

Círculo Rojo

Vivir con *Optisiasmo*

Vivir con *Optisiasmo*

Xavi Munt Erausquin

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: noviembre 2017

Depósito legal: AL 2353-2017

ISBN: 978-84-9183-002-3
Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Xavi Munt Erausquin
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Diseño de cubierta proporcionado por el autor.

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

Dedicado a Sylvia, a Itziar y a Blanca.

Porque cada día a vuestro lado es un reto por volver a conquistar vuestros corazones con apasionado *optisiasmo*.

Simplemente, sois la sonrisa de la luz que quiero que dé sentido a mi proyecto de vida.

Índice

INTRODUCCIÓN 17

Optisiasmo: Vivir a todo color 21

EL VERDE: La naturaleza nos ayuda a crecer y nos ofrece la juventud y la esperanza 25
- Buscando complicidades 25
- Conectando a través de la vulnerabilidad 26
- Legitimando la vulnerabilidad 27
- Declarando vulnerabilidades, creando fortalezas 28
- Aligerando peso 29
- Itziar, aprendiendo de ti 31
- ¡Blanca, aprendiendo de tu clic! 32
- Ampliando el sentido de la victoria 33
- ¡Deja que el corazón lata! 34
- ¡Hazte la pregunta! 35
- Construyendo la convivencia 36
- Lección de vida 37
- ¡Respira *ubuntu*! 38
- Construyendo liderazgo 40
- El arte de ayudarnos 41
- Escuchando para comprender 42
- Dirige y disfruta 44
- Pilotos o víctimas 45

La grandeza de ser pequeño 45
Ayúdate ayudando 46
Realmente, ¿de quién me estás hablando? 47
Creando buenas preguntas 47
El poder de las preguntas 48
Metáfora para el cambio 49
Alejando los hechos de las interpretaciones 51
¿Te gusta lo que haces? 52
Buscando la coherencia 53
Enriqueciéndome de los demás 54
Hay que ser antes de hacer 55
¿Conectamos o nos conectamos? 56
Entonces, ¿qué crees que te está faltando? 57
Creando valor 58
Progresando en clave de beneficio 60
Lecciones de vida 61
Generando buenos compromisos 62
El tesoro de recibir una carta 64
Construyendo futuro 65
¡Que no dejemos nunca de aprender! 66
Creemos que podemos llegar a ser 67
Disfrutar de una buena conversación 68
Crear es salir de nuestra zona de confort 69
No tenemos miedo 71
¡Seamos algún día voluntarios! 72
Convertir pérdidas en oportunidades 74
Aprendiendo valores, aplicando principios 76
Vivir y convivir 77
Flexibilicemos el diálogo 79
Frustraciones y nuevos deseos 81
Nuestra escala imaginaria 83
Conviviendo con la tristeza 85
Reaprendiendo de un viejo libro 86
Todo es posible con respeto y educación 88
Cóctel de frutas, cóctel de personas... 89
Palabras breves que llenan 91
Más estimulo, menos sobreprotección 92
Pequeños detalles de gran valor 93
Dele una sonrisa a tu salud 96
Sintonizar con las personas 97

Atención de cualidad versus cantidad 99
Abuelo, no te sentirás solo... 101
Esperando la adolescencia 103
Practiquemos el juego de la discusión 105
La educación, una obligación básica 106
Construir un castillo entre todos 107
Gestionar mejor el miedo a fallar 109
Sé protagonista de tu vida 111
Hagamos más elástico nuestro anillo de espacio personal..... 112
Sin perder el norte 114
Gestionarse en tiempos de crisis 115
Comuniquémonos mejor 116

El ROJO: Es pasión y es calor. El color de la sangre que nos invita a respirar amor y buscar la emoción 119
Espectáculo comunicativo 119
¡Optisiásmate! 121
Entregarse sin condiciones 122
Un paso adelante 123
Vive las emociones 124
Jugando con las complicidades 125
¡Celebremos lo que hacemos! 126
Emoción en estado puro 127
Estos miedos... 127
La verdad de la mentira 128
No son preguntas inoportunas 130
¡Vencer a uno mismo! 131
Malentendida autoridad 132
Gestionando la presión 132
Pasión y compromiso 133
Superar el miedo a retener 134
Sentido de la vergüenza... 135
Creencias que nos limitan 136
¡Siempre contigo! 137
Un escrito como los de antes 139
Pero ¿a ti te suspendían o suspendías tú? 140
Adelantándose a las interpretaciones... 141
Practicando el aprendizaje 142
Tolerar es avanzar 143
Sentirse reconfortado 144

