

+ VÍDEO
7 Cuestionamientos

LL98

Confianza, Emociones y Riesgo





LL98

ditorial

“Afortunado el que puede afirmar que confía.
El que habita junto a un valiente.
El que está protegido por su fuerza cercana
Y recibe de pronto una mirada suya.
Aunque son vulnerables, ya son invulnerables.”

Juan Antonio González Iglesias



La vida no es fácil, quizás no para todos, pero sí para la mayoría de la gente. Es cuestión de esfuerzo, perseverancia, confianza en nosotros mismos y... oportunidades como los demás. La igualdad de oportunidades, al igual que la justicia, tendrían que ser dos objetivos clave a nivel social.

Diría que hay que prestar atención con el corazón abierto.

Sin embargo, y a pesar de cualquier circunstancia, es importante la actitud con la que nos presentemos ante la vida. Recordar lo que decía Frankl que era la única libertad que nunca nos podrán quitar.

Estoy pasando una época de hospitales y cayó en mis manos este relato.



En un hospital, dos pacientes que padecían un gran dolor se encontraban en cuidados intensivos. El que estaba al lado de la ventana, sin importar el dolor que sentía, le describía a su compañero el espectacular paisaje que tenía frente a él. Se pasaba las horas contándole, con lujo de detalles, cómo los patos abrían sus alas y volaban sobre aquel hermoso lago azul y cómo los niños corrían incansablemente tratando de alcanzarlos. Le describía las escenas de los enamorados que caminaban alrededor del parque, tomados de la mano. En ocasiones, le describía los magníficos y espectaculares colores del atardecer y el sol que pegaba en el agua. Todas estas historias llenaban de satisfacción y alegraban las horas de dolor de su compañero.



Así transcurrieron varias semanas, hasta que un día, el paciente de la ventana amaneció muerto. Sorprendido y con gran tristeza al ver que levantaban el cuerpo de su amigo y que la cama quedaba desocupada, con voz entrecortada, le pidió a la enfermera que lo cambiaran a la cama de su difunto y querido amigo. Haciendo caso de su petición, la enfermera lo cambió de lugar y él, muy feliz, le pidió que le levantara el espaldar de su cama, para ver el atardecer en el lago que su amigo describía tan pictóricamente.



La enfermera, sorprendida; le preguntó: "¿De qué lago y de qué atardecer está hablando? Esta ventana da contra un muro viejo y sucio del edificio de enfrente". Él le dijo: "No puede ser, levánteme porque mi amigo siempre me describía con lujo de detalles las cosas tan lindas que veía por la ventana". Más sorprendida aún, la enfermera le contestó: "Es imposible que su compañero hubiera visto eso, porque en el accidente que tuvo, él perdió su visión". Con lágrimas en sus ojos, en ese momento, él apreció aún más a su compañero, quien a pesar del dolor que soportaba, siempre trató amorosamente de distraerlo para aminorarle el dolor que estaba padeciendo y evitar, así, que este se transformara en sufrimiento.

Υ, ¿por dónde dirigí mis pasos este mes...?

EBS Challenge 2015





Comenzamos el mes en un sitio maravilloso: la isla de Sao Miguel en las Azores. Estuvimos haciendo de Mestres junto con Mario Alonso Puig, Juan Carlos Cubeiro y Teresa García en el Challenge 2015 diseñado y dirigido por el gran Carlos Ongallo. Fue una épica en la gestión de la adversidad que realmente se quedará siempre en nuestra cabeza.





Visité nuevamente Córdoba para dar una conferencia dentro del marco del festival Eutopía y en el marco de Urban Sur. Fue una sesión llena de emotividad. Muchas gracias Víctor, muchas gracias Paqui.



Bankia

ZenithOptimedia
The ROI Agency

De la mano de Deusto estuve en Aranjuez con nuestros amigos de Bankia y en Madrid con el equipo directivo de ZenithOptimedia, fueron sesiones llenas de energía automotivación y ansias por aprender. Muchas gracias.



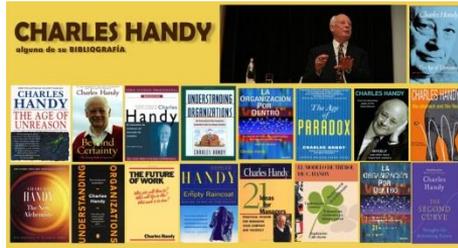
Disfruté enormemente en el 10º encuentro Nacional del voluntariado tutelar ¡qué energía! ¡qué ilusión ¡qué entusiasmo! ¡qué ganas de aportar a los demás!!! Muchas gracias a todas y todos, muchas gracias Arancha, muchas gracias Mariela.

