



Tal Ben-Shahar

PROFESOR DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

ELIGE

LA VIDA

QUE

QUIERES

101 CLAVES PARA

NO AMARGARSE LA

VIDA Y SER FELIZ



EL NUEVO BESTSELLER DEL AUTOR DE *LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD*


alenta
EDITORIAL

Índice

Portada

Comentarios sobre la obra del autor

Dedicatoria

Introducción

1. Optar por elegir
2. Prestar atención a las maravillas de la vida
3. Dar un paso atrás
4. Pensar y actuar con resolución
5. Moverte con confianza y orgullo
6. Marcar la diferencia
7. ¡Hacerlo ya!
8. Perdonar
9. Vivir el trabajo como una vocación
10. Aprender activamente las lecciones de las dificultades
11. Apreciar y aprender de los que están a tu alrededor
12. Expresar y exteriorizar
13. Buscar el gana-gana
14. Disfrutar de la vida
15. Tratar el cuerpo con respeto
16. Crear tu propia suerte
17. No perder de vista tu verdadero yo
18. Elogiar y halagar
19. Ser un buscador de beneficios
20. Escuchar con empatía y franqueza
21. Invertir en experiencias
22. Estar abierto a sugerencias
23. Decir sí sólo cuando se ajuste a tu visión
24. Aceptar la realidad y actuar de acuerdo con ella
25. Aportar sentido del humor e intrascendencia

26. Concentrarte en lo realmente importante
27. Concentrarte y pensar
28. Seguir adelante
29. Tener esperanza y optimismo
30. Hacer sentir bien a los demás
31. Concentrarte en las fortalezas y habilidades
32. Dejarte ir
33. Concentrarte en el proceso
34. Percibir las dificultades como algo temporal
35. Mantenerte activo
36. Abrir la mente y el corazón al aprendizaje
37. Conectar con tus propios valores
38. Elegir deliberadamente
39. Sonreír
40. Ver el vaso medio lleno
41. Vivir el presente
42. Aprovechar el momento
43. Hacer lo que quieres hacer
44. Aprender de los errores
45. Ayudar y contribuir
46. Inspirar profunda y lentamente
47. Respetar a los que te rodean
48. Mantener la fuerza de la independencia
49. Perseguir tu pasión
50. Apreciar lo bueno
51. Abrazar el silencio
52. Ser fiel a ti mismo
53. Ver a los demás
54. Reconocer cuando bastante bien es suficiente
55. Aceptar activamente las emociones
56. Experimentar excitación
57. Observar la tormenta
58. Ser amable y generoso contigo mismo
59. Recargar las pilas

60. Pensar global, actuar local
61. Transmitir energía positiva
62. Expresar
63. Construir tu futuro
64. Mostrarte abierto y sincero
65. Bajar el ritmo
66. Forzarte a salir de la zona de confort
67. Convertirte en la persona que quieres ser
68. Comprometerte a superar las dificultades
69. Cantar, bailar, escuchar
70. Percibir la dificultad como un reto
71. Ser un buen enemigo
72. Tener miedo y, aun así, seguir adelante
73. Ser amable
74. Ser alegre y animado
75. Tener en cuenta el contexto más amplio
76. Dictar tu propio camino
77. Concentrarte en lo positivo
78. Predicar con el ejemplo
79. Buscar que te conozcan de verdad
80. Descubrir lo nuevo en lo familiar
81. Experimentar la positividad verdadera
82. Tratar de hacer los sueños realidad
83. Dar lo mejor de ti mismo
84. Ver la semilla de la grandeza en cada persona
85. Vivir con integridad
86. Ser humilde
87. Simplificarte la vida
88. Vivir los errores como *feedback* valioso
89. Mirar hacia fuera
90. Apreciar a familiares y amigos
91. Tener una existencia espiritual
92. ¡Liderar!
93. Ser duro con los problemas

- 94. Ser un agente activo
- 95. Cambiar de perspectiva
- 96. Concentrarte en los éxitos
- 97. Darte permiso para ser humano
- 98. Ser generoso
- 99. Tener paciencia
- 100. Descubrir lo extraordinario en lo ordinario
- 101. Tomarte los sueños en serio

Puedo elegir

Agradecimientos

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Comentarios sobre *Elige la vida que quieres*

«Con la perspicacia que le caracteriza, Tal Ben-Shahar expone los elementos de una vida feliz en capítulos breves, intrigantes, que inspirarán a los lectores a analizar su vida con más profundidad y a tomar las medidas necesarias para convertir esas ideas en realidad.»