Relaciones que van más allá.....145
Estas creencias que nos mueven o nos paralizan... 147
Negando la evidencia.....148
Que pase la rabia y ahora 149
Negociando por un acuerdo 150
Removiendo la resistencia del que ya no está.....151
¡Pues... vamos!.....152
Con naturalidad y sencillez 153
Momentos de plenitud 154
¡Entusiásmate y entusiasma!.....156
¿Es un debate o un circo? 157
Temperamento y carácter 158
Mi buen sueño.....160
Invitación al progreso 162
Cabeza fría, corazón caliente... 163
Las soluciones están bajo las nubes... 164
Personas que enamoran 166
¡Que hablen las emociones! 167
¡Crear ilusiones es crear emociones! 169
Tener actitud.....171
Pequeños juegos de esperanza... 171
Cuestión de interpretaciones... 173
La fuerza de un buen abrazo.....175
Pasión por el fútbol 176
Expresar lo que sentimos sin reservas.....178
¿Y por qué no?.....179
Vasos que se van llenando 181
Más compromiso y complicidad... 183
El derecho a decidir... 185
La cara es el espejo del alma.....187
Pintarse la cara color esperanza.....189
Keep calm and carry on 191
Porque me gusta la gente 192
Mimarnos un poco de cuando en cuando 194
Cuando una cosa no la sufres, no la disfrutas igual... 195
Las leyes no pueden cambiar los sentimientos 197
Pasión por vivir.....199
Disfrutar el momento.....201
El Barça, sentimiento y pasión.....203
Homenaje a Clara.....205

El AZUL: Nos obsequia con la profundidad del mar y un cielo estable y en armonía 207
Es la amistad... 207
Opciones que hacen elecciones 208
Acompañando en la escucha 210
Pequeños detalles 211
¡Empodera tu palabra! 212
¡Haz que tenga sentido! 213
Ganando ángulo de observación 214
La fragancia de la rosa 215
La mejor medicina, sentirse escuchado 216
Acompañando en presente 218
¿Cómo estás? 219
Una vieja amistad 220
Pon Higge a tu vida 221
Sin aprobaciones, ¡auténticos! 222
Si te comprometes con lo que sientes, podrás verlo 223
Superando las expectativas 224
Aplicando sentido de equilibrio 225
Hacer la vida más ancha 226
Silencios que hablan 228
Aceptar el pasado para valorar el futuro... 229
Te reconozco, te veo 231
Menos apósitos y más diagnósticos 232
Dando la bienvenida al error 233
¡Cuando uno más uno son tres! 234
Marcando diferencias entre resistencia y aceptación... 235
Utilicemos bien los medios para una buena comunicación 236
Protegiendo las personas, cuidando las relaciones 237
Pequeños actos de generosidad 238
¡Tan sencillo, tan complicado! 239
Cuando comprendemos aceptamos y ayudamos más 241
Preocupaciones sin sentido 242
La información mejora la interpretación 243
Amamos lo que hacemos, no por obligación... 244
Fidelizamos las relaciones 245
Flexibilizamos el diálogo 247
Reencontrarnos después de un tsunami 249
Nuestra manera de hacer camino 251

¡No te decepciones! 253
Cambiemos las tendencias negativas..... 255
Aprendiendo de realidades diferentes 257
Saber estar, saber ser 259
No hay que temer el miedo, hay que entenderlo 260
Personas que dejan huellas, personas que dejan cicatrices... 262
Sentir y vivir el presente 263
Ecualizando los sentimientos..... 265
Lo que de verdad importa..... 266
El sentido del humor es sentido del amor..... 268
Gestionando la tensión evitaremos el conflicto 269
El juego del tiempo..... 271
Saber ganar, saber perder..... 273
Escuchando nuestras palabras..... 274
El inconsciente, nuestro buen amigo 276
Acercando realidades… 277
Hablarnos un poco más..... 279
Saber disculparse y saber disculpar..... 280
Confiar más en los demás..... 282
Conectar y convencer 284
Rompiendo barreras para mejorar el diálogo..... 285
El movimiento de las olas..... 287
Limitemos los prejuicios..... 289
Toma de decisiones 290
El tiempo es vida..... 292
Aunque solo sea una sonrisa 293
Miradas generadoras... 295
La suerte de tener buenos referentes 295
Encontrar el punto de equilibrio 296

El AMARILLO: Nos obsequia con la luz del sol que nos aporta energía y nos da alegría 299
Deseos para el futuro 299
¡Sonríe a la vida! 300
Aprendiendo a relativizar..... 301
El sentido de las creencias..... 302
Pon tu estado en «disponible» 303
La solvencia del humor 304
Una risa saludable..... 304

Ampliando nuestro camino 305
Revisarse uno mismo 306
Encuentros de calidad 307
El fracaso como palanca de cambio 308
¡Pon el play en tu vida! 309
Abriendo la nube 311
¡La felicidad está presente! 311
Viviendo con autenticidad 313
Sonrisas para Navidad 314
¡Espíritu navideño! 316
Deseos para el próximo año 317
¡Sonrisa a la vida! 318
Generando poder, generando confianza 319
¡Con mucho gusto, pura vida! 320
Convive con una red social 322
Encontrando oportunidades del remordimiento 323
Provocando sonrisas 325
Saltando muros infranqueables 326
Sentirse acompañado 328
Creando clientes 329
Generando contextos positivos 330
Nuestra mejor versión 331
Más observaciones, nuevas interpretaciones 332
Crear cambios que generan ilusiones 333
Buscando nuevos puntos de observación 334
Un regalo a la esperanza 335
¡Grandes momentos, estamos vivos! 337
Oportunidades del cambio 338
Atreverse con el presente 339
Hacer pensar… 340
¡Disfrutemos de momentos únicos! 341
Vivir con *optisiasmo* 343
Debemos escuchar las señales 346
Pequeñas sonrisas que son regalos 347
¡Seamos memorables! 349
¡Carguemos bien las pilas! 350
La sonrisa de una rosa o un libro 352
Volvamos a ser niños alguna vez 354
¡Que tengas un buen día! 355
Fresco para competir 357

