uno mismo: (esa es mi área de dificultad y la acepto. Ello no me hace peor que otras personas, simplemente es mi propio desafío). La superaré poco a poco apoyándome en mis fortalezas y valorando los avances en relación a mí mismo/a.
- Imaginar «el peor escenario». Recrearlo mentalmente intensificando las fantasías extremas temidas durante 15-20” al día, con temporizador y a la misma hora. Después de la práctica, ocuparse en otros pensamientos. Al vivir a fondo el miedo, disipamos los «fantasmas ilusorios» creados por nuestra mente y éstos dan paso a una mayor claridad y entereza.
- Respirar lenta y profundamente antes de entrar en las situaciones que provocan el miedo. Mediante ese tipo de respiración, nuestra fisiología accede al estado de calma y de centramiento.
- Ejercicios de autoexpresión con música (simples y muy efectivos para practicar uno/a mismo/a). Bailar músicas de tipo étnico o africano («bumba, bumba») que impliquen mucho movimiento de flexión de piernas, patear el suelo con las plantas de los pies y también movimientos de torso, cintura, brazos....

Es importante llevar a cabo la práctica de baile entregados a la expresión espontánea del movimiento que la música despierta en uno/a (sin que dicho movimiento sea filtrado por la mente y convirtiéndose de ese modo en autoexpresión que brota de lo más hondo).

El ejercicio tiene efectos poderosos de enraizamiento, equilibrio postural y psíquico y de liberación sostenida del miedo.

I CONGRESO NO MIEDO

- Practicar relajación, visualización en estados de confianza y centramiento o meditación regular.
- Uso regular de terapias energéticas. Un buen ejemplo es el Tapping —EFT— (Técnicas de Liberación Emocional), terapia de autoacupuntura que por su simplicidad de aplicación puede ser usada, tanto por terapeutas, coaches y profesionales de la salud como por personas corrientes.

Su gran eficacia para borrar memorias celulares, hace de ella una gran aliada para deshacer bloqueos emocionales de todo tipo incluyendo todo tipo de miedos y fobias.

ELENA PORTÉ,
Coach, Consultora de desarrollo y Mentora en procesos
de transformación de personas y organizaciones
coaching@elenaporte.com

Que haría si no tuviera miedo

Antonio Vega, Director Ejecutivo de Augere

EL MIEDO Y EL AMOR

Cuantas veces a lo largo de nuestras vidas esas dos emociones y todas sus variables y acepciones han definido nuestros comportamientos y acciones, nuestra propia forma de pensar o valorar una situación, en definitiva como el miedo y el amor han sido determinantes para que hoy seamos quienes somos y estemos donde estamos.

Recuerdo desde mi niñez, espacio lejano ya de un sinfín de aprendizajes, todavía en aquella época se podía jugar y correr por las calles de los barrios de Barcelona con otros niños, creo que es una pena que ahora ya no pueda ser así.

En aquel momento la utilización del miedo o el amor ya era evidente aunque fuera de forma inconsciente para nosotros, como seleccionábamos a nuestros mejores amigos, quién no podía faltar de estar en la panda por su altura o golpe de derecha, con que niña nos hacíamos los contradizos despistados y compartíamos con ella nuestra merienda de pan con chocolate.

Siempre he pensado que somos mucho más primarios de lo que nos creemos, sobre todo en los hombres me parece evidente y no quiero ofender a nadie ni hacer votos con el lado femenino, simplemente me parece natural, es así y ya esta. Volviendo a la infancia como ejemplo nosotros siempre dejamos mucho más tarde la pelota que ellas la muñeca, salvo raras excepciones que todavía no han dejado la pelota.

Volviendo a lo primario, nos movemos por instintos muy arraigados como son la supervivencia y la pertenencia, por generaciones y generaciones. Para mí sin duda los instintos más fuertes y constructores del carácter, y al fin, los que marcan nuestras vidas y la forma que tenemos de vivirlas.

Cuántas veces a lo largo de nuestras vidas hubiéramos tomado decisiones distintas, si ante la misma nuestro razonamiento se iniciará teniendo más en cuenta a nuestro propio instinto y a nuestras mismas emociones sobre esa decisión, que cambiaría si además en esas situaciones cruciales nos dijéramos a nosotros mismos «que haría sino tuviera miedo...», no puedo dejar de percibir cierto escalofrió cada vez que hago esa reflexión y vienen a mi mente imágenes ya repetidas de viajes, aventuras y cambio.

QUE HARÍA SINO TUVIERA MIEDO

Esta es una reflexión que nos deja desnudos ante nuestra responsabilidad de la vida que hemos decidido vivir, si, es así, porque nos guste o no, nos lo creamos o no, nosotros decidimos la vida y la forma en que vivimos. Viene a mi mente una

publicidad que venia a decir algo así como «una vida, vívela bien».

Si una vida, la temporalidad de nuestras vidas se nos olvida, sería insufrible vivir siempre con ese pensamiento pero de vez en cuando aconsejo traerlo a nuestra memoria.

El miedo forma parte de nuestras vidas mucho más de lo que somos conscientes, igual que el amor, sólo que hemos sido enseñados y adiestrados más en el «temer» que en el «amar».

Quise hacer la prueba con un buen amigo y le pregunte que haría él sino tuviera miedo, me vino a decir todo aquello esperable y que surge a borbotones en casi cualquier conversación, despediría a su jefe, reflexionaba mientras me lo contaba que no acabo de comprender porque los jefes siguen sin aprender a ser lideres en lugar de jefes, es cierto que es más difícil pero es mucho más divertido y satisfactorio. Luego hablaría con su mujer, siguió él, para realizar ese viaje que siempre soñó que le llevaría al menos tres meses o más fuera de casa, aquí me atreví a sugerirle que lo hiciera con ella y él me dijo que no sería lo mismo, algo evidente por otro lado, pero no quise profundizar en este siempre escabroso tema de las parejas. Qué más le pregunte, a lo que él contesto, me plantearía cambiar de trabajo, no de trabajo no, cambiaría de profesión me gustaría hacer otras cosas, tal vez incluso cambiar de ciudad. Finalmente me dijo, seguramente viviría de otra forma a la que lo hago ahora, más ligero de equipaje y menos reflexivo, más como cuando era joven.

Llegados a este punto le dije de la forma más solemne que pude para la ocasión, y que te impide realmente hacer todo eso hoy en tu vida, su respuesta fue tajante, no los sé pero

ahora no tengo tiempo para estas cosas. Y cambio de tema, no quería asumir la responsabilidad de su vida, tenía miedo o le faltaba valentía, o tal vez su vida no necesitara ser cambiada, no quise insistir, era un amigo y no un cliente de coaching, era yo el que al fin y al cabo había iniciado esa conversación.

Era claro que él ya no recordaba mi pregunta inicial «que haría sino tuviera miedo». Somos seres libres de nuestras propias ataduras, o de las que nos han hecho creer, educación, cultura, y todo ello ya sea en los ámbitos personales o profesionales, o no. ¿Realmente nos sentimos y actuamos como seres libres? Seguramente esta pregunta daría para todo un Congreso de expertos sobre la materia.

Y tu estimado lector «que harías sino tuvieras miedo».

Sobre la construcción de confianza: osar o no ser

Salvador García, *Departamento de Psicología Social
de la Universidad de Barcelona.*

«Nuestro miedo más profundo es saber que somos poderosos más allá de toda medida. Tu juego a ser insignificante no sirve de nada. Todos podemos brillar, tal como hacen los niños. Y cuando permitimos que nuestra propia luz brille, inconscientemente damos la oportunidad a otras personas para hacer lo mismo. Conforme nos vamos liberando de nuestros miedos, nuestra presencia libera a otros automáticamente.

Nelson Mandela»

Este texto se presenta como complementario a los diálogos, ponencias y conclusiones del «I Congreso No miedo: construyendo confianza» celebrado en Barcelona el 28 de noviembre de 2009 y organizado por la Fundación Consultores sin Fronteras.

La confianza tiene gran valor, es un gran valor
y es puro valor o ausencia de miedo.

El mundo necesita una visión de futuro confiada y positiva de la naturaleza humana como la que mantiene el posconvencional líder africano Nelson Mandela.

EL VALOR DE LA CONFIANZA

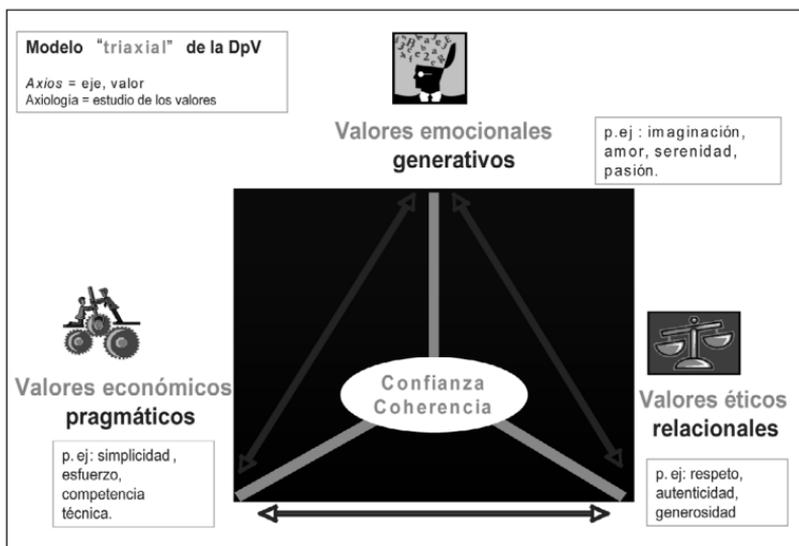
En griego, confianza es *empistosini*, que significa «creer en». Creer en uno mismo, en los demás y en un futuro optimista de la Humanidad es la principal cualidad de una mirada consciente, humanista y emprendedora con valores.

La confianza es, junto con la coherencia, el metavalor central en un modelo triaxial de equilibrio eutópico de valores necesario para un progreso consciente: un equilibrio sinérgico entre valores económico-pragmáticos, ético-relacionales y emocional-espirituales. Así, por ejemplo, se requiere un equilibrio entre la búsqueda de rentabilidad, el respeto y la serenidad. La confianza predice la prosperidad económica,



ética y emocional de todo sistema social, las organizaciones empresariales incluidas. (Sustituir el siguiente cuadro por el adjunto)

Un valor es una elección estratégica entre una forma de pensar y hacer y su contrario con el fin de llegar a alcanzar lo que más nos importa en una vida



con sentido. Así, en función de nuestros aprendizajes previos, podemos elegir entre confiar o temer en diferentes circunstancias a nuestro paso por a vida. ¡Que buena noticia: podemos elegir !

Por otra parte, el diccionario define valor en el sentido de valentía como «cualidad moral que hay que tener para afrontar sin temor grandes empresas».

Así pues, la confianza es una elección estratégica valiente. El valor de atreverse a confiar surge cuando decidimos arriesgarnos a hacernos vulnerables a las consecuencias de la conducta de otros, o de noso-



tros mismos, sin sentirnos intimidados, sin temor inhibitorio a dichas consecuencias

Nuestro atemorizado y recalentado globo necesita construir confianza colectiva para su sostenibilidad, no sólo física y social, sino también emocional o psicológica. En este sentido, el dilema de «ser o no ser» shakesperiano se traduciría por «osar o no ser». Malraux dijo: «El siglo XXI o será espiritual o no será». Remedando esta visión, podemos decir que «nuestro siglo osará ser Humano o no será». Dicen que la esperanza es lo último que se pierde.