GRETCHEN RUBIN, autora de los *best sellers* del *The New York Times* *The Happiness Project* y *Happier at Home*

Comentarios sobre *La búsqueda de la felicidad*

«Ben-Shahar, uno de los profesores más populares de la historia reciente de Harvard, ha escrito un manual personal, informado y muy entretenido sobre cómo ser feliz. Valdría la pena seguir sus consejos.»

ELLEN J. LANGER, autora de *Mindfulness* y *De cómo reinventarse mediante la práctica del arte*

«Este magnífico libro tiene la suerte de disponer del sentido común que acompaña al conocimiento científico sobre cómo ser más feliz.»

MARTIN E. P. SELIGMAN, autor de *La vida que florece*

Comentarios sobre *Ganar felicidad*

«Ben-Shahar demuestra que la felicidad no es tan elusiva como la gente cree.»

PUBLISHERS WEEKLY

«*Ganar felicidad* me enganchó inmediatamente y me cautivó durante horas. Tal Ben-Shahar no deja de poner ejemplos personales, de contar historias curiosas y de iluminar las conclusiones de su investigación para transmitir un mensaje muy valioso. Todos los que quieran tener éxito —y eso incluye a la mayoría— deberían leer este libro.»

SONJA LYUBOMIRSKY, autora de *La ciencia de la felicidad*

«Este libro te ayudará a descubrir tu potencial innato de felicidad y a despertar el deseo auténtico de cambiar, evitando al mismo tiempo la trampa del perfeccionismo y las poco realistas exigencias del ego.»

MATTHIEU RICARD, autor de *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*

«En *Ganar felicidad*, Ben-Shahar nos invitó a replantearnos nuestras hipótesis sobre la felicidad y sobre de qué depende. Ahora en *Being Happy*[\[1\]](#) nos invita a descartar la falacia de que la búsqueda de lo “perfecto” es el mejor indicador del éxito y la felicidad.»

NATHANIEL BRANDEN, autor de *Los seis pilares de la autoestima*

Para mis padres

INTRODUCCIÓN

Nuestra filosofía no se expresa mejor con palabras; se expresa en lo que escogemos hacer. A la larga, vamos moldeando nuestra vida y a nosotros mismos. El proceso no acaba hasta que morimos. Y, en última instancia, lo que escogemos hacer sólo es responsabilidad nuestra.

ELEANOR ROOSEVELT

Hace más de diez años que me dedico a escribir y a dar clases y conferencias sobre psicología positiva, a exponer las ideas de «la ciencia de la felicidad» a universitarios, poblaciones de riesgo, ejecutivos y líderes del Gobierno. Desde que decidí iniciar este camino, el objetivo de mi trabajo ha sido traducir la investigación rigurosa de las ciencias sociales en ideas accesibles y procesables que puedan ayudar a florecer a los individuos, las organizaciones y las comunidades.

Mi interés por la psicología positiva se originó a partir de mi propio deseo de vivir una vida más feliz, más plena. Para mi bienestar era muy importante conseguir un equilibrio entre mi vida profesional y la familiar, y con los años había descubierto formas de conseguirlo, en mayor o menor medida. Pero entonces llegó la crisis financiera.

Los bancos empezaron a quebrar, las compañías que iban bien a duras penas conseguían sobrevivir, los fondos para la financiación de programas comenzaron a agotarse, y algunos empezaron a quedarse sin casa y sin trabajo. Incluso muchos de los que tuvieron la suerte de no verse demasiado golpeados por la crisis, comenzaron a perder la confianza en un mundo que ya no parecía tan estable y seguro. Más que nunca, mis clientes necesitaban lo que la psicología positiva podía ofrecerles: ayuda para desarrollar resiliencia, para conservar la motivación necesaria para sustentar a los individuos y a las organizaciones en los momentos difíciles, y, a ser posible, sacar a la luz oportunidades ocultas.

Me di cuenta de que no podía decir que no a los clientes en crisis, y que ya había perdido el equilibrio entre mi vida personal y profesional, que hasta entonces había sido capaz de mantener. Asesoré a una compañía de alta tecnología de París, impartí un seminario a un grupo de médicos de Hong Kong, di clase en la New York High School y participé en una sesión de *brainstorming* sobre el cambio que se estaba produciendo en el mercado de Tel Aviv — normalmente interviniendo donde y cuando pensaba que la psicología positiva podría ayudar a mitigar alguno de los efectos de la crisis. Incluso alguna vez, cuando ya estaba en casa por la noche, mantuve una conversación telefónica con países que pertenecían a distintas zonas horarias.

