

La incertidumbre como fuente de miedo, la gran arma de guerra del siglo XXI

diariocordoba.com/cultura/2022/07/24/incertidumbre-fuente-miedo-gran-arma-69772294.html

Álvaro Vega

24 de julio de 2022



Pepe Cabello, autor de 'La fuerza del coraje' / EFE / RAFA ALCAIDE

Álvaro Vega

CÓRDOBA 24 JUL 2022 11:42

La **incertidumbre** que se cierne sobre la sociedad "es una de las principales fuentes de miedo", que se ha convertido en "**la gran arma de guerra del siglo XXI**", según **Pepe Cabello**, autor de '**La fuerza del coraje**', donde trata de dar las claves para gestionar esta emoción.

Cabello es un **entrenador de actitudes personales** que da clases en la universidad, dispone de un máster con el CEU San Pablo Andalucía y asesora a grandes y pequeñas empresas, que afronta el miedo como una de las dos emociones que siempre dice que son "las que nos han salvado alguna forma a la vida, las que nos han traído hasta donde estamos".

La otra es la **ira**, "las dos emociones más adaptativas", explica en una entrevista con EFE, en la que afirma que "el miedo es una tremenda arma de manipulación, mantén a un pueblo ignorante y con miedo y es fácilmente manipulable".

Y como una de las principales fuentes actuales del miedo encuentra a la incertidumbre, aunque tan importante como la ausencia de certeza está **"no saber gestionar esa incertidumbre"**.

Pepe Cabello tomó la iniciativa de ponerse manos a la obra a raíz de la **pandemia**, en una situación donde el miedo se expandió generalizadamente.

Al principio se planteó un libro electrónico para regalar entre sus amistades y un lema, 'Stop al virus del yuyu', que ahora, ampliado y tras ser animado por un amigo, ha convertido en una edición de papel para transmitir que el miedo "hay que saber gestionarlo, porque la diferencia está en que el miedo que tenga ti que tú tengas miedo".

"El **libro surge como un alivio**, de alguna forma, como un cúmulo de estrategias para aprender a gestionar una de las emociones ahora mismo más arraigadas a nivel social", señala.

La ecuación supondría que "si lo tienes, eres funcional, si no lo tienes, te convierte en un ser poco útil, por decirlo suave", es decir, la cuestión es si el miedo domina a la persona o si la persona es capaz de gestionarlo.

Por eso, Cabello plantea en 'La fuerza del coraje' que "la **diferencia entre el cobarde y el valiente** no es la cantidad de miedo que tienen, sino la cantidad de coraje con el que afrontan ese miedo", ya que "los dos tienen miedo, el asunto es que uno tiene coraje y otro no lo tiene", algo que es "la capacidad de poder gestionar tu vida a pesar de tener miedo".

Como toda emoción, subraya este 'coach' con dos décadas de experiencia en el sector de la inteligencia emocional, el miedo "se trabaja, se aprende como cualquier emoción" y eso se hace en "nuestro entorno, de nuestros padres fundamentalmente, de donde nos criamos".

Y el coraje también se aprende, como "cualquier emoción y cualquier estado emocional", aunque sin desdeñar la experiencia vital de cada persona, ya que, precisa, "si uno se vive en un hogar donde hay poco coraje y el miedo nos merma y nos deja pequeñitos, pasamos el resto de la vida pensando que los problemas son más grandes que nosotros".

En opinión de Pepe Cabello, existen demasiados factores alrededor **"que nos generan incertidumbre y esa incertidumbre es un catalizador de esa emoción que se llama miedo"**, por lo que "tenemos que aprender a navegar en ese mar de incertidumbre y nada mejor que, evidentemente, que armarse de herramientas y estrategias para gestionar de forma correcta el miedo y que sea una emoción que nos favorezca y despierte nuestros sentidos".

Eso lo sintetiza en una frase, "decía el filósofo que un barco no se hunde por el agua que le rodea sino por el agua que permite que entre dentro"

Por ello, matiza Cabello, "con el miedo pasa lo mismo, lo que hunde una vida no son los inputs que tenemos a nuestro alrededor, no son esos picos de incertidumbre que todos tenemos, es que dejemos que entren dentro".

Así, "si me rodeo de gente pesimista, lamentable, crítica, enjuiciadora, me conecto a medios y me bombardeo mi cabeza constantemente de noticias alarmistas", no puede tener otra sensación que la única que percibe, aclara, por lo que "uno tiene que tener mucho cuidado con lo que mete en su cabeza".

De ahí de que haya "muchas pequeñas cosas, acciones diarias, para que ese miedo juegue a nuestro favor y nos convierta en seres funcionales".