

Elena García Donoso

LAS COSAS MÁS BONITAS
DE LA VIDA ESTÁN
AL OTRO LADO DEL MIEDO

Cómo pasar de la emoción al plan de acción

ÍNDICE

<i>Prólogo, por Pablo Arribas</i>	15
<i>El corazón más bonito del mundo</i>	19
<i>El origen del camino</i>	23

PARTE 1

¿SABEMOS REALMENTE LO QUE ES EL MIEDO?

1. La magia del pasado es la ciencia del futuro	33
2. ¿Para qué sirve el miedo?	36
3. El miedo como compañero de vida	47
4. Si el miedo es mi compañero, ¿quién soy yo?	55
5. La personalidad del miedo	62
6. La personalidad del valiente	65
7. Tipos de miedo	71
8. El alimento del miedo: la incertidumbre	73
9. Todo valiente necesita un ejército	79
10. ¿Estás perdida? Quizá solo sea miedo	85
11. ¿Cómo se genera dentro de nosotros?	90
12. ¿Qué cambios produce en nuestro cuerpo?	97
13. ¿Quiénes son tus aliados?	103

14. Tus miedos viajan contigo. Y tus recursos, también	108
15. Tres formas de condicionarnos. Tres formas de avanzar	115
16. Cómo transformar el miedo en un plan de acción. Método en seis pasos	121
17. Claves del miedo	150

PARTE 2 MIEDOS Y VALIENTES

1. Donde nacen los temores	155
2. Miedo a no encajar. ¿Y si no encajo en ningún sitio?	161
3. Miedo necesitar hacer amigos nuevos. Querer hacer amigos a cualquier edad no es ni de locas ni de tristes	170
4. Miedo a brillar. ¿Existe ese tipo de mujer que asusta a los hombres?	187
5. Miedo a no encontrar un propósito. ¿Y si no sé qué me gusta?	209
6. Miedo a poner límites. No eres egoísta	226
7. Miedo a no ser suficiente. ¿Para quién?	241
8. Miedo a parecer desesperada. Y si quiero tener pareja, ¿qué?	249
9. Miedo a perder el trabajo. ¿Y ahora qué?	263
10. Miedo a envejecer. El reloj de arena	286
11. Miedo a soltar el control. De pilotos y copilotos va el vuelo	303
12. Miedo al éxito. Saca el líder que llevas dentro. Uy, ¿líder yo?	316

PARTE 3 LOS MIEDOS DE NUESTRA VIDA

<i>Introducción</i>	327
1. Miedo a la soledad	329

2. Miedo al cambio	341
3. Miedo a enamorarnos	350
4. Miedo al rechazo	375
5. Miedo a sufrir	386
6. Miedo al fracaso	399

PARTE 4

UN MUNDO DE VALIENTES

<i>¿Para qué?</i>	415
<i>El viaje acaba aquí... ¿O empieza?</i>	421
<i>Agradecimientos</i>	423
<i>Bibliografía</i>	427

PRÓLOGO

Un momento, ¿llevamos hablando seis horas? —me preguntó Elena uno de los días de nuestras interminables llamadas por WhatsApp Madrid-Bali.

—¡Uy, pues sí! Seis horas, ni me había dado cuenta —le dije.

Eso es lo que pasa cuando te sumerges en conversaciones que nacen del corazón, crecen con la vulnerabilidad y salen de la confianza. Conversaciones que te hacen crecer sin que te des cuenta y sacan el valiente que hay en ti.

Aquel día nuestra conversación giró en torno a este interrogante: «Si valor y miedo configuran los polos de un mismo territorio, ¿qué hay entre ellos? ¿Cuál es el puente a cruzar?».

Llegar a resolver este enigma no es una empresa pequeña, sino una misión a la que tarde o temprano todos nos debemos enfrentar. Ser precisos y acertados en la respuesta puede marcar el destino de una vida entera.

Ese es el puente que vas a encontrar en estas páginas. Un puente que te brinda su autora, no para quedarte a las puertas, sino para cruzarlo con información, motivación y acción.