Tras un año de ir prácticamente al límite, estaba agotado y quemado. De pronto, una noche, mientras preparaba un seminario intensivo de tres días, un programa que sabía que iba a obligarme a presionar mucho a mis clientes para que encontraran el delicado equilibrio entre el realismo y el optimismo, entre reconocer un presente penoso y un futuro brillante, me di cuenta de lo cansado que estaba. Normalmente, me encantan los nuevos desafíos, pero en esa ocasión no lo deseaba en absoluto. Sencillamente, me resultaba imposible imaginar cómo iba a superar esos días.

Intenté darme un pequeño discurso que me levantara la moral, pero no funcionó, ni tampoco lo hicieron los métodos y las técnicas que me habían ayudado en el pasado. No tenía energía ni motivación. Tenía la impresión de que si quería seguir adelante con el programa, no tenía más remedio que obligarme a hacerlo. Ya lo había hecho antes y podía volver a hacerlo. Tenía que hacerlo. No tenía elección.

Con este pensamiento tan poco estimulante, me acosté tremendamente agobiado. No sólo me sentía mal por lo que creía que me iban a deparar los próximos días, sino también por mi incapacidad para imaginar una solución más inspirada al problema. No había resuelto este problema, simplemente me había resignado a vivir con él. Y entonces, justo cuando estaba a punto de dormirme, pensé: *No, no es verdad que tenga que pasarlo tan mal durante los próximos días. ¡Puedo hacer algo!*

En ese momento, me di cuenta de que lo que experimentara en los próximos días dependía de mí. Podía optar por seguir el camino del sufrimiento o ir por un camino alternativo, en el que podía obtener energía del entusiasmo de los

participantes, de utilizar material en el que creía apasionadamente y de reconectar con mi misión personal de hacer del mundo un lugar mejor a través de la educación. Elegir entre el camino de la miseria y el de la implicación vigorizante era muy fácil.

En cuanto tomé la decisión, mi enfoque cambió. Y en cuanto cambió mi enfoque, cambiaron mis sentimientos. Unos minutos antes me había sentido totalmente atrapado, pero ahora esperaba con ganas y entusiasmo los próximos días. Estaba enardecido, y me preparé para la que iba a ser una de las actuaciones más apasionadas de mi vida.

En cuanto me di cuenta de las opciones que tenía, me decidí en una fracción de segundo. Pero llegar a darme cuenta de que tenía opciones había sido considerablemente más difícil. En otras palabras, la alternativa sólo fue posible —y obvia— cuando fui consciente de que tenía otra opción. Estamos acostumbrados a pensar que lo difícil es tomar una decisión. Pero lo cierto es que, por lo general, lo más difícil es darse cuenta de que se puede tomar una decisión, de que se puede elegir.

De hecho, siempre se puede elegir.

Darme cuenta de esta circunstancia no tendría que haberme sorprendido tanto. Al fin y al cabo, la investigación psicológica demuestra que aproximadamente el 40 por ciento de la felicidad depende de las decisiones que tomamos: lo que decidimos hacer y pensar influye directamente en nuestro estado de ánimo.

Por ejemplo, si no me promocionan en el trabajo o si un nuevo proyecto empresarial fracasa, puedo decidir tratar esta experiencia como un golpe muy fuerte del que nunca me recuperaré o como una llamada de atención, un aviso, una oportunidad de aprender y de crecer. Si decido verlo como algo negativo, me sentiré mal conmigo mismo y pesimista en relación con el futuro. Pero si decido verlo como un aviso, podré empezar a sacar conclusiones de este contratiempo y a mejorar mis expectativas de futuro. Si soy consciente de que puedo decidir lo que quiero hacer, no sólo tendré más probabilidades de éxito en el futuro, sino que además me sentiré mucho mejor ahora, en el presente.

En su famoso poema «El camino no elegido», Robert Frost cuenta que se encontró con una bifurcación en el camino. Obligado a elegir entre los dos

caminos, Frost optó por el menos transitado, una decisión que, a largo plazo, acabó «marcando la diferencia» en su vida.

El drama del dilema personal de Frost —la dificultad para elegir el camino que seguir, sabiendo que el efecto de su decisión se prolongaría en el futuro— resuena en cada lector. Todos nos hemos encontrado en esa misma situación: teniendo que decidir si comprometernos o no con una relación en particular, qué especialidad elegir en la universidad, si aceptar o no un trabajo en otra ciudad, etcétera. En estos difíciles momentos hacemos todo lo posible por tomar la decisión adecuada, por no quedarnos paralizados por nuestro propio conocimiento de lo importante que es tomarla, sabiendo que no tomar una decisión es una opción que tendrá consecuencias a largo plazo.

