



PRISIONEROS DE LA *Seguridad*

No se nos da bien convivir con la incertidumbre. Por eso tratamos de llevar una vida planificada y, en principio, carente de riesgo y segura. Es hora de entrenar los músculos de la confianza y el coraje. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Cuando vivimos influenciados por el modelo de pensamiento actual, la mayoría de seres humanos solemos compartir una misma aspiración: tener el control absoluto sobre nuestra existencia. En general, queremos que las cosas sean como deseamos y esperamos. Y al pretender que la realidad se adapte constantemente a nuestras necesidades y expectativas, solemos inquietarnos y frustrarnos cada vez que surgen imprevistos, contratiempos y adversidades.

De ahí que nos guste crear y preservar nuestra propia rutina, intentando, en la medida de lo posible, no salirnos del

guión preestablecido. Estudiamos una carrera universitaria que nos garantice “salidas profesionales”. Trabajamos para una empresa que nos haga un “contrato indefinido”. Nos *esposamos* a una persona a través del “matrimonio”. Solicitamos una “hipoteca” al banco para comprar y tener un piso en “propiedad”. Y más tarde, un “plan de pensiones” para no tener que preocuparnos cuando llegue el día de nuestra “jubilación”. En definitiva, solemos seguir al pie de la letra todo lo que nos dice el sistema que hacemos para llevar una vida *normal*. Es decir, completamente planificada y, en principio, carente de riesgo y segura.

Así, con cada decisión que tomamos anhelamos tener la certeza de que se trata de la elección correcta, previniéndonos de cometer fallos y errores.

Sin embargo, este tipo de comportamiento pone de manifiesto que, en general, nos sentimos profundamente indefensos e inseguros. Y esto, a su vez, revela que no sabemos convivir con la incertidumbre que es inherente a nuestra existencia. Paradójicamente, si bien tratar de tener el control nos genera tensión, soltarlo nos produce todavía más ansiedad. De ahí que muchos estemos atrapados en esta disyuntiva que llega a ser desagradable.

“Si la seguridad externa es una ilusión, nos estamos aferrando a una vida esclavizante a cambio de una falsa estabilidad”

LA SEGURIDAD ES UNA ILUSIÓN
“El cielo es azul, el mar es salado y la vida es incierta” (Amado Nervo)

Cuanto más *inseguros* nos sentimos por dentro, más tiempo, dinero y energía invertimos en *asegurar* nuestras circunstancias externas, incluyendo, en primer lugar, nuestra propia supervivencia física. No en vano, la mayoría de nosotros siente un profundo temor a la muerte. Nos incomoda tanto saber que tarde o temprano vamos a morir que se ha convertido en un tema tabú para la sociedad. Aunque cada día fallezcan decenas de miles de personas en todo el mundo, simplemente negamos la posibilidad de que nos toque el turno, tanto a nosotros como a alguno de nuestros seres más cercanos y queridos.

Es interesante señalar que en muchas ocasiones experimentamos miedo sin ser amenazados por ningún peligro real e inminente. A esta actitud se la denomina “pre-ocupación”. Eso sí, para justificar y mantener nuestro temor solemos inventarnos dichos escenarios conflictivos por medio de nuestro constante pesimismo. De esta manera, la inseguridad se ha convertido en uno de los cimientos psicológicos sobre los que hemos construido la sociedad contemporánea. De ahí que la “seguridad nacional” sea uno de los conceptos más utilizados por los dirigentes políticos. Estamos siendo testigos de cómo en el nombre de la seguridad se están recortando y reduciendo nuestros derechos y libertades. Y por más rimbombantes que sean las explicaciones oficiales, la ecuación es bien simple: cuanta más seguridad, más esclavitud.

El *quid* de la cuestión es que dado que la seguridad externa es una ilusión psicológica, nos estamos aferrando a un estilo de vida esclavizante a cambio de una falsa sensación de estabilidad y pro-

tección. No en vano, “llevar una vida segura” es un oxímoron. Es decir, una contradicción en sí misma. Principalmente porque es imposible saber lo que nos va a ocurrir mañana, y mucho menos tener garantías absolutas de que nuestro “plan existencial” va a desarrollarse tal y como lo hemos diseñado.

Lo cierto es que la palabra “seguridad” tiene como raíz etimológica el vocablo latino *securitas*, que significa “sin temor ni preocupación”. Es decir, que la verdadera seguridad no está relacionada con nuestras circunstancias externas, las cuales están regidas por leyes naturales que nos son imposibles de gobernar y controlar. Se trata, más bien, de un estado emocional interno que nos permite vivir sin miedo, liberándonos de la obsesión por pensar en potenciales amenazas y peligros futuros.

En el fondo, todas las decisiones personales, familiares y profesionales que tomamos para gozar de mayor seguridad revelan una verdad muy incómoda: muchos de nosotros no somos (ni queremos ser) responsables ni dueños de nuestra vida. Esencialmente porque tenemos muchísimo miedo a la libertad, pues esta implica abrazar la incertidumbre y la inseguridad inherentes a la existencia.

Para trascender la inseguridad y el miedo es importante que redefinamos conscientemente cuáles son nuestros “valores”. Es decir, “la brújula interior que nos permite tomar decisiones alineadas con nuestra verdadera esencia”. Lo cierto es que cuando vivimos sin saber quiénes somos, qué es lo que valoramos y hacia dónde nos dirigimos, solemos funcionar con el piloto automático puesto, siguiendo los dictados de nuestro instinto de supervivencia emocional. Esta es la razón por la que muchos de nosotros tenemos la sensación de vagar por la vida como boyas a la deriva. Y es precisamente esta desorientación la que nos conecta, nuevamente, con nuestros temores, carencias e inseguridades.