Y después dos congresos, dos experiencias inolvidables: en Valencia, el congreso europeo de los "mal llamados recursos humanos" y en Las Palmas, el congreso de Cremetal, muchas gracias Kurt, muchas gracias Iñigo.

49° CONGRESO
AEDIPE/27th EAPM
CONGRESS

22|23 OCTUBRE/OCTOBER
VALENCIA 2015

edipe



En Valencia tuve la fortuna de reencontrarme con uno de mis referentes desde hace 40 años, Charles Handy sigue siendo un gurú inspirador que habla desde la sabiduría. Muchas gracias Charles, muchas gracias Robert por permitirme hacer un dúo con Juan Carlos Cubeiro debatiendo sobre Trust & Talent . Resultó muy interesante.

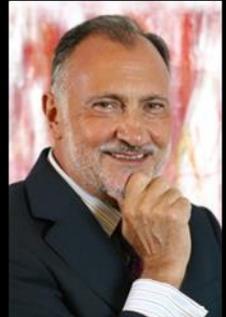
Y se fue yendo el mes con muchas alegrías y algún dolor profundo. Así es la vida, un surfear que trato de hacerlo desde mi decisión de ir siendo feliz.

Y, como cada mes... 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.

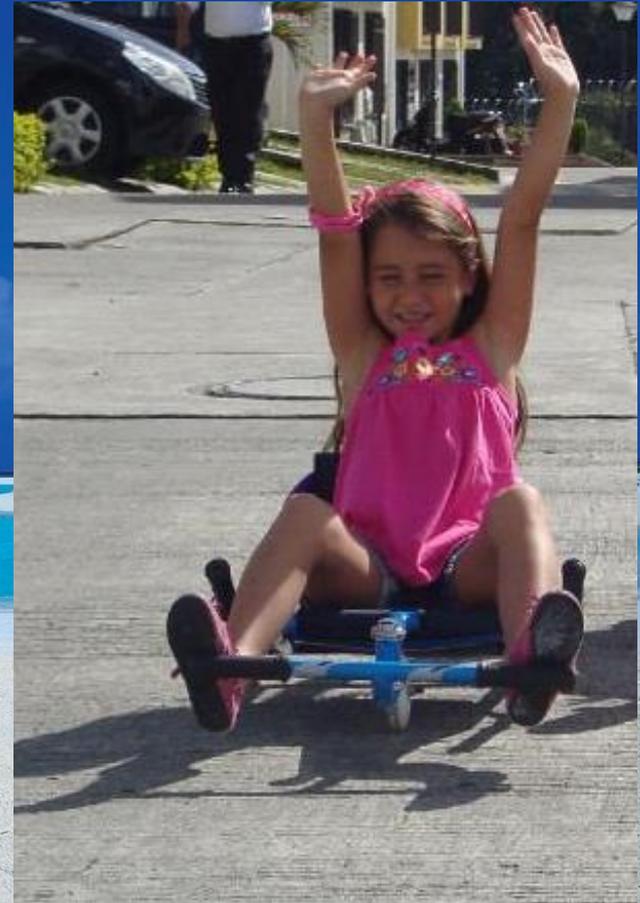
www.gasalla.com

ARTÍCULO
LL98



Confianza, Emociones y Riesgo

Todos deseamos la buena vida. La cuestión es saber lo que significa para cada uno e incluso en cada momento de nuestra vida.



Al buen vivir yo le llamo el “ir siendo feliz” como al final de cada LL os deseo a cada uno de vosotros.

Y sigo profundizando más; me doy cuenta que ese “buen vivir” no está ligado a grandes riquezas materiales, ni a grandes poderes. Más bien he ido consiguiéndolo persiguiendo el sentido que tiene para mí la vida o mejor el sentido que le doy a mi vida.