Pero los dramas de las «grandes decisiones» de la vida (que, casi por definición, son pocas e infrecuentes) no tienen que ocultar el hecho de que en la vida tenemos que tomar decisiones constantemente. *En cada momento*, hemos de tomar decisiones que producen un efecto acumulativo en nosotros tan grande e incluso más que el efecto de las grandes decisiones. Puedo elegir sentarme recto o encorvado; decirle algo agradable a mi compañero de trabajo o mirarle con cara de pocos amigos; estar agradecido porque tengo salud, amigos y comida o darlo todo por supuesto; optar por elegir o seguir sin darme cuenta de las alternativas entre las que puedo escoger... Puede que, individualmente, estas decisiones no parezcan importantes, pero juntas son las baldosas que forman el camino que construimos para nosotros mismos.

Además, las decisiones pueden provocar un movimiento, una reacción en cadena, una serie de eventos o sentimientos que tendrán un impacto mucho mayor que el que podemos estimar en el momento de tomar la decisión. Por ejemplo, si al despertarme me siento triste y cansado, puedo decidir mejorar mi estado de ánimo inspirando profundamente varias veces, sonriendo o tomándome con alegría todo lo que hago. Cualquiera de estas opciones puede crear una reacción en cadena positiva y hacer que me sienta bien, que esté de buen humor durante todo el día y que tenga experiencias positivas en el trabajo y en casa. De forma parecida, hacer un esfuerzo y escuchar con atención lo primero que una persona nos dice cuando nos sentamos a comer, puede influir positivamente en la calidad de la conversación, e incluso de la relación.

Muchas veces, como no nos damos cuenta de que nos encontramos ante una

encrucijada —estas situaciones existen de verdad—, somos incapaces de aprovechar la situación. Henry Ford dijo en una ocasión: «Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, estás en lo cierto». Lo mismo sirve para las decisiones: tanto si piensas que puedes elegir como si no, estás en lo cierto. En otras palabras, el mero hecho de pensar que no tienes elección hace que la tengas. La noche anterior al seminario, cuando me sentía exhausto y poco inspirado, sólo veía una forma de superar lo que me esperaba en los próximos días. La perspectiva tan poco halagüeña que tenía en ese momento limitaba mis opciones.

Si no somos conscientes de las decisiones que tomamos constantemente, renunciamos al control de nuestra capacidad de mejorar nuestra vida. Por ejemplo, damos por supuesto que nuestros sentimientos son como son y no podemos alterarlos; reaccionamos al comportamiento de otra persona de forma automática, sin considerar opciones alternativas; nos enfrentamos a la misma situación una y otra vez, y respondemos del mismo modo una y otra vez, como si no pudiéramos hacerlo de otro modo. Asumimos que nuestros pensamientos, actos y sentimientos son inevitables, que no tenemos elección, cuando en realidad sí que la tenemos.

En *El guerrero pacífico*, Dan Millman narra una historia que le había contado su mentor:

Cuando sonaba el silbato para el descanso de la comida, los trabajadores se sentaban todos juntos a comer. Y cada día, Sam abría su fiambarrera y protestaba. «¡Hijo de su madre! —lloraba—. Otra vez bocadillos de mermelada y mantequilla de cacahuete. ¡Odio la mantequilla de cacahuete y la mermelada!» Se lamentó de sus bocadillos de mermelada y mantequilla de cacahuete hasta que uno de sus compañeros de trabajo le preguntó: «Por Dios, Sam, si tanto odias la mermelada y la mantequilla de cacahuete, ¿por qué no le dices a tu parienta que te haga otra cosa?».

«¿Qué quieres decir con decírselo a mi parienta?», contestó Sam. «No estoy casado. Soy yo el que hace los bocadillos.»

Muchos de nosotros, sin ser conscientes, nos hacemos nuestros propios bocadillos con ingredientes que no nos gustan. La vida nos ofrece una serie de materias primas: circunstancias externas que algunas veces están fuera de nuestro control, como nuestros atributos físicos, la familia en la que nacemos, las fluctuaciones de los mercados globales, o decisiones que toman otras personas y

sobre las que no podemos opinar. Aun así, a pesar de todas las limitaciones y dificultades, las materias primas que elegimos y el uso que decidimos hacer de ellas depende en gran medida de nosotros.

