

# LL91

Confianza,  
Dolor y  
Resistencia





LL91

editorial

Y esta LL la escribo en un momento muy especial para mí. El 29 de Marzo hace

**70 años** que aparecí por este mundo, dedicando **45 años** de mi vida a trabajar el área de las Personas en las organizaciones desde la ética y con un enfoque humanista.

Y mira por donde voy a celebrarlo agradeciendo el haber llegado con salud a esta edad.

A pesar de otros pesares que ahora tengo que solucionar.

Pero siento, pienso y quiero seguir yendo feliz.



Y esta editorial va a ser diferente. No voy a contar qué he hecho ni por donde he ido estando.

Quiero recoger aquí una bella reflexión escrita, hace ya algunos años, por **Facundo Cabral** en la que aparece una mención a los 70 años de edad... plena juventud para hacer muchas cosas y aportar a los demás valor, energía, conocimientos, ilusión, confianza...

Allá va:

“

No estás deprimido, estás distraído...  
...Distraído de la vida que te puebla,  
Distraído de la vida que te rodea,  
Delfines, bosques, mares, montañas, ríos.

No caigas en lo que cayó tu hermano,  
que sufre por un ser humano,  
cuando en el mundo hay cinco mil seiscientos  
millones.

Además, no es tan malo vivir solo.  
Yo lo paso bien, decidiendo a cada instante  
lo que quiero hacer  
y gracias a la soledad me conozco.....  
algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre,  
que se siente viejo porque tiene setenta años,  
olvidando que Moisés dirigía el Éxodo a los ochenta  
y Rubinstein interpretaba como nadie a Chopin a los  
noventa, sólo por citar dos casos conocidos.

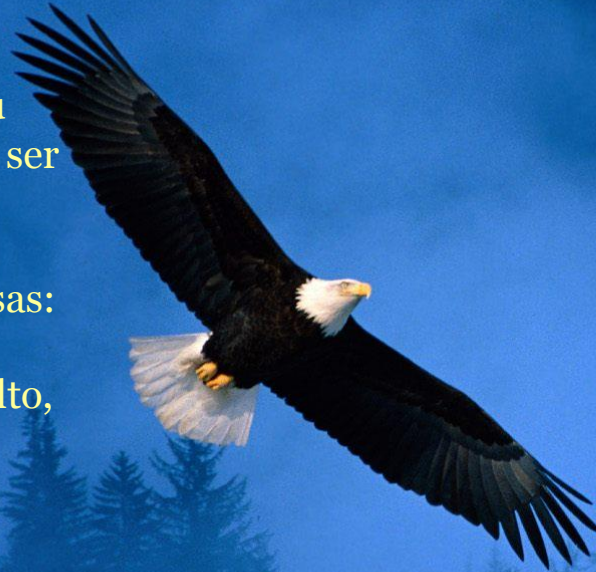


No estás deprimido, estás distraído.

Por eso crees que perdiste algo, lo que es imposible, porque todo te fue dado. No hiciste ni un sólo pelo de tu cabeza, por lo tanto no puedes ser dueño de nada.

Además, la vida no te quita cosas: te libera de cosas... te alivia para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud.

De la cuna a la tumba es una escuela; por eso, lo que llamas problemas, son lecciones.



No perdiste a nadie:  
El que murió, simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos.

Además, lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón.

No hay muerte... hay mudanza. Y del otro lado te espera gente maravillosa: Gandhi, Miguel Ángel, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuelo y mi madre, que creía que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja, porque nos hace desconfiados.

Haz sólo lo que amas y serás feliz.  
El que hace lo que ama,  
está benditamente condenado al éxito,  
que llegará cuando deba llegar,  
porque lo que debe ser, será y, llegará  
naturalmente.

No hagas nada por obligación ni por  
compromiso, sino por amor. Entonces habrá  
plenitud, y en esa plenitud todo es posible y  
sin esfuerzo, porque te mueve la fuerza  
natural de la vida, la que me levantó cuando  
se cayó el avión con mi mujer y mi hija; la  
que me mantuvo vivo cuando los médicos  
me diagnosticaban tres o cuatro meses de  
vida.

