

## Pilar Jericó

Doctora en organización de empresas y gestión de talento

Blanca Torquemada  
 Antonio Astorga  
 Virginia Ródenas



# «No llegar a fin de mes es el miedo peor, el que levanta más fantasmas»

Tener es nuestro talón de Aquiles; perder, el golpe certero de la crisis que abre la caja de Pandora de los temores. Del pánico al estrés, el pavor nos paraliza. Lo diagnostica la profesora que ha diseccionado las entrañas del miedo

—La bolsa los defenestró en el 29 y otros se han suicidado en este 2008. ¿Somos lo que tenemos?

—No, en absoluto. A veces incluso hay que dar gracias cuando se pierde el trabajo. Hay casos extraordinarios de personas que se han quedado en el paro y se han dado cuenta de lo que realmente son, lejos de éxitos y logros. Las crisis ayudan a poner las cosas en su sitio.

—Angustia, estrés, ansiedad... ¿Y miedo? El miedo, como la muerte, ¿un tabú?

—Hablar de miedo es como hacerlo de debilidad. Curioso, si tenemos en cuenta que todos tenemos miedo. El miedo se procesa en la amígdala cerebral, como en el resto de mamíferos. Nacemos con miedo y morimos con miedo. Dicen los budistas: «Muy pocas veces no tenemos miedo, sólo cuando tenemos pánico». Angustia, estrés, ansiedad... es miedo, y de todas las emociones básicas con que nacemos —alegría, tristeza, ira...— es la más contagiosa, ya que basta una mirada, un gesto, la forma de respirar... y se multiplica a velocidad de vértigo. Estuve la primera semana de septiembre en España, las dos siguientes en Iberoamérica, y cuando regresé el temor lo había invadido todo, fue como volver a otro país.

—¿Cuál es hoy el miedo más corriente?

—No llegar a fin de mes. Es el miedo más biológico, de peor solución, el más enraizado con la supervivencia de entre los otros miedos —al fracaso, al rechazo y al qué dirán, a perder poder y al cambio—, y es el que levanta más fantasmas.



ÁNGEL DE ANTONIO

**Pilar Jericó (Madrid, 1973)** — Su blog (pilarjericó.com) está entre los diez primeros de «managment», y su «No Miedo en la empresa y en la vida» (Ed. Alienta) es un bestseller. Tiene la Cruz al Mérito Militar con Distintivo Blanco por enseñar liderazgo a los aspirantes a general y contralmirante en el Ceseden

—¿Hay temores españoles por excelencia?

—El miedo al rechazo, al qué dirán.

—¿El más pernicioso?

—El miedo a ser uno mismo.

—¿Y la incertidumbre?

—Es la que activa todos los demás miedos. Las personas necesitamos un margen de control. Nuestra vida se basa en hábitos que son los que dan espacio a la mente para la creatividad. Cuando hay un cambio se quiebran los hábitos y desaparecen los apoyos. Y ese miedo al cam-

bio está muy asociado a la inseguridad: cuanto más seguro en sí mismo y más ilusión, más posibilidad de salir adelante.

—Hábleme de los efectos del temor.

—Afecta a la creatividad, a la capacidad de innovar, al cambio, a los resultados, a nuestro potencial de talento y, lo más importante, a la felicidad. Decía la doctora Kubler-Ross —30 años junto a enfermos terminales— que la gente que se muere se suele arrepentir de dos cosas: de no haberse llevado mejor con alguien y de lo que no se atrevieron a hacer... por miedo.

—Hay quien usa la crisis, y el miedo, como arma. ¿Cómo zafarnos?

—A lo largo de la historia, al ser humano se le ha manipulado con el miedo, ya que al ser una especie de interruptor del cerebro es muy fácil activarlo. Hay que ser consciente de ello. Lo más importante es no alarmarse, huir del rumor y recabar información, reflexionar, tener la seguridad de que esto pasará y creer en uno mismo. Se puede ver como un desastre o como un reto. Confiamos.

—¿Podemos entrenar el «no miedo»?

—Es lo ideal, y yo lo trabajo. Hay que marcar objetivos a medio y largo plazo, aprender y generar hábitos que veo cuando trabajo con policías y militares que ante situaciones difíciles, con la vida en juego, actúan por inercia porque están muy entrenados, y apoyarte en la gente porque el aislamiento acentúa el temor. También es importante sentirte con poder personal y no víctima, pensar qué puedes hacer y comprometerte.

—¿Qué hay peor que el miedo?

—Lo contrario del amor no es el odio, es el miedo. Con miedo, uno no quiere ni se quiere a sí mismo. Vivir con miedo nos aleja de la libertad. La psicología humanista lo decía muy bien: el ser humano busca ser querido y aceptado y expandir el potencial que tiene. Con miedo fallan las dos; falla la esencia del ser humano.

—Para los aterrorizados, ¿un antídoto?

—Reflexionar sobre el lenguaje interior; qué nos decimos, y querernos más, porque de ésta vamos a salir adelante.

CON CAJAS TEMPLADAS

## LA CÚPULA DE LOS LOCOS

CUÁNTO más rentable para su reputación le hubiera resultado a Barceló trabajarse una cúpula y no esta cúpula de la ONU churresca de escándalo. Pero las cúpulas siempre fueron un género de bajo coste, mientras que las cúpulas acaban manando dólares a espaldas si el artista aprende a relacionarse con ellas. Sólo se arriesga a perder la perspectiva: el gesto artístico más provocador hoy es conservar la cordura y, siendo el desvario contagioso, toda precaución para alejarse de las cúpulas es poca. El poder, sencillamente, ha enloquecido.



IRENE LOZANO

Gente de buenas intenciones atenderá reuniones en esa sala de los Derechos Humanos de la sede de la ONU en Ginebra. Discutirán los esqueletos funcionariales, esbozarán informes y moratorias; y en sus papeles timbrados habrá palabras de acalorada indignación acerca de hombres torturados, uñas arrancadas, mujeres violadas, jergones de chinches y electrodos. Y toda esa gente, los setecientos bienintencionados que caben en la sala, recitarán la lista de accidentes geográficos de la infamia, de Guantánamo a China; y mencionarán ciertos nombres sin sarcasmo, como el de la República Democrática del Congo; y no repararán, bajo un decorado de veinte millones de euros, en que han perdido la razón. No se darán cuenta de que la obra con sentido estaba hecha sin intervención artística. Salta a la vista en la imagen de la sala hace un año: 1.400 metros desnudos, inhóspitos como celdas, la blancura de una remota esperanza, y un vacío tan inmenso como el agujero donde se pudren de rodillas los miles de seres esclavizados cuyo destino se estudiará bajo la cúpula. Un artista rompedor habría conservado intacto el desamparo original, para que pendiera sin descanso sobre las cabezas bienintencionadas y para epatar al poder con un recado inequívoco: estáis locos.



Domingo 16 de Noviembre

abc.xlsemanal.com

# XLSemanal

ABC  
www.abc.es

Entramos en el campo de refugiados de Iridime, en el Chad

Entrevista con Reinhold Würth  
 Tony Curtis, el último mito de Hollywood  
 El mayor centro veterinario del mundo en Australia  
 Especial Vinos  
 Las bodegas: Fernando Chivite, Cristina Forner,  
 Marqués de Cáceres y Antonio Obleta  
 24 botellas para acertar