



**TIEMPO,
SENTIDO DE
VIDA Y
CONFIANZA**

LL81



Editorial
LL81

LIFE teaches us
to make good
use of **TIME**,
While **TIME**
teaches us the
VALUE of **LIFE**.^(*)



(*) "La **VIDA** nos enseña cómo hacer un buen uso del **TIEMPO**,
mientras que el **TIEMPO** nos enseña el VALOR de la **VIDA**."



En una ocasión, un gran maestro de la espiritualidad, que predicaba todo el tiempo la importancia de desprenderse de las cosas materiales, fue invitado por sus discípulos a una feria artesanal de Oriente, adonde llevaban diversos productos importados de otros continentes.

Al entrar en el primer pabellón, el maestro tardó en recorrerlo el triple de tiempo que todos los demás. Sus discípulos, extrañados, se volvieron a ver por qué razón el maestro se tardaba tanto. Lo encontraron, para sorpresa de ellos, completamente absorto y embelesado, contemplando uno por uno todos los objetos importados que había en ese lugar. Sus discípulos, sin saber qué pasaba, le preguntaron: "Maestro, tú que hablas tanto de la espiritualidad y del desprendimiento, ¿por qué te has demorado tanto en recorrer esta lujosa sala?"

El maestro, sonriendo, los miró a los ojos y les dijo: "Queridos discípulos, tienen toda la razón; mi demora se debe a que estoy totalmente asombrado y perplejo de ver la cantidad de cosas materiales que yo no necesito para ser feliz".



Y el tiempo ayuda.

Y sobre todo la madurez que te ayuda a relativizar los impactos de la vida.

Y te ayuda a priorizar y a distribuir mejor tus esfuerzos y energías.

Y a elegir a las personas con las que merece la pena tener un encuentro. Que puede ser de cuerpos o de almas, o de integrar ambos.

Y mi “Chronos” este mes pasó por los ...
Y me sirvió para “chequear” mi espíritu vital, mi nivel de juventud mental que arrastra al “body” con mayor o menor soltura.

69



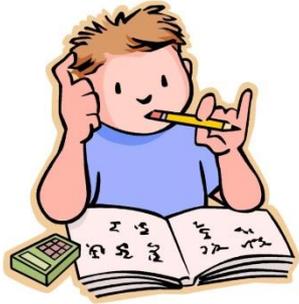
Y me cuestioné si soy consciente del sentido de mi viaje,
si sigo haciéndome preguntas,
si comparto mis dudas sin avergonzarme de ellas,
si sigo siendo un “animal curioso”,
si sigo teniendo la mente abierta, porosa y permeable,
si mantengo el corazón humilde y vulnerable,
si sigo manteniendo mis ideales y me comporto desde mis valores...

Y reflexioné sobre mi ilusión por seguir viviendo la vida, amándola y sacando de mí lo que puedo ir aportando a los que me rodean.

Y en este ir viviendo cada vez me doy más cuenta que me es más fácil reírme de mi mismo, de mi nimiedad, pequeñez, insignificancia... y es estupendo.

Cada vez me siento más humano, es decir menos perfecto. Y sigo caminando.





Y, ¿qué he estado haciendo en este mes tan especial en el que se me juntan el Santo y el cumple? (por cierto, ¡qué rabia me daba de pequeño el tenerlos tan cerca y ver que se solían amortizar regalos!)

Como cada mes intento que mis experiencias profesionales sean diferentes y las personales también. Así aprendo más, o al menos yo lo creo así aunque a veces me entren dudas.

Estuve dando conferencias en lugares donde nunca lo había hecho: en Albacete en la FEDA de la mano de Juan Carlos Requena. Gracias Juan Carlos.

En Badajoz con FASGA de la mano de Macarena Muñoz habiendo sido prescriptor Robert Luna mi “Bipresident”... Gracias Robert, gracias Macarena.





Me encantó la experiencia en Abante dirigida magistralmente por Santiago Satrustegui. Muchas gracias a todo el equipo.



Y después estuve con Winni en Zaragoza. Es una persona inteligente, excelente profesional y que rezuma humanidad por los cuatro costados. Muchas gracias Winni.