Todos, independientemente de nuestras circunstancias, podemos hacer el esfuerzo consciente de buscar otras posibilidades dentro y fuera de nosotros. Y cuando vamos más allá de nuestra forma habitual de ver las cosas, muchas veces nos sorprende la cantidad de ingredientes deliciosos entre los que podemos elegir para hacer nuestros propios bocadillos. La libertad de elegir tanto entre las distintas materias primas como entre las posibles respuestas a una situación determinada nos convierte en *cocreadores* de nuestra realidad.

Entonces, ¿qué realidad quieres crear? Tus bocadillos dependerán, en gran medida, de los ingredientes que elijas. Tienes muchas más opciones de las que te imaginas. De ti depende elegir.

Lo que es y no es este libro

El momento revelador que tuve la noche antes del seminario hizo que me diera cuenta de que podía desempeñar un papel mucho más activo en la creación del tipo de vida que quería vivir. Al hacer un esfuerzo deliberado por exponer posibilidades que previamente había pasado por alto, se abrió ante mí un mundo lleno de oportunidades. Este pequeño cambio de perspectiva tuvo un gran impacto en mi vida. Y por eso decidí escribir este libro.

Elige la vida que quieres incluye tres tipos de elecciones: primero, las que hacemos prácticamente en cualquier momento, como sonreír o inspirar profundamente; segundo, las que hacemos a raíz de un evento específico, como por ejemplo cómo vamos a reaccionar al fracaso o si vamos a hacer o no un cumplido a un compañero por un trabajo bien hecho; y tercero, elecciones que tienen que ver con las grandes decisiones de la vida, como el camino profesional que escogemos seguir u optar por ayudar a los demás y colaborar con ellos. Básicamente, el libro se concentra en los dos primeros tipos de elecciones, aunque también aparecen del tercero.

No es un libro sobre la ética de la toma de decisiones ni tampoco ofrece las herramientas necesarias para tomar otro tipo de decisiones difíciles. La mayoría de las elecciones contempladas en este libro —como la mayoría de las que hay que hacer en la vida— son elecciones que describiría como «elecciones retóricas»; en otras palabras, decisiones en las que está muy claro cuál es el camino que seguir. Por lo general, sabemos perfectamente lo que está bien y lo que no —tanto si tiene que ver con nuestra forma de estar sentados o de andar, con nuestra forma de responder al éxito o al fracaso, con nuestra forma de comunicarnos con nuestros

hijos o con nuestra pareja, etcétera—, y, aun así, muchas veces no ponemos en práctica lo que sabemos que es bueno para nosotros. Lamentablemente, la afirmación de Sócrates «Conocer el bien es hacerlo» no es cierta.

Este libro no trata de la toma de decisiones en el sentido de saber lo que está bien, sino en el de *hacer* lo que es correcto. En este sentido, tengo dos objetivos. En primer lugar, ayudarte a ser *consciente* de las elecciones que tienes que hacer en la vida minuto a minuto y día a día: para elegir hacer lo correcto, tienes que ser consciente de que hay una elección que hacer. En segundo lugar, animarte a *actuar* de la mejor manera posible a la luz de las opciones que tienes: hacer lo correcto en cuanto sepas qué es lo correcto.

El libro está estructurado a partir de una serie de elecciones, la mayoría retóricas. Después de cada elección hay una cita, una breve explicación de la elección y una historia que ilustra la elección a modo de ejemplo. Las historias incluyen anécdotas personales, situaciones hipotéticas, descripciones de experimentos psicológicos, relatos de figuras históricas y experiencias de personajes de ficción del cine o la literatura. El objetivo de la historia que sigue a cada elección es dar vida a las ideas y hacer que sean más accesibles y narrables. De ti depende generalizar los ejemplos particulares y aplicarlos a otras situaciones de tu vida. Por ejemplo, si la historia tiene que ver con el trabajo, puede que te interese considerar cómo esa decisión en particular afecta a tu vida personal; si describe una relación con la pareja, piensa en una situación similar relacionada con tu jefe o tu hijo.

Puedes leer este libro como cualquier otro libro. O puedes leerlo como si fuera un cuaderno de trabajo, dedicando entre un día y un mes a *reflexionar* y a *poner en práctica* cada una de las elecciones. Puede que te resulte útil escribir en un papel la elección en la que te estás centrando y que lo pongas en un lugar en el que puedas recordarla con frecuencia —en la nevera o la mesa de trabajo, en el bolsillo o en el móvil o en el ordenador como salvapantallas. A mí me resulta muy útil ponerme una cinta alrededor de la muñeca, a modo de pulsera, entre una semana y un mes (el psicólogo William James dijo que se tarda veintiún días en adquirir un nuevo hábito). En este momento, llevo una que me recuerda que tengo que quitar importancia a las cosas y verlas con sentido del humor; antes de esto, durante un período muy estresante de mi vida, llevé una que me recordaba que debía tener más paciencia con mis hijos.

