

Començar de Nou

UN PROGRAMA
DE AYUDA
PARA PERSONAS
EN SITUACIÓN
DE DESEMPLEO



Jaume Ministral Gozalbo

Fundació
Privada
PRAHU

Començar de Nou

UN PROGRAMA
DE AYUDA
PARA PERSONAS
EN SITUACIÓN
DE DESEMPLEO

Fundació
Privada
PRAHU

C/ Viladomat, 78 3º 08015-BARCELONA
 932 184 488 932 173 020
www.fundacioprahu.org 

© Jaume Ministral Gozalbo, 2013
Ilustración de fondo de cubierta: Gerard Obradors
Diseño y maquetación: José Luis Barón
1ª edición, febrero, 2013
ISBN: 978-84-616-2912-1
Impreso en España / Printed in Spain
Depósito Legal: B. 5119-2013

Se autoriza la reproducción, distribución, transformación y comunicación pública de esta obra, total o parcialmente, por cualquier medio o procedimiento conocido como son la reprografía, el tratamiento informático o Internet, incluso sin citar la fuente, siempre que se realice sin ánimo de lucro.

Libro electrónico en formato pdf realizado por José Luis Barón

PRÓLOGO

Desde 1995 y gracias al soporte de la Fundación Privada PRAHU, Projectes i Ajuts Humanitaris, se desarrolla en Barcelona el programa **Començar de Nou**, dirigido a las personas que han perdido su puesto de trabajo o negocio y necesitan reiniciar una actividad económica.

El programa consiste, principalmente, en reunirse y compartir experiencias y puntos de vista sobre determinados temas con otras personas que viven o han vivido situaciones parecidas. Los temas escogidos están orientados al crecimiento personal con el fin de aprovechar el inevitable tiempo de espera en fortalecerse interiormente.

No existe ningún reglamento prefijado y, por supuesto, no se excluye a nadie en función de sus características o formas de pensar. Se respetan todas las opiniones y

se deja que cada participante saque sus propias conclusiones, si es que existen.

En lo posible se intenta transmitir positividad. Todas las personas saben las dificultades que existen para reincorporarse al mercado laboral. Lo que se trata es de compartir cómo cada cual conserva una cierta calma ante estas adversidades.

El fundamento del programa está en la confianza de que Dios también actúa y que lo hace para bien de todos y cada uno de los participantes. Aunque a nivel individual puedan existir algunas reticencias sobre este punto, lo cierto es que, al final, esta actuación resulta ser más eficaz que cualquier otra.

El soporte psicológico y espiritual del grupo termina dando resultados positivos. Normalmente las personas acaban por enderezar su situación problemática, ya sea con un trabajo, con más bienestar familiar o con mejor salud física o psíquica.

Las inquietudes de los propios participantes llevan siempre a la creación de una bolsa de trabajo, a contactar con empresas y a buscar alternativas al desempleo. Todo ayuda o puede ayudar.

Este no es un libro escrito para una época de crisis. De hecho, la situación macroeconómica no influye tanto en el área personal. En épocas de bonanza hay gente que sufre, y en épocas de crisis hay también gente a las que las cosas le van bien.

Este libro está escrito para transmitir a la persona necesitada e interesada los principios básicos de **Començar de Nou**, que son válidos para cualquier tiempo y lugar.

Según parece, no hay nada más práctico que una buena teoría. Pues, esta puede ser la teoría.

Jaume Ministral Gozalbo
Ingeniero de Caminos

Començar de Nou

1

La vida laboral es muy compleja

Cuando nos iniciamos en ella, acostumbramos a ilusionarnos con las expectativas de ascender, ser reconocidos, ganar dinero, etc., y a ello dedicamos todos nuestros esfuerzos y conocimientos.

Sin embargo, muchas veces, y por alguna sinrazón, suerte o desgracia, los resultados no coinciden con los objetivos que nos habíamos fijado al principio.

La realidad nos muestra que, más que otra cosa, al final es un cúmulo de factores imprevistos los que sitúan a cada persona en una posición buena, mala o regular en el ámbito laboral.

2

La cantidad de circunstancias aleatorias y, por tanto, no controlables que inciden en nuestra vida laboral es muy superior al número de circunstancias que, supuestamente, tenemos bajo control.

Todo ello comporta que, sin saber cómo, muchas personas adultas quedan sin trabajo o sin su negocio, con pocas expectativas y, lo que es peor, sin saber qué hacer.

3

Començar de Nou es un programa que pretende ayudar a estas personas a quienes la vida les ha dado la espalda desde el punto de vista laboral.

Son personas que trabajaron todo lo bien que supieron, aplicaron todos sus esfuerzos en beneficio de sí mismos y de los suyos y, sin embargo, de repente, todo se derrumbó como por accidente.

¿Qué sucede entonces?

4

En un primer momento, estas personas se preguntan cómo ha podido ocurrir algo así, por qué a ellos y qué futuro les espera.

A continuación empieza una lucha por recuperar la actividad laboral. Se envían curriculums, se gestionan las relaciones (familia, amigos, etc.) y se toman otras iniciativas, siempre con el hándicap de la edad.

El mercado laboral acostumbra a rechazar a las personas cuando estas tienen ya una determinada edad.

5

Transcurre el tiempo y la situación puede no mejorar.

Aparecen síntomas de angustia, y la idea de encontrar un trabajo acaba por ocupar toda la mente hasta hacerse obsesiva. La persona queda como atrapada por su problema y es incapaz de encontrar una salida.

Si, por desgracia, el entorno no acompaña, sucede que la desarmonía se extiende a las relaciones familiares y a las amistades. Incluso puede afectar a la salud física y mental de la persona.

6

La complejidad de la vida laboral, que hemos comentado, tiene una cierta similitud con la complejidad del universo.

