

**SALIR**  
DE LOS  **MIEDOS**

Massaccesi, Mario

Salir de los miedos / Mario Massaccesi; Patricia Daleiro. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.  
240 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1409-4

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Autoconocimiento. I. Daleiro, Patricia II. Título  
CDD 158.1

*Salir de los miedos*

© Mario Massaccesi y Patricia Daleiro, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Julián Balangero

Armado: Isabel Barutti

Fotos de solapas: Francisco Doria Fotografía (@frandoriaph)

1ª edición: septiembre de 2023

ISBN: 978-950-02-1409-4

Impreso en Printing Books

Mario Bravo 835, Avellaneda

provincia de Buenos Aires,

en septiembre de 2023.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.*

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

Mario Massaccesi y Patricia Daleiro

SALIR



DE  
LOS

AVIEDOS

¿Qué harías si te atrevieras a más?

 *Editorial El Ateneo*



*A quienes se animan a crear su propia aventura.*

# ÍNDICE

MIEDO ¿ESTÁS AHÍ? .....	11
LOS INCORREGIBLES & ASOCIADOS .....	21

## PARTE I - EL MIEDO TAMBIÉN PUEDE SER UN MAESTRO

<b>CAPÍTULO I</b>	<b>Miedo a valorarme</b> .....	<b>27</b>
	EL VALOR DE TENER VALORES .....	30
	LA SINTONÍA DESEADA .....	32
	VALORARNOS .....	38
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>Miedo a la vejez</b> .....	<b>45</b>
	CUIDADO CON LOS "YO YA NO" .....	49
	EL EDADISMO, EL GRAN CULPABLE .....	53
	CAMBIAR EL PUNTO DE VISTA .....	56
	GAMBIA, TODO CAMBIA .....	59

<b>CAPÍTULO III</b>	<b>Miedo a la soledad</b> .....	<b>63</b>
	ESTAR SOLO O SENTIRSE SOLO .....	65
	LAS EXPECTATIVAS EN LOS DEMÁS .....	68
	LA VIDA DESDE LOS EXTREMOS .....	72
	CONSTRUIR FUTURO .....	75
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>Miedo a la muerte</b> .....	<b>79</b>
	¿QUÉ HAY DESPUÉS? .....	82
	86.400 SEGUNDOS .....	86
	UN PASADO A SALVO DE LA MUERTE .....	88
	MORIR NO SE MUERE NUNCA .....	90
	¿MIEDO O CURIOSIDAD? .....	91

## **PARTE II – LOS MIEDOS SUELEN SER LA EXCUSA PERFECTA**

<b>CAPÍTULO V</b>	<b>Miedo a enamorarme</b> .....	<b>97</b>
	EL JUEGO DE LOS “PERO...” .....	100
	AY, AMOR, AMOR .....	106
	JUGARSE O NO JUGARSE .....	107
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>Miedo al divorcio</b> .....	<b>113</b>
	LOS CAMINOS POSIBLES .....	118
	EL ENEMIGO SILENCIOSO: LA NEGACIÓN .....	119
	RUMIACIÓN, MIEDO A EQUIVOCARME .....	122
	LA DECISIÓN .....	124
	EL TERREMOTO, LOS DAÑOS Y PERJUICIOS .....	126
	TIEMPO DE DUELAR, REDISEÑO Y NUEVA VIDA .....	129

## PARTE III – TAMBIÉN ES POSIBLE HACER ACUERDOS CON NUESTROS MIEDOS

<b>CAPÍTULO VII</b>	<b>Miedo a emigrar</b> .....	<b>135</b>
	CAMBIANDO GEOGRAFÍAS .....	138
	MIEDO AL CAMBIO .....	140
	ENGANCHADO A LAS RAÍCES .....	140
	MIEDO A PERDER LO QUE DEJAMOS .....	142
	MIEDO A NO ADAPTARME .....	144
	MI NIDO OCUPADO .....	146
	MIEDO AL FRACASO .....	148
	LOS QUE SE QUEDAN .....	149
<b>CAPÍTULO VIII</b>	<b>Miedo a hablar en público</b> .....	<b>153</b>
	EL CAMINO INTERIOR .....	156
	PEQUEÑA SOLEDAD .....	158
	UNA USINA DE MIEDOS .....	161
	EL CLÁSICO PÁNICO ESCÉNICO .....	164
<b>CAPÍTULO IX</b>	<b>Miedo a manejar</b> .....	<b>171</b>
	EL MIEDO COMO ABROJO .....	180
	NO DESESPERES, HAY ETAPAS .....	181
	EL MIEDO QUE SÍ .....	184
<b>CAPÍTULO X</b>	<b>Monstruitos debajo de la cama</b> .....	<b>189</b>
	MIEDO AL CAMBIO .....	191
	MIEDO AL QUÉ DIRÁN .....	194
	MIEDO A EMPRENDER .....	197
	MIEDO A SER MADRE .....	201



	MIEDO A NO PODER .....	203
	MIEDO A LA VERDAD .....	205
<b>CAPÍTULO XI</b>	<b>Miedo a "les otros" .....</b>	<b>211</b>
	DES-CONTROL .....	214
	LA LEY DEL DESEO .....	218
	DISTRAÍDOS .....	219
	EL LENGUAJE EN DEBATE .....	222
	TIEMPO NUEVO.....	228
	EPÍLOGO .....	231
	AGRADECIMIENTOS .....	237
	LOS AUTORES .....	239



# MIEDO ¿ESTÁS AHÍ?

El miedo es un personaje habitual en nuestra vida. Todos –salvo excepciones– le tenemos miedo a algo. Miedos grandes, miedos pequeños, mieditos y hasta terrores se convierten en intrusos en nuestro día a día.

Los miedos nos van fraguando la vida: acciones que no tienen lugar por miedo, caricias que no asoman por miedo, conversaciones que se quedan mudas por miedo, proyectos que no ven la luz por miedo, horizontes que no vemos por miedo, decisiones que no tomamos por miedo. Miedos propios, miedos que heredamos, miedos ancestrales y miedos flamantes que nos asaltan.