Un simple silbato....358
Hablando con la mirada....359
Vivir el momento....361
¡Soñar es vivir!....363
Previsualizar positivamente....364
Cosas sencillas que aportan valor....366
Menos toxicidad y más positivismo....369
«Hoy he tenido un sueño»....371
Luz y color....373
Cuestión de estado de ánimo....374
Controla tu vida....376
Celebremos los éxitos....378
¿Qué esperas de la vida?....379
Mira al sol y la sombra te quedará detrás....380
¡Superemos las dificultades!....382
¡Divirtámonos solucionando nuestros problemas!....383
Nada es imposible....385
Mucho humor y autoconfianza....386

GAMA DE COLORES:....389

INTRODUCCIÓN

El proyecto Tubalet i emocions nace de una conversación entre personas de diferentes edades, con inquietudes diferentes, pero también con preocupaciones similares.

¿Qué esperan de mí las demás personas y qué espero encontrar en los demás? ¿Cómo puedo mejorar la relación con los que me rodean? ¿Qué actitud tendré frente a los diferentes retos que me iré encontrando? ¿Qué nos deparará el futuro?

Hablar con las personas es muy enriquecedor y cuando somos capaces de abrirnos y aceptar a los otros, las posibilidades aumentan y el horizonte se hace más grande.

Este proyecto tiene un único objetivo: compartir experiencias y visiones con la gente a través de reflexiones y sentimientos personales. Después de medio siglo de vida, pensé que abrirlos me permitiría relacionarme con otras personas de cualquier generación. Comunicarse con generaciones que no son la nuestra, ayuda a aceptar otras formas de pensar y a flexibilizar nuestro propio pensamiento; y esto nos permite sumar. Finalmente, decidí ponerlo por escrito para recoger todos estos pensamien-

tos que, con el tiempo, permitan volver a leerlos de vez en cuando.

Compartir es amar y es sumar, y compartiendo abrimos nuevas oportunidades que nos permiten ganar amplitud y aprovechar una visión más global al lado de las personas.

Sentir el calor de las personas es una suerte, ¡es un tesoro! Comunicar y transmitir la emoción y la pasión por la vida siempre nos proporciona momentos para disfrutar juntos y para obsequiarnos con algo tan simple como una sonrisa; y la sonrisa es una distancia muy corta entre dos personas.

Esta es la visión de cómo afronto la vida y de cómo procuro crear y disfrutar de los momentos de felicidad que consigo identificar. Si la vida la pintamos de colores, hay momentos en que los colores lucen y mucho; hay momentos en que no conseguimos que estos luzcan como querríamos porque no los encontramos, o simplemente porque hemos de aceptar que, en circunstancias concretas, hay colores que desaparecen o que no están. Pero la vida continúa, y la gama de colores da aún mucho juego para ir buscando los espacios donde nos encontramos bien y donde nos podemos encontrar mejor con las personas de nuestro entorno.

Buscaba una palabra que expresara de forma resumida cómo vivo la vida, para podérmela cantar cada nuevo día. Y un día, finalmente, la encontré, porque vivo y quiero vivir cada día con *optisiasmo*, quiero vivirla con el entusiasmo de sentir, con optimismo, que hay una oportunidad en cada nuevo día; y cada día es un nuevo reto por el que hay que luchar.

Desde estas páginas, me gustaría enviar mi mayor agradecimiento y mi mejor sonrisa a todas las personas que me han ayudado con sus comentarios, con sus aportaciones, haciéndome diferentes propuestas y proponiéndome correcciones. Pero, sobre todo, quiero agradecer todo el cariño que he recibido de todos y eso me ha dado mucha energía para llevar a cabo este proyecto y este libro.

Un día soñé que podría escribir un libro y que, a través de este, podría comunicar y transmitir pensamientos y reflexiones que me acompañan y que me dan fuerza cada día en mi proyecto de vida.

Me siento afortunado por vivir muchos momentos de felicidad; y esta felicidad, sin el calor de las personas que me rodean en cada momento, sencillamente, no sería posible; y es por este motivo que he cogido el compromiso de compartirlo y de intentar contagiar mi pasión por las personas y mi pasión por la vida.

Optisiasmo: Vivir a todo color

El 1 de mayo de 1980, cuando yo tenía 13 años, se comenzaba a emitir la televisión en colores en Argentina. Era un hecho que se anunciaba con "bombo y platillos" y que auguraba al blanco y negro, pasar a la historia, porque había que vivir a "todo color" según rezaba el lema de tan anunciada fecha.

Lo cierto es que relegar al blanco y negro al rincón de los recuerdos, significaba la negación del slogan, porque tanto el blanco como el negro, forman parte del entramado de la vida con sus colores, con sus luces y sombras y con sus claros y oscuros, de forma que uno y otros no faltan en paleta de pintor de los colores de la vida, que se esconde en el alma de cada ser humano. Si el blanco, no es estrictamente un color, sin duda es la luz que permite visualizarlos o tal vez el espacio en el que cada uno puede plasmarse en toda su variedad. El negro, dicen que es el que atrapa la luz y que absorbe a todos los colores. Pero lo cierto es que vivir a todo color, incluye estos dos matices, que ninguna revolución tecnológica y humana, podrán ignorar en la aventura de la vida.