El premio Nobel de Química Ilya Prigogine lo definía así: “Nuestro mundo físico no es un reloj sino un caos imprevisible”.

En otras palabras, en el universo nunca podemos determinar con exactitud lo que va a suceder, porque siempre existe un gran número de variables desconocidas e incontrolables que condicionan el resultado final.

7

Si la vida laboral es compleja y el mundo es imprevisible, se comprende la prudencia y el respeto con que debemos abordar un programa que intenta ayudar a personas que se han quedado sin trabajo.

Nos enfrentamos a una situación que supera nuestras capacidades de acción y orientación.

Aceptar esta realidad nos sitúa, al menos, en la actitud adecuada para construir algo fiable. Nos hace desconfiar de nuestras propias fuerzas, vulnerables a nuestro entorno y necesitados de ayuda externa.

8

Desde **Començar de Nou** no queremos transmitir mensajes simples ni hacer planteamientos superficiales a las situaciones tan complicadas que se nos presentan.

Es cierto que a muchas personas su vida laboral les ha situado en una especie de callejón sin salida. Si estas personas no han podido resolver su problemática con los métodos conocidos, hay que dar un enfoque nuevo a la cuestión.

Y este enfoque nuevo consiste, básicamente, en implicar a Dios en la recuperación de cada una de ellas.

9

Hablar de Dios siempre produce una cierta desazón.

La falta de costumbre, junto con la vieja discusión sobre si Dios existe o no existe, nos lleva a olvidarnos de estos recursos espirituales, a mirar hacia otro lado y a actuar, en la vida, como si Dios no existiera.

Sin embargo, podemos vivir de forma distinta, es decir, como si Dios existiera, aunque la razón plantee sus dudas.

La razón es incapaz, por sí sola, de explicar qué es, cómo es y dónde está Dios.

10

Por suerte, las personas disponemos de otros mecanismos, además de la razón, para acercarnos a Dios.

Por un lado tenemos un conocimiento intuitivo de que las cosas funcionan de esta manera: como si Dios existiera.

Por otro lado tenemos la tradición de nuestros antepasados: hombres y mujeres que optaron por vivir sus vidas como si Dios existiera.

Finalmente, quien más quien menos ha tenido una experiencia espiritual en su vida: alguna vez, algo ha sucedido, como si Dios existiera.

1 1

La humanidad es un mosaico de creencias diferentes.

Hay personas que creen sin plantearse ningún tipo de problemas, personas que sólo aceptan una determinada doctrina, existen agnósticos, también nos encontramos con personas que llegan a hacerse creyentes a partir de una enseñanza o una experiencia, también hay ateos convencidos, personas que nunca se plantean sus creencias y personas que quieren creer y no pueden.

A **Començar de Nou** llegan testimonios de toda esta variedad de creencias.

Todos son bienvenidos y todos son importantes para el programa.

12

El objetivo de **Començar de Nou** es ayudar a las personas a recuperarse.

Lo que sucede es que tenemos un convencimiento de que sólo Dios, si existe, puede ser capaz de encontrar salidas a estas situaciones tan complejas y por eso nos apoyamos todo lo posible en Él.

De hecho, **Començar de Nou** lo que intenta es crear las condiciones para que Dios pueda actuar a favor de estas personas.

13

¿Qué significa recuperarse?

Tenemos la idea simplista de que la recuperación consiste en volver a trabajar. No siempre es así. La vida es algo más que un trabajo. De hecho, hay personas que consiguen desarrollar un gran potencial humano, social y afectivo sin un trabajo propiamente dicho.

Recuperarse es empezar a andar por la senda correcta, con serenidad, controlando el miedo, con el convencimiento de que las cosas saldrán bien y, si es posible, con la sensación de que Dios nos acompaña.

14

Sabemos bien la necesidad que hay de disponer de recursos económicos. Nuestras mentes nos lo recuerdan continuamente y nos apremian a conseguir resultados materiales de forma inmediata.

Esta presión es la que hace decir a muchos “Sólo necesito trabajar”, “Si encuentro un trabajo, ya estaré bien”. En **Començar de Nou** compartimos una idea distinta: “Es cuando estás bien que, de una manera natural, encuentras un trabajo o lo que convenga”.

Los recursos económicos forman parte del plan de recuperación y, como tal, surgen al avanzar y en la misma medida que surgen los otros bienes no materiales.

15

También hay mucha presión en el entorno y en nosotros mismos para actuar a todas horas y en todos los sentidos (“trabajar en encontrar trabajo”).

Pero en momentos de confusión, es mejor pararse y esperar. Hacer cosas sin saber hacia dónde nos dirigimos puede incluso ser contraproducente. La propia angustia que genera el exceso de actividad sin resultados puede alejarnos de la salida natural a nuestro estancamiento laboral.

Esta salida u oportunidad llega en algún momento y por conductos insospechados y lo que se trata es de saber reconocerla y aprovecharla.

16

La mecánica de **Començar de Nou** consiste en reunirse y compartir experiencias, en positivo, con personas que están en la misma situación y, también, con otras que se han recuperado o están en fase de recuperación.

Reunirse es conveniente. El grupo favorece la sensación de sentirse apoyado y refuerza la autoestima de los participantes.

Psicológicamente, el grupo tiene mucha fuerza.

17

Los primeros resultados del programa suelen llegar del lado de la serenidad.

De alguna manera se produce un distanciamiento entre la persona y su problema. Desaparece la obsesión y, en su lugar, aparece la serenidad.

Alguien dijo en una ocasión. “No sé lo que me ocurre. Tengo los mismos problemas, pero no estoy angustiado. Quizás me estoy convirtiendo en un *pasota*”.

18

Estar serenos, en medio de las turbulencias que nos toca vivir, es una buena señal.

La serenidad nos permite reducir el estrés que provoca una situación de desempleo. También nos ayuda a relacionarnos mejor con las demás personas.

