

# El hombre y sus lobos imaginarios

Las habilidades técnicas no son suficientes a la hora de conseguir una buena carrera profesional o emprender un negocio. Las emociones son un factor clave del éxito. Y éstas sólo pueden controlarse si se aprende a controlar los miedos infundados. Por **Fernando Trias de Bes**.

¿Por qué no hay relación entre resultados académicos y profesionales? ¿Por qué muchos de los que logran consolidar prósperos negocios suelen tener estudios elementales y una escasa formación empresarial? ¿Por qué personas de un alto nivel intelectual ven truncada su carrera profesional? Estas preguntas cuestionan y amplían el término *inteligencia*: no depende sólo de la lógica o la memoria; también, de las emociones.

*Inteligencia emocional* es, según Goleman, la capacidad de reconocer sentimientos en uno mismo y en otros y de saber gestionarlos al trabajar con otras personas. Es, además, un factor clave de éxito.

Para tomar una decisión es fundamental enunciar el problema, enumerar las soluciones, evaluar las alternativas y, a partir de ahí, escoger la mejor. Aunque pueda parecer un proceso frío y racional, es más sencillo cuanto más desarrollada se tenga la inteligencia emocional y cuanto mejor se controlen las emociones. Ésta implica, en general, mayor objetividad. La percepción se ajusta más a la realidad y la evaluación de las alternativas es más certera.

Hay personas que no emprenden un negocio porque ven un número enorme de condicionantes, o que no orientan bien su carrera porque, al decidir cómo encauzarla, su visión de las amenazas está deformada por sus miedos. Uno de los principales impedimentos para la inteligencia emocional es, precisamente, éste: el miedo. El miedo actúa como unas lentes que no corresponden a nuestra graduación, a través de las cuales vemos el mundo absolutamente deformado.

Según el *Diccionario de la Real Academia*, el miedo es una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Los riesgos reales desencadenan miedos con un objeto, y los imaginarios, miedos sin objeto.

Los miedos con objeto vienen del desarrollo del instinto de supervivencia: el miedo activa los músculos y la tensión para proceder a una huida rápida en caso necesario. Es lógico tener miedo a los riesgos reales. Sin embargo, en la vida profesional diaria, gran parte de los miedos a los que nos enfrentamos son miedos sin objeto o ampliados y deformados por nuestras lentes involuntarias.

Según el psicólogo Giorgio Nardone existen tantos miedos sin objeto como podamos inventar. En la sociedad moderna están apareciendo nuevos miedos: a los espacios abiertos, al contacto social, a las palomas... E incluso existe la pulsión de miedo o el deseo incontrolado de tener miedo como modo de confirmar una posición

riesgo nos permite darnos cuenta de si es objetivo o fruto de una entelequia.

Si no hay nadie con quien contrastar los miedos, se puede recurrir a un especialista en psicología empresarial, recursos humanos o un experto en *coaching*, quienes nos ayudarán el tiempo necesario a un precio asequible en muchos casos.

Otro método es visualizar: tomarse un tiempo para relajarse y, con los ojos cerrados, visualizar la situación a la que tenemos que enfrentarnos y vivirla como si fuera cierta. Esto nos acerca a una realidad que aún no existe, pero que anhelamos, y permite descubrir los auténticos factores de riesgo.

Otra terapia es ponernos en lo peor. Uno reproduce una y otra vez en su imaginación todo lo que le angustia: la peor reacción del jefe, los peores resultados tras emprender su negocio... A base de reiterar una situación que todavía no se ha producido, la mayoría de los riesgos imaginarios desaparecen y sólo quedan los reales; pero incluso éstos causan menos temor, porque uno ha ido pensando cómo plantarles cara.

También se puede vencer al miedo con información; ésta no elimina los miedos *per se*, pero

ayuda a situarlos en su verdadera medida. Los cursos de las compañías aéreas para las personas con miedo a volar, por ejemplo, consisten en proporcionar datos sobre la baja cifra de accidentes, sobre los modernos sistemas de seguridad, etcétera. A más información, menos miedo y, por tanto, más objetividad. ●

✦ *Fernando Trias de Bes es profesor de Esade, conferenciante y escritor.*



existencial: desconfianza, cobardía... Un miedo sin objeto desbocado es una fobia; pero, sin llegar a lo patológico, los miedos sin objeto nos limitan, por ejemplo, inhibiéndonos en lo profesional.

Existen muchas formas de lidiar con ellos. La mejor es hablar con personas que han pasado por una situación similar, lo que ayuda a calibrar lo fundados que son nuestros temores. Tener que verbalizar un

## El miedo a despegar

En cierta ocasión coincidí con el astronauta español Pedro Duque en un congreso. Estuvimos charlando y una de las cosas que le pregunté era si tenía miedo en el momento del despegue. Sentado en vertical, con miles de litros de combustible ardiendo en la base del cohete, rodeado de un ruido ensordecedor... ¿quién no iba a tener miedo? Pedro Duque no es una persona en absoluto pretenciosa ni engreída, sino todo lo contrario: afable, accesible y cordial. Su respuesta fue totalmente sincera. Me dijo: "Miedo... ¿de qué?".

Pedro Duque había visualizado miles de veces un despegue; había estudiado y hablado con decenas de técnicos hasta conocer los riesgos en su justa medida y sabía lo que debía ir ocurriendo cada segundo. Todo estaba ensayado. Era un protocolo. Había riesgos pero no había nada que temer, lo cual es diferente. ●