

La SALUD es IR VIVIENDO, ENTENDIENDO, CONFIANDO

EDITORIAL Learning Letter nº220



Sí, cuando se pierde la salud la necesidad y el deseo se circunscribe a conseguir recuperar esa salud perdida. Entonces, comenzamos a darnos cuenta de la importancia de tener salud. Sin ella, tratamos de sobrevivir, a partir de disponer de ella podemos pensar en vivir. Acabo de estar internado en el hospital tan solo durante 8 días. Es como una parada obligatoria, una interrupción de la vida programada, un necesario olvidarse de lo previsto y un estar alerta en lo que puede acontecer cada día comenzando a las seis y media de la mañana cuando vienen a controlar temperatura y tensión.

De lo que me doy perfecta cuenta es de cómo dejo de ser yo mismo cuando acecha el dolor y te hace concentrarte, centrar tu atención en cómo olvidarlo. Los demás alrededor tuyo dejan de tener una presencia relevante incluso tú mismo, centrado en paliar esas molestias que en ocasiones puede ser muy lacerante en forma de dolor.

¿Cómo puede ser entonces que no seamos conscientes en el día a día de todo lo que tenemos comenzando por la salud? Y como consecuencia de todo lo que tenemos ¿que no seamos agradecidos por ello? Me gusta, siempre que inicie una charla, el agradecer a organizadores y participantes era agradecer la oportunidad. Desde ahora voy a agradecer también por la salud para estar en disposición de hacerlo.

Mes de marzo
intenso y a la
vez singular.
Tocando la
médula, las
emociones, el
dolor.

Varias charlas, una de ellas memorable por la satisfacción que me produjo y la que tuvieron los participantes en base a su evaluación posterior. Fue con los directivos del **Banco Popular de Costa Rica**. ¡Qué gusto sentir cómo llegan tus palabras y se crea una comunicación fluida plena de conocimientos, experiencias y emociones! ¡Muchas gracias, colegas de la vida!





Estuve también en la **Parroquia Nuestra Señora De Las Fuentes** de la mano de mi gran amigo **Raimundo y de Ana**. ¡Qué grandes personas! Ellos y el resto de los asistentes, una gran mayoría de mujeres. Les hablé sobre **Alegría, Amor Y Felicidad** ¡total nada!

También di otra charla en **Cáritas** guiado allí por **Juan Videgain** ¡qué gran persona! Que dirigía un equipo de mentores que apoyan a jóvenes en riesgo de exclusión que buscan un empleo ¡qué gran labor realizan! ¡Bravo, Juan!

Agradecer ir viviendo. Con intensidad lo cual no significa ir corriendo a todas partes ni intentar estar presente en todos los saraos. Significa el ir “siendo” y al mismo tiempo “estando”, de forma completa, no a trozos. De forma atenta y no distraída.

El artículo de este mes va de eso, de vivir decidiendo, creando un camino y no de simplemente sobrevivir recorriendo caminos señalados por otros.

He aprovechado un escrito que me pidió **Fernando Botella** para su último libro **“CREARTE”**. Un gran libro ¡anímate a leerlo! No pude ir a su presentación al estar en el hospital, pero igual lo celebré ahora.



Escribí un artículo para **Fundación por la Justicia**, organización que preside el gran **José María Tomás**. En este caso fue para celebrar el **Día Mundial del Discurso**. ¡Todavía hay seres humanos a los que prácticamente no se les permite expresarse ni siquiera para reclamar sus derechos como personas! Podéis encontrarlo en mi web

<https://gasalla.com/categoria/blog/articulos-gasalla/>

<https://www.levante-emv.com/opinion/2026/03/17/discurso-palabra-confiable-128022760.html>



Con Cristina Gorgetta

Participé en **Radio Libertad** en el programa que dirige **Cristina Gorgetta "Rumanía al día"**. Siempre disfruto mucho debatiendo con ella los temas de actualidad. Pienso que desde el conocimiento, experiencia y pensamiento crítico tenemos la responsabilidad de aportar lo que creemos, pensamos y sentimos. Muchas gracias, Cristina.

<https://www.youtube.com/watch?v=vYAxo1BziPQ>

Estuve en la **Fundación Ortega-Marañón** en la entrega de los **Premios Maruja Mayo** que en la modalidad de educación se lo concedieron a la gran **Sonia Díez**.



Con **Sonia Díez** a la salida de la comida que organizó el **Observatorio de la Educación**

Sonia me invitó a participar en el **Observatorio De La Educación** en el que participan expertos de gran reconocimiento en el campo de la educación.

Tuve la oportunidad de asistir a **dos eventos** llenos de luz, alegría y amor y los dos eran a beneficio de dos **ONG´S** en las que los niños son su "caballo de batalla" iestán tan desvalidos tantas veces!



Sonia Díez al entregársele el Premio Teresa Mallo. Maruja Mallo



Por un lado, asistí a la representación de **"Anastasia"** en el **colegio CEU San Pablo de Sanchinarro**. Y allí estaba, haciendo de corógrafa, diseñadora, actriz y cantante **Marta García Casas**, mi ahijada, que demostró unas artes que nunca pensé que tuviese. ¡Enhorabuena Marta!