¿Qué papel juega el miedo en la película de tu vida?

¿De qué episodios es el protagonista?

¿En cuáles es el personaje secundario?

¿Cuándo aparece?

El miedo y su gestión también hacen a nuestra construcción como personas; cuando podemos trascender al miedo y dar lugar a algo nuevo, habremos incorporado un aprendizaje a nuestro vivir. La pregunta es siempre la misma: ¿cómo hacerlo?

Te proponemos agregar otras más: ¿para qué hacerlo? ¿Qué ganarías haciéndolo?

Tan presente está el miedo en nuestra vida que hasta el cine y sus más brillantes directores le destinaron un género con su nombre: “películas de terror”. Basta recordar algunas legendarias como *Psicosis*, *El resplandor* o *El doctor Frankenstein* y otras más recientes como *La huérfana*, que se han convertido en hitos de la cinematografía mundial y a las que acuden miles de espectadores cuando quieren sacudir miedos y fantasmas. Tienen su público firme de todas las edades. ¿Será que asistiendo a estas películas hacemos el ejercicio de trascender el miedo sin ponerle nuestro cuerpito?, porque aunque la película nos dispare la emoción del miedo, sabemos que la situación se resolverá o no en la pantalla, y ese futuro que asusta –afortunadamente– no es el nuestro.

Es tan dinámico el miedo que puede quedarnos grabado por alguna circunstancia en el pasado, se manifiesta en el presente y vive en el futuro.

Hay miedos que cargamos desde el pasado y que aún hoy pueden acompañarnos como sombras fieles de nuestra vida, aunque hayamos crecido. Todos tenemos alguna circunstancia que hemos vivido y que aún hoy dispara la emoción del miedo. El miedo a la oscuridad, a los ruidos desconocidos, a los ascensores, a algún animal, a las tormentas. Esos disparadores habitan en nuestra memoria y se reproducen en quienes estamos siendo hoy.

¿Puedes identificar alguno?

¿Cuál te aparece?

¿Qué hecho del pasado determina que ese miedo siga hoy en ti?  
¡Atención! Recuerda que el miedo “no te tiene”; eres tú el que tienes el miedo. ¿Entiendes la diferencia?

Vivimos siempre en estado presente y nos olvidamos de que ya no somos los mismos de entonces ni habitamos en aquel tiempo que ya pasó. Tengamos presente que si nosotros vamos cambiando, también cambia nuestra percepción de los disparadores que generaron ese miedo, es más, también van cambiando los disparadores. Los ascensores de antaño ya no son los mismos que los de última generación, aprendimos que la mayoría de los animales domésticos son inofensivos, que las tormentas son parte de la naturaleza y que hay pararrayos más sofisticados. Salir del automático y regalarnos una pausa para reflexionar acerca de eso que nos genera miedo es uno de los tantos recursos con los que contamos para la gestión del miedo.

El miedo acontece en el presente, lo siento ahora en mi emoción y en mi cuerpo, pero siempre se refiere al futuro... El miedo que siento ahora es por algo que creo que puede suceder después. La sensación de miedo nos aprieta la panza, nos acelera la respiración, precipita nuestra circulación y si bien es en el ahora cuando se nos “presentan” las situaciones, la amenaza nos mira desde el futuro. El presente no es temible, solamente es vivible, el miedo siempre aparece por lo que creemos –sin certeza– que puede llegar a pasar. Nunca tememos al pasado –ya pasó–, aunque quizás –como ya dijimos– podemos temer que algo se repita, pero esto vuelve a ubicar a nuestro miedo en el futuro.

Y entonces, ¿cuál es la clave de los arriesgados?

¿Cuál es la diferencia entre alguien que practica el deporte extremo *Bungee Jumping* (salto al vacío desde gran altura sostenido

por apenas algunas cuerdas) y alguien que no lo haría ni desde 30 centímetros de altura?

¿En este momento de tu vida de quién te sientes más cerca? ¿Del deportista extremo o del de los 30 centímetros?

Ninguno de los dos sabe lo que pasará después. Seguramente el primero esté focalizado en lo mejor que puede pasar y el segundo, en lo peor que le puede suceder. Ambas conjeturas son posibles, más o menos probables, pero igual de inciertas.

Si tenemos en cuenta que el miedo siempre nos mira desde el futuro y que el futuro aún no nos conoce, concluimos que uno de los miedos más frecuentes –aunque poco consciente– es a lo desconocido.

Frente a lo que no conocemos puede aparecer como respuesta el miedo, y eso es, porque al no saber de qué se trata, le ponemos el traje de amenaza. Allí surge el temor, pero –ojo– no es el único traje posible, también lo podemos disfrazar de posibilidad y, en ese caso, la emoción podría cambiar de miedo a curiosidad. ¡Quizás algo parecido a lo que siente nuestro saltador de *bungee*!

Para que surja el miedo es necesario que interpretemos algo como amenaza. Por eso, la pregunta primordial frente a la sensación de miedo es: ¿a qué le temo?

Identificar la amenaza nos permite desafiarla, verla en su justo tamaño y chequear si es real y actual, o si está formada en mayor parte por nuestra imaginación. Es como cuando nos da miedo entrar a una habitación a oscuras –presentimos amenazas, pero no las vemos y al no verlas las imaginamos tremendas–, solo con prender la luz y observar nos damos cabal cuenta de lo que hay, de que esa sombra que parecía un fantasma es solo una cortina que se mueve con el viento. Lo mismo ocurre en nuestra vida diaria cuando

podemos detenernos a examinar en qué consiste esa amenaza que nos genera temor.

Identificarla nos permite chequear cuáles son nuestros recursos para enfrentarla. Cuando es posible verlos y potenciarlos, el futuro se hace transitable para dar el primer paso que disuelve el límite impuesto por el miedo.