Quando los valores están claros, tenemos más valor para afrontar las cosas.

lista de lo material y la manipulación religiosa de lo espiritual, hay que impulsar el renacimiento de un nuevo Humanismo, basado en el respeto por la persona y su relación con el resto de la naturaleza. Hay que atreverse a reinventar la utopía de la confianza en el ser humano. Todas las veces que sea preciso.

La persona y el resto de la naturaleza han de ser fines en sí mismos a potenciar, y no meros recursos a «optimizar» o explotar de forma fantaseadamente ilimitada.

Tal como muestra la Tabla 1, el miedo y la confianza son polos opuestos; igual que el amor y el odio o la guerra y la paz.

Tabla 1.

Amor	Odio
Paz	Guerra
Confianza	Miedo

Pero, antes de hablar más de confianza, vamos a tratar de conocer algo más sobre el miedo con el fin de potenciar recursos para su «conquista», como diría la estudiosa del tema Pilar Jericó (Ver tabla 2).

MIEDOS A CONQUISTAR

El miedo es una potente emoción primitiva, necesaria para huir o atacar y así protegernos de los peligros reales que pueden amenazar nuestra supervivencia. La prudencia física es su valor asociado.

En las dictaduras, las guerras o las situaciones de extrema pobreza que, vergonzosamente, todavía existen en nuestro planeta en el s. XXI, el miedo a la no supervivencia es algo absolutamente real y justificado.

Sin embargo, en nuestras sociedades democráticas y económicamente prósperas, la mayoría de miedos son simbólicos e innecesarios, resultando ser o bien inhibidores de la acción o bien generadores de espirales de violencia. Estos miedos son producidos por nuestra mente, y cuando nos hacemos auténticamente conscientes de ellos, podemos convertirlos en aliados generadores de aprendizaje y llegan a desaparecer.

Estos miedos tóxicos, paralizantes o agresivos, están in-

ducidos en gran parte por los intereses políticos, religiosos, educativos, económicos y mediáticos de control social en el poder, cada vez más insidiosos, agobiantes y eficaces, con la actual «crisis económica» incluida. Su presencia crónica favorece la pérdida de libertad y de salud, tanto social como organizativa y personal.

Muchas acciones defensivas o beligerantes, tales como las del desastre de la actual guerra de Irak inducida por el manipulador, ¿ o manipulado?, presidente Bush tienen sus raíces en el miedo.

Cuanto más miedo, menos libertad, más ceguera, más rigidez de estructuras de control, más burocracia, menos eficiencia, menos creatividad, menos iniciativa, menos alegría y menos «eutopía». Y más docilidad para que nuestra conciencia y nuestros idealismos sean adormecidos o manipulados.

Para el amante de la sabiduría Aristóteles, el miedo es infelicidad a la espera de un mal, existiendo males a los que hay que temer si no se quiere ser un temerario o un desvergonzado. Para él, entre los males a temer están la infamia —si no se quiere ser un desvergonzado— y la carencia de amigos —si

El miedo es el principal factor inhibitor de la evolución y el cambio, tanto a nivel individual como organizativo y social.

no se quiere ser un temerario. Males a los que un valiente no debe temer son la pobreza o la enfermedad, y sobre todo la muerte. Ni más ni menos. El miedo a la muerte ha sido, y sigue siendo, especialmente utilizados por los poderes religiosos de todos los tiempos para mantener su influencia y privi-

legios. Platón había llegado a estigmatizar el temor como vicio, contrario a las «nobles virtudes guerreras» que debían presidir su Estado ideal, su Estado «utópico».

Para el filósofo Jose Antonio Marina, la serenidad, la seguridad, la autoconfianza, la audacia, la dignidad, la búsqueda de coherencia, la valentía, la determinación, las experiencias de éxito y el amor por la libertad amortiguan el miedo, tanto en situación de cotidianeidad como al tener que afrontar riesgos extraordinarios. Y también el humor, podríamos añadir. Por otra parte, cuanto más sentido tiene una acción para una persona menos temor tiene en llevarla a cabo.

Tabla 2. Miedos a conquistar

Miedo a soñar

Miedo a que los sueños se hagan realidad

Miedo a confiar en uno mismo, en los demás y en el futuro de la humanidad

Miedo a ensimismarse (a entrar dentro de sí y no gustarse)

Miedo a hacer el ridículo

Miedo a la soledad

Miedo a la muerte

Miedo a pensar de forma diferente

Miedo a perder seguridades y controles

Miedo a la ruina económica

Miedo a ser rechazado por el sistema

Miedo a ser uno mismo

Miedo a ser libre

Miedo...a ser

MIEDO Y ESTRÉS

En bastantes ocasiones, el tópico del actual «estrés» es puro miedo del ego a ser rechazado por no mostrar suficiente valía dentro de las reglas del sistema, con las fantasías de desastre y pobreza y los agotadores sobreesfuerzos adaptativos asociados a ello.

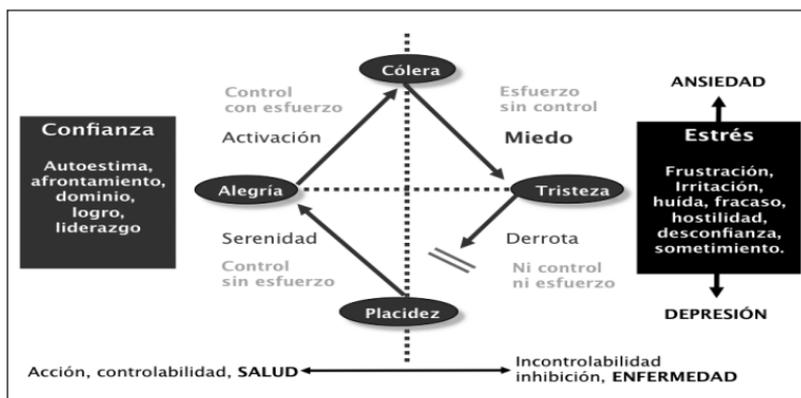
Como afirma el médico hindú Deepak Chopra, impulsor de la Alianza para La Nueva Humanidad, el ego vive del miedo: es la barrera que impide que se libere de sus cargas y toxinas:

El ego es tu imagen; es tu máscara social; es el papel que estás desempeñando. Tu máscara social crece con la aprobación. Quiere controlar, y se sostiene con poder, porque vive del miedo. La necesidad de aprobación, la necesidad de controlar cosas, y la necesidad de poder externo son necesidades que están basadas en el miedo.

El miedo existencial es una experiencia vital negativa entre la cólera estresante y la derrota depresiva, existiendo simultáneamente irritabilidad, inhibición y desconfianza

El estrés o sobreesfuerzo adaptativo es, en el fondo, miedo, sobreactivación, lucha sin fin, inhibición, huída, displacer, subordinación y pérdida de autoestima: en definitiva, fracaso adaptativo y enfermedad

Podemos identificar cuatro emociones básicas alegría, tristeza, placidez y cólera. Cada una de ellos es resultante de otras dos diferentes dimensiones posibles de esfuerzo adaptativo y percepción de control: la serenidad-miedo y la activa-



El sustrato emocional de la confianza es la alegría o dicha interior. La alegría es un bien emocional asociado al logro, al afrontamiento de las situaciones, al placer, a la generosidad, al liderazgo persona, a la fluidez vital y a la serenidad. Es lo opuesto a la tristeza, al miedo, a la mediocridad, al sometimiento y a la neurosis existencial.

Cuando se experimenta serenidad profunda, se percibe que todo está bajo control sin que sea necesario esforzarse por controlar nada. Se produce en contextos cognitivo-emocionales de placidez o contemplación meditativa, y es absolutamente necesaria para ampliar nuestra consciencia, para el descanso y para la posterior activación intelectual y física de alto rendimiento.

La serenidad es una experiencia vital entre la placidez o relajación y la alegría, en la que no existe miedo ni desconfianza, evoca esperanza y ternura, está alejada de la agresividad y asociada a la activación, a la vida y al sentido existencial positivo.

A medida que la persona necesita ir esforzándose para controlar la situación empieza a tener que activarse para lu-

char. aumentando la posibilidad de llegar a estados de cólera relacionados con la frustración por esforzarse y no tener percepción de control de la situación. La irritabilidad es una manifestación característica de este estado de displacer y temor.

El mantenimiento crónico de estados de percepción de no control facilita la experiencia de sentimientos de derrota y fracaso adaptativo, pudiendo aumentar la vulnerabilidad a la depresión y a la aparición de enfermedades asociadas a la disminución de defensas inmunológicas y a la disfunción del sistema cardiovascular.

MENOS MIEDO, MÁS CONFIANZA

La confianza es el lubricante crítico de los sistemas sociales

JOSEPH ARROW, Premio Nobel de Economía

La confianza es el antídoto del miedo, y su construcción social es urgentemente necesaria.

Una cosa es la confianza o creencia en uno mismo o autoconfianza y otra la confianza en los demás, en el futuro de la humanidad, en nuestros líderes políticos o en el proyecto de empresa en el que se pueda estar participando, lo que se de-

Atraverse a confiar, a asumir la libertad propia y ajena, a estar abiertos a las ideas de los demás, a ser creativos, a equivocarse y a aprender, y a ser generosos al servicio de los demás, es la base de la felicidad

nomina heteroconfianza. La confiabilidad es la confianza de los demás hacia nosotros.

Tanto la heteroconfianza como la confiabilidad parten de la autoconfianza. Difícilmente confiaremos en los demás o ellos en nosotros si no empezamos por confiar en nosotros mismos.

Nuestra voluntad de hacernos vulnerables a las acciones de otros se basa en la expectativa

confiada de que emprenderán acciones que no resultarán lesivas para nuestros intereses, independientemente de nuestra capacidad de monitorizar o controlar dichas acciones.

La creencia en la previsibilidad del comportamiento propio o ajeno provoca un sentimiento positivo, que anticipa un futuro carente de amenazas. La confianza es la expectativa generalizada de que el otro manejará su libertad, su potencial perturbador para nuestro bienestar, de forma responsable hacia él mismo y hacia nosotros, lo cual se deriva de creer en su buena intención o benevolencia hacia nosotros

La palabra «confianza» deriva del latín *fiare*, «dar la fe», es decir, la palabra o la promesa, por lo que, de hecho, debería llamarse «sin fianza», sin fiducia o «prenda que da el contratante en seguridad del buen cumplimiento de su obligación».

Sin confianza, sin fe o palabra conjunta, no hay proyecto ni delegación posible. Y lo que sí hay es mucho estrés por



sobrecarga de trabajo y aislamiento social. Estar convencido, tener fe, creer en uno mismo, en los demás o en algún ideal es la base para atreverse a vivir y a dejar vivir con credibilidad, seguridad y alegría.

La confianza es la medida en la que alguien puede predecir la conducta de otro en términos de lo que «normalmente» se espera de una persona actuando de buena fe.

La confianza interpersonal es la expectativa de un individuo o grupo de individuos de que la palabra, promesa o declaración verbal o escrita de otro individuo o grupo puede ser tomada en serio.

Sin verdadera confianza no hay libre compromiso, en todo caso debe haber entonces contrato y control mutuo para evitar la conducta oportunista de las partes.