Mi ahijada **Marta G^a Casas** en su interpretación en **Anastasia**

Por otra parte, estuve en el evento "pa poquitos" que organizó la **Fundación Gomaespuma** de la mano de sus dos paladines, **Juan Luis Cano y Guillermo Fesser**. Un evento lleno de humor, arte y amor.



Con **Juan Luis Cano**

Juan Luis Cano y Guillermo Fesser(Gomaespuma)

Reuniones enriquecedoras con **Pablo Gasalla**, siempre con su impulso innovador y con **Susana Sagivela en Bankinter**. ¡Que magnífica profesional es Susana! Inteligencia, responsabilidad y compromiso.

Asistí a la **boda de Laura y Miguel**. Este es uno de los hijos de mi gran amiga **Laura Cortés**, una médica de relieve, amorosa como nadie.

Con Laura y Miguel en su boda

Con **Laurita** en la boda de su hijo **Miguel**



Con **Angela, Maite y Eduardo** en el **Festival de Magia** dirigido por el gran **Jorge Blas**

También disfruté del **XVI Festival Internacional de Magia** que magistralmente dirige al gran **Jorge Blas**. La magia me sigue sorprendiendo. Yo creo que cada vez más.

Y siempre disfruto al compartir mesa y mantel con personas a las que quiero y sé que ellas me quieren. Y como mis 3 hijas andan por América pues aquí voy quedando con sobrinas y sobrinos míos. En esta ocasión quedé con **Macarena** una persona optimista y plena de sentido común. Sabe lo que se hace. También comí con **Marta**, gran emprendedora y madre protectora. Lo hice también con **Santiago y su hijo Jacobo**. Santiago, gran empresario a pesar de las trabas que continuamente nos ponen en este país. Y **Jacobo**, juventud plena de energía que no se deja llenar de la inercia y la comodidad.



Con Manuel Domínguez

Y con amigos. Comí con **Manuel Domínguez**, antiguo propietario del magnífico **restaurante Lúa**. Y fuimos a mi refugio gastronómico **“la Fonda de la confianza”** ¡qué **gran chef Manuel!**

Comí con mi "hermano" **Raimundo** ¡que cariño le tengo! ¡Qué gran persona eres!

En la despedida de **Miguel Rivas** hacia su aventura Argentina. ¡Mucha suerte, Miguel!

También con nuestro **equipo de Basket**. Nos conocemos desde que teníamos 16 años. Allí estuvimos, **Quique, Tomás, Óscar, Carlos** y yo ¡todavía somos un quinteto suficiente para saltar a la cancha... aunque un poco mermados ya.

Comí también con mi gran amiga y doctora **Isabel Tovar**. Todo fue cariño y cuidado después del siguiente evento que marcó el final del mes.



En la despedida de Miguel Rivas

Burrada, exageración, empacho... una "laconada" con todos sus ingredientes que estaban todos riquísimos...y yo olvidándome que ya no tengo 20 años de edad, sino 60 más ¡Qué error! ¡Mea culpa!

Allí estábamos **Flor y José Enrique, Paz y Oscar, Carmen y Miguel**. Amigos maravillosos para disfrutar de una comida excelente para comer...con moderación. Y seguramente, yo no la tuve.

Dolor muy fuerte de abdomen, espalda y a urgencias. Allí, casi 30 horas y me suben a una habitación. Allí 8 días con Paracetamol, Nolotil y Morfina. Duro, pero...la ocasión de celebrar mi 81 Aniversario en un hospital (la 1ª vez).

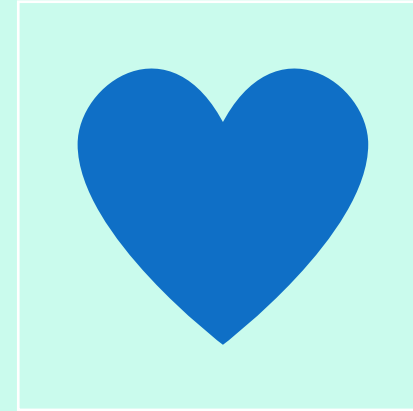
Ahora, ya en casita, recuperándome.

Imágenes del **Puerta de Hierro**

VIDEO DEL MES



En vez de poner una canción pongo el **video que me hizo mi familia por mi cumple.**



Lleno de amor

<https://drive.google.com/file/d/1y0u4DwWf3tST3dvz3-CpbpvD8--s0uts/view?usp=sharing>



¿VIVES o te conformas con sobrevivir? Sigue CONFIANDO

ARTÍCULO Learning Letter nº220

Cuando amanecemos a la vida llegamos llenos de limitaciones para poder vivirla y aún menos "decidirla". Totalmente dependientes de otros humanos. De hecho, somos los seres que más tardamos en podernos valer por nosotros mismos. Y nos van enseñando a caminar, a alimentarnos, a ir descubriendo los peligros que encierra la vida y nuestros mayores nos hacen ver que es fundamental para sobrevivir, el desconfiar de los demás e incluso, en muchos casos, en desconfiar de la propia vida.