Y, sobre todo, la buena noticia es que la serenidad nos sitúa en la mejor disposición para captar y entender los sutiles mensajes que la vida nos transmite para indicarnos las sendas que conviene seguir y las que no.

19

El grupo también tiene mucha fuerza desde el punto de vista espiritual.

Parece como si Dios mismo estuviera en las reuniones, escuchando los problemas, aliviando las tensiones, consolando y acompañando.

Esta atmósfera semiespiritual favorece la aparición en la mente de cada persona de un pensamiento-oración sencillo pero eficaz:

“Dios mío, si existes, por favor, ayúdame.”

20

Por fin, el programa nos ayuda a crecer como personas.

Creer como personas es un proceso que nos aleja de las conductas propias de los animales, tales como el egoísmo, la ley del más fuerte, etc., y nos lleva a comportamientos más sensibles, más generosos y también más cercanos a Dios.

Hacemos mención a Dios porque el crecimiento personal y el crecimiento espiritual acostumbran a ser lo mismo. Cuando mejoramos nuestro interior, de alguna manera, Dios puede conectar con nosotros y dar un sentido a la vida.

De hecho, si esta vida tiene un sentido, este es el de crecer personal y espiritualmente.

21

La metodología que seguimos en el programa **Començar de Nou**, como ya explicamos, es reunirnos periódicamente para compartir experiencias y puntos de vista sobre temas que afectan a nuestro interior. Entre los temas que hemos seleccionado, tenemos:

- Autocompasión
- Orgullo
- Resentimiento
- Vida espiritual
- Oración
- Estabilidad emocional
- Serenidad
- Autoestima
- Miedo
- Estado de ánimo
- Relaciones personales
- Tiempo de espera
- Cambio de actitud
- Gratitud

Temario

22

La autocompasión

El primer tema que tratamos en **Començar de Nou** es la autocompasión, que es el sentimiento de pena hacia uno mismo (“pobre de mí”),

La autocompasión nos proporciona excusas para todo: “Me han despedido por culpa de la crisis”, “Con mi edad no es posible encontrar trabajo”, etc.

Sin darnos cuenta, nos instalamos en un estado de complacencia que invita a no hacer nada.

Podemos cambiar esta actitud. Quizás no somos culpables, pero sí responsables de nuestra situación y, si queremos “salir del pozo”, hay que dejarse de excusas y decidirse a actuar.

23

En ningún lugar está escrito que una persona no pueda volver a empezar y rehacer su vida. La recuperación es posible, incluso a partir de situaciones difíciles.

En verdad, algo podemos hacer. Por ejemplo, en **Començar de Nou** compartimos herramientas que han funcionado bien en otros casos y a otras personas, como pueden ser serenarse, mantener la mente en positivo o implicar a Dios en nuestra recuperación.

Aplicar estos principios no depende de nadie más que de nosotros mismos.

24

La autocompasión también aparece en la vida espiritual.

Algunas personas crean sus propios argumentos para evitar la espiritualidad, como pueden ser: “Si Dios existiera, el mundo no sería tan cruel”, “Hay muchas religiones”, o “Creer en Dios es una consolación”, etc. En realidad son excusas para no entrar en una relación directa con Dios.

Tal como dijimos anteriormente, la relación con Dios no pasa por el intelecto sino por “ponerse de rodillas” y “abrir el corazón”.

25

El orgullo

Entendemos por orgullo-soberbia este rasgo de carácter que nos hace aparentar, (“yo sí que sé”), querer tener siempre la razón (“sabrán quién soy yo”) y también ser autosuficientes (“esto ya lo sé”).

En otras palabras, nos referimos a nuestro ego (yo) en su estado más crecido e hinchado.

Si analizamos honradamente nuestra trayectoria laboral, comprobaremos que este defecto nos ha creado grandes problemas. Hemos cometido muchas equivocaciones por orgullo, es decir, por querer salirnos con la nuestra.

26

Este orgullo-soberbia sigue anclado, en mayor o menor medida, en nuestro interior.

Algunas personas creen que por estar abatidos anímicamente ya no son orgullosos, pero no es así. El orgullo aparece en cualquier estadio emocional. De hecho, muchos están en el fondo del pozo desde hace tiempo y siguen pensando que ya saben lo que tienen que hacer.

Nos comentan que no necesitan **Començar de Nou** ni las sesiones, y que no creen que pueda ser interesante hablar de Dios o hablar con Dios.

27

Cuando identificamos el orgullo en nuestras conductas, descubrimos al mismo tiempo un valor muy estimable que es la humildad.

La humildad es la capacidad de poder actuar libres de las exigencias del ego.

En primer lugar nos da fortaleza. Somos fuertes cuando no estamos obligados a aparentar ni a salirnos con la nuestra. Podemos ceder en lo superfluo para ganar posiciones en lo importante.

En segundo lugar nos abre las puertas del aprendizaje. Gracias a la humildad podemos aprender de nuestro pasado y también de las experiencias y enseñanzas de los demás.

En tercer lugar nos permite la buena comunicación con Dios. Sólo con humildad es posible relacionarse con Dios.

28

El resentimiento

A partir de una determinada edad, todos acumulamos heridas en el alma. La lucha por la supervivencia nos hace competir unos con otros, y es entonces cuando aparecen la agresividad, las injusticias y, por último, las rupturas y el consiguiente resentimiento.

Muchos llegan a **Començar de Nou** con un sentimiento de odio hacia las personas que les han perjudicado y que suelen ser sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. Piensan que han vivido una experiencia terrible y que han sufrido más que nadie.

Quizás tengan razón, pero esta actitud mental bloquea e incapacita para descubrir nuevas posibilidades de recuperación. Nos conviene perdonar, no tanto para liberar a los otros sino para liberarnos a nosotros mismos del daño que nos hace el resentimiento.