Una de las claves de la gestión del miedo es focalizarnos en cómo nos paramos frente a lo que interpretamos como amenaza:

- Reconocer que la amenaza “no es”, sino que tiene que ver con cómo la interpretamos; de lo contrario, todos tendríamos los mismos miedos, y no es así.
- ¿Esa amenaza es actual o la arrastramos del pasado?
- ¿Es nuestra? ¿Nos pertenece o se nos pegó de alguien más?
- ¿Podemos desafiarla?
- ¿La podemos interpretar de otra manera?
- ¿Es posible incluirla en nuestra vida como parte de lo posible?
- ¿Podrías hacerla más pequeña, sacarle intensidad?
- ¿Y si la investigas y la miras con curiosidad?

Cuando interpretamos la amenaza como enorme, nos sentimos cada vez más pequeños y escasos de poder, entonces el miedo se hace más grande; cuando somos capaces de bajarle intensidad, el poder vuelve a nosotros y el miedo cede. Cuando encontramos recursos que nos salvaguardan de esa posible amenaza, recuperamos la confianza en nosotros mismos, el principal antídoto contra el miedo.

Podríamos ver al miedo como un desbalanceo entre lo que interpretamos como amenaza y lo que interpretamos como recursos.

Si percibimos más grande la amenaza, nos ganará el miedo, sin embargo, si reconocemos más poderosos nuestros recursos, podremos transitarla.

A veces, el miedo es más tímido y se nos esconde en la pereza. Esto es cuando aparece el “no tengo ganas”, “esto no es para mí”, “a esta altura ya no”, “estoy bien así” y mil excusas más, en las que es el miedo el que habla, porque en realidad yo tengo unas ganas bárbaras de hacer y de merecer todo eso que está detrás de mis miedos, que son muy silenciosos y se nos quedan pegados para que veamos la vida a través de ellos.

Hay miedos recurrentes, que nos acompañan por mucho tiempo, y miedos circunstanciales, que nos visitan ante una situación puntual y luego se marchan. Hay miedos propios, toditos nuestros, y hay miedos heredados, que mirados de cerca reconocemos como ajenos, como si alguien nos los hubiera implantado. Hay miedos actuales y miedos que nos quedaron grabados de un tiempo que ya no existe y de versiones nuestras que ya no somos.

El miedo es un gran compañero de ruta, que tiene mala prensa y al que encima lo hacemos más gigante de lo que realmente es. Nos acompaña en nuestro trayecto de vida como también lo hacen la alegría, la tristeza, el asco, el enojo. Sin embargo, solemos creer que nuestro miedo es como un elefante que ocupa mucho espacio, que puede con todo, que es ingobernable, que hace y deshace de nuestro destino a su antojo.

“Soy producto de mis miedos”, le escuchamos decir a Mabel en uno de nuestros talleres... ¿Y qué tal si en lugar de ser producto de algo decides ser la protagonista de tu vida, Mabel?

También hay personas que dicen no tener miedo y está bueno reparar en ellas. Que pueden reconocer que si bien el miedo revolotea



a su alrededor no hace nido en sus vidas. Hasta incluso solemos preguntarnos: ¿cómo puede ser que no tengan miedo? Quizá lo tienen, pero es mucho más fuerte la confianza.

¿En qué momento de nuestra vida empieza a habitar el miedo? Quizás puedas verte valiente cuando eras niño/a y libre de todo mal miedoso. Es más, todos recordamos frases con las que nos fueron imprimiendo el miedo en nuestra vida, incluso dichas con la noble intención de cuidarnos. Como dicen en Chile: “El miedo es la nana de las guaguas”, refiriéndose a quien cuida a los niños.

¿Recuerdas alguna de esas frases?

¿Quién te la decía?

¿Qué efecto generó en ti?

El hombre de la bolsa, el policía de la esquina, la vecina despeinada, arrugada y sin dientes, el cuco, el perro con cara de malo, la frase: “Ya vas a ver cuando llegue tu padre”. Cuando nos hacemos grandes aparecen otras: “Si renuncias al trabajo, te vas a morir de hambre”, “Con ese carácter no te va a querer nadie”, “Este no es momento para emprender, ¡vas a fracasar!”, “Si te pones tan exigente, te vas a quedar sola”.

Te invitamos a pensar cuántas de las elecciones en tu vida has tomado realmente desde tu deseo y tus ganas, y cuántas han sido tomadas en nombre de estos miedos, que no siempre son conscientes y nos enredan como una telaraña.

¿De qué te has perdido por miedo?

Por eso este libro. Para generarnos vida más allá del miedo, dejar de ponerlo como excusa, evitar que nos arrincone, mirarlo de frente, hablarle y hasta socializarlo para darnos cuenta de que no estamos solos con él.

Admitir que el miedo está presente es el primer paso para transformarlo. Al reconocerlo como tal, podemos dimensionar qué lugar

ocupa en nuestra vida, qué efectos nos produce, qué nos está impidiendo. Sacarle el disfraz es una posibilidad que nos damos para que no nos limite, recorrerlo, no resistirlo y descubrir todo lo que podemos hacer con él y más allá de él.

Esa es la idea de este libro. Abordar el miedo en todas sus formas sin temerle. Al emprender este trabajo –que se divide en varios capítulos– ojalá podamos sacarle el misterio que le hemos impuesto y también el peso –muchas veces excesivo– que le hemos cargado. Podemos tenerle miedo a todo, pero estaría bueno empezar a dejar de tenerle miedo al miedo. ¿Te animas?

## ¡TE VA A LLEVAR EL VIENTO!

*Patricia*

De pequeña, vaya a saber por qué, mis papás me amenazaban con el viento: “Cuidado, no te portes mal, que va a venir el viento y te va a llevar”. Seguro que lo hacían con mucho amor y para protegerme, pero aún recuerdo las noches hecha un ovillo en mi cama, escuchando el chiflido del viento colarse por las ventanas de mi habitación, mientras yo me agarraba fuerte a la cama para que no me llevara con él.

Con el paso del tiempo, lejos de temerle, comencé a amar al viento, sentirlo en mi piel es uno de los placeres que hoy atesoro, el viento me habla de libertad, de movimiento. Siempre lo recuerdo cuando algo me vuelve a dar miedo, ¿qué necesito cambiar en mí, para que eso que me asusta deje de ser una amenaza?, mientras tanto, “libre como el viento”.