En Barcelona, con Metaldyne de la mano de Sandra Cantero trabajando el cómo hablar en público con impacto. Una gran experiencia. Gracias Sandra.

metaldyne



Tuvimos otra edición de “Yo soy empleo” con el BBVA en A Coruña. Una experiencia emocionante.

Yo

SOY
EMPLEO

Una iniciativa de BBVA



Igual que lo fue el volver a Euroforum con Sacyr. Es un lugar que está adentro de mí y estuve rodeado de un equipo de profesionales de 1er nivel. Gracias Jose Manuel, Milagros, Patricia...



Erickson
Instituto Madrid

Y volvía a mi segunda “tierra”, Toledo acompañando a Betty Erickson que nos estuvo dando un workshop muy emotivo por las alusiones continuas a su padre, en el Instituto Erickson Madrid.



Emocionante fue también el homenaje a Miguel Ordoñez organizado por el Colegio de Psicólogos de Madrid y AEDIPE. Estaba lleno de caras conocidas de todas las épocas. Tuve la oportunidad de estar con Rafael Alvira en la sesión que organizó el Instituto Empresas y Humanismo en Madrid, Rafa, como siempre, brillante.



Y comenzó la 3ª edición del MCE de Deusto. Y la primera sesión la impartimos Jesús Mari y yo mismo. Disfrutamos... y los alumnos también.

Y me escapé a Londres a pasar mi cumple con mi hija Sira. ¡Fenomenal!



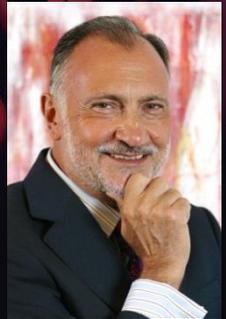
Fue un mes, movidito como veis...

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

Tiempo, Sentido de vida y Confianza

Artículo

LL81

El tiempo y el espacio. Variables que van marcando el camino de nuestra vida.

No es tan cierto que el espacio lo vas determinando tú y que el tiempo pasa por ti.

El tiempo, según lo percibamos, lo gocemos o lo suframos parece como si fuese diferente. Pasa rápido o es interminable. Lo saboreamos, le sacamos todo el jugo posible, abrimos nuestra consciencia a él o bien se desliza a través de nuestra existencia con la pesadez de un tic-tac insufrible.

Los griegos ya eran muy conscientes de esta diferencia y por ello aplicaban dos denominaciones diferentes,

la de

Kairós,

el “buen tiempo”, el de disfrute, el que decido yo manejar y distribuir a mi antojo

