

E

DITORIAL

CONFIANZA, DIVERSIDAD Y FELICIDAD

LL51 1/2

“Mucha gente busca la felicidad poniendo condiciones. La felicidad sólo puede sentirse si no se ponen condiciones” **Arthur Rubinstein**

Todavía me siento en un vaivén de aquí para allá y allá para aquí. Y no paro de reflexionar sobre la **diversidad**, sobre las diferentes realidades que vivimos los humanos. Y me pregunto, ¿y cómo es que nací en donde nací? ¿y cómo tuve todo lo que tuve ya de entrada?

Y por supuesto que hay diferencias incluso con los vecinos de tu propia vivienda. Y con los que duermen en la calle, al lado de mi oficina. Y con los nacidos en Francia, Alemania o México o Brasil.

Pero esta vez ha sido más fuerte el contraste; India, Nepal, Bhutan. Desde los 1.200 millones de seres de la India a los 700.000 de Bhután, Hinduistas, Islámicos, Budistas que tienen la Religión como guía de vida (para bien y para mal).

Fuerte, ha sido fuerte. Y ya lo preveía. Tardé 65 años en ir por allá. Y volveré pronto.

Y quiero aquí hacer unas pequeñas **reflexiones** al hilo de dos conceptos centrales del budismo como es el **desapego y la compasión** así como sobre la **felicidad y la confianza**.

Me ha impresionado lo interiorizado que puede estar en muchos seres de aquellas latitudes lo del desapego y la compasión. Y por aquí da la sensación que vamos en sentido contrario y que incluso tratamos de contagiar, a través de eso que llamamos “globalización”, nuestra forma de pensar y hacer a los demás.

Ya nos hablaba Erich Fromm del “miedo a la libertad”. Desde la **libertad** uno es más responsable de lo que pueda suceder en su vida. Tiene menos excusas ante lo que le suceda. **Tenemos apego** cuando nos volvemos dependientes de un objeto, una persona o un sentimiento. Es también como “un pararse” en nuestro desarrollo, un protegerse de la vida, un buscar seguridad afuera de nosotros. Y eso, sin duda, no es amor.

Como dijo **John Lennon**,.... **“nos hicieron creer** que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad. No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en la vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta...”

Y eso no es egoísmo, egocentrismo; es el sentirse entero para poderse dar entero a los otros. Y ahí aparece la **compasión**. Pero esta compasión tiene que partir de *“la legitimación del otro como legítimo otro”* como dice **Maturana**. No se trata de salvar a nadie, ni de cambiarle, ni de motivarle. Hay que descubrir primero nuestro sentido de vida para, sólo después ayudar al otro a encontrar el suyo.

Y, ¡abrirse! Lanzarse a nuevas experiencias de vida que nos ayuden a redescubrirnos a saber más de nuestros talentos y posibilidades aún no explotadas...

¡Qué lastima! No aprovechar la diversidad para no arriesgarnos a salir de nuestra zona de confort y... por **miedos**. Estamos llenos de miedos y cuanto más seguros queramos estar más se va a agudizar en nosotros la percepción de la pérdida. Cuanto más hayamos acumulado... más miedo a perderlo.

Y **lo diferente** cada vez nos asusta más en vez de provocarnos curiosidad sana que desembocase en aprendizaje.

Gestionemos nuestros miedos y no permitamos que nos paralicen. Hay que moverse para descubrir nuevas realidades. **Cuestionemos** nuestras inercias, automatismos, comodidades y dependencias.

Y, ¿Por dónde anda la felicidad? Yo creo que parte de una manera de **ver, sentir y recorrer** la vida. Aquello de la posición existencial “Yo estoy bien, tú estás bien”. Y a partir de ahí disfruta de la belleza de cada pequeño momento de la vida aprendiendo el significado que tiene para cada uno.

Y seguramente es más fácil sentirse **feliz al seguir un sueño, una pasión, una vocación** en la que sentimos que estamos dando a los demás

Y ¡cuidado! ¡No juegues el juego de la comparación! Es peligroso...

Agradecimiento y generosidad son dos ingredientes maravillosos de la felicidad pues forman parte de la alegría.

La felicidad es un estado propio de cada persona. Se puede contagiar en superficie pero no nos empeñemos en hacer feliz a nadie.

Tres caminos a recorrer para facilitar ese “**ser feliz**” podrían ser:

- 1º. Salir del paradigma de la carencia según el cual lo importante es poseer y crecer.**
- 2º. Reprogramarnos para salir de nuestro victimismo. Dejarnos de culpar.**
- 3º. Recuerda que eres una persona con muchos valores.**

Bueno, os cuento un poco mi futuro inmediato.

En **Marzo** estaré por Latinoamérica dando conferencias yo solo, y haciendo Road Shows con Leila.

A finales de **Abril**, Leila estará por España y recorreremos el territorio nacional.

Sabemos que no es cuestión de motivar pero sí a veces ayudar a despertar, ver otras alternativas, cambiar de visión...

Por favor, como siempre, si ves que esta LL puede interesarle a personas que conozcas anímalas a que se apunten en www.gasalla.com ¡Cuanto más seamos mejor!

Y ya sabes... acuérdate de ser feliz.

Hasta el próximo mes.

Un fuerte abrazo.

Jose Maria Gasalla

Conferenciante, escritor y profesor de ESADE Business School