La confianza es un valor clave para acceder a estar dentro de sí, para llegar a abrirse y aproximarse a los demás, para cerrar buenos tratos y para poder permanecer relativamente

La confianza, clave de arco del sistema

Sin confianza, el sistema se derrumba, debiendo apuntalarse con antiestéticas e ineficientes estructuras de control..

¿Qué valores mata el exceso de estructuras de control?

fuera del sistema sin llegar a ser ajeno a él, todo lo cual es esencial para la una vida emocionalmente sana.

Sin confianza hay sobreactivación, repliegue, distanciamiento, intimidación, fragmentación o integración atemorizada. El exceso de confianza, por otra parte, aumenta la vulnerabilidad a la traición y al perjuicio ocasionado por la conducta oportunista o por la libertad irresponsable de los demás o de uno mismo.

¿Puede funcionar sin confianza mutua una pareja? ¿Y un equipo deportivo o de trabajo?. ¿Y una empresa?. ¿Y un

Si calificamos de utópica y por tanto irrealizable la idea de que las relaciones humanas se basen en la confianza más que en la intimidación y el control jerárquico descendente, nuestro desarrollo como seres humanos está claramente amenazado.

país?. Sin confianza mutua, una pareja, un equipo o una organización de cualquier tipo malgasta excesivas energías dedicadas al control y difícilmente pueden conversar, aprender y prosperar hasta su pleno desarrollo. La acción empresarial eutópica se basa en la confianza en la persona, en la creencia en su potencial y en su libertad responsable. La confianza es un valor precedente de la libertad, del diálogo, del desaprendizaje, del aprendizaje y de la esperanza

La confianza es una disposición básica para fluir por la vida y afrontar sus incertidumbres y complejidades con un cierto grado de éxito emocional. Sin ella —como llega a decir Luhman, gran estudioso del tema— no podríamos ni levantarnos por la mañana, y mucho menos proyectar hacia el fu-

turo. Sin confianza no hay esperanza, ni libertad, ni tolerancia ni posibilidad de aprendizaje a partir de los errores.

La confianza actúa como pegamento cohesionador de la relaciones entre personas, grupos, organizaciones y sociedades. Sin confianza hay desvinculación, disgregación y fragmentación interpersonal, organizativa y social.

Según el economista Joseph Arrow, la confianza actúa



como lubricante de los sistemas sociales. La falta de confianza como lubricante hace chirriar todos los engranajes del sistema social constituido por los diferentes grupos de interés de la empresa: propietarios, empleados, clientes, sindicatos, financia-

dores, agencias públicas y proveedores. Sin ella, todo los subsistemas resultan mucho más difíciles de hacer funcionar de forma coordinada, sinérgica y efectiva.

Y también existe una tercera buena analogía para la confianza: es la clave de bóveda o dovela central (Figura 1) de todo proyecto humano perdurable, fluido, feliz y efectivo. Sin ella, todo el edificio se desmorona, teniendo entonces que

Atreverse a construir el valor de la confianza en los sistemas sociales es el lubricante crítico para prevenir conflictos y gestionar el cambio.

apuntalarlo con estructuras de control de alto coste emocional, económico e incluso estético. ¿ Cabe imaginar el acueducto de Segovia, espléndida arquitectura romana, mantenida con andamiajes metálicos ?

EL CONTINUUM DE LA CONFIANZA

La libre decisión de confiar se puede situar en un *continuum* que va de la fe ciega a la paranoia patológica.

La confianza profunda o metaconfianza genera la creación de vínculos humanos sólidos y estables, y es la principal fuente del compromiso y fidelidad en la relación interpersonal, entre la persona y la organización para la que trabaja o entre la persona y sus grupos sociales de referencia o de pertenencia.

La confianza superficial se refiere a la familiaridad o camaradería relacional que, al facilitar las interacciones sociales, hace la vida más agradable.

En un extremo patológico de la confianza, y por tanto no libre, se sitúa la fe ciega en el líder, situación tristemente frecuente en las sectas destructivas e incluso en determinadas organizaciones que utilizan de forma manipulativa y coercitiva el discurso de valores para mantener compromisos inquebrantables, incluso en el caso de tener que emprender conductas que el sujeto llegaría a valorar como no éticas si pudiera llegar a pensar libremente.

El término paranoia deriva del griego *para*, que significa de lado, paralelo, y *nous*, que remite a la idea de espíritu, pensamiento. Tal vez podría traducirse como pensamiento

I CONGRESO NO MIEDO

paralelo o espíritu no centrado. La personalidad paranoica se caracteriza por una serie de factores tales como rigidez, hipertrofia del yo, juicios erróneos pasionales, fanatismo justiciero, mecanismos de defensa, especialmente, la negación y proyección y, sobre todo, desconfianza, es decir, suspicacia permanente, muchas veces oculta en la apariencia de lo contrario.

Las personas con rasgos paranoicos poseen una creencia exagerada de las posibilidades agresivas y conspiradores de los demás, y se sienten fácilmente provocados o aludidos. Presentan por todo ello una actitud distante en sus relaciones sociales, que se vehicula básicamente en dos maneras: cortesía desmesurada y gentileza, mezcladas con reticencia, o una agresividad manifiesta directamente o disfrazada en proyecciones.



CONFIANZA, BIEN COMÚN Y CAPITAL SOCIAL

Una sociedad eutópica es una sociedad cohesionada, en la que las personas confían entre ellas, en su plena expresión y en su futuro colectivo, tendiendo a crear comunidades, asociaciones y redes de contactos generadoras de cooperación y reciprocidad, con la prosperidad económica, ética y emocional consiguiente. Esto es lo que autores como Putnam llaman capital social. Una de sus últimas obras tiene el título original de «Bowling alone», traducida como «Sólo en la bolera». Mejor se podría hablar en el mismo tono coloquial del título original de «Cada cual a su bola». La mirada eutópica propone evolucionar del individualismo a la consciencia solidaria de bien común, para lo cual es fundamental superar miedos a la pobreza y al rechazo y llegar a compartir creencias y valores al servicio del bien común.

CLAVES PRÁCTICAS PARA CONSTRUIR CONFIANZA

Citaremos a continuación algunas claves básicas para construir confianza en uno mismo (autoconfianza), en los demás (heteroconfianza) y de los demás en uno mismo (confiabilidad):

Claves para desarrollar la confianza o creencia en uno mismo

A diferencia de los virtuosos alejados de la mediocridad, los hombres de acción, que ponen la felicidad en el destacar,

*no buscan los honores más que para
convencerse a ellos mismos de su propio valor.*

ARISTÓTELES

La autoconfianza es la base de la confianza en el futuro de la humanidad, de a confianza en los demás y de la confianza de ellos en nosotros. Veamos algunas claves para su desarrollo, que tiene mucho que ver con a construcción de una auténtica autoestima.¹

Aprender a vivir presente

Aquí y ahora, dentro de sí, en nuestro centro, conectando con nuestras mejores cualidades originarias, tales como la paz, la belleza, la imaginación y la generosidad.

Procurar ser interesante para uno mismo

Si una persona no realiza actividades que le hagan ser interesante para sí misma, no puede estimarse ni confiar en ella misma, y es muy difícil que los otros lo hagan. Y ni tan siquiera es probable que le resulten interesantes las demás personas. Ser capaz de pasárselo bien consigo mismo es fundamental para no ser ácidamente envidioso. La efervescencia de la propia intimidad ha de resultar creativa y recreativa par la vivencia de autoestima profunda y perdurable.

1. Basado en Dolan S, García S, Piñol M., 2003. Autoestima, estrés y trabajo. Madrid: Mc Graw Hill.

Compartir con los demás conocimientos y creaciones

«Pues has de saber que cuanto más genial es una persona, más abierta está a compartir sus conocimientos para ayudar a los principiantes; eso es así porque, seguros de su valía, no temen que nadie vaya a eclipsarlos, cosa que, por lo demás, no se plantean, pues el genio no mira de soslayo sino que vive absorto en sus estudios y realizaciones, demasiado fascinado, colmado por el placer de la creación, para necesitar la recompensa bastarda y banal del reconocimiento o la opinión. Después de todo ¿quienes pueden ser sus pares?. Muy pocos, y éstos siguen tan absortos como ellos en la búsqueda de la verdad y la creación de la belleza. Nosotros sólo nos preocupamos de lo que puedan pensar de nosotros Hermes y Prometeo»

La sonrisa de la Gioconda. LUIS RACIONERO

Rememorar y reconstruir en lo posible las relaciones de amor y confianza de los padres en la infancia y adolescencia

Tal como nos recuerda Polaino-Lorente, la vida de una persona vale lo que vale su patrimonio de amores. Sobre todo, podríamos añadir, la vida de una persona vale lo que valen sus amores tal como ella los percibe, los recuerda y los reconstruye.

Es evidente que la urdimbre afectiva en la infancia y la adolescencia se ha podido producir de forma más o menos trabada de forma objetiva. Sin embargo, en ocasiones pueden existir filtros cognitivos que minimicen o distorsionen en for-

ma negativa nuestros recuerdos de haber sido queridos y aceptados por nuestros padres y otros referentes significativos en las primeras etapas de la vida. Es muy importante en este sentido para nuestra autoestima tratar de racionalizar y positivizar estos filtros cognitivos, procurando escoger y fijar escenas, diálogos y otros recuerdos positivos de nuestro patrimonio de recuerdos de haber sido queridos.

Tratar de ser íntegros y congruentes con los valores profesados, viviendo de forma íntegra y no quebrada ni disociada

La congruencia o integridad entre lo que se dice y lo que se hace es esencial para la autoestima, y eso es especialmente cierto en lo que respecta a los valores morales. El problema radica muchas veces en que los valores que se profesan se quedan, como diría Maturana, se quedan en el mero «lenguarajar».

El disvalor antónimo de la integridad es la corrupción. Es muy difícil que un corrupto, una persona rota por dentro, llegue a experimentar auténtica autoestima.

Tener proyectos con éxitos psicológicos

Hay que proyectar propósitos con perseverancia y determinación hasta conseguir éxitos psicológicos. Sin proyecto y sin celebración de consecución del proyecto no hay autoestima. Y es muy importante celebrar logros no sólo cuantitativos sino también cualitativos.

Hay que darse recompensas basándose en hechos reales,

tanto cuantitativos como cualitativos, pero siempre basados en la verdad. Es imposible engañarse en el fondo de la propia intimidad.

Y no hay que olvidar que el auténtico éxito psicológico se consigue al integrar y equilibrar logros materiales, emocionales y éticos.

1. Logro emocional: esforzarse por llegar a ser capaz de auto generarse pensamientos y emociones positivas en la vida cotidiana, así como de modular las propias emociones reactivas a los acontecimientos negativos de la vida. Por otra parte, llegar a ser capaz de querer y ser querido es, obviamente, el principal logro emocional —e incluso general— en la vida.
2. Logro ético: esforzarse por llegar a ser la mejor persona posible, saboreando la puesta en práctica de valores tales como la integridad, la generosidad o la autenticidad.
3. Logro material: esforzarse por llegar a ser autosuficiente económicamente, disfrutando de las cosas materiales que uno mismo ha conseguido a través de la mezcla de su ingenio, de su empeño y de su fortuna en la vida

Trascender, ir más allá de uno mismo

La autoconfianza y la autoestima van más allá de los logros materiales o emocionales de cada cual. Más allá del utilitarismo individual, la auténtica autoestima y felicidad se fundamenta en la percepción de utilidad para otros.