A medida que vayas avanzando en la lectura del libro, reflexiona sobre las distintas elecciones. Si, tras cierta deliberación o experimentación, hay alguna en particular que no te dice nada, pasa a la siguiente o repite la que acabas de hacer. Más adelante, vuelve a la elección que te has saltado para ver si tiene algo que te interese.

Tal vez te resulte útil seleccionar algunas de las elecciones del libro para utilizarlas como tema de discusión en tu club de lectura o con tus familiares y amigos. En el trabajo, las discusiones sobre las elecciones pueden aumentar la cohesión y la efectividad del equipo y proporcionar un antídoto contra el tipo de

pensamiento rígido que suele ahogar la innovación. Compartir historias personales sobre las elecciones que han ido conformando tu vida puede resultar una experiencia extremadamente intensa que suele inspirar la acción.

Algunas de las elecciones que expongo en este libro están inspiradas en mi propia experiencia y en la de amigos y clientes; otras están basadas en el trabajo de psicólogos, filósofos y líderes del mundo de la empresa y la educación. Cuando sea preciso, una nota te guiará hacia las fuentes de las que proceden las ideas o en las que están desarrolladas con mayor detalle.

Comprobarás que en el libro se produce cierto solapamiento de las ideas. Se trata de una elección intencionada por mi parte, por dos razones: la primera es que algunas veces abordar el mismo desafío desde distintos ángulos nos ayuda a desbloquearnos y a cambiar de hábitos; la segunda es que la repetición es crucial para garantizar que los cambios se mantengan.

Gracias por elegir leer este libro.

*La elección es creación.
Elegir es crear.
A través de mis elecciones, creo mi realidad.*

** * **

*En cada momento de la vida tengo elección.
La vida está compuesta por la suma de momentos; la vida está compuesta por
la suma de elecciones.*

** * **

*¿Qué tipo de vida quiero para mí?
¿Qué elecciones posibilitarán este tipo de vida?*

** * **

1. LIMITARTE A VIVIR LA VIDA

—u—

Optar por elegir

El derecho a elegir tu propio camino es un privilegio sagrado. Utilízalo. Ahonda en las posibilidades.

OPRAH WINFREY

Últimamente, me he dado cuenta de que muchas conversaciones sobre el estrés que produce la vida moderna suelen concluir con el típico comentario de que tendríamos que dejar de preocuparnos y de esforzarnos tanto, que tendríamos que dejarnos llevar y «limitarnos a vivir la vida». A veces es un buen consejo, ya que hay muchas cosas que no podemos controlar y es inútil preocuparnos por ellas. Y a veces nos obsesionamos tanto por el futuro que no nos damos cuenta de todo aquello de lo que podríamos disfrutar en el presente. En cualquier caso, tiene un inconveniente: «limitarse a vivir la vida» puede hacer que demos la espalda a nuestro privilegio más sagrado, a nuestra capacidad de elegir nuestro propio camino. Con la excusa de liberarnos del estrés y de los problemas, «limitarse a vivir la vida» puede acabar teniendo el desastroso efecto de impedir que disfrutemos al máximo de ella.

Cuando el consejo de limitarse a vivir la vida se convierte en una licencia para no elegir, acabamos dejándonos arrastrar por las elecciones de los *demás*, limitándonos a comportarnos como hemos hecho en el pasado, reaccionando pasivamente a la vida en lugar de construyendo de forma activa la que realmente queremos vivir. Para sacar el máximo partido a la vida, lo primero que tenemos que hacer es *optar por elegir*: ésta es la elección fundamental que constituye la base de todas las demás elecciones. Tenemos que comprometernos con la idea de que hay muchas más posibilidades de las que normalmente vemos y con hacer el

esfuerzo necesario para examinar todas estas posibilidades y escoger la que sea mejor para nosotros.[2]

En un momento u otro, casi todo el mundo ha tenido la sensación de sentirse atrapado. Puede que nos resulte insoportable trabajar para un jefe imposible que no nos respeta, pero como necesitamos el dinero —y es un momento muy malo para buscar trabajo—, pensamos que no tenemos más remedio que aguantar. Puede que tengamos una relación con una persona de la que haga mucho tiempo que nos sintamos alejados, o a la que ya no queramos, o que nos trate mal, pero aguantamos porque nos da horror estar solos.