# CUIDADO CON “EL PUMA”

*Mario*

No sé qué será hoy de su vida y, menos aún, si tantos años después “el Puma” vive. Nunca supe su nombre ni dónde vivía y, es más, creo que jamás crucé ni media palabra con él. Pero “el Puma”, un vecino del barrio La Colmena, en mi amado Río Cuarto, y botellero en su juventud, fue mi terror viviente durante muchos años, incluso cuando yo ya había pasado los 20 y me mudé a Buenos Aires.

¿Por qué me despertaba tanto miedo? Nunca pude explicarlo. Lo veía por la calle y salía corriendo. Solo recuerdo su porte fortachón, sus ojos claros y su mirada desafiante. He llegado a doblar varias cuabras antes o quedarme agazapado en algún negocio hasta verlo pasar.

Nunca se lo comenté a nadie. Es bravo el miedo y mucho más callar el miedo.

Las historias anteriores son apenas dos de muchas otras que puedes encontrar en nuestra página [www.marioypatricia.com](http://www.marioypatricia.com). El miedo también es parte de nuestra vida, por eso te contamos cómo lo hemos atravesado una y otra vez.





# LOS INCORREGIBLES & ASOCIADOS

Es así como charlando de nuestros miedos y de los miedos que veíamos en nuestros amigos y en gente querida, fuimos, como en un sueño, confundiendo la realidad con lo imaginario y los Incorregibles se presentaron en nuestras conversaciones. Les dimos vida a través de los distintos capítulos, como nobles compañeros de ruta, para entender que todos estamos atravesados por los miedos.

A partir de ahora, te invitamos a conocerlos. Quizá puedas identificarte con alguno de ellos, tal vez haya otros que te generen resistencia, puedes espejarte en lo que dicen o hacen, como la vida misma. Ellos son un grupo que bien podrían ser nuestros amigos, se juntan desde hace años. Viven, reviven, discuten, se aman, se cuestionan y hasta pelean.

Los Incorregibles tienen vida en estéreo. Se juntan seguido, pero además palpitan en el grupo de Whatsapp que tiene conversaciones

en continuado y cuando lo dejan quieto es porque algo importante está pasando. ¡Chan!

Se fueron amigando por causas y azares. Con el paso de los años, esta pequeña comunidad se fue cocinando a fuego lento, un vínculo que se nutre de charlas, confianza, confesiones y, de vez en cuando, algún despelote que los pone a prueba. Juntos, pero bien diferentes. Un cóctel de humanidades entretenido y dinámico. En este grupo no hay de qué aburrirse. Eso sí, están dispuestos a aprender todo el tiempo, porque la vida del otro, aunque no coincidan, siempre es importante.

Les abrimos la puerta a su mundo, asómense que se van a entretener:



Una de esas noches, Ramona llegó con su cara gris y triste de siempre, y a cada valiente amigo que se animó a preguntarle ¿cómo estás?, le arremetió con la interminable y repetida historia de su *burn out* laboral, de sus insoportables compañeros y de su súper exigente jefa. Ramona ya no aguantaba más su trabajo de hacía veinticinco años y se quejaba de absolutamente todo. Su cara de traste era su carta de presentación.

Clara, la uruguaya, le salió al paso:

—Yo no entiendo cómo podés aguantar cualquier cosa durante veinticinco años, ¡nada se puede mantener tanto, Rami!

Es que me da miedo dejar este lugar, a esta altura ya no sé qué podría hacer, chicos, lo paso mal de día, porque el ambiente es cada vez peor, y lo paso mal de noche, porque la sola idea de buscar o empezar en otro trabajo me aterra y me saca el sueño.

—Bueno —acotó Amanda mientras se pintaba la uñas—, miedo a moverse y miedo a quedarse quieta. Clara, vos no parás,

cambiás todo el tiempo: trabajo, país, ni qué hablar de los candidatos. Un clavo saca a otro, pero estás toda martillada, nena.

Por suerte, Gerardo llamó a la mesa y ante la deliciosa fondue que había preparado, los miedos se quedaron colgados en el perchero. Una cacerola humeante y el calor de los buenos amigos son suficientes para que, al menos por un rato, los miedos se escondan en su madriguera.

Roxana, con su copa rebosante de Malbec, propuso el primer brindis de la noche: —Por nosotros, tenernos cerca es lo má—. Todos se apuraron a servirse con el entusiasmo de siempre y llenaron de elogios al dueño de casa por el convite y porque todo estaba muy rico.

Lo que siguió fue la charla salpicada en la que todos hablaban a la vez, saltando vertiginosamente de temas. Una correría de anécdotas, noticias y chismes hizo que quien no estaba atento corriese el riesgo de perder el hilo como quien deja pasar su tren.

Al final de la velada, Ramona parecía apenas más alegre y a las dos de la madrugada Roxana se sobresaltó con la llamada de su hijo veinteañero que avisaba que se quedaba a dormir en casa de un amigo. Al cortar suspiró:

—Cada vez que Nico me llama me da pánico de que le haya pasado algo.

—¡Claaaaro! Con lo que escuchamos en la tele todos los días, vivimos aterrados —contestó Bea con su intensidad a cuestas y de paso le dijo a Ramsés—: Ojo, vos, ahora que se te dio por manejar un Uber. Cuidado... no te expongas.

Fede —el más joven del grupete— la tranquilizó con un beso en la frente, mientras Magda cerró la noche con su misticismo

habitual; mirándolos a cada uno y con sus manos juntas en el pecho les dijo:

—Ommm... los cubro a todos con un manto protector, los amo, amigos.

Al salir hubo besos y abrazos hasta que Gerardo reparó en un detalle:

—¿Vieron cuántas veces apareció la palabra —miedo— esta noche?

Todos asintieron en silencio.

Al otro día nos reunimos y comenzamos a escribir.