Por otra parte, es muy improbable que alcancemos unas metas elevadas, en cualquier campo personal o social, si no

vamos dando parte de lo que vamos recibiendo, si no vamos compartiendo con los demás

Si somos como un canal que transmitimos lo aprendido, dejemos espacio para seguir aprendiendo, y estaremos vivos. La «trans-misión» es la misión de transmitir

Darse permiso más allá de las creencias y valores convencionales

La auténtica autoconfianza se expresa y construye adoptando juicios y conductas que surgen de la propia conciencia de lo que es apropiado hacer o decir, más allá de las creencias y valores culturalmente predominantes de nuestros grupos de pertenencia y de referencia.

Si se desea construir una sana autoconfianza «postconvencional», como diría Kohlberg, hay que darse permiso para:

- a. *Ser uno mismo*. Hay que atreverse a conocer la propia realidad, con sus debilidades y fortalezas
- b. *Salir del armario emocional*. Hay que expresarse, ser espontáneo, manifestar los propios sentimientos, tanto penas como alegrías. Y también los propios principios y criterios: estéticos, éticos, políticos, de todo tipo. Pero, sobre todo, hay que darse permiso para una expresión adecuada de estas emociones y derechos. Hay que superar el temor a hacer el ridículo y adoptar un estilo de expresión no exageradamente pasivo ni agresivo, que nos permita expresarnos de manera educada y en el momento adecuado, procurando además que

los otros tengan oportunidad de participar y ayudarnos a construir nuestro razonamiento. (Tabla. Derechos emocionales básicos para la autoestima)

- c. *Llegar realmente a alcanzar lo que se visualiza*, manteniendo la intención a lo largo del tiempo y transfiriendo la energía donde se proyecte. Hay que perder al miedo tanto al fracaso como al éxito. Como dice Brian Bacon: «Donde la atención va, la vida fluye»
- d. *Disfrutar aprendiendo* de todo y de todo el mundo
- e. *Saborear* lo que la vida presenta en cada instante
- f. *Aceptar el propio cuerpo y la propia autoimagen*. El cuerpo manifiesta el yo al mundo. Por ejemplo, uno de los mejores indicadores de autoestima y salud mental es el aceptar con garbo algunos kilos de más.

Desarrollar orgullo de pertenencia

Hay que amar el territorio natal y las organizaciones en las que se trabaja. La comunidad de origen y el lugar de trabajo no ha de verse como fuente de identidad prepotente sino como raíz valorada y fuente de legítimo orgullo y por su cultura diferenciada. Y hay que procurar que así sea.

Decidir tener tiempo para las tareas humanas esenciales

Hay que tener el valor de asignar tiempo a las tareas humanas esenciales tales como jugar, leer, pensar, poner en orden las ideas, ser autor de a propia vida, tener amigos, amar o «simplemente» ser. Y hay que legitimarlo políticamente y facilitarlo a nivel práctico desde los diferentes grados de poder y ges-

ción que cada cual tenga en la vida. Lo contrario es vivir alienado, enajenado, fuera de sí mismo, lo cual es más que frecuente en el mundo de la empresa competitiva y en el de las organizaciones en general, que tienden a estar dominadas por el eficientismo pragmático de la producción a costa de cualquier otro valor ético o emocional.

Tabla3

Derechos emocionales básicos para la autoconfianza que conviene ser asertivamente expresados y ejecutados

Derecho a decir «no»

Derecho a decir «no lo sé»

Derecho a no hacer nada o de disponer de tiempo para uno mismo, independientemente de las obligaciones laborales, familiares u otras.

Derecho a arriesgarse y cometer errores (ya sea cocinando, comprando, o practicando su deporte favorito).

Derecho a cambiar de opinión o criterio sobre las cosas y las personas.

Derecho a cambiar de imagen e, incluso, de estilo de vida.

Derecho a pedir ayuda cuando se cree que se necesita.

Derecho a no tener que aguantar compromisos y relaciones sin sentido

Derecho a interrumpir para preguntar o pedir una explicación

Derecho a no tener que ser siempre ingenioso y gracioso.

Derecho a estar triste cuando no se está alegre

Derecho a recibir el reconocimiento formal por el trabajo bien hecho

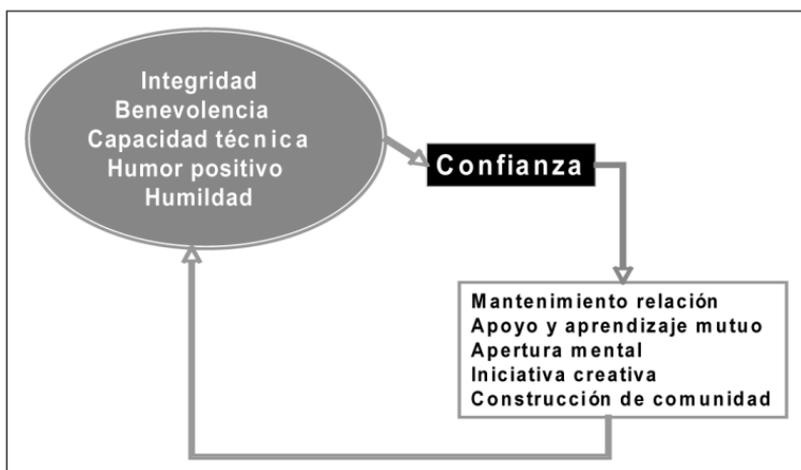
Derecho a no aceptar consejos (incluso, por supuesto, los de este texto).

Claves para confiar en los demás (heteroconfianza)

- Pensar que todos los seres humanos encierran en su interior todo el potencial
- Confiar en los demás como nos gustaría que confiaran en nosotros
- Tener apertura mental, no etiqueta ni saltar a conclusiones prematuras con respecto a los demás
- Saber observar y escuchar
- Comprobar y promover la capacitación de las personas en las que hemos de confiar

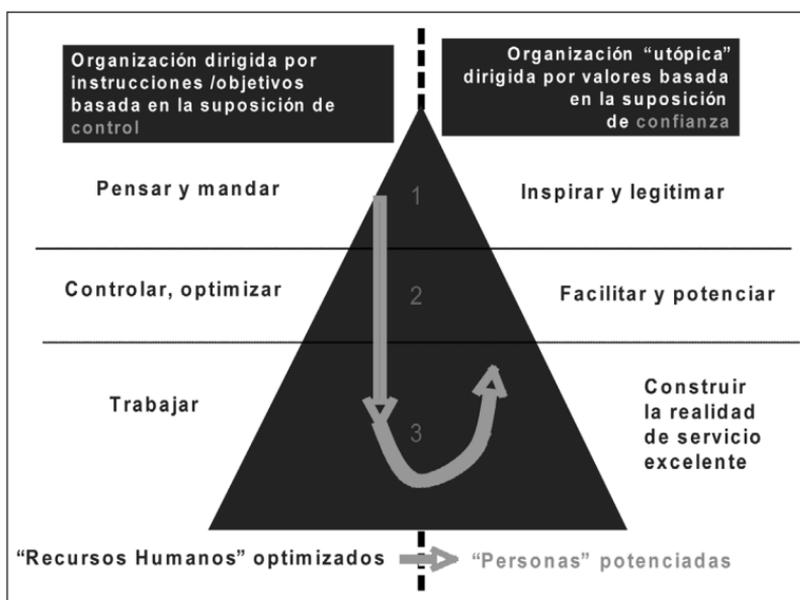
Claves para la generación de confianza de los demás en nosotros (confiabilidad)

Además de potenciar la autoconfianza, si queremos que los demás confíen en nosotros, hemos de procurar:



I CONGRESO NO MIEDO

- Mostrarnos sensibles y capaces con respecto a las necesidades de los demás (transmitir capacidad)
- Mostrar buena intención a los demás, mostrándoles que queremos su bien, es decir, transmitir benevolencia
- Ser exquisitamente íntegro y coherentes entre lo que se dice y lo que se hace (transmitir coherencia)
- Generar buen humor, con un tono emocional positivo
- Desarrollar humildad, siendo conscientes de nuestras limitaciones



Claves para construir confianza organizativa

- Evolucionar la alta dirección desde un rol tradicional de «pensar y mandar» al de inspirar y legitimar

- Evolucionar los mandos intermedios desde su rol clásico de «controlar y optimizar», al de ilusionar, facilitar procesos y potenciar a las personas
- Evolucionar de la actitud de «trabajo» a la de construir una realidad con sentido
- Generar conversaciones organizativas para construir valores compartidos
- Conversar periódicamente sobre expectativas y respuestas mutuas
- Crear rituales de confianza

LA RECUPERACIÓN DE LA CONFIANZA PERDIDA

Cuán loable es en un príncipe mantener la palabra dada y comportarse con integridad y no con astucia, todo el mundo lo sabe. Sin embargo, la experiencia muestra en nuestro tiempo que quienes han hecho grandes cosas han sido los príncipes que han tenido pocos miramientos hacia sus propias promesas y que han sabido burlar con astucia el ingenio de los hombres. Al final han superado a quienes se han fundado en la lealtad.

NICOLÁS MAQUIAVELO, s. XVI

En nuestro maquiavélico mundo, la construcción de confianza es un tesoro relacional, y su pérdida lleva a la desvinculación y ruptura, ya sea psicológica o incluso contractual a nivel legal.

La recuperación de confianza una vez perdida es algo su-

mamente difícil y complejo. De hecho, es muchas veces imposible a no ser que exista una profunda relación afectiva de base.

Como señala Neruda:

*Dos amantes dichosos
no tienen principio ni fin,
nacen y mueren muchas veces mientras viven,
tienen la eternidad de la naturaleza*

**INDICIOS PARA DETECTAR LA DEGENERACIÓN
DE CONFIANZA**

Eludir citas

No mirar a los ojos

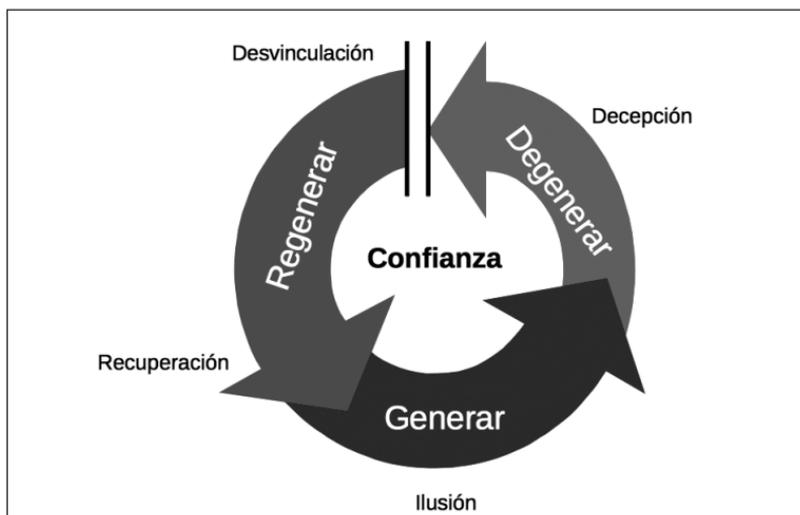
Tono neutro

Expresión titubeante

Vocabulario no familiar

En todo caso, algunas de las claves conductuales para tratar de regenerar la confianza perdida pueden ser las siguientes:

- Mejorar el conocimiento mutuo de forma franca y abierta
- Mostrar convicción y esfuerzo por la necesidad de recuperar la relación
- Ser creativo y simpático en la formulación de símbolos y detalles de aproximación y afecto



- Mostrar capacidad manifiesta para satisfacer las necesidades del otro
- Ser exquisitamente coherente entre lo que se dice que se va a hacer y lo que efectivamente se hace.

