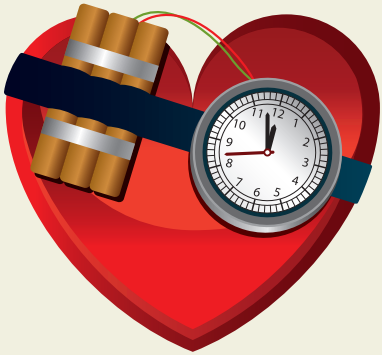
JULIO DE LA IGLESIA
@gestiondelmiedo

EL MIEDO ES DE VALIENTES

Prólogo del Dr. Mario Alonso Puig



Los secretos de un TEDAX para desactivar el miedo y pasar a la acción

alienta
EDITORIAL

El miedo es de VALIENTES

Los secretos de un TEDAX para desactivar el miedo y pasar a la acción

JULIO DE LA IGLESIA

alienta
EDITORIAL

© Julio de la Iglesia, 2022

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2022
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-109-2
Depósito legal: B. 19.322-2021
Primera edición: enero de 2022
Preimpresión: Realización Planeta
Impreso por Blackprint CPI

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Prólogo 11
Introducción 13

1. MIRAR AL MIEDO A LA CARA 19
1.1. De Madelman a TEDAX 21
1.2. Qué es el miedo 31
1.3. Te confieso que tengo miedo 35
1.4. El miedo como trampolín al éxito 39
1.5. Respuesta fisiológica del miedo 45
1.6. Trastorno por estrés postraumático 51
1.7. Miedos físicos, emocionales y conductuales . . . 57

2. SOBREVIVIR A LA TEMPESTAD 63
2.1. Estrategia y táctica 65
2.2. MC4: MOTIVACIÓN 71
2.3. MC4: CONTROL emocional 83
2.4. MC4: CERTEZA del riesgo 113
2.5. MC4: CAPACIDAD resolutiva 135
2.6. MC4: CORAJE en la acción 157

3. SACA AL HÉROE DEL ARMARIO 187
3.1. El valor de ser tú mismo 189
3.2. Aprender a ser valiente 201
3.3. El héroe, diálogo interior..... 209
3.4. Personas girasol 213
3.5. Cómo construir un superpoder 221
3.6. Hábitos, disciplina y fuerza de voluntad..... 223

4. LA ÉPICA DE LO COTIDIANO..... 229

Bibliografía 233

1.1.

De Madelman a TEDAX

Cuando conectamos con nuestra pasión es
cuando desarrollamos todo nuestro potencial.

@GESTIONDELMIEDO

El miedo me ha acompañado desde la infancia. Yo no era de esos niños que tenían miedo a la oscuridad o a los monstruos. Yo tenía un miedo disfrazado de frustración y tristeza a no poder ser yo mismo, a suspender y también a fracasar como hijo. A no ser querido.

Estos días, escribiendo este libro, recordaba una historia inocente, infantil y en el fondo dramática, pero que a mí me reveló lo que yo quería ser: un Madelman.

Uno de esos muñecos pequeños, articulados, de 17 centímetros. Con ellos, yo era capaz de imaginar y vivir todo tipo de aventuras y de afrontar los mayores peligros, sin miedo. Porque como su lema declaraba, «Podían con todo». Y podían porque yo creía que podían. Eso era lo que yo quería ser. Un hombre de acción, un aventurero como cada uno de los diferentes Madelmans. Lo descubrí un día, con ocho años, cuando decidí escaparme de casa.

Soy el mayor de cuatro hermanos y el peor estudiante

con diferencia. Lo suspendía todo, hasta el recreo. Era lo que ahora se denomina un «fracaso escolar» y que en mi tiempo te llamaban «tonto a secas». Y cuanto más alto, más tonto, decían, y además zurdo y con los pies planos. En ese momento, con la cabeza llena de pájaros y de cantos de sirena, sentí la llamada de la selva, que irremediablemente me empujaba a partir.

Así que un día, harto de esperar a ser mayor, pensé: «¿Para qué volver al colegio?». Y con incertidumbre, pero lleno de ilusión, decidí que era el momento. Tenía que escaparme de casa para recorrer mundo. Agarré un mapa y marqué un punto, Lisboa. Desde allí partiría como polizón hasta América.

Vacié mi cartera de libros y cuadernos, y la llené con un jersey, una vieja regla afilada como el cuchillo de Tarzán, una linterna y el atlas escolar. Bajé a la lechería donde mi madre tenía cuenta y le pedí a la señora Mari un litro de leche y dos bollicaos. Al despedirme me dijo: «¡Qué grande estás, Julito!». Ése era mi gran logro, ser el más alto de mi clase.