29

En una primera fase podemos intentar perdonar con una cierta dosis de comprensión. Entender los motivos por los que estas personas se han comportado así.

No somos perfectos y la línea que separa al agresor de la víctima es muy sutil. Estar en un lado o en el otro de esta línea depende más de las circunstancias que de las propias voluntades.

Los indios norteamericanos de la tribu de los lakota dicen, con razón, que antes de juzgar a una persona hay que caminar tres lunas (3 meses) con sus mismos zapatos. Nosotros decimos que hay que ponerse en la piel de los demás para poder juzgarlos justamente.

30

No acaban aquí las heridas del alma.

También nos afligen los sentimientos de culpa por cosas que hemos hecho mal en el pasado y, por supuesto, por los golpes que a veces, da la propia vida como los accidentes, enfermedades, muertes prematuras, etc. Todo es dolor.

Si el sufrimiento es grande, puede que la persona sea incapaz por sí misma de perdonar y superar los efectos del conflicto que ha vivido.

En estos casos, la fórmula recurrente es pedir ayuda a Dios.

31

Dios puede ayudarnos a manejar correctamente estas situaciones dolorosas. Él puede poner amor en nuestro estado emocional y, por tanto, aliviar el dolor de nuestras heridas. También puede actuar, con amor, en las otras personas, tanto si son víctimas como si son agresores.

Dios puede, incluso, transformar con el tiempo todo el mal que nos ha sucedido en algo bueno como puede ser una reorientación en nuestra vida, un despertar espiritual, etc.

Si esto llega a suceder, entonces es fácil perdonar. Las personas que nos han dañado y todo el dolor y el mal que hemos sufrido han sido útiles para conseguir un nuevo enfoque en la vida. Entonces es fácil perdonar, porque no hay nada que perdonar.

32

La vida espiritual

Nuestras vidas se enriquecen cuando les añadimos espiritualidad, es decir, cuando conseguimos creer que Dios actúa en los acontecimientos que nos afectan.

La mayoría de las personas creen que Dios seguramente debe existir, pero no ven claro cómo puede intervenir en nuestras vidas. Piensan que, en cierto modo, Dios se ha desvinculado de nosotros, que quizás está muy ocupado. O que su forma de actuar es aleatoria y que, desde luego, no es entendible por nuestras inteligencias.

Cuando espiritualizamos nuestras vidas comprobamos que la relación con Dios no es tan complicada. Dios está cerca, activo y se implica en nuestra problemática.

Dios está a nuestro lado para ayudarnos a vivir.

33

Vivir espiritualmente comporta no solo creer, sino confiar en Dios. Confiar en Dios es comprender y asimilar que no estamos solos para llevar las cargas y resolver los problemas de nuestra existencia. Podemos contar con la ayuda de Dios.

Para ello, hay que aprender a dejar los problemas en sus manos y educar nuestra mente en la confianza de que Él también va a actuar. Dios actúa en la medida en que se lo pedimos, le dejamos la libertad de hacerlo a su modo y le damos nuestra confianza.

El tiempo nos da la razón en estos casos. Pasa un período, miramos atrás y algo en el problema o en su entorno se ha transformado para bien.

34

Vivir espiritualmente comporta, también, aceptar que Dios nos quiere.

Dios y amor son conceptos inseparables. No podemos hablar de Dios sin referirnos al amor, y no podemos teorizar sobre el amor sin entender que tiene su origen en Dios.

Este amor de Dios nos puede llegar directamente de nuestra relación con Él y también a través de ciertas personas que se cruzan en nuestras vidas.

Dios nos quiere en toda situación y bajo cualquier circunstancia y, por supuesto, en la adversidad y ante las dificultades de la vida.

35

En otras palabras, Dios está siempre cerca para transmitirnos un sentimiento de amor que nos haga fuertes para superar los momentos difíciles.

Por ejemplo, cuando ocurre una desgracia, mucha gente se pregunta dónde está Dios. La respuesta siempre es la misma: Dios está allí, junto a las víctimas, acompañándolas en el sufrimiento y ofreciendo amor para paliar el dolor y el daño que se han producido.

En nuestro caso particular, podemos soportar mejor la actual situación si somos capaces de detectar, aceptar y sentir este amor que circula en derredor nuestro.

36

La oración

Para alcanzar los objetivos de crecimiento personal que estamos comentando, tales como la autoestima, la serenidad o la confianza en Dios, necesariamente tenemos que reservar un tiempo para estar a solas con nosotros mismos y con Dios. Son momentos de meditación y oración.

El ruido del exterior y los estímulos que nos llegan de fuera no nos ayudan a crecer porque el crecimiento está ligado muy directamente con la reflexión interior.

Es en estos momentos de calma, y quizás de silencio, cuando podemos aquietar nuestras neuronas, enfocar los pensamientos en la dirección correcta y, si es posible, rezar.

37

Rezar es tratar con Dios.

Desde nuestra oración hablamos a Dios, le pedimos, le damos gracias, tal vez le escuchamos y, a cambio, recibimos en nuestro interior algo intangible que es su espíritu, que nos transmite una sensación de paz y confianza.

La oración nos ayuda, principalmente, a fortalecer la idea de que Dios está con nosotros y la fórmula que mejor podemos utilizar es aquella en la que pedimos que su espíritu penetre en nuestro interior.

De esta manera, llegamos a sentirnos uno (unidos) con Él.

38

El grupo (y también el programa) de **Començar de Nou** es un ente formado por las personas que asisten a las reuniones, los comentarios que se expresan en ellas y los pensamientos que brotan en la mente de cada uno. En cierta forma, se crea una espiritualidad propia como si rezáramos juntos.

Por alguna razón, esta actividad grupal tiene mucha fuerza espiritual. Dios actúa en la vida de los participantes y con independencia de sus creencias y de su situación.

