



# ¿DÓNDE ESTA LA SEGURIDAD?

Texto Irene Orce, 'coach'



## El ser humano tiende a tomar el camino seguro, optando por la planificación y la ausencia de riesgos. Su sentimiento de inseguridad determina su estilo de vida, olvidando que el miedo debe usarse como herramienta para aumentar la confianza

La vida es incierta. Esta afirmación puede resultar incómoda, pero su veracidad es incuestionable. Tan sólo tenemos que observar lo que sucede a nuestro alrededor, leer la prensa o encender el televisor para verificarla. Sin embargo, el instinto de supervivencia del ser humano lucha con todas sus fuerzas contra esta evidencia. De ahí nuestra necesidad de tener el máximo grado de control posible sobre todo lo que sucede en nuestra existencia.

En un fallido intento de sepultar la incertidumbre, solemos pretender que la realidad se adapte a nuestras necesidades y expectativas. Queremos que las cosas sean como deseamos, esperamos y planeamos. Y solemos frustrarnos e incluso enfadarnos cada vez que surgen imprevistos, contratiempos o adversidades. Lo cierto es que los seres humanos somos animales de costumbres. Y demasiado a menudo, nuestra necesidad de saber qué, cómo y cuándo van a suceder las cosas nos lleva a tomar el camino más estable y seguro, aunque no sea el que nos genere mayor bienestar interno.

En general, nos gusta crear y preservar nuestra propia rutina. Así, estudiamos una carrera universitaria que nos garantice salidas profesionales. Trabajamos para una empresa que nos haga un contrato indefinido. Solicitamos una hipoteca al

banco para comprar y tener un piso en propiedad. Y más tarde, un plan de pensiones para no tener que preocuparnos cuando llegue el día de nuestra jubilación. En definitiva, optamos por un estilo de vida estrictamente planificado y, en principio, carente de riesgo. Y todas estas decisiones las tomamos en nombre de la seguridad.

**La cultura del miedo** Sin embargo, este tipo de comportamiento pone de manifiesto que, en general, nos sentimos profundamente indefensos e inseguros. Vivimos bajo la tiranía del miedo. De hecho, nos aterra todo aquello que no podemos controlar. A lo largo de nuestra existencia, los seres humanos desarrollamos infinidad de temores, entre los que destacan el miedo a la muerte, al rechazo, a la soledad, al fracaso, a la pérdida y al cambio. Estos temores toman forma en nuestro diálogo interno y se sostienen sobre nuestro sistema de creencias. Consciente o inconscientemente, influyen en nuestra toma de decisiones y determinan nuestro estilo de vida.

Clara Portella lo sabe bien. “Me he pasado demasiados años protegiéndome de todo y de todos, hasta que finalmente me he dado cuenta de que esta actitud me convertía en prisionera de mi propia cárcel”, explica esta enfermera de 38 años. La madre de Clara era “la clásica mujer sufridora y sobreprotectora”. Cada día, antes de salir de casa, le contaba historias sobre “lo peligroso que era pasear por la calle y hablar con desconocidos”. Entre otras afirmaciones, solía repetirle que no se fiara de nada ni de nadie. Así, Clara fue educada en la cultura del miedo y aprendió a construir muros que la aislaban del peligroso mundo exterior. Sin embargo, este temor crónico le impidió establecer “vínculos afectivos realmente profundos y satisfactorios”. La sombra de la duda siempre estaba presente.

Clara vivía instalada en la desconfianza, poniéndose a la defensiva ante cualquier situación imprevista. De este modo, el miedo alimentaba su sufrimiento. Después de tres años de vida en pareja, su matrimonio terminó haciendo aguas, sobre todo por su obsesiva necesidad de control. “No quería seguir viviendo encarcelada por la inseguridad y el temor”, asegura. Investigó, experimentó y descubrió que estas emociones tan limitantes aparecían cuando trataba de controlar aquello que no dependía de ella, es decir, cuando centraba su atención en el denominado ‘círculo de preocupación’.

Para romper este círculo vicioso, Clara comenzó a entrenar el músculo de la confianza, el úni-

co antídoto eficaz contra el miedo. Empezó a centrar su atención en aquello que sí dependía de ella: la actitud que tomaba frente a las circunstancias, es decir, su círculo de influencia. Aunque hoy por hoy le queda “un largo camino de aprendizaje por recorrer”, Clara se siente “mucho más libre, tranquila y aliviada”. Y concluye: “El miedo ha sido mi gran maestro, pues me ha ayudado a crecer en confianza y valentía, reconciliándome conmigo misma y con la vida”.