Y así, con mi cartera llena de sueños y de camino al colegio, al que esa tarde no llegué a entrar, le di a mi hermana la nota que había escrito para mis padres. Era consciente de la sorpresa y el disgusto que les iba a dar, pero también estaba invadido por una energía poderosa, vibrante y embriagadora. Me sentí valiente, decidido y conectado con ese niño que ansiaba libertad, con mi verdadera naturaleza. La nota escrita en una hoja arrancada del temido cuaderno de matemáticas decía: «Papá, mamá, me voy a dar la vuelta al mundo, no os preocupéis, estaré bien y volveré pronto. Os quiero, Julito». Y ya lo creo que volví pronto.

Al caer la noche, me encontraba escondido entre los setos de la iglesia cercana al colegio, donde años después haría la primera comunión. Estaba solo, asustado, tenía frío y se

me habían acabado las provisiones. En mi fantasía, me pareció el sitio perfecto para pasar la primera noche. Las calles se iban vaciando y era el momento en el que muchos de los delincuentes que merodeaban por mi barrio salían a hacer de las suyas. Nunca antes en mi corta vida había estado a esas horas en la calle solo. No podía dormir. Me puse el jersey sobre el otro que llevaba, apoyé la cabeza sobre la cartera y me acurruqué. No encontraba calor. Los vaqueros pesqueros no impedían que el césped me traspasase su humedad, ni que el viento entrase por ellos recorriendo todo mi cuerpo. Imaginé a mi madre en la cocina, haciendo la cena, y a mis hermanas en el salón, peleándose por quién se ponía al lado del radiador de aceite donde mi madre apilaba los pijamas para que estuviesen calentitos antes de ir a dormir. Sabía que todos estarían muy preocupados por mí. Eso me impulsó a volver. Al salir de mi refugio, en esa noche de invierno inhóspita y sin luna, sentí miedo. Volver hasta mi casa fue realmente la aventura. Me fui escondiendo de coche en coche, cambiando de acera cada vez que veía a alguien. Todos me parecían hombres pendencieros, malhechores, deseosos de causarme daño.

Cuando llamé a la puerta de casa, todos salieron a recibirme. Sus ojos me escudriñaron buscando algún indicio de lesión. Mi madre me agarró por los hombros y con cariño me preguntó: «¿Dónde estabas hijo?». Yo bajé la mirada. Mi padre tenía entre sus manos la nota que yo había escrito y me preguntó: «¿Qué significa esto hijo?». Ante mi silencio, mandó a mis hermanas al salón y se encerró con mi madre y conmigo en la cocina. Yo no podía pensar y menos hablar. Pero conseguí articular la verdad en un murmullo: «Papá, que no quiero estudiar».

Yo había vaciado mi cartera, pero no había sido capaz de dejar mi cartilla de notas en casa. Al ver las nefastas calificaciones, sin levantar la voz, pero inflexible, me miró a los ojos

y me dijo: «Tienes que estudiar, ser responsable, tienes que cumplir con tu deber. Sólo hay un camino, trabajo, trabajo y trabajo». Mi padre guardó silencio, como esperando que ese mensaje por enésima vez repetido se grabase por fin en mi cabeza.

Y añadió: «Como vemos que te cuesta tanto trabajo estudiar, pídenos lo que quieras, que entre tu madre y yo lucharemos por conseguirlo. A cambio, tú apruebas el curso».

Yo vi el cielo abierto y le dije: «Quiero... Quiero un Madelman. Un Madelman buzo».

Aprobé a duras penas el curso y recuerdo toda una tarde sumergiendo a ese muñeco una y otra vez en un baño lleno de espuma. No puedo olvidar la felicidad que sentí al tener ese juguete, ese compañero de aventuras entre mis manos.

¿Cuál fue mi secreto? Encontrar una motivación que compensase el esfuerzo de estudiar y superase el miedo a suspender.

Primera lección: que la motivación sea más grande que tu miedo

Aun así, yo crecí pensando que no valía para los estudios, y por eso, como era costumbre en aquellos años, me mandaron a formación profesional, y un largo etcétera de academias y profesores particulares no hizo más que reforzar mi idea de que no podía, que nunca llegaría a ser nadie.

Abandoné los estudios y me puse a trabajar esperando cumplir los dieciséis años para alistarme como voluntario en la Compañía de Operaciones Especiales. En aquellos años, el entrenamiento era brutal, intenso y constante. Yo era demasiado joven para resistir tanto dolor físico. Me faltaba fuerza mental, disciplina y orgullo propio.