En el año 2002, cuando en Argentina se vivía una de sus tantas y virulentas páginas negras de su historia pasada y

reciente, un tiempo de mucho sufrimiento, en la que todo se figuraba como un túnel sin salida, oscuro y sin matices, estalló la voz de un joven cantautor, cuya canción se convirtió en el himno a la esperanza, la alegría, la emoción, la superación, y que todo lo pintaba del color verde de la esperanza. Color esperanza, de Diego Torres, apelaba a la fuerza interior de cada argentino, -de cada persona- consiguiendo que en cada rincón de aquel gran país resonara con fuerza aquello de:

Saber que se puede querer que se pueda
Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón

… dejando claro que la esperanza tiene un color, como lo tienen todas las situaciones de la vida.

Hace unos cuatro o cinco años, cuando en España la crisis se experimentaba como una caída libre, en la que muchas personas caían del sistema y del mercado laboral, con un claro impacto en su calidad de vida, aumentando dramáticamente el número de familias que pasaban a depender de la Plataforma de alimentos, los pisos y albergues, los servicios sociales, etc. conocí a Xavi Munt, un hombre que venía del mundo de la empresa, y que tenía un compromiso de honestidad consigo mismo y con las personas, de verdad y de insobornable bondad. Un hombre inquieto que se hacía preguntas, que analizaba el entorno, que buscaba ser coherente y que quería activar un cambio en su vida, para mejorar la de los otros y para humanizar nuestra sociedad.

Para él, que estaba muy bien situado, el drama de tantas personas sin techo, sin dignidad, sin oportunidades, sin trabajo, no era algo ajeno a su existencia, y decidió practicar la proximidad, acercarse al dolor y a la situación de los “últimos” poniéndose en su piel, para ayudarles, y para ayudar-

se a él mismo, a vivir con sentido, con agradecimiento, con actitud y con implicación.

Con una gran dosis de confianza y el apoyo de su familia, afrontó un espacio de tiempo de su vida "sin trabajo" ni obligaciones laborales, viviendo en la inestabilidad, y sin agobios por el futuro, apostando por el presente, al lado de los más vulnerables. Sí. Xavi Munt, aquel empresario decidido y lúcido, se convirtió en un incondicional colaborador que dedicaba muchas horas de sus días a compartirlo en los diversos proyectos de la Fundación Rosa Oriol. Xavi acogía personas en la Plataforma de los alimentos, compartía charlas y café, con aquellos casos más difíciles que estaban en nuestra residencia para personas sin hogar. Hizo de amigo, compañero, consejero y también cocinero, comensal, organizador, "uno más" en medio de tantos de los que estaban en las márgenes de nuestra sociedad. Quiso estar "con ellos" como un amigo, un hermano, un compañero.

Leer y releer cada uno de los capítulos de esta metralla de vida que se manifiesta en "Optisiasmo", es sin duda una gran oportunidad, para detenernos y conversar amigablemente con la vida, con la nuestra, con la de cada uno, haciendo un viaje de retorno a nuestro corazón para vivir, como él quiso y quiere hacerlo, con sentido, con pasión y con compromiso.

Estás páginas, sí que nos ayudaran o nos alentaran en nuestro deseo de "vivir a todo color", de no ser espectadores, sino protagonistas, conectando, analizando, progresando, valorando y sobre todo comprometiéndonos para llenar de vida cada uno de nuestros instantes.

Xavi dejó una huella y un gran recuerdo entre sus compañeros en la Fundación. Quiso pasar "como uno de tantos" sin ruido, sin protagonismo", pero sembrando a su paso amor, buenas sensaciones, vitalidad. Esas misma

sensaciones y emociones que se desprenden de las páginas de su corazón y de su existencia que hoy nos ofrece con generosidad, y que sin duda nos ayudaran, a cada uno a vivir, como él, con “Optisiasmo”

Gracias Xavi por ayudarnos a no quedarnos en la superficie, a no resignarnos ante el fracaso, a luchar a muerte por la vida, consiguiendo que pongamos color y vida a cada momento de la vida que nos toca vivir manteniendo siempre la actitud y dando lo más y mejor de cada uno, asumiendo cada día el reto de “Tentar al futuro con el corazón”.

Sor Lucía

EL VERDE: La naturaleza nos ayuda a crecer y nos ofrece la juventud y la esperanza

Buscando complicidades

Sin una idea concreta, entré en una perfumería con la idea de cumplir con el compromiso del detalle de Navidad.

Me acompañaba mi hija, y ambos pensamos que podríamos encontrar lo que buscábamos.

Mientras íbamos mirando a la búsqueda de una solución, se nos acercó la dependienta para ofrecernos su ayuda. Ante la duda, le pedí que nos ayudara a encontrar un regalo y busqué su complicidad en la elección.

La Navidad tiene estas cosas: crea una magia donde nos gusta agradar y generar ilusión. En un momento, creamos un juego de complicidades donde la dependienta, mi hija y yo mismo reíamos haciendo pruebas y escogiendo la mejor opción.