Recuerdo otro momento telefónico. Elena acababa de comenzar a escribir las primeras líneas de este libro y, entusiasmada, me dijo:

—Pablo, yo quiero hacer un libro que vaya más allá de las palabras. No quiero que se vea reducido a la parte inspiracional. Me gustaría proporcio-

nar herramientas, reflexiones y recursos para que la persona que lo lea sepa por dónde empezar, diseñe su plan de acción y viva desde la libertad de luchar por lo que desea.

Tengo que decirte que lo ha conseguido.

Y es que uno de los grandes errores de la vida es pensar que debemos esperar a que el miedo desaparezca para actuar. Y mientras esperamos, los días pasan y *nuestros valientes* se quedan escondidos en lo más profundo de nuestro ser esperando a ser liberados.

La llave para su liberación la tienes ahora mismo entre las manos en forma de libro. En sus páginas encontrarás tres pilares fundamentales que impregnan toda la obra. En primer lugar, *equilibrio* para abandonar la tendencia a la polarización que vivimos en la sociedad actual. En segundo lugar, *realismo*, pues si algo caracteriza a su autora es que no se anda con rodeos. Su comunicación honesta, empática y vulnerable le permite decirte y decirse las cosas «como son». Porque ni todo es negro ni todo es «de color de rosa». Si duele, duele. En sus reflexiones encontrarás una crudeza sensible propia de quien quiere que levantes el vuelo sin autoengaños, sino desde el amor. Y, por último, *herramientas*. Por esto entre sus capítulos hallarás diversos ejercicios a los que siempre podrás recurrir para gestionar los miedos del día a día que aparezcan en tu camino. Un pequeño manual para aquellos que quieran coger papel y boli y ponerse a trabajar.

Desde mi experiencia, puedo decir que coincido con Elena: el hilo que conecta el miedo con el coraje es una decisión, y se llama valentía. Atrevernos a poner en ella nuestros esfuerzos es uno de los más grandes regalos que podemos hacernos, y para ello estamos a punto de comenzar este libro.

Antes de adentrarnos en él —y como estudiante apasionado durante años de la valentía—, déjame confesarte algo. Siempre había creído que el coraje era una etiqueta que se aplicaba a todo nuestro ser y que, por tanto, las personas quedábamos divididas en dos montones: o éramos valientes o éramos cobardes. El tiempo y las vivencias me ayudaron a romper esta dualidad tan exigente como irreal, dibujando ahora sobre el papel tres montones: en el primero, los que siempre se atreven a todo; en el segundo, los que nunca intentan nada; y en el tercero, los que unas ve-

ces se atreven y otras no. He conocido a personas de los dos últimos, pero todavía a ninguna del primero.

Creo que esta es la magia que envuelve *Las cosas más bonitas de la vida están al otro lado del miedo*. Es capaz de romper la dureza del blanco o negro para moverse entre los grises que, paradójicamente, colorean nuestra vida. Y es que, en un mundo que continuamente dibuja héroes y villanos, se hacen cada vez más necesarias voces que nos recuerden que la verdad de cada persona es mucho más compleja, menos espectacular e igual de apasionante.

Así que sí. Vale la pena seguir el hilo que nos conduce al valor. Vale la pena ser valientes. Vale la pena dirigir la vista hacia el interior y observar nuestros miedos sin retirar la mirada. ¿El premio? Una vida en la que atrevernos más, abrazarnos mejor y afrontar con naturalidad los desafíos propios de una existencia orientada hacia los sueños y la plenitud del corazón.

Tienes en tus manos algo más que un libro capaz de iniciarte en este viaje al valor desde la acogida tierna de tus miedos. Tienes la llamada a la acción que reclama tu valiente interior. Un incesante recordatorio de que la teoría y la belleza de las historias en nada quedan si no estás tú. Porque todo gran libro es así, incompleto, y solo cuando ponemos lo mejor de nosotros, logramos extraer la magia que sus páginas atesoran.

Y lo más importante, tienes a su autora, una persona bella que entre reflexiones y frases brillantes ha sabido entender que la inspiración que nuestro mundo hoy demanda ha de trascender el mero conocimiento para llegar a transformarnos. Y que esa forma se llama vulnerabilidad. Nada puedo admirar más en el universo del arte que alguien capaz de exponer su corazón para servir a los demás.

