

PRESENTACIÓN DE HÉROES COTIDIANOS DE PILAR JERICÓ

IBERCIDE, 7 DE ABRIL DE 2010

Con Héroes Cotidianos se han batido records de ventas (más de 20.000 ejemplares vendidos en un solo mes, según las últimas informaciones) y este éxito se lo debemos, además de a la profesionalidad y trabajo de Pilar Jericó, a su mejor estilo en la redacción y al interés que despierta el tema que propone.

Y así es, no sólo por el contenido, sino también por la forma de narrar las experiencias de cada una de las personas que participan en el libro, por la capacidad de Pilar Jericó de ordenarlas y analizarlas y sacar lecciones sobre dichas experiencias, lo convierten en un magnífico libro de autoayuda, en una invitación a la reflexión y a mirar en nuestro interior.

Para escribir este libro Pilar se ha inspirado en las experiencias personales de muchas personas que han participado con sus testimonios. A mediados del año pasado, Pilar pidió colaboración para este proyecto y su sorpresa fue que a esta petición contestaron más de 150 personas de Europa, Asia y América,

personas que narraron sus vivencias y lo que hicieron para salir de situaciones difíciles. Tan valiosa información ha servido a Pilar para desarrollar el estudio sobre los héroes cotidianos en que consiste este libro. Se trata **de una invitación a la épica personal, a la búsqueda y al proceso de transformación positiva ante las dificultades.**

Dice Pilar en su libro, que **hay personas, ya sean amas de casa, jardineros, directivos o adolescentes, que son buscadores y ejemplo de entereza, asumen el protagonismo de su vida y se comprometen con algo más que con ellos mismos. Son aquellos que siguen adelante a pesar de las dificultades, en vez de habitar en la queja o el lamento, aprovechan la desventura como oportunidad para transformarse positivamente y ejercer una influencia positiva en su entorno. Todos ellos son héroes cotidianos, anónimos para la historia, pero inspiradores para quienes tienen el privilegio de convivir con ellos. Y lo más importante, cada uno de nosotros tiene la capacidad para ser un héroe o heroína cotidiana. ¿Y dónde está esa capacidad? Pues en la actitud que tomemos ante la adversidad, porque, como bien dice Pilar, el héroe cotidiano es una actitud, no un resultado y el reto está en convertirnos en el mejor proyecto de nosotros mismos, no conformándonos con lo malo que nos toca vivir, emprendiendo nuevos caminos y superándonos a**

nosotros mismos. Y todos podemos conseguirlo, independientemente de la edad, la educación o de las cicatrices que arrastramos. Ese es el secreto. No somos conscientes del potencial que tenemos hasta que no nos toca enfrentarnos a estas situaciones adversas.

Cuando leí el libro, y Pilar me pidió que le enviase un breve testimonial, lo que escribí fue lo siguiente: *Su lectura despierta todo tipo de sentimientos: energía, fuerza interior, compromiso, superación, coraje, confianza, esperanza, todos ellos dirigidos a alcanzar una vida plena.* Su lectura, me despertó todos estos sentimientos porque de alguna manera nos identificamos con una u otra situación difícil que nos ha tocado vivir ya sea como protagonistas o a través de nuestros seres queridos. Y en todas estas situaciones difíciles aparece una figura que Pilar conoce perfectamente porque ha pasado muchos años de su vida estudiándola: EL MIEDO. El miedo a cómo será nuestra vida a partir de ese momento que se nos presenta en forma de ruptura sentimental, o pérdida de trabajo, o ruina económica, enfermedad o de muerte de un ser querido. Cada una de estas situaciones provoca un antes y un después.

¿No os pasa que cuando habéis tenido que enfrentaros a una situación difícil, la ponéis como punto de referencia en el tiempo? Esto pasó antes de la muerte de mi padre, porque

recuerdo que estaba allí. O esto sucedió después de la grave enfermedad de mi hijo. Recuerdo que ya le habían dado de alta. Son momentos que quedan fijados en nuestra memoria como punto de referencia.

Pero lo que no podemos hacer es quedarnos parados en el tiempo, que es uno de los riesgos que corremos: quedar paralizados ante el miedo que nos produce la adversidad. Y es verdad que esto ocurre, el miedo nos impide ver con claridad, nos impide tomar decisiones acertadas, NOS PARALIZA y nos bloquea.