No hay que complicar las cosas; a veces, las cosas son tan sencillas como pedir complicidad y jugar a divertirse.

Con seguridad, la próxima vez que quiera comprar en una perfumería, volveré al mismo sitio. Cuando actuamos bajo la premisa «si tú estás bien, yo estoy bien», todo lo que pueda suceder genera buenas intenciones y buen rollo.

¡En esta vida hay que llevar puesto el *play!*

Conectando a través de la vulnerabilidad

Después de cenar y sin un plan previsto, nos pusimos a conversar. Hacía tiempo que no coincidíamos y esto hizo que tocáramos diversos temas. Poco a poco, todos se fueron a dormir y nos quedamos los tres, ausentes con nuestra conversación, tranquilamente, sin tener en cuenta el elemento tiempo.

En un momento dado, la conversación dio un giro hacia una experiencia personal que me marcó y que la tranquilidad del momento invitaba a compartir. Tocaba dentro de la coraza de los sentimientos de uno y esto hizo que, por momentos, la emoción me pudiera y sacara alguna lágrima. Es terapéutico cuando te encuentras a gusto y te permites desprenderte de alguna lágrima liberadora sin retenerte. Probablemente, jugar con mi vulnerabilidad me hizo más cercano y próximo. Resultó que no era una experiencia exclusiva, pues que tenía mucha semejanza con la experiencia de otro de nosotros.

Hablamos de las consecuencias negativas que tiene cuando nos mostramos como queremos ser y no como verdaderamente somos; hablamos de las conexiones que establecemos con los demás cuando nos mostramos sin

reservas, aceptando con normalidad nuestras imperfecciones; el hecho de reconocerlas y abrirlas a los demás nos permite conocer mejor, aceptarnos más, y ser más auténticos.

Cuando hablas sobre la vulnerabilidad, puede ocurrir que alguno lo interprete como una exposición a la debilidad. En realidad, es un salto atrevido a la exposición auténtica de uno, para conocerse mejor y para conectar mejor con los demás.

Somos fruto de lo que creamos y generamos; y, en muchas ocasiones, centrar nuestra atención en esconder nuestra debilidad hace que esta sea aún más débil.

Como cita David Viscott, «aceptar nuestra vulnerabilidad en lugar de tratar de ocultarla es la mejor manera de adelantarse a la realidad».

Legitimando la vulnerabilidad

Estaba previsto que en algún momento nos conociéramos y, de repente, apareció y nos presentaron. Nos dimos un beso cariñoso y a continuación nos miramos. Fijé mi mirada en sus ojos, y por unos largos segundos nos mantuvimos así.

Fueron unos largos momentos para nada incómodos, donde podía ver la expresión de su cara alegre a través de sus ojos. Podía adivinar que ambos estábamos procesando este momento con empatía hasta el punto de que costaba romper esa magia del momento. Ambos habíamos oído hablar el uno del otro y así nos lo manifestamos.

Rápidamente, la conversación se situó en el contexto actual y en su experiencia reciente contra el cáncer. Con gran naturalidad, compartió conmigo su intensa experien-

cia a lo largo de este año y el cambio emocional que había experimentado en el camino. Me explicaba como este hecho le había hecho cambiar la referencia de algunos puntos desde los que se observaba y observaba su paso por la vida y la relación con los demás.

El hecho de ser más vulnerable le había permitido legitimarse a sí misma y legitimar a los demás. Se sentía más expuesta y, a la vez, más próxima a los demás. Me comentaba que era consciente de haber reducido esta gruesa muralla que a veces nos ponemos delante para protegernos de no sabemos qué miedo; una muralla que, sin saberlo, nos aleja de donde en realidad queremos estar cerca.

A veces, no es que no sepamos qué hacer, es que no hacemos lo que sabemos que, en algún lugar de nuestro interior, alguna voz basada en el miedo nos lo impide.

Fue un encuentro donde, en pocos minutos, creamos una conexión muy potente emocionalmente, muy auténtica. Más allá del encuentro, fue un aprendizaje sobre uno mismo y con los demás.

La oportunidad de sentirnos vulnerables nos permite acercarnos a los demás porque todos somos vulnerables.

Declarando vulnerabilidades, creando fortalezas

Asistí al Social Media Care en el edificio HUB de Barcelona, un evento solidario con un objetivo concreto: recoger más de una tonelada de alimentos de los asistentes, para los más desfavorecidos y a cambio poder recibir nuevos conocimientos de *marketing online* de ocho ponentes habituales que hablaban sobre cómo sacar más partido del uso de los medios en las redes sociales.

Había una sorpresa. Por elección popular de entre todas las personas que asistieran al evento, tenían que elegir a un último ponente que sería escogido de entre los voluntarios que presentaran su candidatura para hacer su primera presentación en público.

A pesar de ser su primera vez, la candidata escogida me sorprendió por la valentía en la elección del tema de su presentación. En lugar de buscar un tema sencillo para su primera participación, utilizó un tema complejo como es hablar en público sobre una vulnerabilidad propia: el miedo que sentía por enfrentarse a una relación personal que le dolía y que le restaba valor a su entidad como persona.