En esa unidad se formaban los mejores soldados y no se

apiadaron de ninguno de nosotros. En casi dos años, fui testigo de diez intentos de suicidio. Suerte que uno de los cabos primeros era médico y siempre supo cómo cortar la hemorragia o socorrer al suicida. La única forma de salir de aquel infierno era por baja psicológica, algo que todos sabíamos. Tengo que reconocer que esas largas jornadas de instrucción pateando, corriendo, disparando, causaron en mí un efecto positivo. Me transformaron en otra persona. Me convertí en un hombre que había traspasado todos sus límites, fuerte y seguro de sí mismo. Descubrí que cuando la cabeza dice «no puedo más», está muy lejos de lo que el cuerpo todavía puede aguantar. A menudo me preguntaba por qué para algunos hombres aquello era una tortura constante, y en cambio yo creía cada día que había nacido para ser un Boina Verde. Realmente, todo ello lo vivía como una aventura constante: supervivencia, salto de helicópteros, submarinismo, escalada, esquí, lucha de guerrillas, defensa personal, tiro y explosivos. Acabé siendo el cabo primero más joven de España, y eso que ahora me parece casi ridículo, en su tiempo me llenó de orgullo. Ya no era el último de la clase.

Segunda lección: si quieres ser bueno en algo, haz lo que te apasione

Cuando me licencié, seguía con la idea de dar la vuelta al mundo en un velero. Así que me saqué el título de patrón de yate. Fue la primera vez que me descubrí a mí mismo estudiando largas horas sin distraerme, entre cartas náuticas, fórmulas y un vocabulario de lo más extraño, pero que resonaba en mi cabeza como nada antes lo había hecho. La mayoría de mis compañeros eran directores de empresa, universitarios y, por supuesto, todos con barco o a punto de comprárselo. Fui el único que aprobó todas las asignaturas, y con notable de

nota media, casi no podía creérmelo. Recuerdo las miradas de admiración y envidia de todos ellos.

Con veintisiete años, mi experiencia laboral era como un máster en Harvard. Había trabajado de todo, botones en la Administración Local del Estado, maestro ninja, activista en el buque *Sirius* de Greenpeace, pescador de tiburones, marcador de tortugas, albañil, organizador de eventos, diseñador gráfico, vendedor en el Rastro de Madrid, educador en la cárcel de Carabanchel, camarero en el Bronx de Nueva York, mensajero, agente inmobiliario, vigilante, vendedor de barcos, libros y rosas, profesor de educación física en el colegio donde estudié. ¿Me imaginas reunido con el claustro de profesores? Alguno de ellos habían sido profesores míos...

Y, por último, mi experiencia en el Banco Simeón, que, aunque parezca extraño, marcó el principio de mi propósito de vida. Empecé un mes de junio. El trabajo consistía en atraer al mayor número de clientes. Con mi espíritu aventurero, un trabajo en un banco era lo último con lo que había soñado. Sin embargo, descubrí algunas ventajas: yo mismo me organizaba la agenda y a las tres ya había terminado. Tenía toda la tarde para mí. Pero en vez de irme a casa y relajarme, comía y volvía a la zona de trabajo para intentar conseguir más clientes. Me había fijado una meta: lograr que el banco me hiciera fijo después del período de prueba.

Al mes siguiente me llamó el director y con admiración me comunicó que del grupo de los cincuenta que habíamos entrado en toda España, yo tenía los mejores resultados. Lleno de orgullo, con mi primer sueldo me compré un traje. Era una inversión. Ya me veía con un porvenir.

Mi sueño de futuro se derrumbó cuando, después de tres meses, ya en el mes de septiembre, todos los aspirantes fuimos despedidos. Había resultado ser sólo una campaña de verano.

Me quedé de piedra. Me fui a casa y estuve largas horas delante del televisor como abducido; no veía ni escuchaba nada. Estaba en *shock*. No entendía por qué me habían despedido. Había trabajado duro, me había esforzado, todo lo que me habían dicho de pequeño que hiciera: «Si te esfuerzas lo suficiente, lo conseguirás». Pero de nada sirvió.

Mi frustración era terrible. Ya no me veía dando bandazos de un trabajo a otro. Me encontraba confuso y entonces una pregunta me vino a la mente: ¿tú qué quieres ser? La respuesta fue instantánea, reveladora y me atravesó la cabeza como un rayo: policía.

Me levanté casi de un salto y llamé corriendo al 091.

— Policía, dígame.

— Buenas tardes, mire es que yo quiero ser policía y no sé qué hace falta, ni dónde preparan para ello, ¿me puede informar, por favor?

— Perdone, pero éste es un teléfono de emergencias, aquí no damos ese tipo de información.