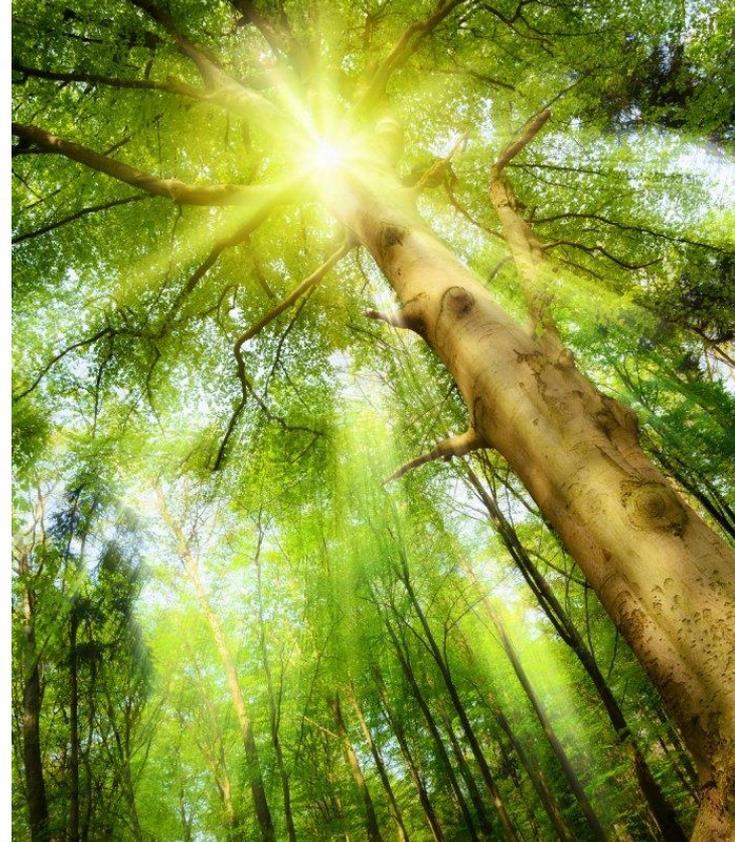
Y tiene que ver mucho con el placer que me proporciona sentir que puedo influir en el despertar de algunas personas. En el moverlas a la acción. En el aumento de su autoconfianza. En el confiar más en otros.

Y tiene que ver con las cosas sencillas, con la gratitud, la generosidad y la actitud vital de la abundancia que lleva al aprecio de otros, a la compasión, a la benevolencia... al amor.



Y es importante ampliar cada vez más nuestra conciencia comenzando por darnos cuenta de todo lo que tenemos y apreciarlo y... celebrarlo. Y también irlo repartiendo. Y sentir el bien de la generosidad.

Y es importante el ir confiando en la vida



aunque esta nos haya dado palos a veces muy duros.

Y nos gusta, nos gratifica, nos hace sentir más seguros cuando sentimos que cada vez más personas confían en nosotros; pero eso exige el que nosotros mostremos nuestra confianza en los demás.



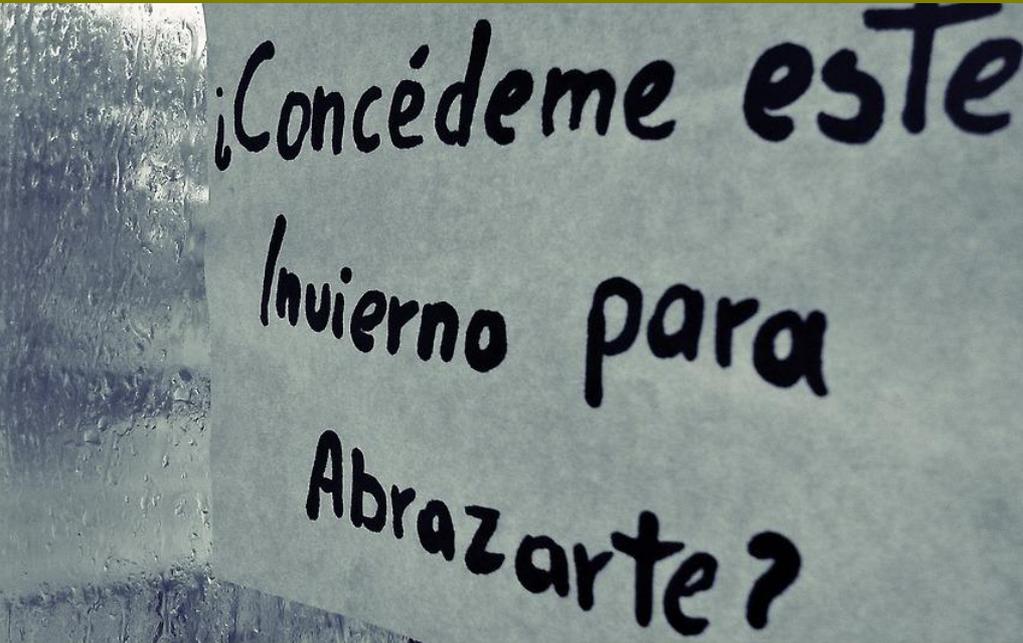
Y ya sabemos que eso no es cuestión de palabras sino definitivamente, de hechos. De conductas, comportamientos.