Parece como si la espiritualidad del grupo supliera las imperfecciones espirituales de sus miembros.

39

Al referirnos a que Dios actúa en la vida de las personas lo hacemos desde una triple perspectiva:

Por un lado desde una actitud humilde porque no sabemos “a priori” lo que va a suceder. Por otro lado, desde la convicción de que no podemos limitar esta intervención con nuestros planteamientos y, por fin, desde la plena confianza de que no dejará de producirse.

Nuestro deseo es que todo se arregle según nuestro entender y de forma inmediata, pero tenemos que aceptar que, en este caso, no dirigimos nosotros la acción. Como mucho, colaboramos en ella.

40

La estabilidad emocional

Lo bueno de las reuniones de **Començar de Nou** es poder hablar. Cuando intentamos expresar nuestras ideas en voz alta, la mente se estimula, se cuestiona y finalmente encuentra una respuesta que nos enriquece.

Aquí no tratamos de enseñar sino más bien de compartir y, si es posible, desde la propia experiencia. Nadie sabe más que nosotros de lo que hemos vivido.

Con esta dinámica mejoramos nuestro comportamiento ante la vida y, sobre todo, ante los conflictos emocionales.

Las emociones son buenas si sabemos manejarlas, pero pueden arruinarnos la vida si quedamos a merced de ellas.

41

Por ejemplo, la ira.

Muchas personas “explotan” literalmente en situaciones de estrés. Son incapaces de controlar su genio y descargan todo su carácter sobre las otras personas. Sin darse cuenta, pueden estropear una bonita relación o un buen ambiente por la falta de control.

Por ejemplo, no saber decir que no.

Muchas personas cargan continuamente con problemas ajenos, no por solidaridad, sino por no ser capaces de negarse a llevarlos. Estas cargas hacen presión en el interior de esta persona hasta el extremo de afectar su salud física o mental.

42

Manejar bien las emociones requiere una dosis de entrenamiento.

Casi siempre la mejor respuesta es la que se obtiene después de un cierto tiempo de reflexión. Contar hasta cien, no comprometerse hasta el día siguiente y otras técnicas similares son buenas para esquivar el primer golpe emocional.

Seguramente es cuando dejamos transcurrir un tiempo entre acción y reacción cuando la sabiduría de Dios puede entrar en nuestras mentes y ayudarnos a encontrar la respuesta correcta.

43

La serenidad

Conservar la serenidad ante las adversidades a las que nos enfrentamos todos los días no es únicamente una virtud, sino que llega a ser una filosofía de vida.

Para conseguir esta serenidad, una buena propuesta es poner en práctica lo que dice una antigua oración:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia.

44

Aceptar las cosas que no podemos cambiar significa aceptar las pérdidas que hemos sufrido, nuestra nueva situación y aceptar también que nada será igual. Por tanto, no nos lamentamos de lo que ha sucedido, sino que lo aceptamos. Como dice una fábula griega: “No hay que llorar sobre la leche derramada.”

La aceptación no significa resignación. Aceptamos la realidad que vivimos pero mantenemos una fuerte esperanza de que superaremos esta adversidad.

Desconocemos qué nuevo rumbo nos deparará la vida, pero lo descubriremos mejor a partir de la aceptación de lo que es inevitable: nuestra actual situación.

45

El valor para cambiar las cosas que puedo cambiar significa trabajar en aquellas otras áreas que podemos mejorar.

Casi siempre estas áreas se refieren a nuestro interior. Cambiar nuestra actitud ante el problema, mantener la mente en positivo y desarrollar la confianza en Dios son aspectos en los que siempre podemos trabajar y avanzar.

Lógicamente también hay otros aspectos mejorables. Podemos, quizás, completar nuestra formación, cuidar aspectos personales, o incluso reinventarnos, por poner algunos ejemplos.

La vida es un cambio continuo, y estancarnos en posiciones del pasado sin querer cambiar es nadar contra corriente.

46

Y la sabiduría para reconocer la diferencia significa reflexionar y no dar por sentado que sabemos lo que hay que hacer.

Por ejemplo, muchas veces pretendemos cambiar a otra persona cuando sabemos que muy difícilmente lo conseguiremos. Los cambios que podemos gestionar normalmente se refieren a nosotros mismos.

Pedimos la sabiduría de Dios porque es la más segura, aunque la forma que tenemos de acceder a ella no es tangible.

Esta sabiduría suele llegarnos después de un período de meditación, de analizar las señales que nos transmiten los acontecimientos que pasan y en un convencimiento final de que estamos ante la respuesta correcta al problema.

47

La autoestima

Todos queremos, siempre, aumentar la confianza en nosotros mismos, es decir, la autoestima.

La realidad es que, aun cuando intentamos transmitir una sensación de seguridad, esta nunca es suficiente. No somos dioses, somos seres humanos expuestos a las incertidumbres del destino y, de alguna manera, en nuestro subconsciente anida la idea de que somos frágiles y vulnerables.

Detrás de las máscaras que nos ponemos siempre hay un ser indefenso y asustado ante el misterio de la vida.

48

La autoestima es la valoración que nos hacemos de nosotros mismos y está muy ligada a la consecución de las metas que nos proponemos, a no tener miedo y a sentirnos queridos, y asimismo admirados, por las personas que nos importan.

Por eso aumentamos nuestra autoestima cuando alcanzamos determinados objetivos, también cuando conseguimos seguridades, como pueden ser los recursos materiales, y cuando mantenemos un buen nivel de relaciones personales.

A causa de eso, cuando llega el fracaso —por llamarlo de alguna manera— fácilmente olvidamos los logros anteriores, se caen las seguridades y las relaciones y arrastran consigo a nuestra autoestima.

49

Todos los esfuerzos que hagamos para recuperar la autoestima son elogiados.