EL MIEDO  
TAMBIÉN  
PUEDE SER  
UN  
MAESTRO

PARTE I



## CAPÍTULO I

# MIEDO A VALORARME



Clarita terminó de encender las velas cuando el timbre la sobresaltó como un estruendo. Los Incorregibles fueron llegando, entre ellos Amanda, la agasajada, que después de meses de búsqueda al fin había conseguido trabajo como gerenta de ventas en una agencia de viajes.

Fede puso música electrónica tranqui, Bea lo miró de reojo, chasqueó la lengua y elogió la puesta en escena muy zen, Ramsés le dio un abrazote a Amanda, mientras Gerardo y Roxana enfilaron hacia la cocina a preparar las bandejas, Ramona se ubicó en la cabecera de la mesa como para dirigir todo y exclamó:

—No hay como tener una platita fija a fin de mes, aportes en la jubilación, obra social. ¡Eso te deja taaaan tranquila!

Nadie hizo caso a semejante obviedad que Ramona repetía en casi todos los encuentros. Amanda se entusiasmó y relató

que había pasado sin problemas el apto físico y ya soñaba con nuevos viajes alrededor del mundo.

Ramsés metió vozarrón y como si hablara a una multitud pidió un fuerte aplauso para la nueva gerenta. Brotaron varios “¡Viva!” y hasta Fede usó los vasos para hacer tintinear una cucharita.

Quizá este primer miedo que exploramos arrastra otros miedos, porque habita en la mirada incompleta que tenemos de nosotros mismos. Hay una frase de moda en los últimos años: “Eres todo lo que está bien”. ¿Una sugerencia?, desconfía de ella. Si puedes, desafía a quien te la dice. Nunca somos “todo”, siempre hay áreas desarrolladas y otras en las que existe un espacio de mejora. Es la naturaleza humana, estamos en construcción y yendo hacia lo que aún no somos. Es la “serena ambición” la que nos impulsa hacia un camino de posibilidades infinitas. La serena ambición es lo contrario a la resignación, que ocurre cuando creemos que ya no hay posibilidades de nada.

El miedo a valorarnos es lo que traba cualquier posibilidad de acuerdo en nuestras relaciones y nos coloca en el lugar de perdedores. No perdemos en la negociación, ya hemos perdido antes de hacerlo si no sabemos lo que valemos. Nos puede pasar en la pareja, en vínculos familiares, con amigos, con conocidos y en el trabajo.

La mayoría de las personas sienten que no son lo suficientemente valoradas y eso tiene consecuencias en las relaciones humanas, en la eficiencia, en el salario y en las condiciones laborales. Imagínate cómo repercute esto en las personas que llevan años trabajando en el mismo lugar o que cumplen con el viejo mandato de que el empleo es para toda la vida, hasta jubilarse. Las nuevas generaciones

están rompiendo con este paradigma y ponen en crisis no solo a los empleadores, sino las condiciones de trabajo.

*Marcela trabajó durante cuarenta y cuatro años como secretaria en un club deportivo y se jubiló como jefa en esa oficina que la vio llegar cuando tenía 18 años.*

*“¿Jubilada?”, se preguntó cuando le plantearon que ya tenía la edad necesaria y le sobraban años de aportes. Aceptó. Hubo aplauso, medalla y beso de toda la institución. A los pocos días, la llamó el presidente del club pidiéndole que siguiera trabajando porque conocía como nadie el movimiento administrativo.*

*Ella aceptó, se reincorporó y a los pocos días nos pidió una conversación.*

*—Dije sí a seguir trabajando, pero en realidad no quiero seguir, estoy cansada, desaprovechando el tiempo para mí y mis hermosas nietas.*

*—¿Para qué dijiste que sí?*

*—Le di mi vida al club y pensé que no podría vivir sin trabajar. Nunca tuve otro trabajo. Ahora veo que necesito valorar más lo que soy que lo que hago.*

Ser conscientes de que nuestro valor no es fijo y que va cambiando con el tiempo nos habilita a jugar diferentes fichas, cuando nos miramos al espejo o cuando negociamos con otros.

¿Cómo está tu cotización hoy? ¿En baja o en alza?

¿Cómo se lo estás mostrando a los demás? ¿Para lograr qué?

## EL VALOR DE TENER VALORES

El primer paso para valorarnos es entender de qué hablamos cuando nos referimos a nuestro propio valor. Podríamos resumirlo como “el conjunto de principios que regulan nuestro comportamiento”. Los valores son declaraciones sobre nosotros mismos, que manifiestan nuestra responsabilidad y compromiso sobre las acciones que estamos dispuestos a poner en marcha en nuestra vida. Los valores son juicios que emitimos y que consideramos fundamentales para nuestro estar siendo; por lógica, deberían plasmarse en nuestro estar haciendo, pero no siempre es tan lineal. Hacemos esas declaraciones en tiempo presente (“soy leal, amo la libertad, voy por mis sueños, quiero justicia”), es decir, que suceden en nuestro lenguaje y se plantean como ideales que no siempre se corresponden con la realidad.

¿Podrías anotar cuáles son los valores fundamentales en tu vida hoy?

---

---

---

---

---

---

---

Y aquí otra pregunta para que reflexiones:

¿En qué porcentaje estás siendo consistente con esos valores?  
¿Podrías marcar con un círculo en qué porcentaje estás?

10 % 20 % 30 % 40 % 50 %

60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Cuando hablamos de sentirnos valorados hay una pregunta implícita: ¿valorados para qué y por quién? Aquí se abren dos caminos, el más importante, asociado a la autoestima, es el valor con el que yo me percibo: VAP (valor autopercebido). Si sentimos que somos valiosos podremos “vendernos” al mundo por el valor que creemos tener; el otro verá si concuerda o no.

En la otra vereda está el VDPO (valor dado por otro). Al no saber cuál es nuestro valor, estamos pendientes del valor que nos dan los otros y cambiamos según quién nos esté mirando; o sea, dependemos más del “mercado” que de nosotros mismos. En ambos casos son opiniones, depende de quién las emite y es necesario tener hechos que las fundamenten. Podemos creernos los vendedores estrella, pero si los resultados no nos respaldan, en lugar de valor es una fantasía. También es interesante preguntarle al otro qué ve en nosotros o qué no ve, para fundamentar el valor que nos adjudica.