En cambio, en la medida que nos conocemos a nosotros mismos y decidimos libre y voluntariamente qué nos importa en la vida, tarde o temprano encontra-



MIEDO A LA LIBERTAD
“Solo vencen el miedo aquellos que se atreven a escuchar a su corazón” (Martin Luther King)

Por más que nos resistamos a verlo, comprenderlo y aceptarlo, la búsqueda de seguridad externa es, en esencia, una batalla de antemano perdida. Es como si pretendiéramos vivir eternamente, creando una infinita reserva de oxígeno dejando de respirar. Por medio de esta conducta tan irracional lo único que conseguiríamos sería asfixiarnos. Lo mismo nos ocurre cuando nos esforzamos en encerrar el misterio de la vida –cuyo devenir es absolutamente imprevisible e inseguro– dentro de una caja de certezas.

“El reto es confiar en nuestra capacidad de dar respuestas a las diferentes situaciones que vayan surgiendo por el camino”

PARA ENTRENAR LA CONFIANZA

1. LIBRO

'La sabiduría de la inseguridad', de Alan Watts (Kairós). Un ensayo provocador que cuestiona las creencias que sustentan nuestra obsesiva búsqueda de seguridad. Y que nos inspira a abrazar la incertidumbre inherente a la existencia, comprendiendo que la mayoría de nuestros miedos y temores tan solo existen en nuestros pensamientos.



2. PELÍCULA

'Slumdog Millionaire', de Danny Boyle. A través de la historia de un joven indio que acude a un concurso de televisión, esta película promueve la idea de que todo lo que sucede en nuestra existencia tiene una razón de ser.

3. CANCIÓN

'The truth', de Michael Nyman. Esta canción instrumental forma parte de la banda sonora de la película 'Gattaca', del director Andrew Niccol, que nos inspira a ver el miedo como la reacción natural que surge cuando nos acercamos a nuestra propia verdad.

> mos el sentido que le queremos dar a nuestra existencia. Además, cuanto más sólidos son nuestros valores, más fácil nos es tomar decisiones que nos permitan dirigirnos en la dirección que hemos escogido. Gracias a esta seguridad interna, nos convertimos en nuestro propio faro. En este punto del camino cabe preguntarse: ¿qué decisiones y acciones hemos tomado últimamente que demuestran que confiamos en nosotros mismos y en la vida? Si nos atrevemos a seguir nuestra intuición, ¿qué es lo peor que puede pasarnos? Y en caso de que sucediera *eso* que tanto tememos, ¿qué podríamos aprender?

Con cada decisión que tomamos vamos entrenando los *músculos* de la confianza y la valentía. Así es como el miedo va desapareciendo de nuestro organismo. Y al confiar en nosotros mismos, finalmente comprendemos que la vida no suele darnos lo que queremos, pero siempre lo que necesitamos para aprender. Para verificar esta afirmación basta con echar un vistazo a nuestra historia personal. Si de verdad hemos entrenado el *músculo* de la responsabilidad, corroboramos que las experiencias que han formado parte de nuestro pasado han sido las que hemos necesitado para crecer y evolucionar. Es decir, para convertirnos en el ser humano que somos en el momento presente.

TENER FE EN LA VIDA

“La confianza surge de forma natural cuando descubres el propósito de tu vida”

(Joan Antoni Melé)

La confianza también nos permite, finalmente, abrazar la inseguridad inherente a la existencia, cultivando así una *relación de amistad* con la vida. Más que nada porque la única certeza que tenemos es que la incertidumbre solo desaparece con nuestra muerte. Y que hasta que *ese día* llegue estamos condenados a

tomar decisiones. Dado que no podemos prever lo que va a sucedernos mañana, el reto consiste en girar 180 grados nuestro foco de atención, aprendiendo a confiar en nuestra capacidad de dar respuesta a las diferentes situaciones que vayan surgiendo por el camino.

Como consecuencia directa de esta confianza vital, empezamos a “tener fe en la vida”. Y esta no tiene nada que ver con ninguna creencia religiosa. Se trata más bien de “intuir que en el futuro va a seguir sucediéndonos exactamente lo que necesitamos para seguir evolucionando y madurando como seres humanos”. De esta manera, comenzamos a ver e interpretar nuestras circunstancias de una forma más optimista, constructiva y eficiente. E incluso a salir de nuestra zona de comodidad, arriesgándonos a tomar decisiones y acciones que nos permitan seguir nuestro propio sendero. Así, gracias a la confianza podemos ser libres. Y la libertad nos brinda la oportunidad de ser auténticos, siendo fieles a nuestra intuición. Además, si no confiamos en nosotros mismos, ¿quién va a hacerlo? Si no tenemos fe en la vida, ¿quién sale perdiendo? ●

La raíz del miedo

En una ocasión se le pidió a un filósofo muy respetado que explicara cuál era el mayor obstáculo que un ser humano tenía que superar para vencer sus miedos: “El mayor obstáculo siempre es uno mismo”. El filósofo aseguró que un perro se lo había enseñado:

“Paseando por la orilla de un río vi a un perro que se moría de sed. El animal apenas se atrevía a acercarse al agua, pues cada vez que lo hacía confundía su propio reflejo con el de otro animal. Tenía tanto miedo a ser atacado que no paraba de ladrar y permanecía a metros de la orilla. Sin embargo, tal era su sed que finalmente se lanzó al agua. Y el otro perro, que era su obstáculo, desapareció. Y así fue como, al enfrentarse a su supuesto enemigo, aquel perro se venció a sí mismo.”