Por ejemplo, asistir a las reuniones de **Començar de Nou** ayuda a la autoestima. El hecho de hablar ante un pequeño público, sentirnos escuchados y queridos refuerza la imagen que tenemos de nosotros mismos.

De todas formas, la verdadera autoestima la encontramos en nuestra relación con Dios. Nos sentimos fuertes de verdad cuando llegamos a creer que formamos parte del plan de Dios y que somos importantes para Él.

También cuando Dios nos utiliza para actuar Él en la vida de otras personas.

50

El miedo

En verdad, el tema debería ser cómo controlar el miedo.

Sabemos muy bien lo que es el miedo. Tenemos miedo, entre otros, a la muerte, a los accidentes y al futuro que, en nuestro caso, se concreta en el miedo a perder el trabajo, a quedarnos sin recursos materiales o a cómo pagar las facturas del mes.

El miedo nos atenaza. Un sudor frío recorre nuestra frente, se nos hace un nudo en la garganta y las piernas tiemblan como si no pudieran sostenernos.

Esta sensación de miedo es general, pero se acentúa en estos casos en que hemos perdido los soportes en los que nos apoyábamos.

51

Sin embargo, la mayoría de miedos a los que tememos nunca acaban por suceder.

Nadie se queda totalmente desamparado, los aviones no se caen y las facturas pueden esperar. Las estadísticas están a favor de no tener miedo porque probablemente lo terrible no va a ocurrir.

La vida por sí misma aporta soluciones. De manera natural aparecen en nuestras vidas alternativas y posibilidades para encauzar la situación problemática.

Por tanto, afrontamos la adversidad con un único pensamiento: vivirla sin miedo.

52

Y controlamos el miedo aumentando nuestra confianza en Dios.

Cuando nos enfrentamos a situaciones que superan nuestras capacidades, la mejor opción que tenemos es dar un paso adelante en el “vacío” y decir “Dios mío, en ti confío”.

Esta expresión, u otra similar, la mantenemos fija “entre ceja y ceja”, de forma que bloqueamos la entrada a cualquier otro pensamiento negativo que pudiera llegarnos.

Dejamos de atormentarnos por lo que puede suceder y confiamos en que Dios está en el control de la situación y cuida de nosotros.

53

El estado de ánimo

La felicidad es una encadenación de momentos felices.

Todos tenemos, de vez en cuando, momentos felices en nuestra vida, como cuando algo nos ha salido bien, cuando participamos de una fiesta o cualquier otro motivo o acontecimiento que nos hace divertirnos, reír o sonreír.

Si estos momentos felices son múltiples y frecuentes, disfrutamos de la vida. Por el contrario, si escasean y tardan en llegar, la vida se vuelve monótona y aburrida.

54

La felicidad no tiene por qué estar reñida con nuestra vida. El humor y la diversión pueden, también, convivir con nuestra actual situación. Algo podemos hacer para pasarlo bien.

Ante todo, y por ejemplo, no tomarnos la vida demasiado en serio.

Nada es demasiado importante, todo transcurre muy rápido y lo que hoy parece una tragedia, mañana será una anécdota.

Reírse de la vida y reírnos de nosotros mismos. En eso radica una de las claves de la felicidad.

55

Otro aspecto es minimizar la importancia de los sucesos externos.

En verdad le ganamos la partida a la vida cuando damos un valor relativo a los éxitos y los fracasos.

Como escribió Rudyard Kipling. “Si puedes afrontar tanto el triunfo como la derrota, y a los dos impostores tratas por igual, serás un hombre, hijo mío”.

La vida espiritual nos ayuda a tener este estado de ánimo equilibrado y alejado de la risa y del llanto. Relativizamos mejor los sucesos externos cuando creemos que la vida tiene un sentido y nosotros una misión que cumplir.

.

56

Las relaciones personales

En el fondo, más que un trabajo, más que una actividad económica, incluso más que los recursos materiales, lo que necesitamos es sentirnos queridos.

Todos sabemos las dificultades a las que nos enfrentamos y que no es fácil encontrar salidas, pero lo que más duele es vivir esta situación en soledad.

Cuando nos incorporamos a un grupo de **Començar de Nou** nos sentimos aliviados porque, al menos, alguien comparte nuestra problemática.

Seguramente el amor es la respuesta a muchos de nuestros problemas.

57

El amor que nos ocupa en este tema es el amor incondicional, desinteresado, sin esperar nada a cambio.

La práctica de este amor es la que nos ayuda a construir y reconstruir buenas relaciones personales.

Amar a otra persona de esta manera es aceptarla tal y como es y compartir el tiempo, las ilusiones, los conflictos, las tazas de café y las tarjetas del autobús.

58

Este amor auténtico tiene su origen en Dios. En realidad, es el amor de Dios que circula entre nosotros.

Dios nos quiere a través de las personas que a lo largo de la vida nos ofrecen su amor incondicional y Dios nos utiliza para hacer llegar su amor a otras personas.

Entendido de esta manera, no hacemos esfuerzos para amar sino que adoptamos la buena disposición anímica para que Dios pueda, a través nuestro, hacer llegar su amor al corazón del otro.

59

Todos necesitamos sentir el amor de Dios.

Somos seres imperfectos y, como tales, necesitamos afecto y cariño en todas las etapas de nuestra vida y, especialmente, en los momentos de crisis. El amor de Dios que nos llega, directamente o a través de otros, cubre esta necesidad.

En el fondo, más que un trabajo, más que una actividad económica, incluso más que los recursos materiales, lo que necesitamos es sentir el amor de Dios.

60

Tiempo de espera

Desde el momento en que nos damos cuenta de que estamos en una situación de la que no podemos salir por nuestros propios medios y hasta que percibimos alguna señal indicativa de lo que hay que hacer para recuperarnos, transcurre un tiempo y tenemos que esperar.