¡ Osar o no ser: esta es la cuestión!

Ir de oyente, o la ventaja de tener miedo

Alberto Martínez Carabajal

EL DIA

Día soleado, magnífico. Algo de frío. Qué menos, incluso para el privilegiado clima de Barcelona.

Yo me acercaba andando, preocupado, sin saber todavía donde estaba exactamente la puerta de entrada del lugar elegido para el Congreso. Con miedo de llegar tarde.

La apreciablemente numerosa concurrencia, visible en torno a ella, disipó mis inquietudes.

Iniciada la presentación, descubrimos todos que era el primer Congreso creado para promover el no miedo, la confianza. En su más amplia acepción. Esto era así, ciertamente. No había precedente.

Como relativo precedente, lejano, con sus aspiraciones, -concretadas hacia un tema mas de seguridad personal dentro de unas condiciones socioeconómicas determinadas- pero aún así, como caso particular ilustrativo si se quiere, yo había leído que el 27 de junio del 2004 fue convocada por la socie-

dad civil en la ciudad de México D. F. una marcha ciudadana bajo el lema «vivir sin miedo».

Curiosa la semejanza del lema; sin embargo parecía tratarse de algo distinto, con motivaciones físicas, con implicaciones relativas a la seguridad personal.

Y sin embargo, sacadas de una Ponencia pronunciada con motivo del XI International Summer School on Religions, San Gimignano, Siena, de 24 de agosto de 2004, que intelectualizaba aquél acto ciudadano, yo me sentía de acuerdo con sus afirmaciones: «...Este lema utilizado por los manifestantes, interpelaba la subjetividad de los ciudadanos, al vincular dos grandes pasiones: el miedo y la esperanza. Un problema compartido puede generar redes de confianza y cooperación más prolongadas, que ayuden a generar un marco de certezas. La gente encuentra que los medios pueden servir como mediadores entre la subjetividad y las incertidumbres que las exigencias de la modernidad crean.

Las personas sienten que sus miedos y anhelos para nada cuentan; que ellas son simples agentes de un engranaje abstracto.

Esto es significativo ya que los miedos son fuerzas peligrosas. Tienen la capacidad de provocar reacciones agresivas, rabia y odio que terminan por desestabilizar la sociabilidad cotidiana. Pueden producir parálisis. Pueden inducir al sometimiento y ser presa fácil de manipulación. La pérdida de un marco de referencia crea inseguridades que poco a poco van minando el vínculo social. Prevalece así una visión individualista del mundo, de sus oportunidades y sus riesgos. Ello debilita la integración de la vida social y deja al individuo en una situación de desamparo.

Si bien los seres humanos hemos aprendido a vivir con cierto grado de incertidumbre, el verdadero avance hacia una sociedad moderna, como afirma Norbert Lechner, se presenta cuando la incertidumbre se aprende a manejar lo mejor posible. Para conseguirlo es necesario que exista la vinculación ínter-subjetiva entre las personas que comparten la incertidumbre, es decir, que la asuman como un problema compartido para así poder desarrollar redes de confianza y cooperación que vuelvan a generar el marco de certeza que se ha perdido...»

A esta situación, y mucho más, nos vemos abocados hoy.

En general, ante la falta de criterios generales confiables, no cabe más que el simulacro, un método de simulación que permita llegar a un resultado que pueda ser acertado; que pueda ser aceptado, que se pueda validar. Así, muchas acciones se llevan a la práctica política, social, intelectual, con ese marchamo de débil prueba y error, de «a ver que pasa». Lo que forzosamente, ante su semioculta naturaleza experimental, o por ello mismo, plantea situaciones que nos inquietan, alarman y preocupan. Tienen, seguro, sus consecuencias, que luego se maquillan y disimulan, como si no hubiera pasado nada.

No pasa nada...

Pero la decisión en condiciones de ignorancia requiere nuevas formas de legitimación y observación de las consecuencias...El saber fortalecía al poder según el principio de Bacon; la dispersión, el alcance del no-saber desmonopoliza y hace contestable al poder, débil. Y a nosotros inseguros.

La continua gestión de la incertidumbre, necesaria, nos sumerge en la angustia o como reacción, en la agresividad. Ambas, situaciones cuya expresión nos debilita incluso a nivel de colectivo, de civilización, frente a otras actitudes ideológicas. En todo caso introduce un modelo aparentemente decadente, atacable, sin voluntad ni autoridad cuyo comportamiento tendrá unas consecuencias que no vislumbramos todavía. Aventurar al sobre él, sería ya otra historia.

Los miedos generan códigos colectivos de comportamiento; y la esperanza en su eficacia, su personificación en figuras míticas o mitológicas. Nos protegen de lo desconocido, que es casi todo. Por ejemplo, para no remontarnos a la mitología clásica, riquísima, tenemos a Superman. Se trata de «una criatura mítica moderna»; de una simpleza muy notable; consistente como héroe de masas. Es un ejemplo de moralidad y sentido patriótico; producto santísimo de la religión cívica y seglar, racional. Para entender racionalmente las cosas que hace, anormales, es preciso inventar el concepto de superpoderes, y la acumulación afortunada de los mismos en él. En realidad lucha contra las inteligencias malignas —¿de igual a igual?— contra la perversidad de la razón desinhibida y al margen —¿de la ley?— de los códigos ciudadanos. Los malos, a pesar de todo, renacerán una y otra vez, y su necesidad no nos abandonará jamás.

LOS APUNTES TOMADOS

Un primer dueto, a cargo de Pilar Jericó y Xavier Guix. Sintetizando, los miedos clásicos, neolíticos, premodernos y su

conversión en la sociedad industrial y ahora, postindustrial. Se ha producido una transformación múltiple, en un sentido menos de supervivencia y en otro sentido más individual, dentro del contexto de grupo.

A pesar de las exhortaciones kantianas, no pueden separarse razón y emoción, y así, en nuestras decisiones, en nuestro comportamiento, se interrelacionan emociones y razones. En realidad se trata de una interrelación que ya se produce en el propio cerebro, donde existen áreas específicas encargadas de distintas funciones, pero que en su funcionamiento más complejo, amplía su recorrido nervioso para recibir estímulos de todo el organismo vivo.

Es conocido el caso de Phineas P. Gage, capataz de la construcción, que sufrió un accidente en el verano de 1848, en Nueva Inglaterra. En este accidente, una barra metálica lesionó parte de su cerebro, cambiando tan solo una serie de aspectos de su carácter, y permitiendo la continuación normal de los demás.

Siguiente Ponencia. Se me queda una frase: «La percepción del Yo es espiritual...» Toda ella tiene un curioso sesgo teosófico. Todo ello me da una sensación como de contar con un conjunto de partidarios muy minoritario, hoy día.

Después, Jil van Eyle y Joaquín Tamames. Ambos practicantes de todo lo expuesto; nos movemos en una sociedad del bienestar o mejor dicho, asistencial.

Nunca he acabado de comprender que quiere decir «ser nosotros» Ser nosotros, supongo que coincido con la opinión, de que solamente es el comportamiento que se produce cuando se da ese alineamiento entre actitud hacia lo material y cotidiano, junto o desde la propia realidad espiritual.

Autenticidad...o voluntad.

Finalmente, en la misma mañana, Julián Jorge y Federico Javaloy; con gran riqueza de argumentos e indudable experiencia propia, nos conducen hacia una pedagogía de la superación de los temores mas habituales, tras un análisis de las posibles patologías generadas en el mal, o excesivo, uso de los elementos o cualidades naturales.

Y todo ello nos lleva a la finalización de la parte doctrinal del Congreso, que es la que ha centrado mi interés mayor.

LA PROPIA COSECHA

Hace poco después —perdóneseme el retruécano abreviado, si lo es— tuve un sueño indeseable, estas cosas, que al despertarte llamas pesadillas. Tenía que ver con el miedo, no solo porque, como pesadilla, daba miedo sino porque versaba sobre el miedo. Me facilitó un catálogo, parcial supongo, de las cosas que a mi me lo daban.

Dar miedo; la expresión es generosa; habla de recibir algo de alguien, ¿interesada o desinteresadamente? Bueno, según los casos.

La parte amigdalina es seguramente, instintivamente, interesada; el complemento social-cultural es desinteresado individual, aunque quizá no subjetivamente.

En mi caso, volviendo a la pesadilla, mis miedos eran el rechazo hacia mi de los seres queridos, y entre ellos fundamentalmente los que son fruto de una elección propia;... etc., y como compendio final lo que pudiéramos llamar la propia

deslocalización anímica, con su imposibilidad de control propio y del entorno completo.

Estas vivencias subconscientes —los sueños— son como el sótano-trastero del lugar donde vives, lleno de trastos y recuerdos que pudieron ser, y en el que además hay otros seres que son como una especie de nibelungos, y que son los demás solamente.

Me desperté tempranamente, sí, aterrado y curiosamente, casi furioso. ¿Por qué?

Creo ahora sinceramente que es por que me sabía mal haber cedido terreno a los nibelungos, haber bajado al sótano sin necesidad y sin saberlo, darme cuenta de que la tranquilidad viene muchas veces de la ignorancia, del no pensar en, de la insensibilidad, del sabio egoísmo.

El miedo amigdalino como mecanismo de defensa, el egoísmo biológico como defensa, etc., como «sana» defensa.

Y cómo echamos abajo esas murallas, ¿con la imprescindible ayuda de la razón-poder ilustrada que nos ha enjaulado?. Pienso, luego existo, ¿Solamente? Es lo peor...

Hay muchos tipos de miedo y estoy convencido, perdóneme, de que algunos no son solo buenos, sino creadores, si se entiende que solo cabe la creación dentro de un orden de las cosas, de una adecuación del comportamiento al momento cultural, estético y ético que te permite decir: esto queda bien, esto queda mal compositiva, no socialmente —¿o también?—, hablando. Se trata de criterios de composición; se trata de que rijan algún criterio, alguna referencia.

Además, la confianza da asco, dicese coloquialmente; el comportamiento al margen del deber, de las reglas (evaluadas, si) Aquí se trataría de la confianza que prescinde de todo

bagaje ético-estético, y nos lleva por derroteros relativistas y amorfos; se trataría de un desmantelamiento cultural en parte.

La razón que nos enjaula, así, enlatados y bajo presión, como en un puchero, solo nos permite verter, bajo ebullición, las emociones, la subjetividad más simple, menos elaborada. El camino hacia la individuación debería proceder con menos disciplina, con más libertad. Pero con más firmeza.

Iríamos con más confianza.

Al parecer, el «sapere aude» nos lleva hacia la indefensión y el miedo. La sociedad del conocimiento es cada vez más consciente de su no-saber; «progresando cada vez más, gestionando el desconocimiento en sus diversas manifestaciones: inseguridad, verosimilitud (virtualidad), riesgo e incertidumbre». Miedo, angustia. Hay incertidumbre normativa, incertidumbre sobre lo desconocido y, claro, sobre «lo no cognoscible»

Curiosamente, la ignorancia que nos atemoriza no es la del pasado, sino la del futuro. Asimismo la Sociedad del Conocimiento es del conocimiento del futuro, no del pasado.