A partir de la declaración de su reconocimiento y aceptación del miedo para superar los límites mínimamente exigibles de su propia dignidad, coge referencias que le ayuden a diseñar las acciones para dar la vuelta a la situación, transformando unas debilidades limitantes en fortalezas que le permitan crecer y crear otra realidad para recuperar su amor propio y fortalecer su autoestima.

Cuando somos capaces de tomar conciencia de nuestras debilidades y las reconocemos, estamos poniendo la primera piedra para cambiar el peso de nuestra vulnerabilidad en sólida fortaleza.

En palabras de Pedro Casaldáliga, «el miedo encoge la esperanza, pero la confianza y el coraje compartidos son alas que nos permiten volar e ir más allá de lo que prudentemente hemos imaginado».

Aligerando peso

Estaba sobrepasado, no se encontraba bien consigo mismo y, por tanto, tampoco con los demás.

Le pedí que sujetase la mochila un momento.

—¿Sabes cuánto pesa? —le dije.

Me miró dudando sobre la pregunta que le estaba haciendo.

—¡Diez kilos! —me respondió.

Me entretuve un rato y le volví a preguntar el peso de la mochila.

—Pues debe pesar igual que antes —me respondió.

Sin embargo, la mochila pesa más, noto que te cuesta más sostenerla; será que, a medida que va pasando el tiempo, el esfuerzo que tienes que hacer es mayor. ¿Te imaginas que, en lugar de una mochila, fueran cuatro de diferentes pesos y tamaños? Llegaría un momento que, o bien no podríamos, o bien nos paralizaríamos al retener toda nuestra atención en conseguir sostener aquello que tanta energía nos absorbe y que, al final, nos acaba venciendo si no ponemos solución. ¡Nadie es Superman!

Pues bien, en las mochilas no hay piedras, simplemente se encuentran todos los problemas cotidianos que nos aquejan en mayor o menor medida. En función de cómo los observamos o interpretamos, les otorgamos un peso y un tamaño que generan una dificultad diferente para gestionarlos. Seguir sosteniendo significa irte consumiendo cada vez un poco más hasta que te das cuenta de que ya no eres capaz de soportarlo y tocas fondo.

¿Y cómo puedo conseguir aligerar peso de las mochilas?

Jugando a hacer que el tamaño y el peso de tus problemas cambie para conseguir que sean más soportables. Estoy a tu lado y, si me lo propones, te puedo ayudar a sostener estas pesadas mochilas. Con ayuda, puedes reconducir una parte de la energía que consumes soportando este peso y aprovecharla en el análisis de estos pro-

blemas. Te permitirá reconocerlos, aprender a aceptarlos y dirigirlos en una dirección que, en lugar de restar, te permita sumar.

Es cuestión de no justificarse en lo que nos pasa y centrarse en qué hacemos con las cosas que nos suceden. Si afrontamos los problemas de la misma forma que los hemos creado, tenemos una visión muy cerrada y unas posibilidades muy reducidas. Crear diferentes formas de analizarlos es un primer paso para aprender a aceptarlos y enriquecer la forma de decidir cómo afrontarlos.

Antoine de Saint-Exupéry tiene una cita que dice: «Si al subir una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar cómo es la estrella que lo guía».

¿Qué te parece?, ¿jugamos?

Itziar, aprendiendo de ti

Jugaba en su nido, recogida, vigilada por sus padres que le daban espacio para que se moviera y aprendiera a moverse.

Desde sus inicios mostraba personalidad y un espíritu libre para poder tomar sus decisiones y cubrir sus necesidades e inquietudes. Pedía espacio y se preocupaba por encontrarlo. Sabía que las cosas no son fáciles y que hay que generar la oportunidad de conseguirlas.

No necesitaba mucho ruido para hacerse ver; estudiaba con sigilo las opciones y, cuando te querías dar cuenta, ya había entrado en la oportunidad para conseguir el reto.

Siguió creciendo y aprendiendo con su espíritu libre y volador para ir entrando en este interesante mundo de las relaciones personales. Casi sin quererlo, fue tejiendo con

sentido y mucho criterio un castillo de conectores múltiples que hacían que las fuerzas de sus conexiones se multiplicaran sin limitación del idioma, de la distancia geográfica, o de las posibilidades. Se planteaba a sí misma un mundo abierto y global.

La extensión de sus extraordinarias alas movidas por su excelente inteligencia emocional la hacía sutil, fuerte y con mucho sentido del humor, que le permitía contagiar su amor por la vida para multiplicarlo en todo aquel que quisiera acompañarla en su viaje.

Estimada Itziar; como me dijiste un día, no es que entienda lo que no dices, es que la fragancia de tu luz arrastra, transmite y comunica mucho más de lo que tú misma crees.

Te quiere, tu padre y fiel admirador...

¡Blanca, aprendiendo de tu clic!

Mientras pasea su distraída tranquilidad entre el murmullo de la gente, su inquieta creatividad hace que, de repente, se detenga para coger la cámara, encontrar los ajustes necesarios y colocarse en posición de disparo.

Escuchas el sonido que captura un instante y alguno más, ¡clic!, y te preguntas qué habrá visto para hacer esta fotografía. Cuando comparte y muestra su virtuosa capacidad, te sorprendes al apreciar que detrás de lo que puede ser un simple disparo, hay un extraordinario talento que se ha ido construyendo a lo largo de los años con esfuerzo, perseverancia y entrega.