Créeme. Tengo la suerte de contar con la amistad de Elena desde hace ya algunos años, y he experimentado en innumerables ocasiones el poder de su sabiduría profesional fundida con su trabajada humanidad. Su lucidez ha mejorado mi vida.

Desde ahora, será también tu amiga.

Te deseo un gran viaje y, como en toda aventura que se precie, también una buena despedida. En esta ocasión de ti, pues puedo ase-

gurarte que, al terminar —y si te lo permites—, no serás la misma persona. Habrás descubierto los tesoros que aguardan al otro lado del miedo.

Recuerda, vale la pena.

El valor siempre lo vale.

PABLO ARRIBAS

Escritor y divulgador de desarrollo personal y humanismo

EL CORAZÓN MÁS BONITO DEL MUNDO

Había una vez un reino lejano situado en un precioso valle rodeado de naturaleza y paz. Su rey solía organizar bonitos eventos para divertir y entretener a su pueblo. Una mañana de primavera, el rey no paraba de pensar qué podía hacer esta vez. Buscaba algo diferente y especial cuando, de repente, se le ocurrió. Decidió organizar un concurso para encontrar el corazón más bonito del reino.

Ilusionado con la idea, se puso en marcha con los preparativos. El concurso tendría lugar en un mes y, durante ese tiempo, envió mensajeros, trovadores y juglares por todo el reino anunciando que iban a celebrar aquel especial concurso.

«¡Se busca el corazón más bonito del reino!», cantaban los juglares pueblo por pueblo.

Tal fue el éxito del concurso que comenzaron a llegar noticias de que participantes de otros reinos llevarían sus hermosos corazones para hacerse con el ansiado título.

Por fin, llegó el gran día. El rey lo había dispuesto todo, tenía su gran salón perfectamente decorado y preparado tanto para participantes como para los habitantes del reino que irían a contemplar el concurso. Un gran banquete les esperaba después de él, y los mismos juglares y trovadores que difundieron la noticia amenizarían con música toda la jornada.

Comenzó el concurso y, persona tras persona, corazón tras corazón, fueron pasando mientras el rey y los habitantes, admirados, iban asombrándose uno tras otro.

Tocaba el turno a otro participante y entró por la puerta un caballero de un reino lejano con un reluciente corazón. El caballero mostraba orgulloso cómo su corazón brillaba bajo la luz del sol. Tal era su luz que hacía competencia al mismo sol, tal era su color rojo intenso que hacía competencia al mismo rubí, y tal era su perfección que ningún pintor habría podido reflejarlo en su lienzo. Intacto, limpio, sin un solo arañazo, ni marca, ni cicatriz. Simplemente, perfecto.

Cuando los habitantes del reino vieron ese maravilloso corazón, tuvieron claro que el caballero sería el ganador del concurso. ¿Cómo podría no serlo? Era innegable la belleza de un corazón así.

Sin embargo, cuando estaba a punto de recibir el premio, apareció en el salón un viejecito que apenas podía andar. Se apoyaba en su bastón, ya que cojeaba de la pierna derecha. Avanzó con su espalda encorvada, en la que el peso de la mochila de los años había ido haciendo su efecto. Sus movimientos eran lentos a la vez que decididos; sus ojos, ancianos por fuera a la vez que jóvenes por dentro, y su cara, arrugada a la vez que sonriente.

Avanzó por el salón con su corazón pequeño y arrugado. Ya no brillaba ni cuando el sol dejaba caer sus rayos en él. ¿Rojo? Era difícil de decir, su color apenas se apreciaba, estaba lleno de marcas y cicatrices.

—Buenos días, anciano —saludó el rey—, ¿qué le trae a nuestra corte hoy?

—Vengo a participar en el concurso del corazón más bonito del mundo.

Los habitantes del pueblo se sorprendieron y algunos comenzaron a reírse. ¿Cómo era posible? Cómo iba a ser el corazón más bonito del mundo un corazón así. ¡Ni siquiera brillaba!