Todo ello crea una forma de dependencia, como siempre, hacia los que conforman —nunca peor dicho, los que nos conformamos somos nosotros— las reglas y los objetivos de ese futuro.

Pero nos lleva a métodos de simulación como método para gestionar la ignorancia transformada en incertidumbre e inseguridad. El saber hace visible también el universo ilimitado del no-saber.

Vaya, otro no-algo.

La cosa deviene grave cuando afecta a sistemas de elevada complejidad como el medio ambiente, la economía o el com-

portamiento humano. La falta de fiabilidad en estos aspectos de nuestro conocimiento se convierte en desconfianza para un comportamiento seguro.

Y es que si bien la religión nos ofrece respuestas no-racionales sobre nosotros y nuestro destino, la ciencia no nos ofrece respuesta alguna sobre estos aspectos, antes bien nos asegura que todo ello es incognoscible. Así, solo nos permite interesarnos por lo que podemos controlar, saber y disfrutar, que representa no sólo, pero fundamentalmente, el mundo de las cosas. Digamos más bien el mundo físico.

Efectivamente, nos hemos volcado sobre el hedonismo y el confort, sobre la tecnología y el consumo. Naturalmente, la parte del mundo que puede, superadas ya las propias necesidades de subsistencia, alcanzar esos niveles de bienestar, en parte irreversibles, pero en parte no tanto, como pudiéramos suponer desde nuestro pensamiento de la modernidad, ya pasada. Con la entrada en escena de la idea de felicidad, la autoexpresión debía aparecer una nueva forma de autorregulación responsable y tolerante, funcional y autoevaluada. ¿Pero esto es así? Porque el movimiento emprendido, la ausencia normativa, puede llevar a un desvarío social y personal o a un fundamentalismo cívico racional del imperativo categórico intangible y me temo que también manipulable, o a un retorno del fundamento autoritario, que si bien es mas personal, es no menos aterradorante que este anterior.

La construcción de cualquier espacio intelectual, social y de civilización debería resguardar además el esfuerzo histórico del que somos herederos. Deberíamos ser muy prudentes-utilizar algo del ingrediente miedo para no echar por la borda

aquello que representa un elemento valioso alcanzado en la evolución de nuestro sistema de respuesta neuronal-social.

En todo caso, se trata, claro, de evitar aquello de «la cultura me persigue, pero yo corro más...»

DISQUISICIONES FINALES

Está también el miedo que pudiéramos denominar preventivo. Creo que tiene algo que ver con el miedo moral, con el temor de Dios, con los códigos grupales de toda la historia, hasta adentrarnos más allá del neolítico. Se podría llamar de muchos modos y relacionar con muchas facetas de la cultura humana. ¿Es una construcción cultural, desarrollando un elemento biológico natural preexistente? Este enfoque mantendría incluso la conexión con investigaciones científicas y experimentales de hoy día, continuación del estudio sobre el suceso expuesto más arriba, y también expuesto en la intervención de la primera ponencia de hoy, sobre Phineas P. Gage.

Como ejemplo, Antonio Damasio, profesor de Neurociencia, Neurología y Psicología en la Universidad de Southern California basa sus investigaciones en el análisis de la estructura, propiedades y comportamiento del cerebro. Ha continuado estudiando casos de lesiones cerebrales parciales a raíz de intervenciones realizadas para extirpar meningiomas y otros tumores, benignos generalmente, o leucotomías, etc. Todo ello arranca de hace unos veinte años.

Tales estudios, entre otras, lleva a consideraciones como la de que «la reducción de las emociones puede constituir una

causa igualmente importante de comportamiento irracional».

No es difícil admitir que las emociones son como un acompañamiento ordenado por la naturaleza, que nosotros no hemos solicitado, a nuestro pensamiento racional; y que la sobrecarga de las mismas puede enturbiar la racionalidad de nuestras decisiones.

«Hay que mantener la cabeza fría...», suele decirse.

Pero muchos experimentos demuestran que «los comportamientos racionales declinan, que la toma de decisiones se ralentiza e imposibilita, en ausencia de sentimientos y emociones, y diríamos en suma, en ausencia de estímulos sensoriales. El cuerpo y el cerebro interactúan mutuamente de forma intensa, y con su entorno».

Kant y la autonomía de la razón...

Tengo la intuición de que el miedo ayuda a desarrollar un comportamiento racional. No se trata de actuar bajo los dictados de éste; se trata de actuar bajo la observación de un conjunto de códigos vigente, respetado, y respecto al cual exigir responsabilidades, dentro de un marco libre de conducta individual. Libre albedrío; nada nuevo.

Se me dirá que eso es el no-miedo, el actuar con confianza. Pero ¿confianza en quién? ¿No es más bien en qué?

No es necesario entender el factor miedo como un freno a la transformación institucional, personal y social. El control de la inclinación biológica natural mediante el pensamiento, la razón y la voluntad es lo que nos hizo humanos según Descartes y la acomodación de los instintos a los dictados sociales —formación del súper-yo, según Freud— nos advierten de la necesidad de la existencia de convenciones

sociales y normas éticas por encima de las iniciales de la propia biología. También ellas, o sólo ellas nos pueden brindar confianza y asidero para seguir evolutivamente con la construcción del individuo civilizado. Sería la medida en que el factor miedo es positivo, como catalizador de la reflexión. Las estrategias de supervivencia y evolución, por encima de lo instintivo generan el punto de vista moral, que puede trascender a veces los intereses propios y de grupo, y que deben tener el peso necesario para imponerse frente a consideraciones individualistas o de individuación. De autoexpresión, que pudiera decirse.

En cierto sentido, el no-miedo nos dejaría algo desprotegidos aún, o sobre todo, hoy.

Para acabar, el otro día recibí uno de esos correos electrónicos; algunos parecen como una nueva forma de lo que antes se llamaba agitación social. Daba la impresión de encarnar valores a los que algún autor, como R. Inglehart, llama tradicionales. Decía:

Esto ya cansa...

Vas a tener relaciones sexuales? El Gobierno te facilita los preservativos.

¿Ya las tuviste? El Gobierno te ofrece la píldora del día después.

¿Te has quedado embarazada?... El Gobierno garantiza el aborto.

Pero tuviste el niño? El Gobierno te regala el cheque bebé.

Estás desempleado? El Gobierno te paga el paro.

Eres vago y no te gusta trabajar? El Gobierno te concede una «paga», becas para tus hijos y una vivienda social en la que no pagarás los servicios básicos (agua, luz, basura,...)

Eres drogadicto? El Gobierno te proporciona Metadona.

Eres un chorizo? El Gobierno vela por tu integración social, con inversiones en proyectos sociales.

Después de mucho dinero gastado en ti, tú sigues jodiendo a la sociedad y vas a la cárcel? El Gobierno te mantiene mientras estás dentro y te da el paro para que cuando salgas no tengas que buscar trabajo y puedas seguir robando.

**AHORA.... PRUEBA A ESTUDIAR, TRABAJAR,
PRODUCIR... A VER QUÉ OCURRE!!!**

Y siguiendo con aquél autor, nuestro camino hacia la confianza, caminando hacia los valores de autoexpresión «sin miedo», se demuestran posibles dentro de la superación por el desarrollo, el avance productivo de las Sociedades, y la superación de los factores de subsistencia que se han producido hasta el momento, y que, -¿nos ha de dar miedo?-, en otras circunstancias diferentes, siempre cabe en ellas la posibilidad de una involución, de un paso atrás.

Y más si se pierden de vista los fundamentos y la memoria. Los propios, al fin y al cabo. Y dejaríamos de consumir.

ALBERTO MARTÍNEZ CARABAJAL.

No miedo

Cristina García

El peor de los miedos es el miedo al miedo
Siéntelo pero no lo consientas
Óyelo pero no lo escuches

Susúrrale al oído que quieres vivir, que eliges vivir a pesar de su sombra que tantas veces te acompaña... pero que si existe sombra es porque hay un sol que te ilumina primero; la sombra, viene después, detrás.

Explica el miedo, no lo justifiques Entiéndelo, pero no lo razones. No le des razones, no más. Extiende una capa de barniz de confianza, luego púlelo con sonrisas, mil, y abre tu corazón... late despacio, late deprisa...

¿No lo oyes?

Déjame que te cuente un cuento, Uno de miedo, otro de amor y otro más, otro cuento, otro cortito... el de tu vida.

¿Cuál eliges?

Sé colega de tus miedos pero sé más amigo de la verdad. Cuando sientas sus dedos fríos y húmedos, no huyas... pero enciende un gran fuego con la constancia de tus pensamientos, con la fuerza de tus emociones y la valentía de tus acciones... constrúyelo con ramas de bondad, hojas de alegría y

enciéndelo con esa caja de cerillas mágicas que tienes en tu bolsillo.

No, no la busques, no ahí, está en otro bolsillo, más en tu interior... lo hallarás en tu corazón palpitante y lleno de amor, que late siempre, recordándote que estás vivo y que es ahora y no después. El momento. Todos. Siempre. Ahora.

Vive. Confía. Sé. Respira. No Miedo!

Hoy voy a llover sonrisas, sembrar semillas de viento, plantar ansias de libertad, navegar soles de pensamientos, con un único propósito.

¿Cuál es el tuyo?

Sueño con un mundo más sereno, más humilde, más auténtico, más verdadero, más amoroso, más caluroso, más, más y + ... y suma y sigue... sigue tú.

Ríe, llora, canta, baila, DESPIERTA! Es la hora. Es la hora de la magia, de la confianza, de la libertad, de la poesía.

¿Quieres?

Neutralízalo

Olvidalo

Maravíllate

Imagínalo

Enrédate

Déjate Ser

Ondea tu espíritu al viento!

CONCLUSIONES MESAS Y GRUPOS DE TRABAJO

En este apartado encontraréis las conclusiones que ofrecieron las distintas Mesas y las aportaciones de los grupos de trabajo que participaron en las mismas.

Esta recopilación la he llevado a cabo con la inestimable colaboración de las dinamizadoras: Marta Giménez, Cristina García, Anna Rubí y Elena Porté.

MESA 1. CONFIANZA EN UNO MISMO

Conclusiones elaboradas por: Salvador García y Anna Fornès

1.1 ¿Qué podemos hacer para lograr más confianza?

- Marcarnos objetivos concretos, alcanzables y de forma planificada.
- Conocernos, aceptarnos, querernos y ser agradecidos y perseverantes.
- Compartir la experiencia y comunicar.
- Tener una actitud serena y equilibrio.
- Tener sentido del humor.
- Realizar una toma de consciencia, tener predisposición positiva y visualizar.
- Utilizar la fuerza interior y el trabajo interpersonal.
- Ser auténtico y correr riesgos.
- Convertir los miedos en medios.

1.2 ¿A qué me comprometo?

- A tomar consciencia de mis miedos, mis recursos y mis emociones y gestionarlos coherentemente, a aceptar

aquello que no puedo cambiar, a cuidarme de forma integral, indulgente, constructiva y constante y a aprender de cada situación rompiendo mi comodidad y confiando en que la vida es un proceso de aprendizaje que ayuda a la mejora personal y de mi entorno, actuando y educando en la confianza.

Grupos De Trabajo – Confianza En Uno Mismo

Grupo 1

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Ser conscientes, reconocer los miedos y aceptarlos.
- Prepararse, reconocer los recursos propios y potenciarlos.
- Comunicar, compartir y confiar en los otros.
- Aprender de la experiencia.