Lo que tenemos que hacer es encontrar el camino hacia la superación de esa adversidad y encontrar la mejor manera de hacerlo y, entonces, una vez superada la situación, entramos en la categoría de Héroe, porque Heroísmo es, según lo define el Diccionario de la Real Academia Española: el “Esfuerzo eminente de la voluntad y de la abnegación, que lleva al hombre a realizar hechos extraordinarios en servicio de Dios, del prójimo o de la patria.” Y yo diría más, y en servicio de uno mismo que es el objeto de este libro. Y Pilar va aún más allá. Para Pilar **Héroes son las personas que siguen adelante a pesar de las dificultades, en vez de habitar en la queja o el lamento, las que aprovechan la desventura como oportunidad para transformarse**

positivamente y ejercer una influencia beneficiosa en su entorno.

Así que podemos decir que este libro está dedicado a cada uno de nosotros. En él seguro que encontramos una referencia a algún suceso en nuestras vidas que hemos tenido que afrontar poniendo todos nuestros esfuerzos y nuestra voluntad para salir adelante, porque ese hecho nos ha trastocado toda nuestra vida.

En este libro encontraremos muchas respuestas, pues Pilar realiza un exhaustivo análisis de cómo nos afecta la adversidad y de cómo afrontar estas situaciones adversas, cómo retomar nuestras vidas, cómo superarnos a nosotros mismos o cómo encontrar nuevos caminos y los procesos por los que discurre nuestra vida desde que se produce el suceso que nos rompe hasta que nos convertimos en héroes. Todo este proceso duele, el camino no es fácil, de ahí que nos convierta en héroes, pero Pilar nos muestra una esperanza, nos dice que es posible y, lo que es más importante, que resurgir de las cenizas, como el AVE Fénix, depende de nosotros mismos, de nuestra actitud personal y que, pese a que tendremos que pasar por un desierto emocional y superar noches oscuras, si queremos, si ponemos todo nuestro empeño, saldremos adelante y renovados. Si además, conseguimos sacar una lección de vida para nuestro futuro, el esfuerzo no será en vano. El refrán “no hay mal que

por bien no venga” refleja una gran realidad. **Ese camino**, según palabras de la autora, **está lleno de sorpresas y oportunidades, de soledad y colaboración y vas a vivir una aventura que te va a permitir conocerte más a ti mismo o a ti misma y a transformarte positivamente como persona.** Es esta transformación la lección buena del refrán.

Este camino por la senda del héroe, se nos hace más fácil yendo de la mano de Pilar Jericó, pues, de alguna manera, nos lo allana mostrándonos cuál va a ser el proceso de transformación, cada una de las fases por las que vamos a pasar, ayudándonos a comprenderlas y a asumirlas y a entender cuáles son los desafíos y los retos hasta llegar al objetivo que no es otro que **alcanzar una vida plena, sin resentimientos, victimismos ni miedos innecesarios.**

Y los pasos son sencillos de entender, pero no tan sencillos de llevar a la práctica.

Comienza el camino con la llamada de la aventura que puede ser de dos tipos que Pilar Jericó califica como la llamada del cielo o la llamada del trueno. La llamada del cielo simboliza las aventuras que nosotros queremos emprender y decidimos que las vamos a emprender, es decir, las elegimos. Pero existe otra llamada que no elegimos, que se nos presenta, normalmente de manera inesperada y que va a hacer tambalearnos y esta es la llamada

del trueno o de los cisnes negros, aquella que normalmente nos trae malas noticias, y a las que Pilar se refiere en este libro, aquella llamada que nos produce miedo.

Bueno, pues la llamada ya está aquí, y tenemos que enfrentarnos a ella. ¿Qué mejor manera que empezar por reconocer y asumir que te ha tocado, que has sido elegido por la llamada del trueno?. Desde ese mismo momento, si queremos caminar por las sendas del héroe cotidiano, debemos comenzar la búsqueda interior que nos hará enfrentarnos a nuestros miedos y esa confrontación es lo que nos hace valientes! Porque el miedo lo sentimos porque nos encontramos ante una situación desconocida para nosotros que no sabemos lo que va a traer consigo y es esa incertidumbre la que nos angustia. Por eso Pilar nos recomienda aceptar la llamada y comprender que cada dificultad es una invitación de la vida a buscar en ti, a conocerte mejor, a revisar tus principios y a dar lo mejor de ti mismo, porque negar la llamada, negar la realidad, nos repliega en nosotros mismos e impide que podamos continuar el camino.