Dios te puso un ser humano a cargo y eres tú  
mismo.

A ti debes hacerte libre y feliz.  
Después podrás compartir la vida verdadera  
con los demás.



Recuerda: "Amarás al prójimo como a ti mismo".  
Reconcílate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios y decide ahora mismo ser feliz, porque la felicidad es una adquisición.

Además, la felicidad no es un derecho, sino un deber; porque si no eres feliz, estás amargando a todo el barrio.

Un solo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó a matar a seis millones de hermanos judíos.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo.

Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la primavera, el chocolate de la Perusa, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los brasileños, Las Mil y Una Noches, la Divina Comedia, el Quijote, el Pedro Páramo, los boleros de Manzanero y las poesías de Whitman; la música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; las pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso y Tamayo, entre tantas maravillas.



Y si tienes cáncer o sida, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas:  
si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto (tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas)...  
y si le ganas, serás más humilde, más agradecido... por lo tanto, fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

No estás deprimido, estás desocupado.  
Ayuda al niño que te necesita, ese niño que será socio de tu hijo. Ayuda a los viejos y los jóvenes te ayudarán cuando lo seas. Además, el servicio es una felicidad segura, como gozar de la naturaleza y cuidarla para el que vendrá.

Da sin medida y te darán sin medida.  
Ama hasta convertirte en lo amado; más aún, hasta convertirte en el mismísimo Amor.





*Dios no te prometió días sin dolor  
risa sin tristeza, sol sin lluvia,  
pero él sí prometió fuerzas para cada día,  
consuelo para las lágrimas,  
y luz para el camino.*

*Cuando la vida te presente mil razones para llorar,  
demuéstrale que tienes mil y una razones por las*

*cuales **sonreír**”*

Y en esta fecha tan especial quiero añadir algo que nos anima a seguir aportando cada uno lo que cada uno puede aportar.  
“Descubrimos una ley profunda de la realidad: La vida se alcanza y madura a medida que se entrega para dar vida a otros. Esto es en definitiva la misión”

*(Francisco (2013) Exhortación apostólica Evangelii Gaudium, n°10)*



*Y como siempre... las tres ideas finales:*

1. Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.
2. Si crees que esta LL le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o cuélgala, y
3. Lo más importante...

**¡Acuérdate de ir siendo Feliz!**

¡Hasta el próximo mes!



**José María Gasalla**

Conferenciante, Director de TALENTUM y  
Profesor de DEUSTO Business School.

[www.gasalla.com](http://www.gasalla.com)

# Confianza, dolor y resistencia

*“El cuerpo humano tiene una enorme capacidad de ajustarse a situaciones de prueba. Descubrí que una persona puede soportar lo insoportable si consigue mantener su espíritu fuerte aun cuando su cuerpo está siendo castigado. Las convicciones fuertes son el secreto para sobrevivir la privación: tu espíritu puede estar entero aún tu estómago este vacío”*  
**Nelson Mandela**

A photograph of Nelson Mandela and another man, likely a South African leader, raising their hands in a gesture of triumph or solidarity. They are both wearing dark suits and white shirts. The background is a blurred outdoor setting.

**LL91**



Y lo dice, no un teórico, sino una persona que ha sufrido esa realidad en su propia carne. Pero es verdad. No todos tenemos la fortaleza de espíritu que tenía Mandela. No somos todos héroes. Y sufrimos. Y no sólo por los efectos de la crisis, por lo económico, que también, sino por aspectos morales que llegan al espíritu. Por desamor, por observar o sufrir la maldad, por la injusticia...

En pocos días se han comunicado conmigo dos personas que sufren tropelías provenientes de personas que no les quieren bien o que simplemente actúan en pos de su propio beneficio sin pensar en el otro.