¿A qué me comprometo?

Yo me comprometo a conocer tanto mis miedos como mis recursos, a aceptar aquello que no pueda cambiar y a aprender de cada situación confiando en que la vida es un proceso de aprendizaje que ayuda a la mejora personal y de mi entorno, actuando y educando en la confianza.

Grupo 2

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Tener sentido del humor.

- Participar y compartir opiniones diversas.
- Ser agradecido.
- Humanizar.
- Tener serenidad y equilibrio.
- Afrontar lo que tememos poco a poco.

¿A qué me comprometo?

- Alimentar mi confianza y seguir en el camino de la confianza en mi mismo.
- Aprender de las experiencias y lavar el corazón con humor.
- A escucharme y entenderme.
- A tener paciencia y amor.
- A sonreír y posicionarme en lo positivo.
- Recordarme que «pase lo que pase puedo afrontarlo».

Grupo 3

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Tomar consciencia del miedo, identificarlo, experimentarlo y permitirnoslo.
- Preguntarme por mis metas. ¿A dónde quiero llegar? ¿A dónde voy? ¿Qué tipo de persona quiero ser?
- Convertir los miedos en medios.
- Trabajar con los medios con uno mismo, con una labor interior o intrapersonal.
- Trabajo de los medios en relación con los demás con una labor interpersonal.

¿A qué me comprometo?

- A ser consciente de mis emociones.
- Reconocer y confiar en nuestros recursos y en los de los demás.
- A cuidarme de forma integral siendo indulgente y constructivo conmigo mismo.
- Realizar todas estas acciones con sentido del humor.

Grupo 4

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Movernos cada día y cuidarnos.
- No sufrir por como son los otros.
- Transmitir positividad.
- Pensar en cuál será mi reto y mi compromiso.

¿A qué me comprometo?

Me comprometo a cuidarme con constancia ya, para seguir creciendo afrontando el miedo, rompiendo mi comodidad sin huir y con pasos concretos.

Grupo 5

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Arriesgar, ponerse a prueba, atreverse a lo temido.
- Decir lo que pensamos.
- Conocerse a si mismo, valorarse y marcarse objetivos concretos con visión y valores.
- Actuar con perseverancia en la tolerancia al fracaso y en el refuerzo de los éxitos y de los intentos.

- Tener coherencia y predisposición positiva (visualización).
- Conocer y compartir experiencias ajenas.

¿A qué me comprometo?

- A sembrar esperanza.
- A asumir y definir mis miedos para poder afrontarlos.
- A cumplir con mis retos.
- A meditar.
- A no tomar decisiones por miedo.
- A escucharme.

MESA 2. CONFIANZA EN LA EMPRESA

Conclusiones elaboradas por: Antonio Vega y Edita Olaizola

2.1 ¿Qué podemos hacer para lograr más confianza?

- Ser coherentes y transparentes en la comunicación de las buenas y malas noticias.
- Apoyar la cultura del error.
- Ejercer un liderazgo basado en el apoyo.
- Reconocer los logros.
- Tener propósitos compartidos a nivel individual y empresarial.
- Que los consensos estén revisados.
- Comprometerse y estar enamorado de lo que uno hace.
- Fomentar el respeto.

2.2 ¿A qué me comprometo?

- A cuidar de mi mismo tomando consciencia de mi ser.
- A ser valiente.
- A ser generoso.

Grupos De Trabajo – Confianza En La Empresa

Grupo 1

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Realizar comunicación efectiva.
- Ser coherentes entre el sentir, el decir y el hacer.
- Formarse para tener capacidades para afrontar el cambio.
- Aceptar las equivocaciones o los errores.
- Compartir los propósitos de la empresa y los individuales.
- Ejercer un buen liderazgo.

¿A qué me comprometo?

- A poner intención en la acción.
- A sanar las relaciones.
- A ser bondadoso en todos los ámbitos.
- Poner en marcha pequeñas acciones.
- Crear mi día.

Grupo 2

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Ser uno mismo, ser más íntegro y auténtico y confiar en uno mismo.
- Enfocarse en las personas: escuchar, dar protagonismo, reconocer...
- Crear relaciones claras y transparentes.
- Conseguir éxitos y mostrar resultados.
- Resaltar logros y sembrar.

¿A qué me comprometo?

- A hacer una declaración pública de compromiso.
- A escuchar activamente a colaboradores, colegas y jefes.
- A consensuar las decisiones con el equipo.
- A mantener mi crecimiento personal y compartirlo con los demás para contribuir a la evolución del equipo.
- A aceptar el error como oportunidad de aprendizaje.
- A realizar una jornada de trabajo con ayuda externa para generar mentalidad de equipo.

Grupo 3

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Tener visión de futuro, buscar un sentido y conectar con valores.
- Prepararse bien y tener clara la tarea.
- Dar apoyo, recursos, acompañamiento y comprensión.

I CONGRESO NO MIEDO

- Estar enamorado de lo que se hace y disfrutarlo.
- Brindar oportunidades.
- Comprometerse.

¿A qué me comprometo?

- Dar confianza desde la visión holística de las situaciones.
- Conectar con mis emociones, ser honesta.
- Ser comprometida con lo que creo, y como decía Nelson Mandela «Intentar dejar un mundo mejor», más amable.
- Perseguir incansablemente la coherencia y transmitir con el ejemplo.
- A aprender a ceder.
- Seguir creciendo y formándome internamente para tratar a las personas como me gustaría que me trataran a mí.
- Hacer la vida más fácil, a mí y a los demás.
- Amarme un poco más.

Grupo 4

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Trabajar el respeto y la empatía, saber escuchar.
- Tener comunicación fluida y transparente.
- Ejercer un liderazgo positivo, siendo un ejemplo coherente y con autocontrol.
- Poner las personas por encima de los objetivos, fomentar el trabajo en equipo e incentivar la interacción del conocimiento de las personas y puestos.

- Dar soporte a las personas dando confianza para su mayor desarrollo profesional y personal.

¿A qué me comprometo?

A generar y fomentar la confianza a través de: saber escuchar siendo accesibles y exigentes con reciprocidad; a tomar consciencia de uno mismo; a ser proactivo y protagonista, no reactivo y víctima; a pedir dar y recibir feedback regularmente y a saber delegar y dar responsabilidades acordes a la persona.

MESA 3. CONFIANZA EN LA SOCIEDAD

Conclusiones elaboradas por: Francesc Beltri y Andrés Martín

3.1 ¿Qué podemos hacer para lograr más confianza?

- Incrementar la educación emocional.
- Apostar por la acción individual como potenciador del cambio colectivo.
- Aumentar la consciencia de mi mismo.

3.2 ¿A qué me comprometo?

- A ser un agente de cambio sonriendo y no quejándome transmitiendo así positividad.
- Crear una Asociación para la Justicia Justa.
- Ser yo mismo.

Grupos De Trabajo – Confianza En La Sociedad

Grupo 1

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Trabajar la confianza en uno mismo.
- Potenciar la educación emocional desde los primeros años de vida escolar.
- Potenciar la acción social y la concienciación de que hay que hacer algo.
- Fomentar la colaboración, la solidaridad y dejar el egoísmo a un lado.
- Utilizar adecuadamente la NNTT para facilitar espacios de confianza.

¿A qué me comprometo?

- Crear una Asociación para la Justicia Justa.
- Arrancar una sonrisa a todas las personas que pueda.
- Difundir mensajes de confianza y no de miedo.
- Ser agentes sociales de confianza y paz.
- Trabajar en la ayuda profesional para fomentar confianza vs. miedo.

Grupo 2

- ¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?
- Arriesgar para superar el miedo.
- Cambiar el «rollo» / Jugar a cambiar el miedo.

- Informar y comunicar creando consciencia y contrainformando el miedo «organizado»
- Asumiendo la responsabilidad de confiar.

¿A qué me comprometo?

- Creer en la justicia poética.
- Seguir informando con humor.
- Tener curiosidad.
- Confiar en mi mismo.

Grupo 3

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Identificar el miedo.
- Generar empatía.
- Creer en los demás, eliminando los prejuicios.
- Asumir responsabilidad social y trabajar para dar ejemplo.
- Ser críticos y cuestionar lo que nos viene de fuera.
- Educar en valores.

¿A qué me comprometo?

- A subir mi autoestima y quererme más.
- A ser un agente de la sociedad positiva y contagiar mi entusiasmo.
- A acompañar a las personas para que no se sientan solas.
- Buscar sentido a la vida y ayudar a los demás en este camino.
- Colaborar en que la gente se sienta libre.

Grupo 4

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Aumentar la responsabilidad social desde acciones individuales.
- Educar n el mundo de las emociones.
- Aumentar el buen trato entre nosotros, la amabilidad...
- Exigir y promover la información honesta. Y trabajar para rebajar la desinformación.
- Fomentar la conciencia que el bienestar individual es el bienestar colectivo.

¿A qué me comprometo?

- A sonreir a los demás reconociendo en el otro alguien igual a mí.
- Practicar el comercio justo.
- Ser crítico en general pero sobretodo respeto a la información.
- Tomar conciencia y actuar en mi propio entorno según se requiera.
- Fomentar pequeños gestos como: Ayudar a los mayores, ayudar a quien lo necesite, encontrar el sentido de las normas de la convivencia social, apagar la tele cuando aparezca telebasura y sembrar confianza mi familia.

Grupo 5

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Fomentar la educación emocional, a nivel individual y colectivo.
- Generar espacios como este congreso dónde poder establecer contactos con otras personas.
- Dar testimonio de confianza a nivel individual.
- Ser agente de una sociedad positiva y comprometerse con ello.

¿A qué me comprometo?

- Manifestar quien soy con autenticidad y libertad.
- A no refunfuñar.
- A emitir positividad sea cual sea la situación.
- A desarrollar acciones de educación emocional.
- A ser agente de una sociedad positiva siendo coherente entre lo que digo y lo que hago.
- A crear una nueva conciencia

MESA 4. CONFIANZA DESDE LA TRANSCENDENCIA

Conclusiones elaboradas por: Magda Soler y Magda Català

4.1 ¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Aceptar conscientemente que tenemos miedo.
- Exteriorizar nuestros miedos, compartirlos.
- Actuar.

- Conectar con nuestra esencia, alma, autenticidad o verdad.
- Ponernos al servicio de los demás, como modo de diluir nuestras recurrencias.
- Realizar un aprendizaje y expandir recursos propios.
- Construir una nueva visión, nuevos objetivos y nuevas metas.

4.2 ¿A qué me comprometo?

- A afrontar los miedos siendo perseverante.
- A generar confianza y responder con amor, por mi mismo y por el otro.
- A detectar oportunidades de crecimiento.
- A compartir los miedos con los demás, pedir ayuda y ofrecerla.
- A escucharnos desde nuestra conexión profunda.
- A vivir conectados a la vida y centrados con nuestro eje.
- A dar lo mejor de nosotros en cada momento.
- A cultivar la alegría y el sentido del humor.

Grupos De Trabajo – Confianza Desde La Transcendencia

Grupo 1

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Tener conciencia del miedo.
- Aceptar lo que nos da miedo.

Sobre la construcción de confianza: osar o no ser

- Fomentar el conocimiento y la información.
- Trabajar el autoconocimiento.
- Compartir y exteriorizar.
- Hacer meditación.
- Vivir desde el ser.

¿A qué me comprometo?