El segundo paso, tal como lo describe Pilar en el libro, es **mirar el miedo a la cara**. Ya hemos entrado en la situación, y lo primero que ocurre es que sentimos MIEDO, mucho MIEDO a lo que pueda ocurrir. Y este miedo, tal como lo describen los budistas,

es la emoción más poderosa de todas y que nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Y en estas ocasiones más.

Reconocer que tenemos miedo ya es un acto de valentía y no digamos ya plantarle cara. Sin embargo, esta confrontación con el miedo duele, y duele mucho y sería muy tentador no enfrentarse a esos miedos precisamente para evitar esas situaciones dolorosas, como tentador sería también buscar excusas para engañarnos a nosotros mismos y culpar al mundo de lo sucedido. Lo valiente, sin embargo, es reflexionar sobre tus emociones, desmitificar tu miedo, y pedir ayuda a otros para identificar tus sombras y poder dominarlas.

Una vez realizada esta reflexión, y asumido *“que ya está, esto es lo que hay, estoy muerto de miedo, pero no queda otra”*, ya estamos en condiciones de comenzar lo que Pilar Jericó llama la travesía del desierto y las noches oscuras. Noches de desconsuelo, de duelo, en las que nos sentimos abatidos, **tan solos con nuestras sombras, que es difícil de explicar** y sólo pueden comprenderte aquéllos que han pasado por tu misma situación y nos sentimos morir. Sin embargo, tras este luto, viene el alivio. Precisamente estas noches oscuras son las que te obligan a explorar una nueva manera de vivir. Si no queremos permanecer en ese desierto, Pilar nos invita a atravesar el umbral de las noches oscuras y sacar el coraje y luchar para

retomar tu vida. Y es una elección que sólo individualmente podemos tomar.

Con respecto a esta elección Pilar matiza algo que me parece de suma importancia. **No es lo mismo sobrevivir que vivir plenamente. Y el heroísmo consiste en vivir plenamente, apartando de nosotros el victimismo y despidiéndonos de la tristeza, el dolor y la soledad y encendiendo estrellas en la noche.** ¡Qué bonita metáfora! Las cicatrices quedan, por supuesto, pero si somos capaces de contemplar estas cicatrices como una medalla por el esfuerzo realizado, esto quiere decir que lo hemos conseguido.

Pues bien, ya estamos ante una nueva realidad. Ha venido la llamada, hemos sentido miedo, hemos llorado y pataleado, hemos pasado nuestras noches oscuras y ya estamos preparados para enfrentarnos a nuestra nueva realidad. Es un momento crucial, porque es en este preciso momento **cuando podemos elegir quién queremos ser y dónde queremos permanecer.** Si apalancados en las emociones que nos dañan o apostando por aquellas que nos ayudan a superar los cambios y las dificultades. Los héroes eligen las segundas. Tienen la fuerza suficiente para remontar y renacer dentro de sí mismos. Adquieren un compromiso con ellos mismos y vuelven a poner sentido a su vida. Y en esta decisión, Pilar nos aconseja rodearnos de héroes

cotidianos que puedan ser personas de referencia. Porque compartir estas emociones ayuda mucho y si tienes un punto de referencia, alguna persona cercana, que puede contarte cómo se sintió en una situación similar a la tuya, ayuda muchísimo, porque te ayuda a comprender el proceso de vuelta a la vida.

Por último, el final del camino y el éxito está en lo que hemos sido capaces de aprender durante el trayecto: la TRANSFORMACIÓN de nosotros mismos, transformación que significa la adquisición de nuevos hábitos, tener confianza en ti mismo, desarrollar el optimismo, volvernos a centrar en nuestro trabajo, ayudar a otros y retomar nuestras aficiones.

En definitiva, lo que nos quiere decir Pilar es que la actitud del héroe cotidiano es de lucha por salir adelante, viendo una gran oportunidad de superación en lo que los que no son héroes verían sólo la tragedia. Y que es posible salir más fuertes, más comprensivos y con más ganas de vivir. **ESTA ES LA GRAN LECCIÓN DE HÉROES COTIDIANOS.**

Blanca Fernández-Galiano