Tu corazón recibe un latido diferente al experimentar la emoción de una nueva imagen de su armoniosa y sensible forma de tratar las cosas con un amigable sentir de proximidad.

Al observarla, ves el trabajo preciso y elaborado, fruto de la autoexigencia que sus propios principios se imponen para no fallar al compromiso sincero con los demás.

Unos segundos más y la visión te transmite un calor fino y delicado, que, de forma suave y agradable, te va llegando cuando percibes la belleza estética de la obra y el amor que contagian siempre sus composiciones.

Estimada Blanca; eres de las personas que mueven el mundo por tu capacidad de amar a los demás, porque crees incluso cuando parece que no tenemos que hacerlo, y por tu talento para crear belleza allí donde vas por el mundo.

Te quiere, tu padre y fiel admirador...

Ampliando el sentido de la victoria

Asistí a la asamblea de socios del FC Barcelona. Había que debatir diversos temas para someterlos a votación. Se intuía que podía haber, como así fue, un apasionado debate de preguntas y respuestas sobre algunos temas. Algunas intervenciones más bien parecían mítines. En cualquier caso, se votaron finalmente todas las propuestas para tomar la posición de la mayoría.

Mientras esperaba el recuento final, me gustó especialmente un detalle del presidente del club a los asistentes: les agradeció la participación, la educación y el respeto mostrado en los temas tratados, más allá de las pasiones que generaban. Asimismo, expresó su compromiso de recoger e interpretar la opinión contraria a la suya, tanto si salía ganadora como si no.

De esta manera, el debate no finalizaba con vencedores y vencidos, sino con una posición vencedora que se com-

prometía a integrar, en la medida de lo posible, la posición de valor de la otra parte. Es una forma de ensanchar la victoria y de darle mayor alcance.

La victoria es pasajera, la inteligencia en el esfuerzo para conseguirla le da sentido y nos recompensa.

¡Deja que el corazón lata!

Nos invitaron a cenar en su casa. Tras varios intentos, teníamos ganas de conocernos, teníamos referencias de personas en común que hacían presagiar que podía nacer una buena relación.

Fue una agradable velada que consiguió mejorar las expectativas.

Durante la noche, estuvimos conversando y con un intercambio de forma amena y enriquecedora, por lo que el tiempo voló casi sin darnos cuenta. Nos descubrimos inquietudes en común que hacen que la conexión vaya más allá.

Al día siguiente, recibí un *email* de mi nuevo amigo donde, además de corresponder a la satisfacción mutua de nuestro encuentro, me invitaba a contactar, con unas cariñosas palabras, con una conocida suya. Intuía la oportunidad de una nueva relación futura, para la que nos ponía en contacto.

Es así como, poco a poco, vamos tejiendo estas relaciones, que si sabemos cuidarlas, con un poco de suerte, nos dejarán huella y podrán enriquecernos como personas.

El uso de los medios tecnológicos ha permitido que el tejido social de las relaciones aumente en amplitud y en rapidez de una forma exponencial; pero esto no es comparable a la calidad de la relación que genera la interven-

ción directa de las personas. Por suerte, hay ciertos detalles, como la comunicación no verbal, los sentimientos, la sensibilidad, la sonrisa, la intuición, la intención, la seducción, que hacen que los medios tecnológicos cumplan una función propia, pero no puedan sustituir a otros que, por su esencia, pueden crear unos cimientos más sólidos, más humanos y, probablemente, con más duración en el tiempo.

Como dice la canción de Txarango, «somos personas y no marionetas: ¡deja que el corazón lata!».

¡Hazte la pregunta!

Estaba mirando los videos de una conferencia de la fundación Lo que de verdad importa, y me surgió la pregunta obvia: «para ti, Xavi, ¿qué es lo que de verdad importa?».

Me apoyé hacia atrás para aceptar el reto. No quería precipitarme, ya que me apetecía preguntármelo y me apetecía también pensar la respuesta con tranquilidad.

Por un momento, pude visionar imaginariamente diferentes experiencias personales que me parecieron importantes y que guardaban relación con la pregunta que me acababa de hacer.

Unos segundos más tarde, me vino una respuesta: «Lo que de verdad importa es caminar por la vida con sentido propio y poder ofrecer y disfrutar de tu mejor versión en cada momento».

Mientras le daba vueltas, pensé: «¡me la quedo, me gusta!».

Probablemente, la respuesta sea diferente para cada uno de nosotros, pero la única forma de saberlo es hacerse la pregunta.

Así pues, te propongo un reto: ¿qué te responderías si te preguntaras qué es lo que de verdad importa?

Construyendo la convivencia

Han pasado unos meses de su separación. Le pregunté cómo se encontraba.

—Muy bien —me dijo—. Los cuatro estamos mucho mejor. A mis dos hijos les hemos explicado que sus padres no sabían convivir como pareja, y desde que somos amigos, todo funciona mucho mejor. Hemos acordado que nuestros hijos deben estar algún día de la semana con los dos, para poder crecer de forma equilibrada y con el afecto de ambos. Es más sacrificado, pero es lo mejor para todos.