Y nosotros, al confiar hacemos una hipótesis sobre la conducta futura del otro. Y nos abrimos. Y seguramente nos sentimos más vulnerables. Y sentimos que estamos corriendo un riesgo.



Pero, ¿qué es la vida sino un continuo riesgo? Riesgo de vivir o de dejar de hacerlo. Y nos guste o no pensar en ello esa vulnerabilidad forma parte de la esencia del ser humano. Y solo desde la aceptación de esta vulnerabilidad nos sentimos cada vez más libres.

La confianza no se puede pedir y aún menos exigir. Tenemos que ir la conquistando e ir creando una cuenta de crédito en base a nuestras actuaciones. Y aquél que se siente fuerte ante la vida será una persona que confíe en la misma aún sabiendo que en ella va a ir sintiendo a veces el placer y otras veces el dolor, la luz y la sombra



Es lo que está adentro de nosotros. Sabiendo además que nuestro estado interior define como vemos el mundo exterior.

Pero, el que resplandezca la luz depende fundamentalmente de nosotros. No demos el poder a las circunstancias. Aunque a veces golpeen con fuerza, incluso con saña (parece que las desgracias vienen ligadas unas con otras).



No les permitas coger el poder. No les permitas coger el control.

Practica buscando, disfrutando y celebrando lo positivo, lo luminoso. No lo dejes pasar sin colocar tu conciencia en ello, sin llenarte en ese momento de luz.



Pedro Matias | ©2010



Rodéate de personas positivas de esas que siempre tienen una excusa para sonreír. Y aprende a hacerlo... y de contagiar esa sonrisa a otros. ¡Vayamos ampliando el círculo! No desde la frivolidad ni la superficialidad sino desde tu luz interior.

Y cuando vengan los nubarrones acepta y trabaja tu dolor pero no lo dejes que se enganche y te atrape y se convierta en sufrimiento. Aprende como nos enseña Susana Bloch a “surfear en las emociones” Ella lo trabaja desde la respiración. Cambia la respiración y así cambia la emoción. Es cuestión de practicar.



Y es cuestión de hacer un silencio en nuestro interior. Y, con más luz, más tranquilidad de espíritu, más paz, tomemos el camino y las decisiones que decidamos tomar. Y estemos alerta ante los pensamientos circulares negativos que seguramente tratarán de convertirse en protagonistas de nuestro estado de ánimo.

Y las tormentas externas las soportamos mejor desde un estado de paz interior que fundamentalmente estará sustentado en una actuación consistente con tus valores, con tus principios, con el sentido que le das a tu vida. Y actuar así exige muchas veces prescindir de golosinas que la vida te presenta de forma seductora. Y te preguntas ¿y por qué no?



Y tiendes a buscar la comodidad y la conveniencia pensando que éstas te llevarán a la ansiada felicidad. O nos metemos en tareas y más tareas para conseguir no se sabe muy bien qué. O un gran objetivo que aparece costoso, lejano y que en su búsqueda desperdiciamos el camino por estar demasiado absortos en la meta.

Como dice Facundo Cabral: “El trayecto es más emocionante que la llegada, si es que se puede llegar a alguna parte”. Entonces, se fiel a ti misma, agradece por lo que la vida te va brindando, no te enfades por lo que no te ha dado, celebra la vida y vibra con tus emociones pero aprende a surfear en ellas sin engancharte en aquellas que te traen sufrimiento.



