

DAVID MONTALVO



SI TE

**CAES,**  
**ME INVITAS**

El lado positivo de la adversidad



inspirare  
EDITORIAL



**SI TE**  
**CAES,**  
**ME INVITAS**

El lado positivo de la adversidad

DAVID MONTALVO

SI TE



**CAES,**

**ME INVITAS**

El lado positivo de la adversidad



inspirare  
EDITORIAL



## **SI TE CAES, ME INVITAS**

Copyright ©2020 David Montalvo

1ª. Edición, enero 2020

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo la portada, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la fotocopia y el tratamiento informático.

Corrección y edición: Hugo Valdés

Diseño de portada: Carolina Garza

### **Contacto con el autor**

[www.davidmontalvo.com.mx](http://www.davidmontalvo.com.mx)

[contacto@davidmontalvo.com.mx](mailto:contacto@davidmontalvo.com.mx)

SI TE CAES, ME INVITAS \_\_\_\_\_

***A todo aquel que desea encontrarle  
sentido a sus caídas y tropiezos.***

---

SI TE CAES, ME INVITAS

*“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias en las que puedas estar, sino únicamente, por la falta de significado y de propósito que les pudieras dar”.*

**-Viktor Frankl, sobreviviente del holocausto**



# INTRODUCCIÓN

***“La adversidad tiene el don de despertar talentos, que en la comodidad hubieran permanecido dormidos”.***

***Horacio***

A partir del fallecimiento de mi papá y de la publicación de mi libro *Los elefantes no vuelan*, decidí abrir un espacio dentro de mi carrera para acompañar a personas que están pasando por procesos de pérdidas y crisis.

Ya sea por la muerte de un ser querido, una larga enfermedad, una mala racha económica, una quiebra en su negocio, un divorcio, un despido laboral o una situación que simplemente los colocó en la cuerda floja.

Como tanatólogo y coach empresarial, me toca constantemente observar estos puntos de quiebre. Mismos que, sin duda, ponen de cabeza la vida de las personas, obligándolas a cuestionarse sus prioridades, valores y creencias.

Muchos me han llegado a decir: “Siento que no voy a salir de esta”, “Creo que nunca volveré a sentirme bien”, “¿Cuándo se va a terminar?”, “Tengo el agua hasta el cuello”, “Me llueve sobre mojado”.

A pesar de tantas historias tan complejas, tan difíciles

y tan angustiosas, este viaje, de la mano de aquellos que pasan por tiempos difíciles, ha sido más alentador y esperanzador que otra cosa.

He podido encontrar el valioso regalo de la resiliencia en aquellos que me han confiado un parte importante de sus vidas, y que han podido salir fortalecidos de esas crisis. En muchos que han constatado lo que les dije en un primer encuentro: “Sí, vas a volver a estar bien”. Y que han estado dispuestos a ver las cosas buenas que siempre quedan después de la tormenta.

Para ti tal vez esto no es ningún consuelo, pero al menos quédate con esa pequeña luz de confianza. Muchos ya la han encontrado y son testigos de que efectivamente: “Sí. Es viable salir de la adversidad”.

Recuerdo que una participante de uno de mis talleres para personas en duelo comentaba en los testimonios finales: “Es increíble que en un lugar donde se expresa tanto dolor, se sienta tanto amor”.

¡Qué razón tenía! El amor siempre tiene la última palabra. Eso creo y predico cada vez que puedo. El amor viene envuelto en acciones concretas. Una de ellas sin duda es el ser empáticos con otros.

Y justo es lo que más me ha inspirado a continuar en esta labor. De hecho, pudiera decir, que yo he recibido mil

por ciento más de lo que yo he podido ayudar. Porque, de verdad, cuando conectas de un problema, propio o ajeno, se aprende. Y se aprende mucho.

Por eso me nace decir a otros: *“Si te caes, me invitas”*.

No solo para acompañarlos o tomarles de la mano, sino para poder también aprender de ellos y recibir las muchas lecciones que surgen cuando uno está en medio de una circunstancia adversa.

Si te caes, invítame y encontremos juntos ese oro escondido.

Este libro lo escribí mientras pasaba por una crisis importante en mi vida. No solo fue mi refugio, sino también mi hoguera para depositar lo que no me gustaba sentir y que deseaba transformar en esos momentos. Y que, por otro lado, seguramente me hubiera gustado leer para sentirme mejor. Por lo tanto, está escrito desde una mirada honesta, sencilla y auténtica.

Si te caes, me invitas es un pequeño libro para confrontarnos con lo que estamos viviendo: con las cosas buenas y malas, con nuestras luces y sombras. Para hacer las paces con nuestro dolor y acomodarlo en un mejor lugar.

SI TE CAES, ME INVITAS \_\_\_\_\_

Pero, sobre todo, para descubrir el lado positivo de la adversidad. Que es real, que existe, y en el que seguramente te encontrarás muy pronto.

¡Que lo disfrutes!

David Montalvo

# 1

## Está bien no sentirse bien

*“Si no tuviéramos invierno, la primavera no sería tan agradable; si no le sintiéramos a veces gusto a la adversidad, la prosperidad no sería tan bienvenida”.*

*Anne Bradstreet*

Caerse es inevitable. Levantarse es opcional.

Esta es una de las frases que comparto con quienes llegan a mi oficina por alguna situación de crisis y que me regalan oportunidad y la confianza para acompañarlos emocionalmente. Ya sea por medio de una sesión personal, en alguno de mis talleres o en los grupos de duelo y pérdidas.