También hay otras formas de sentirse atrapado. Puede que pensemos que nos va bastante bien en la vida —personal y profesionalmente— y que sin embargo tengamos la sensación de que nos falta algo importante. Puede que nos demos cuenta de que, objetivamente, tenemos mucho que agradecer y que sin embargo sintamos que no basta con ser conscientes de ello porque ya nada parece emocionarnos o motivarnos. Ya sea por nuestras circunstancias negativas, o incluso por nuestra buena suerte, nos sentimos atrapados y no somos capaces de ver una salida.

Es en estos momentos —al sentirnos atrapados— cuando tenemos que *optar por elegir*, cuando tenemos que comprometernos a buscar nuevas vías para cambiar nuestra vida, a buscar en nuestro interior la llave de la puerta de la prisión en la que estamos atrapados. Es el momento de reconocer que si bien ciertas obligaciones pueden, al menos en parte, condicionarnos la vida, el «atrapamiento» también puede ser mental: los caminos casi siempre están abiertos a nosotros, pequeños o grandes cambios que podemos introducir para mejorar la situación. Optar por elegir significa buscar los caminos que conducen al cambio.

Hay que reconocer la importancia de optar por elegir. Hay que sentarse a reflexionar, analizar y pensar en las posibilidades que se abren ante nosotros. Hay que hacerse una serie de preguntas difíciles: ¿qué tengo que hacer para que mi vida sea como quiero que sea? ¿Adónde quiero ir? ¿Cómo tengo intención de llegar hasta allí? Haz una lista de tus opciones, habla de tu situación con personas de confianza. Niégate a aceptar un «no tengo elección» por respuesta.

Optar por elegir no es fácil. No sólo requiere esfuerzo, sino también coraje. Requiere ser reflexivo y estratégico en lugar de dejarse llevar; requiere adentrarse por caminos desconocidos en lugar de resignarse a seguir el camino que siempre se ha seguido; requiere estar dispuesto a luchar y a perder en lugar de sucumbir al confort de lo seguro y lo familiar. Optar por elegir no garantiza una solución a la sensación de sentirse atrapado, o a cualquier otro problema con el que podamos encontrarnos, pero es la actitud que aumenta la probabilidad de encontrar una solución, la actitud que hay que tener para desarrollar el potencial de éxito y felicidad.

Muy bien, entonces, ¿qué eliges? ¿Vas a limitarte a vivir tu vida y a resignarte pasivamente a tu condición o vas a optar por elegir y por construir activamente el tipo de vida que quieres para ti? Ésta es la elección que tienes en cada momento, una decisión que es un prerrequisito para aprovechar las elecciones que se te irán presentando en este libro, y todas las que pueden ayudarte a construir la vida que quieres.

2. PASAR POR ALTO LOS TESOROS DE LA VIDA

—0—

Prestar atención a las maravillas de la vida

Los que se detienen a contemplar las bellezas de la tierra nunca están solos ni carentes de vida.

RACHEL CARSON

Lo que vemos en el mundo que nos rodea depende, en gran parte, de nosotros. ¿Dedicamos unos minutos al día a *mirar de verdad* las cosas? ¿A descubrir la belleza, el humor, el encanto o el misterio que encierran? Cuando vamos en el autobús hacia el trabajo, ¿miramos detenidamente por la ventana, o hacemos un esfuerzo por ver el color del cielo y la forma de las nubes? ¿Miramos con la atención suficiente para quedarnos encantados con el divertido perrito que corretea por la acera? ¿Sentimos simpatía, admiración o tristeza cuando vemos a una mujer mayor saliendo muy despacio y con mucho cuidado de su casa?

Es normal que nos concentremos en nuestros pensamientos, o que al hacer tareas rutinarias no nos demos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor. Y no hay nada malo en soñar despiertos de vez en cuando. Pero cuanto más conscientes seamos de lo que hacemos cuando lo hacemos, más sanos y felices nos sentiremos.