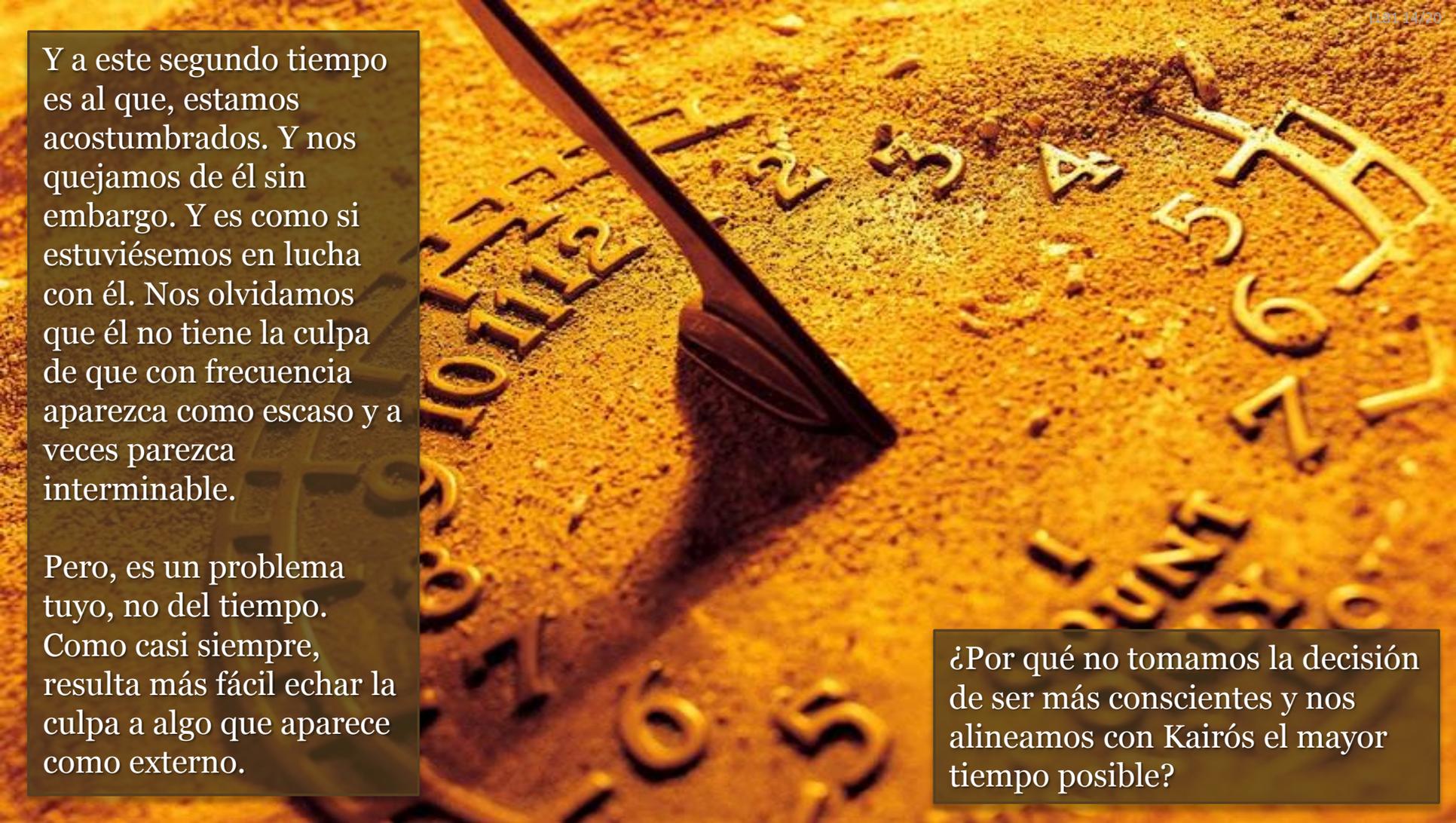


y el

Chronos,

el tiempo inapelable del reloj que parece algo externo a nosotros, con el cual no podemos. Es como es, y cada fracción dura siempre lo mismo. Inapelable.