Es un tiempo difícil porque parece que la situación está estancada, que no avanzamos o incluso que empeoramos. Nada o casi nada se mueve y, por el contrario, a nosotros nos gustaría resolverlo todo de inmediato.

Sin embargo, tenemos que esperar.

61

Esperar no es únicamente dejar pasar el tiempo.

La recuperación implica aprovechar este tiempo de espera en desarrollar una actitud adecuada ante la vida: mantener siempre la serena confianza de que todo acabará bien.

En este tiempo dedicamos nuestros esfuerzos a no contagiarnos del pesimismo que pueden provocar los problemas actuales y, en cambio, fijamos la mente en un objetivo final y agradable.

Como si cruzáramos un río turbulento por un puente colgante de cuerdas, fijamos la mirada en la otra orilla y nos obligamos a no mirar hacia abajo.

62

La solidez de esta actitud de espera está en la confianza en Dios.

Aunque en estos momentos todo está muy confuso y no hay indicios de solución, confiamos en que Dios está, entre tanto, moviendo las “fichas” en un plano superior, para que al final las cosas se arreglen.

En verdad, parece como si Dios quisiera que esperásemos con el pensamiento puesto en Él y, de esta manera, ayudarnos u obligarnos a confiar más en Él.

Con razón decimos que los tiempos de espera son tiempos de fuerte crecimiento espiritual.

63

Cambio de actitud

¿Qué ocurre cuando nos quedamos sin trabajo?

Al principio, y después de una primera etapa de acomodación a la nueva situación, empezamos a consultar ofertas. A continuación mandamos curriculums, solicitamos entrevistas y gestionamos las amistades con el objetivo de conseguir un empleo.

Por desgracia, muchas veces los resultados no acompañan, los curriculums son rechazados por la edad o por otras causas, las entrevistas no se producen y las amistades están demasiado ocupadas.

Sin darnos cuenta empezamos a pensar que no hay nada que hacer, que somos demasiado mayores para el mercado laboral y que nadie quiere o puede ayudarnos.

Nos enfrascamos tanto con el problema que casi nos olvidamos de buscar la solución.

64

En **Començar de Nou** coincidimos las personas que hemos escogido otro método para recuperarnos.

De entrada, damos menos importancia a la gestión directa de la búsqueda de trabajo, y así no caemos en el nerviosismo que supone el envío indiscriminado de curriculums para “trabajar en lo que sea”.

Por el contrario, dedicamos nuestros esfuerzos a crecer interiormente y hacernos fuertes con la esperanza de que en el momento adecuado encontraremos la salida a nuestra problemática.

65

Por supuesto que todos queremos un puesto de trabajo y todos necesitamos recursos económicos, pero no queremos caer en la obsesión.

Además, somos conscientes de que si repetimos nuestros anteriores comportamientos e iniciativas, los resultados, probablemente, serán los mismos o peores.

Ahora buscamos, con la ayuda de Dios, nuestro lugar en este mundo y, para ello, utilizamos y aplicamos todos los recursos materiales, mentales y espirituales que tenemos a nuestra disposición.

De pronto nos encontramos tan enfrascados en pos de la solución que casi nos olvidamos del problema.

66

La gratitud

Ser agradecido es sinónimo de estar bien con uno mismo.

Mientras estamos atrapados en el problema, todo nos parece mal. Nos quejamos continuamente y somos incapaces de ver aspectos positivos en nuestra vida.

En cambio, cuando nos separamos anímicamente del conflicto y entendemos que somos personas con un proyecto de vida (aunque circunstancialmente tengamos un problema a resolver), entonces empezamos a dar gracias.

Siempre hay motivos por los que estar agradecidos.

67

Estamos agradecidos a la vida. A poder levantarnos por las mañanas y ver salir el sol. A tener salud. A poder disfrutar de la naturaleza, de la música y de la poesía. A estas cosas que tanto lamentaríamos no tener.

Estamos agradecidos a los amigos y familiares que siguen a nuestro lado. A las personas que desinteresadamente se han preocupado por nosotros. A los que nos han ayudado o, al menos, lo han intentado. En definitiva, a las personas que siguen queriéndonos.

68

Por fin, damos gracias a Dios que nos permite mantener una relación con Él.

A modo de ejemplo:

- Las dificultades que atravesamos las podemos compartir con Él.
- Ante la incertidumbre del mañana, podemos confiar en Él.
- En momentos de soledad, podemos hablar con Él.
- Cuando todo parece volverse en contra nuestra, podemos refugiarnos en Él.

Sobre todo, estamos agradecidos a Dios porque no nos ha abandonado, en este mundo, a nuestra suerte.

Epílogo

69

Estimado lector:

Ya comentamos que la vida laboral nos lleva por senderos desconocidos y, casi siempre, distintos a los que habíamos previsto inicialmente. Como dice una frase atribuida a John Lennon “La vida es aquello que te va sucediendo mientras tú te empeñas en hacer otros planes”.

No podemos obviar que existe una realidad intangible (llámese suerte o lo que sea) que influye de una manera decisiva en lo que nos ocurre, tanto para bien como para mal.

Tal vez usted sea una de esas personas que han tenido “mala suerte” en el terreno laboral y ahora intenta, porque lo necesita, encontrar una nueva vía de actividad profesional.

70

Posiblemente, todo se torció a partir de un determinado momento en que la empresa en la que trabajaba cerró, o bien su negocio dejó de funcionar o cualquier otra cosa parecida.

Desde entonces, usted ha intentado recolocarse en otro trabajo. Ha mandado curriculums o ha intentado, quizás, una nueva aventura empresarial, pero todo ello probablemente, sin demasiado éxito.

Es difícil reencontrar el rumbo correcto desde el punto de vista laboral cuando la vida nos sitúa en una especie de “vía muerta” o pozo sin fondo.