**La trampa de la mente** Por más que nos cueste de reconocer, la mayoría de los seres humanos no sabemos convivir con la incertidumbre inherente a nuestra existencia. Paradójicamente, si bien tratar de tener el control nos causa tensión, soltarlo nos produce todavía más ansiedad. De ahí que muchos estemos atrapados en esta desagradable disyuntiva. Así, cuanto más inseguros nos sentimos por dentro, más tiempo, dinero y energía invertimos para asegurar nuestras circunstancias externas.

Así le sucedió al empresario Mario Amat, de 43 años. Debido a sus miedos e inseguridades, estuvo 15 años volcado únicamente en su trabajo, esperando obtener así el deseado éxito profesional. No en vano, estaba convencido de que “así conseguiría toda la estabilidad y seguridad que anhelaba”. Finalmente logró alcanzar su meta. Fue fichado como directivo de una importante empresa. “Solía viajar a menudo, alojándome en lujosos hoteles sin reparar en gastos”, recuerda. Eso sí, en paralelo “soportaba un notable nivel de estrés”. Lo cierto es que tener más no le hacía sentirse mejor.

Y no sólo eso. Mario tenía un sueño. “Hacía años que quería emprender un proyecto profesional por mi cuenta, pero el miedo me impedía decidirme”. Esta aspiración laboral suponía renunciar a la seguridad de un contrato indefinido y a un abultado sueldo a finales de cada mes. Mario tenía muchas razones para conformarse, y no apostar por lo que realmente quería. Esta disyuntiva lo mantuvo atrapado durante cuatro años más, en los que aumentó su nivel de malestar. Pero todo cambió cuando uno de sus compañeros falleció en un lamentable accidente de tráfico. “Me di cuenta de que necesitaba reformular mi escala de valores y prioridades”.

Echando mano de los ahorros de toda una vida, finalmente se atrevió a saltar al vacío. Y así fue como comenzó un nuevo proyecto profesional que, hoy en día, sigue liderando con entusiasmo y dedicación. “He aprendido que la existencia ►



Grabado y moneda del perfil de Alejandro Magno, rey de Macedonia desde el año 336 a.C. hasta su muerte



## EL LEGADO DE ALEJANDRO MAGNO

Se cuenta que el rey macedonio Alejandro Magno, de camino hacia India, fue a visitar al filósofo griego Diógenes de Sínope. —Señor, por todas partes me cuentan que es usted un gran sabio— afirmó el rey. Dicen que Alejandro Magno nunca había tratado con tanto respeto y admiración a otro ser humano.— Como sabe, vivimos tiempos inciertos y convulsos. Me gustaría hacer algo por usted. Dígame, ¿qué puedo ofrecerle para que se sienta más cómodo y seguro?

Sin apenas inmutarse, Diógenes le contestó, con voz tranquila y serena:

—Muévete un poco hacia un lado, que me estás tapando el sol. Lo único que necesito para sentirme seguro es confiar en mí mismo y en la vida. Su respuesta lo dejó impresionado. Tras unos segundos de silencio, el filósofo le comentó que durante meses había visto pasar muchos ejércitos que seguían órdenes del rey.

—¿Adónde vas, Alejandro? —le preguntó—. Y sobre todo, ¿para qué?

Seguro de sí mismo, el soberano le contestó:

—Voy a India, a conquistar el mundo entero y garantizar la seguridad de nuestro imperio.

Diógenes le miró a los ojos y le hizo una nueva pregunta:

—Y después, ¿qué vas a hacer?

Alejandro Magno estuvo pensando un buen rato y finalmente afirmó:

—Después descansaré, viviré tranquilo y seré feliz.

Diógenes se echó a reír. —Estás loco—le espetó—. Yo estoy descansando ahora. No he conquistado el mundo y no veo qué necesidad hay de hacerlo. Si al final lo que quieres es descansar, vivir tranquilo y ser feliz, ¿por qué no lo haces ahora? Y te digo más: si lo sigues posponiendo, nunca lo harás. Morirás. Todo el mundo muere en el camino, pero son muy pocos los que realmente viven. Alejandro Magno le agradeció sus palabras y le dijo que las recordaría. Sin embargo, le confesó que en aquel momento no podía detenerse, pues tenía mucho por hacer por conquistar.