Lo que es valor para unos puede no serlo para otros. La flexibilidad, por ejemplo, puede ser un valor porque nos permite adaptarnos a nuevas alternativas, distintas, disruptivas, sin embargo, si el trabajo consiste en apegarnos a un protocolo estricto, no será visto como valor. La rapidez puede ser un valor para determinado momento y jugarnos en contra cuando necesitamos, por ejemplo,

acompañar a un equipo numeroso... si vamos muy rápido, corremos el riesgo de perder algún colaborador por el camino.

## LA SINTONÍA DESEADA

La no consistencia entre nuestros valores y nuestras acciones afecta nuestra confianza. Cuando nos damos cuenta de que no hay correspondencia entre lo que declaramos y lo que hacemos, se produce un quiebre en nosotros, aparecen emociones como culpa, frustración, enojo, desilusión y, por lo tanto, es posible que nuestra autoestima quede por el piso. La falta de sintonía entre lo que declaran como valores y lo que hacen con ellos es común que la observemos en los políticos o candidatos que están expuestos a la opinión pública.

¿Qué hacemos cuando contradecemos nuestros valores?

¿Es posible valorarnos cuando no cumplimos con nosotros mismos?

No pretendamos ser perfectos para valorarnos, porque los seres humanos estamos también hechos de contradicciones. Los valores no son un guion para cumplir al pie de la letra, sino un espacio de reflexión constante para estar presentes y atentos a la hora de tomar nuestras decisiones.



Antes de empezar su primer día del nuevo trabajo, Amanda sacó el palito de la *selfie*, hizo una foto y la mandó con este mensaje a sus amigos incondicionales:

—Queridos Incorregibles, esta viajera incansable ya está lista para comerse el mundo. ¡A la aventura se ha dicho! Empieza mi



primer día de trabajo estable. Gracias, mis queridos, por tantas buenas energías que siempre me renuevan. ¡Los quiero!

Hubo emoticones, *gifts* y hasta Fede fabricó varios memes que desataron risas y caritas entre los Incongruibles.

Quince días después el fuego de Amanda se fue apagando y su entusiasmo se desplomó como una obra sin andamios. Todos lo notaron, nadie se animaba a preguntar. La aventurera estaba sin rumbo y hasta faltó a la cita de los viernes. Entonces, Bea escribió:

—Hay una que está desaparecida, ¿no? Parece que se la tragó el amplio mundo.

Una hora después, Amanda acusó recibo:

—Todo mal, amigos. Me paso ocho horas con el culo en la silla, atajando penales, sin tiempo para almorzar y encima lo que gano apenas me alcanza para alquiler, expensas y cochera. ¿Alguien me explica cómo hago?

Gerardo intervino enseguida:

—Pero, mujer, la semana pasada decías exactamente lo contrario y hasta hicimos un brindis *per te* en casa de Clara.

Para gozar del valor de los demás la tarea empieza por casa. El respeto comienza por uno mismo. Somos humanos y nuestros valores están a prueba todo el tiempo. Ese es un hermoso desafío y un gran motor para mantenernos entretenidos en el camino de la vida. El respeto, la credibilidad, la consideración, el prestigio dependen de las decisiones que tomemos.

¿Cómo están siendo tus decisiones?

¿Son las que realmente quieres?

La coherencia entre nuestras acciones privadas y nuestras acciones públicas, entre nuestras conversaciones íntimas y nuestro discurso social, determinan nuestra honestidad con nosotros mismos.

Valorarnos es darle autoridad a lo que sentimos. ¿Cómo? Aceptando y escuchando esas emociones que emergen como una fuerza íntima que le da sentido a nuestra vida, siempre que, además, estemos dispuestos a sortear las consecuencias de nuestras decisiones. Darle valor a nuestra vida muchas veces implica atravesar miedos, sortear crisis, soltar mandatos, desafiar relatos, cambiar lo que nos decimos y hasta perder y/o repactar vínculos.

Dime qué te dices...

“Me gusta la gente que piensa y medita internamente. La gente que valora a sus semejantes no por un estereotipo social ni cómo lucen. La gente que no juzga ni deja que otros juzguen”. **Mario Benedetti**

Existen indicadores para determinar todo lo que valemos y no siempre podemos ver. La autoestima es “el aprecio o consideración que tenemos sobre nosotros mismos”. Salvo excepciones –dominadas por el ego–, la autoestima es dinámica y varía según nuestros éxitos, fracasos, circunstancias, desafíos, etc. También **nuestra autoestima puede estar condicionada por la opinión que escuchamos de los demás acerca de nosotros, sobre todo cuando le damos autoridad a la persona que lo dijo.** En este último caso, la balanza se inclina

entre lo positivo y lo negativo, y nuestra autoestima aumenta o entra en un bajón.

El segundo indicador es el “autoconcepto” que abarca todo lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. Es el lugar donde desembocan nuestros juicios acerca de quiénes creemos que somos. Suele ser perturbador y desafiante. Recordemos, como lo hemos dicho en este mismo capítulo, que el autoconcepto también es subjetivo, personal. Puede estar determinado por lo que nos dijeron en el pasado (“no servís para nada” o “eres la princesa de la casa”), por lo que los demás opinan de nosotros (“este puesto de trabajo te queda grande” o “eres demasiado para mí”), por lo que hemos construido en nuestra propia experiencia (“todo me sale mal” o “me voy a comer el mundo”). ¿Hay alguien en el mundo al que todo le salga mal o el foco está puesto y dimensionado en lo que no logra? ¿Hay alguien que pueda *comerse* el mundo?