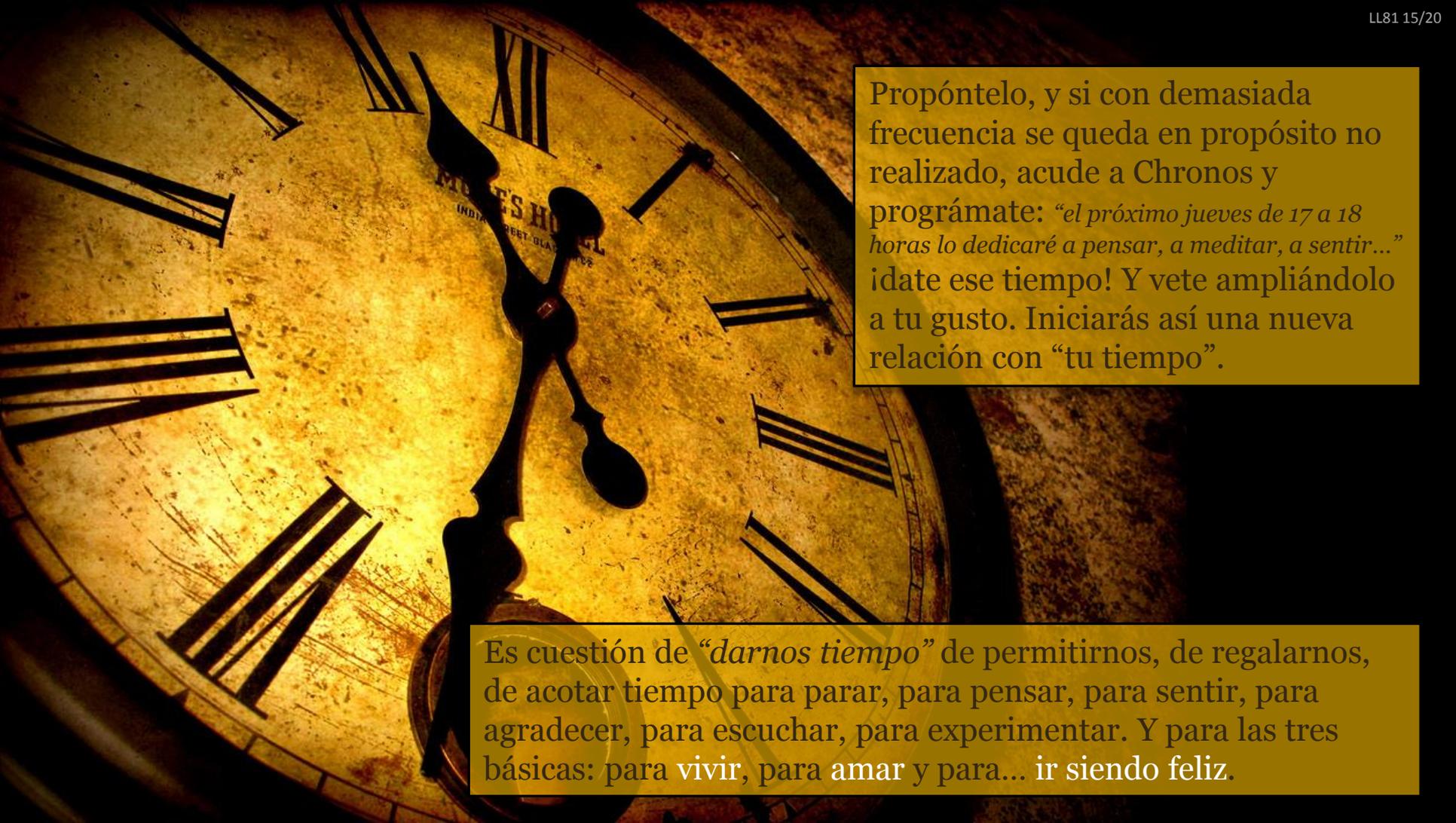




Y a este segundo tiempo es al que, estamos acostumbrados. Y nos quejamos de él sin embargo. Y es como si estuviésemos en lucha con él. Nos olvidamos que él no tiene la culpa de que con frecuencia aparezca como escaso y a veces parezca interminable.

Pero, es un problema tuyo, no del tiempo. Como casi siempre, resulta más fácil echar la culpa a algo que aparece como externo.

¿Por qué no tomamos la decisión de ser más conscientes y nos alineamos con Kairós el mayor tiempo posible?



Propóntelo, y si con demasiada frecuencia se queda en propósito no realizado, acude a Chronos y prográmate: “el próximo jueves de 17 a 18 horas lo dedicaré a pensar, a meditar, a sentir...” ¡date ese tiempo! Y vete ampliándolo a tu gusto. Iniciarás así una nueva relación con “tu tiempo”.

Es cuestión de “*darnos tiempo*” de permitirnos, de regalarnos, de acotar tiempo para parar, para pensar, para sentir, para agradecer, para escuchar, para experimentar. Y para las tres básicas: para vivir, para amar y para... ir siendo feliz.

Porque uno de los temas clave a pensar, a reflexionar es el de encontrar el sentido de nuestra vida. ¡Total nada!

Cuando vamos madurando, evolucionando como personas vamos aprendiendo a no quedarnos en el mero significado de lo que hacemos y proyectamos.

Necesitamos “elevarnos” e ir más allá. Lo inmediato sirve para subsistir, para salir adelante pero no para sentirse apasionado por lo que se hace. Ni siquiera motivado.

Los problemas se resuelven por elevación. Se solucionan cuando se descubre el sentido pleno de cuanto entra en juego.



Y esto no es fácil.
Quizás por nuestra
cortedad de miras que
nos hace centrarnos
en la consecución de
unos objetivos y en el
correr tras ellos. Y así
encontramos cantidad
de gente corriendo de
un lado para el otro
buscando las mismas
cosas, casi todas ellas
materiales y pensando
que al conseguirlas...
¡ya está! ¡Ahora seré
feliz! ¡Qué desilusión!
Resulta que no era
eso... y nuevamente a
correr...



Vicktor Frankl ya nos alertaba cuando decía:

“la principal fuente de perturbaciones psíquicas es en la actualidad la falta de sentido en la vida, no las frustraciones o los complejos”.