- A mantener la calma.
- A tomar conciencia del aquí y del ahora.
- A dar lo mejor de mi mismo.
- A vivir desde el ser.
- A confiar.
- A mantenerme proactivo.

Grupo 2

¿Que podemos empezar a hacer para lograr más confianza?

- Realizar una búsqueda interior.
- Realizar acciones de confianza en los demás y en uno mismo.
- Positivizar.
- Conocerse y asumir como uno es.
- Dejarse sentir.

¿A qué me comprometo?

- A generar confianza y responder con amor.
- A compartir mis miedos con los demás.
- A escucharme desde mi conexión profunda.
- A dar lo mejor de mí.
- A cultivar la alegría y el sentido del humor.

Frutos del árbol de la confianza

En el vestíbulo que precede y por el cual se accede al Salón Actos del Col.legi Major Sant Jordi, colocamos un árbol «El árbol de la Confianza», lo construyo en cartón rígido y decoró Cristina García, haciendo honor a los colores corporativos de CsF.

Nuestra intención era todo aquel que recogiera algún «fruto» de su participación en el Congreso lo compartiera con nosotros mediante un post-it.

La recolección corrió a cargo de Tania Rojo, voluntaria. Estos han sido los frutos de nuestro preciado árbol:

- Confianza en el amor universal.
- Carpe Diem / Sin miedo.
- Confía en mí.
- Solo sé que no sé nada... y confío...
- Confianza = Amor.
- Confianza en un nuevo sentido de la justicia y de la abogacía.
- Confianza en el cambio
- MIEDO ME DOY
- Confianza en la fuerza del amor.
- Confiar en la vida.
- Confianza en mi misma.

I CONGRESO NO MIEDO

- ¡Confiar en que todo irá bien!
- Una crisis te dará confianza en ti mismo.
- Nadie cometió peor que aquel que no hizo nada pensando que iba a ser poco.
- Aun confío.
- Confiar en que la confianza es la clave para vencer el miedo.
- Confiar en el Alma suprema.
- La incertidumbre como oportunidad.
- Confía en ti.
- Confianza en el fluir.
- Fianza Con Alma
- Quererse y respetarse.
- Confianza en los demás.
- Confianza en el futuro.
- Escúchate!
- Confía y sonríe.
- Con – Fiar.
- Sin miedo al miedo.
- Confianza en la educación.
- Confiar en las personas (que la gente es buena...)
- Confía en tus recursos y en tu interior.
- Confía en la Intención.
- Esto ya no hay quién lo pareeeeeee!!!!!!
- Creernos la propia divinidad.
- Confiar en mi hijo.
- Confianza en alma.
- Confianza en mi talento.
- Confianza en la vida.
- Con Fianza.

Frutos del árbol de la confianza

- Confiar en el cambio.
- Confío en Mí y por eso también en Ti.
- ¡Confiar, que palabra más bella!
- ¿Quién dijo miedo?
- Confío en mí.
- Confío que nunca dejaré de confiar.
- Confianza en la confianza
- Confiar en la capacidad heroica personal.
- Confío en ti.
- Yo confío.
- Confiar en el fluir de la vida.
- Confío en la autenticidad de la vida.
- Confianza en el camino recorrido.
- Confianza en los demás.
- MIEDO => MEDIO => Transformación.
- Confianza en que aprenderé a quererme a mí misma.
- Confía en el crecimiento.
- Confianza en la humanidad.
- Confiar en que el amor existe!
- Sí, desde el amor, la verdad y la libertad.
- Confío en confiar para cambiar y cambiarme.
- Confía en tus posibilidades.

Con el formato que aparece a continuación el Manifiesto No Miedo estuvo durante todo el Congreso a disposición de todos, en su momento lo refrendaron 210 personas y podéis seguir haciéndolo en el blog del congreso: <http://congresono-miedo.wordpress.com/>

Manifiesto NoMiedo

CONSIDERANDO,

- Que la evolución y plenitud de todos los seres humanos en búsqueda de la libertad y la felicidad pasa por conquistar sus miedos, y
- Que en este momento de la historia humana, los actuales mecanismos de control sociales, políticos, religiosos, económicos y educativos generadores de temor e inhibición colectiva son especialmente sutiles y efectivos, y
- Que la asombrosa rapidez del desarrollo tecnológico en la llamada Sociedad del Conocimiento no va acompañada del mismo nivel de desarrollo emocional y social,

MANIFESTAMOS QUE

Queda clausurado el miedo a la imaginación.

Queda clausurado el miedo a la realidad.

Queda clausurado el miedo al rechazo.

Queda clausurado el miedo a perder el tiempo.

Queda clausurado el miedo a pensar.

Queda clausurado el miedo a la soledad.

Queda clausurado el miedo a asumir la responsabilidad de la propia historia.

I CONGRESO NO MIEDO

Queda clausurado el miedo a la pobreza.
Queda clausurado el miedo a la generosidad.
Queda clausurado el miedo al fracaso.
Queda clausurado el miedo a la enfermedad.
Queda clausurado el miedo a la muerte.
Queda clausurado el miedo al conflicto.
Queda clausurado el miedo al ridículo.
Queda clausurado el miedo a la pobreza
Queda clausurado el miedo a lo distinto.
Queda clausurado el miedo a equivocarse.
Queda clausurado el miedo a cambiar
Queda clausurado el miedo a ser uno mismo al servicio del
bien común.
Queda clausurado el miedo a la libertad.
Queda clausurado el miedo a la vida...
Queda clausurado el miedo en la empresa.
Queda clausurado el miedo en la política y en la administra-
ción pública.
Queda clausurado el miedo en las instituciones religiosas.
Queda clausurado el miedo en la educación.
Queda clausurado el miedo en la familia.
Y, para todo ello, los ciudadanos abajo firmantes,

NOS COMPROMETEMOS A:

Construir confianza y a creer en nosotros mismos y en los demás,

como líderes, como estudiantes, como educadores, como pa-
dres, como trabajadores, como parados, como empresarios,

Manifiesto NoMiedo

como jubilados, como científicos, como artistas, como religiosos, como políticos, como profesionales o como ciudadanos en general.

Y, finalmente, queda clausurado un miedo esencial: el miedo a hablar

La canción de CsF

Cuando pensamos en como transmitir el espíritu de CsF, además del proyecto y los valores nos venían mil ideas a la cabeza, era una tarea que nos traía enredados...finalmente se nos ocurrió aplicar una máxima que acostumbra a funcionar de modo infalible: SUMAR EN LUGAR DE RESTAR.

¿Qué sentido tenía devanarnos la cabeza excluyendo esta o aquella idea, frase, contenido, palabra...? ¡Mejor ponerlo todo! Y ¿Cómo hacíamos para que calara y se pudieran recordar y repetir de un modo amable? ¡fórmula conocida, también! UNA CANCIÓN.

Inmediatamente me puse en contacto con Sergi Dantí, amigo y conocido compositor, le hablé de nuestras inquietudes y rápidamente sintonizó con el proyecto.

Primero la letra, un borrador, dos, tres... unas cuantas tardes probando melodías en su estudio, ajustes, retoques, armonías...¡grabando!

**Si pudiera, yo sería sembrador de la alegría
Tantas gentes que en el mundo siembran sueños infecundos
No cosechan alegría porque ignoran su verdad
Solo cosecha alegría aquel que siembra dignidad**

(Ritmo)

La tierra no está perdida, hay gente que día a día
Siembra semillas fecundas, sembradores de alegría
A veces se sienten solos, sembradores no se ven
Pero la tierra es tan amplia... ¡a buscarlos donde estén!

Mucha gente, en solitario, sueña sueños solidarios
Porque el hombre es generoso, es la esencia de su ser
Quizás tu sueño sería, sembrador de la alegría
Que esos sueños se hagan vida, que ya empiecen a crecer

*Para cambiar el mundo de cada día
Y conciliar emociones y razón
Para quitarnos de dentro las barreras
Poder hacer bien reales las quimeras
Consultores sin Fronteras
Sin Fronteras, consultores
Se han unido han hecho nudo
Y van tejiendo una red
Una red que da esperanzas
Y sentido al existir
Corazón al pensamiento y pensamiento al sentir.*

Quien pudiera ir por la tierra, siempre erguido en pie de paz
Liberándose del miedo, cantando a la dignidad
Persiguiendo una utopía, sembrador de la alegría
Y hacer real ese sueño de que el mundo ha de cambiar

Hay todo un mundo que quiere vivir, y a vivir empieza
Manejando con cabeza lo que siente el corazón

Bueno por naturaleza, el hombre encuentra barreras
Persiguiendo su utopía, va borrando las Fronteras

Epílogo

Hasta aquí llega lo que dio de sí esta aventura, se me había ocurrido hacer un capítulo a modo de **lo que no se vio en el Congreso** y finalmente he descartado la idea porque me parece «misión imposible» recordar todas las anécdotas que nos han envuelto durante los meses de preparación. Para que me entendáis ¿Cómo cuento la boda de Vanessa, pieza más que clave, en pleno lío y dejo de contar el trajín de Iranzu con el montaje de la web, cuando la diseñadora se tuvo que marchar «volando» a Venezuela por asuntos familiares y la dejó literalmente colgada (no la web sino a Iranzu)? Y ¿Cómo relato la carita que se le quedó a alguno cuando tomamos la decisión de ir adelante con el desnudo de Laura, la presentadora y me calló las llamadas a cualquier hora de la noche con el: «**se me acaba de ocurrir....**», o los encuentros en mi casa para comer y trabajar incluidos los fines de semana en el Montseny aprovechando las sobremesas en «Can Florenci», por no citar los entuertos de la escenografía (en secreto os cuento, que la noche antes del Congreso andábamos buscando una tela negra de grandes dimensiones en la que no habíamos pensado y que tenía que cubrir la mesa donde se apoyó el globo terráqueo) o el susto que nos llevamos cuando comprobamos que el Árbol de la Confianza no cabía en ninguno de los coches que teníamos y tuvimos que echar mano de la familia para

conseguir una furgoneta a última hora donde trasladarlo, o el resfriado monumental que tenía Sergio Dantí el día que teníamos el estudio de grabación alquilado, el pobre grabó con fiebre y a base de Ibuprofenos, por no hablar de la tangana que montamos para grabar el video de la Cinta sin Fronteras para la clausura, con el valiente donde los haya de Jorge Yamman tirándose al agua en el puerto de Barcelona en pleno mes de noviembre y confieso que a mi particularmente me impresionó más por la suciedad del agua que por la temperatura...

También hubo algún roce, no lo negaré, pero debo añadir que fueron pocos y los salvamos rápidamente, me enorgullecó enormemente de haber liderado un equipo que ha sabido trabajar desde la confianza y en el que no han faltado ni el apoyo ni las sonrisas por difícil que fuera el momento.

¡En fin! dos días antes de la celebración Vanessa Ruiz Iranzu Goicoechea y yo misma nos reuníamos en la sede de CsF con Salvador García, nuestro presidente para ponerle al corriente de la última hora y presentarle la escaleta definitiva. Nos saltaron las lágrimas al darnos cuenta de que en cuarenta y ocho horas el sueño sería realidad.

Solamente me queda darle las gracias a Salvador por habernos inspirado, por la **confianza** al depositar este sueño en nuestras manos, por habernos escuchado y por haber compartido honestamente «**miedos e inquietudes**» con el equipo de proyecto.

Desde aquí un fuerte abrazo.

¡A por el próximo!

Visítenos en la web:

www.empresaactiva.com