Los años pasaron, pero, según los historiadores, aquel encuentro removió enormemente la conciencia del monarca. Tanto es así, que hacia el final de su existencia, encontrándose al borde de la muerte, Alejandro Magno convocó a sus generales para comunicarles sus tres últimos deseos. En primer lugar, quería que su ataúd fuese transportado en hombros por los mejores médicos del imperio. También les pidió que los tesoros que había conquistado (mayoritariamente oro, plata y piedras preciosas) fueran esparcidos por el camino hasta su tumba. Y por último, les insistió en que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd, a la vista de todos.

Asombrado, uno de sus generales quiso saber qué razones había detrás de tan insólitas peticiones. Y Alejandro Magno, muy serio,

le respondió:

—Primero, quiero que los más eminentes médicos carguen mi ataúd para recordar a la gente que tarde o temprano todos vamos a morir y que, frente a la muerte, ellos no tienen el poder de curar. Segundo, quiero que el suelo sea cubierto por los tesoros

acumulados durante mis años de invasiones para que el pueblo sepa que los bienes materiales conquistados, aquí permanecerán. Y tercero, quiero que mis manos se balanceen al viento, para que todos vean que venimos al mundo con las manos vacías y que con las manos vacías nos marchamos.

### LA SEGURIDAD PERSONAL TIÑE TODO NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS

bles de nuestra propia vida”.

Vencer al miedo requiere coraje. Y tal como hizo Mario, conectamos con el valor cuando vivimos en coherencia con nuestros propios valores, sin duda alguna, el alimento que más nutre nuestra confianza. De ahí la importancia de descubrir quiénes somos y comprometernos con nuestro desarrollo personal. Vivir con coraje nos lleva a salir de la cárcel de la mente. Nos ayuda a derribar la coraza que hemos tejido con nuestros temores para protegernos. Esto nos permite tomar decisiones en consonancia con nuestros verdaderos sueños, más allá del miedo y de la necesidad de control.

**Adiós al control** Los seres humanos tenemos tendencia a relacionar la seguridad con el confort material, la estabilidad emocional y el control sobre nuestras circunstancias. Sin embargo, ¿qué es la seguridad? ¿Dónde habita? Según los filósofos y los psicólogos, se esconde en nuestro sistema de creencias, que a su vez condiciona nuestra percepción de la realidad.

El quid de la cuestión es que “dado que la seguridad externa es una ilusión psicológica, nos estamos aferrando a un estilo de vida rutinario a cambio de una falsa sensación de estabilidad y protección”, señala el director del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la UB, Borja Vilaseca. No en vano, “llevar una vida segura es un oxímoron”, es decir, “una contradicción en sí misma”. Sobre todo porque “es imposible saber lo que nos va a ocurrir mañana, y mucho menos tener garantías absolutas de que nuestro plan existencial se desarrollará tal y como lo hemos diseñado”.

Es interesante señalar que “en muchas ocasiones experimentamos miedo sin ser amenazados por ningún peligro real e inminente”. Eso sí, “para justificar y mantener nuestro temor, solemos inventarnos dichos escenarios conflictivos por medio de nuestro constante pesimismo”, apunta Vilaseca, autor de *El Principito se pone la corbata* (Temas de Hoy). De esta manera, la inseguridad se ha convertido en uno de los cimientos psicológicos sobre los que hemos construido la sociedad contemporánea. De ahí que la seguridad nacional sea uno de los conceptos más utilizados por los dirigentes políticos. “Estamos siendo testigos de cómo en el nombre de la seguridad se están recordando nuestros derechos y libertades”. Y por más rimbombante que sean las explicaciones oficiales, la ecuación es bien simple: “Cuanta más inseguridad, más libertad; y cuanto más seguridad, más esclavitud”.

Curiosamente, la palabra *seguridad* tiene como raíz etimológica el vocablo latino *securitas*, que significa sin temor ni preocupación. “La verdadera seguridad no está relacionada con nuestras circunstancias externas”, sostiene Vilaseca. Se trata más bien de “un estado emocional interno que nos permite vivir sin miedo, liberándonos de nuestra arraigada obsesión por pensar en potenciales amenazas y peligros futuros”.

En el fondo, todas las decisiones personales, familiares y profesionales que tomamos para gozar de mayor seguridad —como el contrato indefinido, la hipoteca o el plan de pensiones— revelan una verdad muy incómoda: “Muchas personas no son (ni quieren ser) responsables ni dueñas de su vida”, concluye Vilaseca. Más que nada porque la libertad asusta, pues implica abrazar la inseguridad inherente a nuestra existencia. Eso sí, si aspiramos a ser verdaderamente libres, no está de más recordarnos de vez en cuando que la vida es... incierta. ■