**“No estás deprimido,
estás distraído...”**

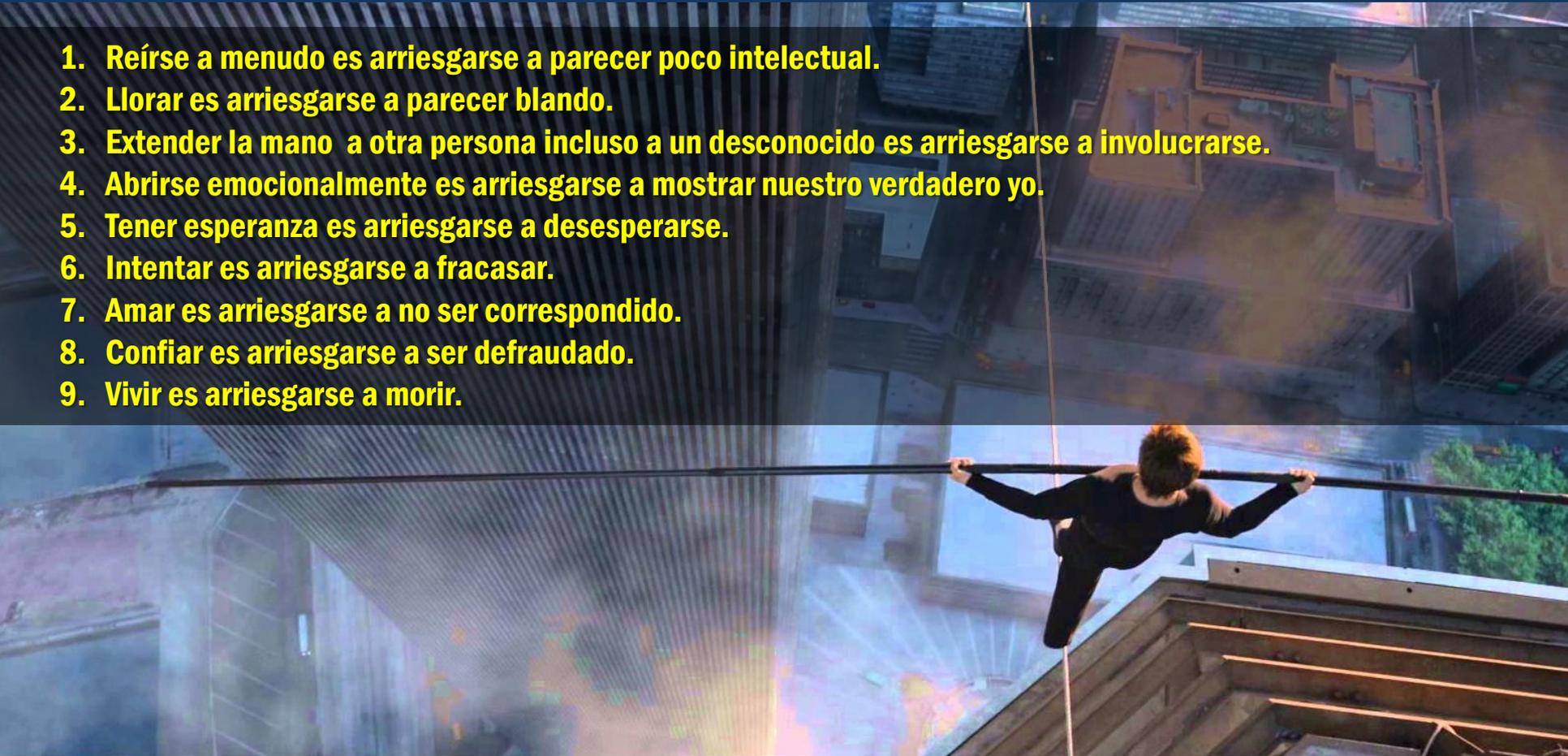
No estamos aquí para sufrir aunque a veces nos dé la sensación que todo se coloca en nuestra contra. Acuérdate de que todo lo que principia tiene su fin, comenzando por nuestro pasaje terrenal.



Vive mientras tengas vida y rodéate de cosas que amas: familia, amigos, libros, música, plantas, bellezas... siempre te ayudarán en momentos malos.

Y seguir viviendo implica seguir arriesgando. Y de muy variadas formas ya que siguiendo a Luis Castellanos y completándolo por mi parte:

- 1. Reírse a menudo es arriesgarse a parecer poco intelectual.**
- 2. Llorar es arriesgarse a parecer blando.**
- 3. Extender la mano a otra persona incluso a un desconocido es arriesgarse a involucrarse.**
- 4. Abrirse emocionalmente es arriesgarse a mostrar nuestro verdadero yo.**
- 5. Tener esperanza es arriesgarse a desesperarse.**
- 6. Intentar es arriesgarse a fracasar.**
- 7. Amar es arriesgarse a no ser correspondido.**
- 8. Confiar es arriesgarse a ser defraudado.**
- 9. Vivir es arriesgarse a morir.**





Y aún con tanto riesgo podemos sentir y hacer sentir a otros que... *la vida es bella!*

UNAS NOTAS DE HUMOR



CUESTIONAMIENTOS: ¿Qué nivel de riesgos corro en la vida?

1. **¿Me río a menudo?**
2. **¿Lloro con frecuencia?**
3. **¿Ayudo a otros sin que me lo pidan?**
4. **¿Fácilmente expreso mis emociones?**
5. **¿Tengo tendencia a correr riesgos?**
6. **¿Me gusta amar sin esperar ser correspondido?**
7. **¿Suelo confiar en las personas que no conozco?**

José María Gasalla

Conferenciante, Director de TALENTUM y Profesor de DEUSTO Business School
www.gasalla.com