Nos hablan de responder a la vida, solucionar cosas que nos van sucediendo. Pocas veces nos animan a hacer que las cosas sucedan. Es como si la vida ya existiese y tengamos que prepararnos para enfrentarnos a ella. Con este planteamiento la vida casi se identifica con Chronos (el tiempo humano). Claramente podemos identificarlo con la realidad de estar vivos. Si no sientes que Chronos está en tu vida seguramente es que estás muerto.



Pero una cosa es estar vivo y otra diferente es vivir la vida. Vivir la vida exige, de entrada, ser conscientes de nuestra unicidad, de nuestra singularidad que nos posibilita vivir una vida diferente a cada uno. Me gusta decir que todos corremos una carrera pero que cada uno corre su propia carrera.

Pero el mensaje repetitivo que seguimos recibiendo hasta la extenuación sigue machacándonos la cabeza insistiendo que esas creencias que te traspasan tus mayores te posibilitarán el vivir (me imagino que quieren decir sobrevivir).



Así el repiqueteo tradicional va en esta línea: que no defraudes las expectativas que otros tienen sobre ti, no que crees tú tus propias expectativas. Que consigas un buen trabajo, no que crees un trabajo para ti. Que te mantengas dentro de lo establecido, no que rompas nada. Que obedezcas las normas, no que se te ocurra crear otras nuevas. Que actúes como los demás, no que quieras ser un "mirlo blanco" disonante. Que aceptes que el poder y la experiencia de tus mayores saben lo que te conviene, no que tú intentes descubrirlo por ti mismo...

O más actualmente: que la búsqueda de la felicidad, que ya decía Aristóteles que era el fin último de la vida, se consigue por el tener (más y más), no por el ser. Que cualquier medio que se utilice para la maximización de ese tener es válido (caiga quien caiga), no que somos seres que nos necesitamos unos a otros y que el bien del otro forma parte de mi propio bien...

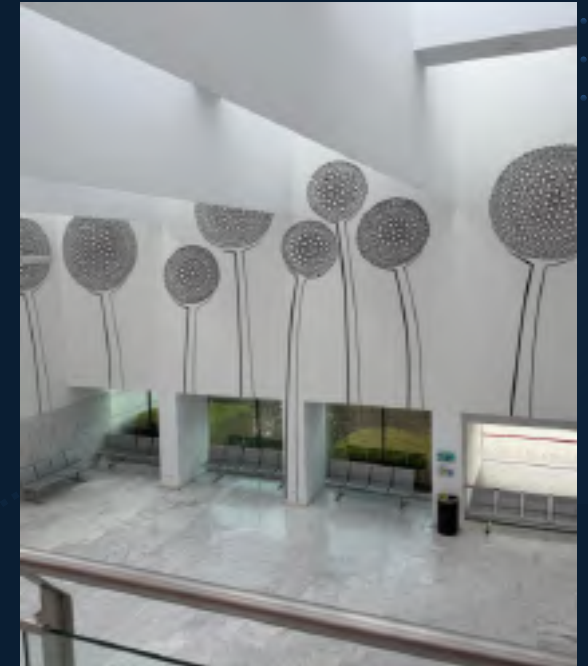


Todos esos mandatos no son para perjudicarte, "of course", sino para hacerte más fácil la vida, más cómoda, más previsible, más rutinaria. Para que no quieras inventar lo que ya está inventado. Para que vivas la vida "como otros". No como tú misma, tú mismo.

¡Cuánta razón tenía Jung cuando decía que *"nacemos originales y nos vamos muriendo como copias de otros"*

Hay preguntas que seguramente, en algún momento de tu vida, sería interesante te hicieras, ¿quizás ahora?:





¿Eres consciente que vivir tu vida tiene mucho más que ver con el camino que con el destino e incluso que la compañía durante ese camino es una de nuestras claves vitales?

¿Utilizas tu propósito de vida como la brújula que orienta tu camino en cada una de tus etapas vitales?

¿Estás dispuest@ a sentirte el principal protagonista de tu vida, el máximo responsable de tu camino vital y el director responsable del camino a ir diseñando?



¿Eres consciente de tus recursos y limitaciones y de cómo tendrás que ir ajustando el camino con flexibilidad y en base al aprendizaje que vayas adquiriendo de tus errores y aciertos?

¿Eres consciente de que cada realización comienza desde tu mism@ y que tu confianza en que lo conseguirás se fundamenta principalmente en tu **AUTOCONFIANZA** la cual tienes que trabajar de continuo?

¿Estás asentad@ en tu carrera en una visión clara de tus límites de juego que son tus valores y principios?

¡¡Anímate a vivir, no te conformes con sobrevivir!!

¡¡ Confía en ti, confía en los otros, confía en tu vida!!



Y ya sabes, como cada mes desde hace ya más de 20 años, mis últimos mensajes...

Las tres ideas finales de cada mes....

Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.

Si crees que esta learning letter le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

**Y AÚN EN ESTOS TIEMPOS...ACUERDATE
DE IR SIENDO FELIZ**