Y añade:

“el paciente típico del momento presente, ya no padece tanto complejo de inferioridad, como en tiempos de Adler, cuanto sentimientos abismales de falta de sentido asociados con una sensación de vacío, razón por la cual hablo de un vacío existencial”

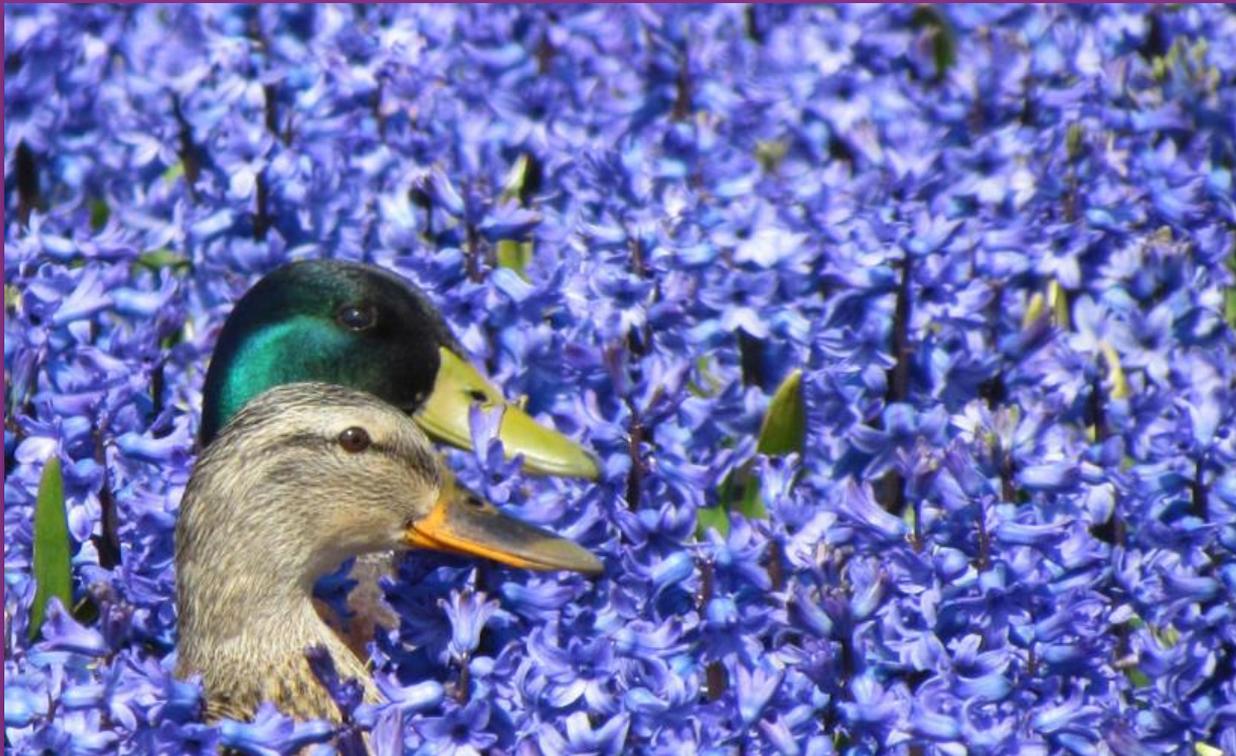


Y esto lo escribía Frankl hace 50 años. Y quizás podemos pensar que sigue de rabiosa actualidad. ¿O no?

Y desde el encuentro con otros, vamos siendo...

¿Y se puede dar significado a encuentros acontecidos en espacios de no confianza?

Difícilmente. Sin que exista confianza interpersonal no habrá cooperación y cualquier transacción será muy costosa. Y ser digno de confianza depende de cada uno de nosotros.



Y nuestros comportamientos se convierten en los indicadores que tienen los demás para confiar en nosotros. Y son los derivados de nuestra “fórmula” $A + 7C's$. Pero, de esto ya hemos hablado muchas veces. La confianza facilita el “ir siendo” de cada uno y crea un sentido de fluidez. Ese “ir siendo” que es el camino para llegar a ser el que somos, como decía Píndaro... algunos años atrás.

“Yo diría que lo que la persona quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un ‘motivo’ para ser feliz”

Victor Frankl

José María Gasalla

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

www.gasalla.com