El rey le preguntó:

—¿Por qué cree, querido anciano, que su corazón es el más bonito del mundo?

—Porque por cada cicatriz hubo alguien a quien amé. Por cada marca hubo una aventura que viví, por cada arruga hubo una experiencia que me enseñó, y por cada herida hubo una lección que me enriqueció.

Porque abandoné el camino de la supervivencia por el camino de la vivencia. Porque mi corazón es el resultado de VIVIR.

Entonces el rey, que era rey por algo, decidió que el corazón más bonito del mundo era el corazón de aquel anciano.

Toda la corte, sorprendida, le preguntó:

—¿Cómo es posible?

Y el rey contestó:

«El corazón más bonito del mundo no es aquel que no ha sufrido,
es aquel que ha vivido.

El corazón más bonito del mundo no es aquel que no tiene marcas, es aquel
capaz de sentir a pesar de ellas.

El corazón más bonito del mundo no es aquel que está intacto,
es aquel que hace de sus cicatrices la señal de los valientes.

El corazón más bonito del mundo no es aquel perfecto y protegido, es aquel
que se atrevió a vivir a pesar del miedo».

¿Qué corazón quieres tener tú?

La respuesta a esta pregunta será tu origen del camino.

EL ORIGEN DEL CAMINO

No sé cómo has llegado a tener este libro entre tus manos, pero me gustaría contarte cómo llegué yo.

Durante mucho tiempo he escuchado que la palabra «miedo» se vincula a la palabra «valiente» como algo que «eres o no eres», y nunca me había quedado del todo claro. ¿Hay personas que nacen con algún tipo de habilidad extraordinaria referente al valor? ¿De verdad estamos condicionados por el azar desde nuestro nacimiento?

Me negaba a creer que fuera así. Qué le vamos a hacer. Desde que tengo uso de razón siempre fui una soñadora, de las que tienen claro que los sueños solo son metas que aún no se han alcanzado. Así que empecé a reflexionar, a hacerme preguntas, a observar a otros y a observarme a mí. Y cuanto más lo hacía, más descubría el enorme poder que tiene cada persona para diseñarse a sí misma como si fuera un lienzo en blanco. Y por ahí comencé. Si tenía un lienzo en blanco para mí, ¿por qué no empezar a pintar?

Comencé pintando mis sueños. ¡Y lo tenía tan claro! ¡Soñaba con descubrir el mundo! Y es que siempre he pensado que:

**El mundo es demasiado bonito para no verlo.
Y demasiado interesante para no aprender de él.**

Así que hice todo lo que pude para convertir cada uno de esos sueños en experiencias reales. A día de hoy puedo decir orgullosa que lo he conseguido. A los treinta años ya había visitado más de treinta países. Y con ellos, sus aprendizajes, experiencias, choques culturales, retos, amistades, historias y personas que me llevo en mi biblioteca de recuerdos. Y, por supuesto, en todos esos viajes me acompañó el miedo; miedo a la soledad, al fracaso, a no encajar, a sentirme vulnerable, a no ser suficiente... Miedos que son parte de nosotros, aunque los ocultemos debajo del disfraz de la mal entendida fortaleza.

Después, me adentré en el mundo del buceo y empecé a soñar con bucear con tiburones. Me fascinaban a la vez que me aterraban (¡cuánto daño ha hecho el cine para reforzar nuestras creencias limitantes!). Mientras escribo estas líneas, todavía se me caen las lágrimas al recordar el momento en el que nadé con ellos por primera vez. Te contaré esa historia más adelante, pero puedo adelantarte que fue una de las experiencias más bonitas y emocionantes de mi vida, como aún lo sigue siendo cada vez que lo hago. Y si algo me ha enseñado es que el miedo, mal gestionado, fácilmente se convierte en odio. Cuanto más conoces algo, menos te controla.