*Sol trabaja en una agencia de viajes hace quince años y acompaña a sus clientes por el mundo. Es empática, resolutive y curiosa. Una excelente guía que construyó su cartera de clientes a los que llama “mis viajeros”.*

*—Soy un desastre y todo me sale mal. En el último viaje a India las cosas no salieron como quería. Perdí una agenda, estuve un día en cama con fiebre y chuchos por una intoxicación, y de remate me robaron el celular. Quedé incomunicada.*

*—Miremos en perspectiva tus quince años de trabajo. ¿Siempre te pasa eso?*

*—Es la primera vez. Fue muy estresante y la gente no merece eso. Amo a mis clientes.*

*—¿Fuiste la única que se intoxicó?*

*—No, seis personas quedamos out por unas horas... (se ríe).*

—En un viaje con tantas escalas, horarios, contratiempos y millones de personas... ¿No cabe la posibilidad de que pierdas algo alguna vez?

—Ni siquiera la perdí, la dejé en la habitación de un hotel y el guía local ya la recuperó.

—Con tanto trajín y tanta gente, ¿es posible que te roben el celular en la India o en cualquier país del mundo?

—Y sí. Una señora me dijo que se lo robaron en Suiza y a otro señor, en Cannes. Soy muy exigente y me gusta que todo salga perfecto.

—¿Crees que hay viajes perfectos todo el tiempo?

—Evidentemente no. Y tengo que ser más compasiva conmigo. Hubo mucho amor de la gente tanto con la fiebre, como con lo del celular. Me atendieron, estuvieron pendientes y hasta nos recibieron con un aplauso.

—¿Quién crees que merecía ese aplauso?

Muchas veces pensamos que solo nos define lo que nos pasa y le damos carácter de valor. Quién es Sol, según ustedes: ¿la que se decía que hacía todo mal o la que recibió aplausos? ¿O es ambas a la vez?

El pesimista siempre dirá que algo se perdió.

El que se valora, pero no tanto, dirá que no encuentra algo.

El optimista es el que dice (y hasta entusiasmado) que está buscando tal o cual cosa.

Es una simplificación, pero a la vez nos invita a reflexionar sobre las sutilezas de lo que decimos y lo que nos decimos. El lenguaje nos determina. Para salir de este miedo es posible chequear qué palabras elegimos porque nos representan y cuáles no. Hay una diferencia entre quienes no saben valorarse y quienes no hacen nada para agregar valor a su vida, aun teniendo posibilidades de hacerlo. En el primer caso, entramos la gran mayoría porque

no nos enseñaron a valorarnos, es una cuenta pendiente, incluso en la educación. Recién ahora se está hablando de la “educación en valores”, no solo en la escuela, sino también en las empresas, ONG, instituciones. Pero también existen las personas a quienes les encanta regodearse en la queja permanente sobre sí mismas.

¿Puedes identificar a alguien?

¿Puedes identificarte si estás en esta lista?

Aquí se incluye a quienes viven la vida resaltando lo que no son, lo que no pueden, lo que no tienen. Hablan desde un discurso de escasez para ganarse la compasión y la atención de los demás. Incluso hay un goce interno y hasta un rédito oculto cuando lo hacen.

Solemos hacer un ejercicio que es fácil y práctico para encontrar una salida a este miedo:

En una hoja en blanco dibuja un círculo bien grande. Adentro, escribe las palabras que sí definen tus valores y quién eres. Afuera del círculo, las palabras que no te representan o que no te suman para valorarte. Es un ejercicio simple, pero ayuda a construir un diccionario sobre ti. Claro está que hay que revisarlo cada tanto, porque el valor de las palabras varía en función de cómo transcurre nuestra vida.

Otras veces, nos convencemos de que una situación determinada nos define para siempre. Es algo que pasó y puede ser muy fuerte e intenso, pero antes y después de ese hecho hubo y habrá vida. Hay quienes se devalúan por algo que alguna vez hicieron y generó alto impacto (una mentira, una infidelidad, un error, una adicción).

¿Crees que eso condiciona tu valor para la eternidad? ¿Para qué sirve la reparación entonces? ¿Y si te sumas a la aventura de soltar?

Hay quienes sobrestiman su valor por algo que aconteció alguna vez (un premio, una acción solidaria, un cargo jerárquico). En ambos

casos es muy fácil detectar esta falsa valoración, porque quienes la pregonan viven anclados en el pasado y en el dolor de ya no ser. Salir del miedo a valorarnos implica actualizar nuestras consideraciones, apreciando lo que fuimos y lo que hicimos, pero reconociendo las circunstancias desde el presente para ser más realistas y no caer en falsas interpretaciones.

El mayor enemigo de la autoestima es la comparación. La vida es tan compleja y tan amplia que siempre habrá alguien mejor que nosotros. Poner el foco afuera nos hace perder una valiosísima energía para encontrar nuestros valores. Cuando solo miramos a los demás nos perdemos de ver los que nosotros valemos.

¿Desde qué hechos te estás valorando hoy?

¿Desde qué interpretaciones en el presente lo estás haciendo?

## VALORARNOS

Una de las consultas más frecuentes que recibimos es ¿cómo valorarnos en una negociación laboral en la que se ponen en juego—entre otras cuestiones— nuestro sueldo y condiciones de trabajo?

Solemos preguntarnos por qué algunos tienen habilidad para lograr sueldos altos, contratos generosos y mejores condiciones de trabajo. Pues porque se animan. Y animarse no es tirarse al vacío ni a un abismo sin red. Es tener claro lo que quieren, lo que necesitan y además —muy importante— saber plantearlo, con la convicción suficiente para convencer a quienes los contratan.

Hay personas que no se valoran porque no saben qué necesitan ni cuánto necesitan, por lo tanto no están en condiciones de pedir la re-

tribución adecuada ni las condiciones más favorables y se conforman con lo que les dan. Suele ocurrir que estén repletas de quejas. Hay quienes saben exactamente cuánto necesitan ganar, pero bloquean esa posibilidad sin siquiera plantearla. Escuchamos frases como “no me animo”, “me da cosa”, “puede que sea mucho”, “me van a decir que no”. Anteponen el “no” antes de haberlo siquiera planteado o escuchado la respuesta. En el otro extremo aparece la ansiedad de los que solo se enfocan en ganar dinero o en escalar posiciones lo más rápido posible para alcanzar sus propias ambiciones.