71

Desde **Començar de Nou** queremos transmitirle nuestro afecto y admiración por la labor ardua que ha hecho hasta ahora y seguramente sigue haciendo.

No es fácil luchar con los elementos en contra.

Sólo usted sabe los esfuerzos dedicados, la pesada carga que arrastra y el tiempo que lleva con ella. Nada es más ingrato en este mundo que esforzarse mucho sin conseguir respuestas satisfactorias.

Si, además, usted soporta esta lucha en soledad porque le han abandonado, considérese un superviviente en estado puro.

72

También queremos ofrecerle nuestro apoyo incondicional.

En realidad no estamos tan distantes y, de alguna manera, nos une un lazo de solidaridad.

Ahora le invitamos a que, por un tiempo, deje de pelear y descanse, que seguramente lo necesita. Deje de atormentarse y darle vueltas a la cabeza sobre su situación. Piense en otra dirección. Si es posible, “pare los motores” y permanezca quieto.

Aparque el problema y siéntase arropado con nuestro apoyo y estima aunque no nos conozcamos.

73

Usted no está solo en esta lucha.

En **Començar de Nou** llevamos tiempo reuniéndonos y hablando con personas en situaciones parecidas o, incluso, peores que la suya. La gran mayoría de estas personas ha contribuido con su testimonio de positividad y de confianza a dar fuerza al grupo.

En cierto modo, han dejado pequeños hilos invisibles que, juntos conforman una cuerda, también invisible, a la que podemos agarrarnos para “salir del pozo”.

Nos gusta creer que al otro lado de la cuerda está la mano de un Dios totalmente implicado en nuestra recuperación y, por supuesto, también en la de usted.

74

Siempre dejamos la opción de que si alguien tiene dificultades para confiar en Dios, que confíe en el grupo. Dios está en el grupo y el espíritu del grupo es el espíritu de Dios.

Confíe en Dios, en el grupo o en las creencias que usted tenga, pero confíe en que todo se resolverá para bien. Por lo pronto, libérese de las preocupaciones que le agobian haciendo como si las dejara en manos de un experto.

A continuación, si puede, mantenga la confianza de que Dios está en el control de lo que sucede y olvídense del tema.

75

No se sienta obligado a cumplir determinadas normas preestablecidas.

El brazo de Dios es alargado y llega a los lugares más recónditos y a las personas más insospechadas.

En **Començar de Nou** vemos continuamente cómo Dios actúa a favor de las personas sin distinción de creencias, actitudes u otras limitaciones. Parece que el amor y el poder de Dios superan las barreras que, sin darnos cuenta, imponemos las personas. Así que no se sienta excluido por nada.

Dios quiere ayudarle, aunque a usted le cueste relacionarse con Él.

76

Aprenda, también, a dejar las manos libres a Dios.

No limite su confianza a la idea de que Él va a proporcionarle un trabajo. Dios es más que una agencia de empleo y no todo consiste en trabajar. Él puede arreglar su vida con y sin un puesto de trabajo.

Por tanto, no empequeñezca el brazo de Dios con sus ideas reduccionistas. Deje a Dios hacer las cosas a su manera y tenga la confianza de que Él cuida de usted.

77

Tampoco tiene por qué inventarse ninguna nueva religión.

Desde mi condición de cristiano y católico, he podido comprobar que la unión con Jesucristo, la lectura de la Biblia, la celebración de la Eucaristía, la devoción a la Virgen, etc. son prácticas experimentadas y que van por el buen camino. De hecho, son nuestra mejor fuente de crecimiento espiritual.

Lo mismo podríamos decir de otras religiones y otras creencias.

Lo que importa es que Dios y usted “empujen el carro” en la misma dirección.

78

Tal vez pase un cierto tiempo y usted tenga la sensación de que nada ha cambiado y que todo sigue igual.

Puede ser que Dios esté actuando en una dirección distinta a aquella en la que usted ha fijado la mirada (el trabajo). Quizás el “milagro” se está gestando a su alrededor, en su familia, en sus amigos, en su salud física o psíquica, etc. Todo es importante para su recuperación.

Sea lo que sea, no deje de confiar. La confianza en Dios es una especie de apuesta en la que hay que llegar hasta el final.

Tenga la seguridad de que Dios no se ha olvidado de usted.

79

En este proceso, lo que entendemos por acción propiamente dicha viene más adelante.

De una manera imperceptible (o no), llega un momento en que las aguas empiezan a encauzarse y aparece la posibilidad de avanzar en algún sentido.

Es en este momento cuando usted podrá desplegar todas las facultades que lleva dentro: esforzarse en hacer las cosas bien, responsabilizarse de su actividad, formarse adecuadamente, etc.

Aproveche, entonces, la oportunidad que le ofrece la vida o, mejor dicho, Dios a través de la propia vida, para actuar y trabajar con eficacia.

80

Por último, queremos desearle lo mejor.

Que se le arreglen los problemas por el motivo que sea, pero que se le arreglen.

Nosotros rezamos por usted. Le pedimos a Dios que se comprometa en su recuperación. Que se apoye, si hace falta, en las oraciones de todos nosotros para que usted pueda sentir en su interior el amor y el poder de Dios.

Por tanto, ánimo y no tenga miedo. Aunque no sepa muy bien el porqué, confíe en Dios. En verdad Él está cerca. A su lado. Para ayudarlo.

Un abrazo.

Jaume Ministral

ÍNDICE

Prólogo	4
Començar de Nou	7
Temario	29
La autocompasión	30
El orgullo	33
El resentimiento	36
La vida espiritual	40
La oración	44
La estabilidad emocional	48
La serenidad	50
La autoestima	55
El miedo	58
El estado de ánimo	61
Las relaciones personales	64
El tiempo de espera	68
Cambio de actitud	71
La gratitud	74
Epílogo	77