Convivir, en general, tiene un único significado que es vivir en armonía con los demás. Pero tiene múltiples formas.

Después de un rato de charla, me comentó que no sabía si habían hecho bien, pero que, de momento, lo habían hecho así y les funcionaba a ambos y también a los niños.

Me pareció una solución práctica e inteligente en la que, de una situación de conflicto que afecta a varios, estos mismos son capaces de construir una solución renunciando individualmente para favorecer el interés colectivo del grupo. Consiste en saber gestionar mejor el sufrimiento y permitir sacar provecho de este.

—Veo a mis hijos más felices porque nos ven más felices a nosotros. Incluso hacemos alguna actividad juntos y nos lo pasamos muy bien. Desde que funcionamos así, hay más cosas en común entre nosotros dos.

Creo que la clave de un problema está en conseguir hacer un buen diagnóstico. La oportunidad del problema surge en saber elegir una buena solución.

Decía Albert Einstein que «no podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos».

Lección de vida

Son las siete de la tarde de un día normal; en unos minutos volaremos a muchos kilómetros de distancia para adentrarnos en otra cultura, otra forma de observar la vida. Después de veinte horas estamos en Tanzania, África central.

Tus revoluciones cambian para adaptarte a su forma de entender las cosas. Hay un contraste evidente en la forma de percibir occidental y la valoración práctica y necesaria de los africanos.

Es todo nuevo y te impacta, pero tenemos que acelerar nuestra adaptación pues mañana comenzamos nuestra inmersión familiar de voluntariado en un orfanato con sesenta y ocho niños. Sin duda, tienen mucho que enseñarnos y la ayuda que les ofrecemos nos servirá a nosotros para aprender.

El uso del lenguaje, la música, el orden y una actitud necesaria, hacen que un grupo de niños con escasos medios puedan tener un aprendizaje básico, un plato de comida diario y una orientación disciplinada gracias a sus voluntariosos maestros. De forma espontánea y sin miedos, agradecen continuamente todo lo que reciben y disfrutan con felicidad. Son niños y no tienen más expectativa que la de vivir y divertirse.

Mientras le sirves a cada uno su ración de comida diaria sobre el mismo pupitre, das cuenta de lo mucho que te exiges para tener un momento de felicidad y lo poco que

necesitan ellos, porque simplemente tienen muy poco o no tienen nada.

Sus ojos profundos y sus sonrisas tan blancas consiguen que te sientas cómodo y te olvides de tus ambiciones personales para enseñarte a ver las cosas de otra manera: colaborando con humildad, compartiendo, sonriendo constantemente y agradeciendo ante cualquier oportunidad, como hacen ellos.

Me viene a la memoria *ubuntu*, una palabra africana que viene a decir que la felicidad es compartida; *yo soy porque nosotros somos*. Es así como, de forma sencilla y directa, te enseñan que estos pequeños momentos de felicidad solidaria los tienes gracias a ellos. Su sonrisa reduce tus necesidades al simple hecho de recibir su simple sonrisa; y tu sonrisa hace que su sonrisa sea más contagiosa y más plena.

¡Qué gran lección de vida, *carpe diem!*

¡Respira *ubuntu*!

Leí una entrevista cuyo tema hablaba de uno de los principios fundamentales de la república sudafricana impulsada por el equipo de Desmond Tutu, que dice «yo soy porque nosotros somos». Es una regla ética llamada *ubuntu.* Una máxima que viene de la humildad y las ganas de empatizar con tus semejantes, que requiere ponerse en los zapatos de los demás para ser capaz de entenderlos, para ayudarles, para acompañarlos en el camino con el objetivo de conseguir trabajar juntos en la satisfacción de nuestras necesidades colectivas e individuales.

Hay una obviedad que es que, cuando ganas individualmente y no puedes compartirlo, te conviertes en perdedor.

Ubuntu es una filosofía que dice que somos porque reconocemos a los demás; y es a través de este reconocimiento que nos respetamos y que nos ganamos unos a otros. No necesita que uno se sienta superior a los demás; cuando tratamos de disfrutar como iguales siendo diferentes, que lo somos, lo podemos disfrutar más.

El pensamiento *ubuntu* debe invitarte a explorar de forma abierta las inquietudes para intentar encontrar el camino que se abre y te invita a encontrar oportunidades y opciones.

Es una invitación al compromiso con los demás para disfrutar juntos. No considera la amenaza cuando otro es bueno en algo, sino que reconoce al grupo que se refuerza con esta fortaleza. *Ubuntu* ni se plantea los miedos y las carencias que nos mueven para destacar por encima de los demás, porque nos debilitan; centra la virtud en la fuerza de sumar las fortalezas de cada uno de nosotros como oportunidad colectiva.

Se inspira en un principio básico como es la relación con las personas y la lealtad hacia ellas.

En cualquier pensamiento de vida debería estar presente, porque en cualquier ámbito donde intervengamos y actuemos debe ir por delante.

Mandela nos dejó una cita que decía: «Me gustan los amigos que tienen pensamientos independientes, porque suelen hacerte ver los problemas desde el exterior».

Nuestra principal libertad reside en gobernar nuestra mente; cómo lo hacemos y hacia dónde la dirigimos condicionará que seamos más fuertes y más completos con los demás, o contra los demás.