A medida que iba alcanzando sueños y avanzando en la pintura de mi lienzo, empecé a escuchar cada vez con más frecuencia cosas como «es que tú eres muy valiente», «es que tú puedes con todo», «es que a ti no te da miedo nada». Poco me conocían. ¡Estaba completamente aterrada! Tenías que haber visto cómo temblaba bajando la pequeña escalerita del barco en medio de las Maldivas con mis aletas y mis gafas, agarrándome a ella como un bebé a su madre para poder dar ese paso. Para poder soltarla y nadar con ellos. Para poder dar el salto que me separaba de uno de los sueños de mi vida. Si en ese momento alguien hubiera preguntado: «¿Hay miedosos en la sala?», mi respuesta habría sido:

—¡Presente!

Así fue como lo entendí.

La valentía no es la ausencia de miedo.

La valentía es una actitud, es una forma de vida.

La valentía es ver y dejarte ver.

La valentía es avanzar a pesar del miedo.

Sí. La palabra «miedo» y la palabra «valiente» están relacionadas, pero no como extremos opuestos, sino como compañeros.

Ahí empezó mi fascinación por esta emoción básica que durante tantos años hemos considerado una enemiga. Una fascinación que, descubrí, no venía de lo que sentimos cuando tenemos miedo, sino de lo que sentimos cuando lo vencemos. Cuando damos el paso adelante. Es la sensación de «lo he conseguido», la intensa emoción que nos inunda cuerpo y alma, al tiempo que nos transporta a un estado de libertad que no se puede describir, solo sentir.

Las cosas más bonitas de la vida están al otro lado del miedo.

¿Pero por qué seguía pareciendo que esta sensación era solamente apta para unos pocos privilegiados? ¿Significaba eso que no todos podíamos conseguirlo? ¿Qué tienen esas personas a las que otros llaman valientes?

En este libro descubrirás muchas de sus características, pero si tuviera que resumirlo todo en una única palabra, sería esta:

ACTÚAN

Eso es lo que marca la diferencia. Todos pensamos, reflexionamos, dudamos y tememos. Todos sentimos miedo. Sin embargo, unos se quedan en la fase de pensar y otros pasan a la fase de actuar. Dan el paso adelante y se atreven. A veces consiguen sus metas; otras, no, pero siempre son capaces de luchar por ellas.

Cuando acabé la etapa de observación, por fin tuve clara la respuesta a mi primera pregunta: ¿ser valiente es algo que eres o no eres?

NO

Después de mucho tiempo de investigación, de observar cómo lo hacen los demás y de estudiar la mente y el cerebro, entendí la importancia de aceptar, identificar y desmitificar nuestros miedos. Y después de ponerme a prueba a mí misma en miedos como el temor a la soledad, el rechazo o el fracaso experimenté la maravillosa libertad que sientes cuando avanzas con ellos. Por eso puedo creer firmemente que:

**Un valiente nace y se hace.
Porque gestionar el miedo
es convertir la emoción en un plan de acción.**

Este libro pretende ayudar a que así sea. A que todos podamos sacar el valiente que llevamos dentro.

A que tú también puedas diseñar tu folio en blanco.

A que puedas dar ese paso adelante.

A que entiendas a tu miedo y él a ti.

A que tengas miedo, pero el miedo no te tenga a ti.

En él encontrarás emoción y razón. Encontrarás historias, metáforas, explicaciones científicas, frases que inspiran, datos... ¡y ejercicios!

—Espera, ¿has dicho ejercicios?

—Sí, corazón, he dicho ejercicios.

Tranquilo, no arrojes el libro por la ventana pensando que te voy a proponer un salto en paracaídas. El tipo de ejercicios que te propongo es de reflexión, de entender, interiorizar y desmitificar. Ahora bien, recuerda esto:

Ningún miedo se supera solo pensando.

Aquí encontrarás una guía de inspiración e información, pero la tercera clave que necesitas para vencer tus miedos es tuya y solo tuya:

Acción.

Nadie puede dar ese paso adelante por ti. Esa decisión —esa acción— depende exclusivamente de ti. Y para ello, me voy a atrever a pedirte un trocito de tu confianza, aunque no me conozcas. Te voy a pedir que confíes en esto:

La determinación es más fuerte que el miedo.

*Ahora tú decides si pasas las páginas de este libro
o dejas que las páginas pasen por ti.
Tú decides si te atreves a mirar al otro lado.*