



# Vulnerabilidad, Alegría, Dolor y Confianza

Learning Letter nº

# 114

# *Vulnerabilidad, Alegría, Dolor y Confianza*

# LL114 Editorial



Los vastos océanos sólo tienen un sabor,  
el «sabor salado universal»

*SHAKYAMUNI*

# Mi viaje a la recuperación

"En el comienzo dudaba de que fuera posible resistir hasta el fin. Hubo tiempos de ira, dolor, tristeza y sufrimiento; tiempos en los que me pregunté: ¿por qué yo?"

Però un día hubo un destello de luz, y luego otro. Las nubes empezaron a abrirse y pude ver más allá de ellas.

Los ratos de contentó, de sentirme segura, fueron sumando más que los de miedo y melancolía. Se tejieron nuevas amistades; la desolación, la falta de confianza en mi valer se fueron convirtiendo en firmeza, en resolución.

Era como pasar de las tinieblas a la luz, con una nueva sensación de poder."

*Anna Marie Edwards*



**Y, ¿por dónde dirigí mis pasos este mes tratando de aprender y facilitar el aprendizaje de otros?**

estuve con mis amigos de **Bankia** con el “Experto en Coaching Ejecutivo” que dirigimos Jesús Mari Iturrioz y yo mismo en Deusto. Gente maravillosa que está saliendo de la penumbra inspirados por su fantástico líder José Ignacio Goirigolzarri. También en Deusto estuve con un grupo maravilloso de jóvenes trabajando el tema de la Confianza para la venta en **AXPO**. Así mismo me fui a Murcia para colaborar con **AECOP** de aquella Comunidad. Carmen y todo el equipo impulsor del proyecto hicieron un gran trabajo consiguiendo una cantidad y calidad de público encomiable. Estuve aportando en dos proyectos que dirigían dos amigos en lugares muy diferentes de España, uno en el norte, en Eibar en la **Escuela de Armería** de la mano de Joxe Mari, maravillosa juventud acumulada. Y por otro lado, Alonso Pulido en Sevilla con su proyecto de **Ahumor**. Muchas gracias a los dos por permitirme vivir vuestras experiencias.

Y, ¿qué más? pues dos acontecimientos importantes para mí; uno, el debut que hicimos Fernando Romay y yo juntos en el escenario de la **Fundación Once**. *¡Qué GRANDE eres Fernando!* Muchas gracias María Rita por la oportunidad del evento que organizaste a través de “**Ellevate**”. Resultó estimulante, divertido y todos aprendimos...

Y en medio, **mi cumple**, mi aniversario, un año más estando en este planeta en donde encontramos de todo, alegría, tristeza, rabia, desesperación, hambre, dolor, pero sobre todo en el fondo seguimos encontrando AMOR que es la dimensión fundamental para la vida. Que no nos falte, seamos generosos, aportemos amor, seamos apóstoles del amor...

Quiero dedicar muy especialmente esta LL a **mi hermano Fernando**, a su mujer Charo, y a sus hijos que están pasando por momentos muy difíciles, de mucho dolor. *Os quiero mucho.*

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



Con los Talenteros



Con Fernando Romay



Con M<sup>a</sup> Rita Gasalla



En la CROEM en Murcia en el acto de Aecop

En el acto de "Ellevate" en la Fundación Once





Con los Antiguos Alumnos de Armeria. Eibar



Con mis amigos de Bankia en Deusto



Learning Letter nº

**114**

ARTÍCULO

**Vulnerabilidad, Alegría,  
Dolor y Confianza**





# 1. Vulnerabilidad y no control

Abrirse a los demás, confiar en otros, significa aceptar vivir en una cierta vulnerabilidad, aceptar la posibilidad de ser herido por otros o por la vida. Pero es que vivir es arriesgar. Incluso amando, haciendo uso de la gran potencia humana, también arriesgamos por la posibilidad de caer en el desamor y en sentir el dolor que éste nos produce. Pero sólo amando se puede llegar a la profunda alegría.

Cada vez aceptamos peor lo aleatorio, el azar, lo incierto, lo imponderable y es una gran paradoja pues precisamente esa es la realidad que cada vez nos envuelve más. Es cuestión de renunciar al control aceptando nuestra vulnerabilidad. ¿Quién nos pensamos que somos? una cosa es tener un nivel de autoconfianza alto y otra muy distinta es considerarse el "rey del mambo".

## 2. Surfeando desde la alegría

¡Por favor! Sólo aceptando la vida, y al mismo tiempo influyendo sobre ella, podremos "surfear" en la alegría.

Como en la vida, vamos experimentando, y en ese experimentar vamos superando obstáculos. Eso nos infunde la sensación de que podemos superar todo y ahí nos perdemos. En la ilusión de la omnipotencia. Una cosa es la indolencia, la pasividad, y otra muy diferente es dejarse arrastrar por la marea cuando las cosas, la vida, se nos pone enfrente de nosotros. Es importante, en esos momentos dejarse llevar por su flujo.

Con frecuencia nos colocamos enfrente y negamos la realidad, no la queremos ver, hacemos como si no fuese con nosotros... nos hacemos los despistados, falseamos esa realidad a veces utilizando lo que hoy en día algunos estúpidos llaman la "postverdad" ¡qué bonito! Yo diría, ¡qué tontería! Esa negación es una de las fuentes del sufrimiento.



### 3. Dolor y confianza

Además, y lo tenemos comprobado, de la contrariedad, de las circunstancias adversas, del dolor, siempre encontramos un impulsor en nuestro camino de aprendizaje y desarrollo como seres humanos. Y el dolor es cierto que ataca a nuestra energía, parece como si intentase diluirla y los pensamientos negros reforzasen ese diluir. Y ahí está nuestra última libertad como apuntaba Frankl, "la actitud con la que nos enfrentemos a ese dolor". Eso es cosa nuestra.

Y no es cosa de acomodarse en el dolor y caer en el sufrimiento vistiéndonos de "victimistas". Funcionamos desde la confianza, la esperanza, como decía el gran Paulo Freire: "Es preciso tener esperanza; mas tiene que ser esperanza del verbo «esperanzar», porque hay gente que tiene esperanza del verbo «esperar», y esa no es esperanza, es pura espera".



“La Vida es Bella”

# 5

## CUESTIONAMIENTOS



1. ¿Voy con la alegría incorporada en mi vida?
2. ¿Acepto mi vulnerabilidad y así me siento más fuerte?
3. ¿Soy hábil surfeando en las circunstancias de mi vida?
4. ¿Saco partido del dolor para mi crecimiento y desarrollo?
5. A pesar de todo, ¿sigo confiando en mí mismo para "ir siendo feliz" por la vida?