Y ahora, en estos momentos, también yo mismo estoy sufriendo un ataque por cuestiones que no me corresponden en absoluto y que sin embargo hay alguna persona interesada en causarme algún dolor.

Pero, justo el día en que yo me sentí golpeado, recibí de mi amigo Joaquín Tamames uno de los “pensamientos simiente” que nos envía graciosamente de madrugada cada día.



Era de Aïvanhov y dice: “Tenéis cada día toda clase de ocasiones para que os sintáis perturbados maltratados, zarandeados, eso nadie lo puede negar; pero podéis a pesar de todo, salvaguardar o restablecer en vosotros estados de conciencia superiores si adquirís el hábito de vivir en la atención y la vigilancia. Ya por la mañana, desde el instante en que os despertáis, procurad vigilaros; tratad de hacer todos los gestos de la vida cotidiana conservando vuestro pensamiento hacia el mundo divino de donde nos viene la luz. Ahí está la salvación...”

Sin darnos cuenta a veces nos aceleramos y perdemos la conciencia de lo más profundo, de nuestro propio ser y nos concentramos en lo exterior, en lo que acontece o deseamos que acontezca.



Y ahí está el peligro. En dramatizar la circunstancia, la realidad exterior y olvidarnos que lo importante está adentro de nosotros: en nuestro ser, nuestras creencias, nuestra espiritualidad. Todo lo que está por debajo y encima de cualquier comportamiento o hecho.

Y ante una circunstancia presionante, he decidido sentir, pensar, hacer en base a una serie de planteamientos:

**1** Aceptar mi tristeza y rabia momentáneas pero decidir que no se van a instalar en mí.

**2** Seguir creyendo en que el amor materializa aquello en lo que creo.

**3** No autosabotearme (¿Qué estoy ganando por el hecho de que me vaya mal?)







**4** Estar dispuesto a levantarme cada día agradeciendo a la vida y brillándome los ojos.

**5** Seguir confiando en mí apoyándome en mi integridad y honestidad.

**6** Sostener mi vigor volitivo ante la circunstancia adversa.

**7** Seguir rechazando a Hobbes en su planteamiento de que “el hombre es un lobo para el hombre” Está claro que “haberlos, ahílos”, pero son la excepción que a veces se acerca a ti. Pero, en los seres humanos hay fundamentalmente amor. Y eso es mi creencia.

**8** Recordar a Victor Frankl cuando decía aquello de que “me podrán quitar todas las libertades menos una, la de la actitud que yo elija ante cualquier cosa que me puedan hacer”.

**9** Estar muy atento a los miedos. Actuar con mi propia “licuadora” de miedos. ¿Y qué? ¿Qué es lo peor que me puede pasar? ¿Y lo mejor?

**10** Ser más consciente de la gente positiva que está cerca de mí, que me quiere.

**11** Decidir defender mi dignidad que es parte de mi ser (y no confundirlo con el orgullo).

**12** No desistir, no dejar a un lado mis sueños, el sentido de mi vida, la decisión de “ir siendo feliz” pase lo que pase.



# CUESTIONAMIENTOS:

*¿QUÉ TE PARECE HACERTE ESTOS CUESTIONAMIENTOS PARA ESTE MES?*

1. **¿Acepto mi tristeza y rabia pero no me dejo atrapar por ellas?**
2. **¿Sigo creyendo en la fuerza del amor para neutralizar las circunstancias adversas?**
3. **¿Soy capaz de levantarme cada día y sentir el brillo de mis ojos a pesar de los pesares?**
4. **¿Sigo confiando en mí misma/mismo apoyándome en mi integridad y honestidad?**
5. **¿Continúo activando mi voluntad y resistencia para no dejarme caer ante ataques externos?**
6. **¿Soy consciente de la gente positiva y que me quiere y que está cerca de mí en cualquier circunstancia?**
7. **¿Sigo decidido a seguir “siendo feliz”?**

**José María Gasalla**

Conferenciante, Director de TALENTUM y Profesor de DEUSTO Business School.

[www.gasalla.com](http://www.gasalla.com)