Definitivamente el problema nunca va a ser caernos. El problema es que una vez que estemos en el suelo, queramos estar y seguir viviendo como si nada pasara.

A mayor resistencia, más tardará en cicatrizar nuestra

herida. Se cual fuera esta. A mayor evasión, menos oportunidad tendremos para sanar.

Claro. Nuestro ego y orgullo nos impiden muchas veces reconocer las caídas porque creemos que son sinónimo de fracaso o de fragilidad. Y que aceptarlas o incluso verbalizarlas, ya es un atentado a la vulnerabilidad.

Seguramente has escuchado a personas decir: “No quiero hablar del tema, porque lloro”. Caray. Pero si, precisamente, de eso se trata (no de llorar a cántaros desbordados), pero sí de drenar todo lo que esté incomodando o estorbando en el camino.

Por supuesto que no es nada fácil darnos cuenta y aceptar que nos caímos. Sobre todo, cuando toda nuestra vida cambia y se pone en juego nuestro plan para el futuro. Y observamos cómo nuestras expectativas se van cayendo en pedacitos.

Todos hemos estado ahí. Pasando por momentos en donde la voluntad no nos alcanza y la fuerza se debilita. En donde incluso dejamos de creer.

Sin embargo, querer evitar nuestro problema para no sentir, como el polvo que al barrer muchos ponen debajo de la alfombra, solo será agotador, desgastante y, por supuesto, alargará el proceso para recuperarnos.

El duelo, que genera cualquier pérdida o situación adversa siempre te alcanza. Y tarde o temprano, lo no resuelto te cobrará factura posterior.

Nunca es tarde para reconocer nuestra crisis no sanada. Como el caso de Alejandra, que llegó conmigo para trabajar algo que había sucedido cuarenta años atrás. Tremendo, ¿no? Pero qué mejor hacerlo así, que nunca darse la oportunidad.

Aceptar que “está bien no sentirse bien” es el primer paso para salir del atolladero. Es un acto de liberación y de compromiso con nuestra propia vida.

Seguramente quienes te rodean, con el afán de que salgas adelante (según su percepción, claro está), te dirán frases muy hechas como:

“Échale ganas”, “Tienes que ser fuerte”, “Tú puedes con esto y más”, “Dale vuelta a la página” “Ya lo pasado, pasado”, “Dios le da las pruebas más difíciles a sus mejores guerreros”, etcétera.

Y si bien estos comentarios traen de fondo una intención positiva, no podemos negar que, a muchos, les puede caer en la punta del pie, y ser algo cero motivante.

Seamos sinceros: está bien no tener ganas. Está bien

## SI TE CAES, ME INVITAS \_\_\_\_\_

no sentirse el mismo de siempre. Está bien llorar. Dejar de ser tan fuerte. Está bien quebrarse frente a determinadas situaciones. Está bien no encontrar (aún) la salida. Está bien sentirse vulnerable. Está bien experimentar incertidumbre: no tener claro el futuro.

Validemos y reconozcamos lo que sentimos. Simplemente porque somos humanos y es lo que nos toca, en este momento. Aunque tratemos de no ponerle atención o de no voltearlo a ver.

Date permiso de vivir esto. Que tal vez ni querías, ni esperabas ni elegiste. Pero que está sucediendo.



---

Caerse es inevitable.  
Levantarse es opcional.

#sitecaesmeinvitas

---



# SI TE CAES, ME INVITAS

CAERSE ES INEVITABLE. LEVANTARSE ES OPCIONAL.

Todos pasamos por situaciones de pérdidas y crisis. Ya sea por la muerte de un ser querido, una larga enfermedad, una mala racha económica, una quiebra en el negocio, una ruptura matrimonial, un despido laboral o una situación que simplemente nos coloca en la cuerda floja.

David Montalvo ha podido encontrar el valioso regalo de la resiliencia en aquellos que le han confiado una parte importante de sus vidas, y que han podido salir fortalecidos de sus momentos difíciles. En muchos que han constatado lo que les expresa en un primer encuentro: “Si, vas a volver a estar bien”. Y sobre todo, que han estado dispuestos a ver las cosas buenas que siempre quedan después de la tormenta.

*Si te caes, me invitas* es un pequeño libro para confrontarte con lo que estás viviendo: con las cosas buenas y malas, con tus luces y sombras. Para hacer las paces con tu dolor y acomodarlo en un mejor lugar.

Pero, sobre todo, para descubrir el lado positivo de la adversidad. Que es real, que existe, y en el que seguramente te encontrarás muy pronto.



David Montalvo, conferencista internacional, tanatólogo, coach emocional y formador empresarial desde hace 19 años. Ha impartido conferencias y talleres a más de un millón de personas en todo México y en países como Estados Unidos, España, Colombia, Venezuela, Paraguay, Perú, Bolivia y República Dominicana. Es conductor del programa de radio *Con el pie derecho* que transmite para la comunidad hispana de Los Angeles, San Diego y Tijuana por el 87.7FM (Guadalupe Radio). Autor de 9 libros. Entre ellos el best-seller *Los elefantes no vuelan ¿Qué hacer en tiempos difíciles?* Especialista en gestión del cambio, liderazgo, desarrollo humano, pérdidas y crisis emocionales.

[www.davidmontalvo.com.mx](http://www.davidmontalvo.com.mx)