Sin embargo, aquel hombre debió de notar que yo no me iba a conformar con un «no» y me contestó: «Hay una academia de la que la gente habla muy bien». Y lo que son las cosas, esa academia se encontraba a dos paradas de metro de mi casa. Allá que me fui esa misma tarde. De camino tiré el paquete de tabaco y el mechero en la primera papelera que vi. Estaba decidido a aprobar. Sólo había un problema: necesitaba el carnet de conducir antes de que terminase el período de admisión de instancias, que vencía en treinta días. Aprobé el examen teórico en diez días y el práctico a la semana siguiente. Ahora únicamente quedaba aprobar entre los 1.000 primeros de 40.000 que opositábamos. Partía de una mala posición, porque no hablaba idiomas, que puntuaban dos puntos, ni conocía a nadie en el cuerpo. Además, ya era mayor. Los treinta era la edad límite para opositar y yo iba camino de los veintiocho.

Ahora, cuando echo la vista atrás, confirmo que ése fue el día en el que decidí darme una oportunidad. Inconscientemente dejé de ser un fracaso escolar. En ese momento conecté con mi misión: ayudar a los demás. Ser policía.

Ante la incertidumbre de saber si sería capaz de aprobar la oposición, volvió a aparecer ante mí un miedo terrible, el miedo a suspender, a no conseguirlo, a darle la razón a todos aquellos que aseguraban que yo no valía para estudiar. Y pensé: «¿Qué es lo contrario del miedo?: la seguridad; y ¿cómo puedo ganar en seguridad?: estudiando y entrenando el doble».

Y así lo hice.

Finalmente acabé siendo el número 1 de la promoción. Pasaron los años y me presenté a oficial. Volví a ser el número 1. Luego a subinspector, quedé el número 2, y finalmente fui de nuevo el número 1 del TEDAX, profesión que ejerzo actualmente.

Hoy recuerdo esa etapa de opositor, estudiando en la soledad de mi cuarto, y cómo muchas veces me atenazaban los pensamientos de «Vas a suspender», «Seguro que al final pasa algo y no apruebas, como siempre». No me quedó otra que aprender a estudiar con ansiedad, con dudas y con miedo. Me focalicé en el día a día y así fui superando los exámenes.

Con esos resultados, yo me iba construyendo otra imagen de mí mismo y comprobando que cuanto más estudiaba, más aprobaba. Cuanto más corría, más rápido lo hacía. Y me quedaba con eso.

Delante de ese temario, empecé a desaprender y a olvidar todas las etiquetas que me habían colgado. Me había propuesto esforzarme al máximo y ver qué pasaba. Al principio quise ser igual que los demás, no ser el último de la clase, luego quise ser el mejor. Lo digo desde la más pro-

funda humildad. Mi combate era conmigo mismo. Siempre he tenido el afán de autosuperarme, de conocer mis límites.

No fue nada fácil. Mucho antes de intentar nada, el miedo me paralizó. Tenía pánico de volver a defraudar a mi familia y a mí mismo. Con el tiempo, ese miedo fue la motivación para esforzarme más, prepararme a fondo y aprobar. No puedo explicarlo de forma más sencilla: a mí el miedo me ha impulsado a ser mejor.

Combatí el miedo a suspender con más esfuerzo, concentración y determinación. Cuanto más miedo tenía, más me esforzaba. El miedo fue mi maestro y mentor. Siempre me avisaba de dónde tenía que esforzarme más.

Tercera lección: mi enfoque particular fue, y es, cambiar el concepto del miedo como un obstáculo hacia mis objetivos para convertirlo en un trampolín al éxito

Superar el miedo me ha proporcionado una identidad propia. Desde pequeño me he sentido un bicho raro y gracias a la autoaceptación he aprendido a hacer de esa singularidad una forma de vida. Como *coach*, me he encontrado con *coachees* que forjaron sus carreras brillantes y persiguieron el éxito con la ambición de ser queridos, admirados y aceptados por sus familias o por la sociedad. Alejandro Magno ambicionaba ser mejor que su padre y con dieciocho años dirigió su ejército.

En mi caso, si el miedo a quedarme en la estacada no lo hubiese utilizado como una palanca para ser mejor de lo que era, no hubiese aprobado. Todo lo contrario, me habría dañado aún más mi autoestima, y lo que es peor, hubiese aumentado el riesgo de dilapidar mi futuro.

¿Y qué te quiero transmitir con esto?

Que cuando conectamos con nuestra identidad, con nuestra misión, con nuestra pasión, es cuando desarrollamos todo nuestro potencial y encontramos el impulso para superar nuestros miedos. Hasta entonces nos sentimos como peces fuera del agua.