¿Dónde te ubicas?

¿Qué crees que estás necesitando para lograrlo?

Para salir de este miedo es necesario entender que quien nos contrata necesita saber cuánto valemos según nuestro propio criterio. Y al hacerlo podemos fundamentarlo en opiniones y también en hechos (antecedentes, experiencias, CV, referencias, etc.). Ponerle valor económico a nuestro trabajo es información que estamos proporcionando a quien la necesita. En la entrevista de trabajo, quien nos evalúa no sabe quiénes somos y los responsables en darnos a conocer desde nuestros valores somos nosotros. ¿Quién sabe más de ti que tú mismo?

¿Cuándo crees que debes ganar hoy por tu trabajo? ¿Puedes poner una cifra?

\$ \_\_\_\_\_

¿Cómo podrías fundamentar en palabras y en valores esa cifra?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué es lo que tú ofreces?

---

---

---

Recuerda también que sobredimensionar lo que quieres ganar puede volverse en contra. Una alternativa es hacer un balance entre lo que creemos que valemos, lo que necesitamos ganar y lo que se paga en el mercado por el puesto que ocupamos.

Por el contrario, haz este ejercicio: crúzate de lado, ponte en el lugar del empleador y haz de cuenta que quieres contratarte a ti mismo:

¿Qué tomarías en consideración?

¿Qué decides a partir de tus exigencias?

¿Qué te genera más expectativa?

Muchas veces el contexto socioeconómico nos deja al margen de las posibilidades de una mayor negociación. Con esto queremos sumar que el contexto también puede condicionarnos y mover el amperímetro. Por lo tanto, es importante tener en cuenta el entorno en el que nos estamos moviendo. Puede ocurrir que no sean las condiciones óptimas que nos gustaría o que merecemos, pero movernos nos da la posibilidad de valorarnos desde un lugar distinto.

Saber negociar un sueldo es una destreza innata para algunos y para otros, a desarrollar. Para estos últimos es el resultado de los años de experiencia y la seguridad que se adquiere a partir de sus propias capacidades. Salir de este miedo es ejercitarnos permanen-



temente y solo en la acción está la respuesta. Si tomamos el “no” como un motor de aprendizaje, probablemente en las próximas oportunidades lo hagamos mucho mejor.

Otras claves son:

- Es preciso entender qué dice el mercado para el puesto al que aspiras. Este es un parámetro para luego negociar hacia abajo o hacia arriba.
- Recuerda que el sueldo –en general– se negocia luego de la charla sobre las condiciones del trabajo, responsabilidades, obligaciones, horarios y lo que la empresa está necesitando de ti. Entender el para qué sumarte a un equipo de trabajo le da valor a tu incorporación.
- Gestiona la ansiedad. No te apures. La desesperación suele perturbarlo todo y no es amiga de los resultados efectivos. Es importante practicar la escucha desde la atención y el compromiso.
- Permanece atento a las emociones que aparecen. Cuidado con otras emociones como el enojo o el resentimiento, suelen arruinar los procesos de negociación.
- Sé proactivo. Alienta una conversación movida por el entusiasmo y no por la exigencia. Estimula tus ganas. Despierta tu inspiración. Una sonrisa siempre es un arma poderosa.
- Recuerda cuál es la diferencia que tú puedes aportar en la organización. ¿Qué tienes o haces distinto? ¿Qué necesitas para expandirlo?
- En el caso de profesionales libres, emprendedores, trabajadores independientes, la misma pregunta anterior:

¿qué tienes o haces distinto? Y podemos agregar otra: ¿qué no hay aún en el mercado? ¿Qué te animas a hacer de novedoso para que tu negocio se expanda? A veces, con una original publicación en redes el motor se pone en marcha.

— Recuerda que tu valoración no está ligada exclusivamente al dinero. Podemos hablar de otros tipos de salarios: salario emocional, premios, capacitación, descuentos, movilidad, telefonía, etc.

Ahora bien y aquí una advertencia: tengamos cuidado con la información equivocada con la que nos estamos alimentando. Suele pasar que en los trabajos quedamos enredados en las quejas colectivas, en la disconformidad de los otros, en la mirada pesimista, sin darnos la oportunidad de tener una observación más neutral sobre el lugar donde desarrollamos nuestra actividad. Puede ocurrir al revés: hay trabajos donde se incentiva el exceso de optimismo como una corriente que nos obliga (o casi obliga) a sumarnos como autómatas sin razonamiento. Hay muchos elementos desde donde podemos asomarnos al balcón de la neutralidad para valorarnos sin excesos ni mentiras. Y para sacar nuestras propias conclusiones sin peligros de contaminación.



—¿Qué vas a hacer ahora, Amanda?—preguntó Roxana.

El resto de los Incorregibles entró en un compás de espera sin escribir nada. El silencio latía en el grupo virtual y la respuesta de la indicada se demoraba.

Cerca del mediodía, Amanda aportó más detalles.

—La desesperación por entrar en una agencia sólida y la seguridad de un empleo estable les ganaron a mis valores de

independencia y libertad. Lo económico le ganó a mi manera de trabajar y encima no crean que el sueldo es una locura.

Los demás clavaron el visto, pero el diálogo se convirtió en una veleta sin viento. No pasaba nada. Todos esperaban que Ramona no interviniera por su habilidad para convertir en tragedia lo que pasaba en vidas ajenas. Magda sorprendió al resto saliendo de su conciencia zen y fue al grano:

—Amigues, no creo que sea un tema para seguirlo en este grupo. Les pido abstenerse de cualquier comentario. Propongo reunirnos mañana domingo, los que podamos, en casa y a la hora que digan. Eso sí, les pido que cada uno traiga en pocas líneas una respuesta a esta pregunta: ¿qué haría yo en el lugar de Amanda? Quizá de eso surja la mejor respuesta.

¿Te gustaría conocer el “miedo a valorarme” de los autores? Puedes leer “El grito sagrado”, de Mario, y “Un círculo virtuoso”, de Patricia, en [www.marioypatricia.com](http://www.marioypatricia.com).