La atención plena es una opción, una elección, y es algo que se puede practicar: cuando la mente divaga —ya sea mientras comemos, lavamos los platos, hacemos un informe o caminamos hacia el coche—, podemos volver a dirigir nuestra atención hacia las maravillas que están ahí, por todas partes, para ser descubiertas.^[3]

El mejor consejo que se me ocurre para prestar una atención más plena es leer —y volver a leer— el ensayo de Helen Keller *Three Days to See*. Keller, que perdió la vista y el oído a los diecinueve meses como consecuencia de una enfermedad, escribe sobre lo que haría si recuperara el uso de ese sentido durante tres días. El libro recoge una conversación que mantuvo con una amiga que acababa de dar un

paseo de una hora por el bosque. Keller le pregunta a su amiga qué ha visto, y ésta contesta: «Nada en particular». Keller se pregunta cómo es posible pasear por el bosque y no ver nada digno de mención:

Yo que soy ciega puedo dar un consejo a los que pueden ver, una recomendación a los que quieren aprovechar al máximo el don de la vista: utilizad vuestros ojos como si mañana fuerais a quedaros ciegos... Escuchad la música de las voces, el canto de un pájaro, los poderosos compases de una orquesta, como si mañana fuerais a quedaros sordos. Tocad cada objeto que queráis tocar como si mañana os fuera a fallar vuestro sentido del tacto. Oled el perfume de las flores, saboread con fruición cada bocado, como si nunca más pudierais volver a oler y a saborear. Aprovechad al máximo todos los sentidos; gozad de todas las facetas de placer y belleza que el mundo os presenta.

Algunas veces, no tenemos más que desplegar nuestros sentidos para asimilar todas las maravillas del mundo. Helen Keller, a pesar de su incapacidad para oír y ver, nos recuerda la suerte que tenemos de poder experimentar directamente los más preciados tesoros que están dentro y fuera de nosotros: imágenes y sonidos, gustos y texturas, olores y sensaciones.

3. REACCIONAR ENFADÁNDONOS

—0—

Dar un paso atrás

Todo el mundo se puede enfadar. Es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en la medida exacta, en el momento oportuno, por el motivo justo y del modo correcto, eso no es tan fácil.

ARISTÓTELES

Los crímenes pasionales son bastante comunes. Todos hemos oído hablar de arranques de violencia repentinos de personas «normales» que pierden el control —que se pierden a sí mismas— en el calor del momento, y que más tarde se arrepienten profundamente. Por suerte, casi todos podemos contener nuestras emociones más intensas y no acabar matando a la persona a la que nos gustaría matar. Aun así, muchos nos sentimos culpables de pequeños crímenes pasionales. Levantamos la voz a nuestro hijo por perder el tiempo cuando va a llegar tarde al colegio; mandamos un correo electrónico cargado de exasperación a un cliente maleducado; maldecimos a un conductor que acaba de cortarnos el paso... Cuando sientas que te estás «calentando», tienes que dar un paso atrás o contar hasta diez (o hasta cien). Siempre podemos elegir: ser esclavos de nuestras emociones y reaccionar, o dar un paso atrás —darnos un tiempo— y practicar la moderación.[\[4\]](#)

El psicólogo George Loewenstein ha llevado a cabo una extensa investigación sobre los estados «frío» y «caliente». Un estado caliente es aquel en el que las emociones son muy intensas y tenemos una gran urgencia de hacer o dejar de hacer algo; un estado frío es aquel en el que la intensidad de las emociones es baja, y la mente racional tiene más peso en el proceso de decisión. Pensamos, y por lo general actuamos, de muy distintas maneras dependiendo del estado en el que nos encontramos. Por ejemplo, la investigación realizada por Daniel Gilbert demuestra que cuando se hace la compra con el estómago vacío se compra mucho más que cuando se hace con el estómago lleno. Los compradores hambrientos sobrevaloran

lo que pueden comer, ya que tienen ansia de comida.

Ir a comprar con el estómago vacío es relativamente inofensivo; no obstante, la decisión de actuar cuando estamos en un estado de ansiedad —o «caliente»— puede tener consecuencias extremadamente nocivas. Las peleas provocadas por problemas de tráfico son el típico ejemplo del peligro de actuar en un estado de ansiedad. Obviamente, los adolescentes también tienen muchas más probabilidades de no practicar sexo seguro cuando se sienten excitados, por muy conscientes que sean de los riesgos que puede suponer para su vida. Todos hemos tenido momentos en los que nos hubiera gustado volver atrás en el tiempo y borrar lo que habíamos dicho o hecho.

El simple hecho de etiquetar una situación como «caliente» puede ser muy útil para afrontarla de una forma más racional. Al etiquetar la situación no nos vemos inmersos en ella y podemos reaccionar, dando un paso atrás para observarla. Cuando somos conscientes de nuestro estado, nos resulta más fácil tomar las precauciones necesarias en un encuentro sexual, o de decidir hacer una pausa para enfriarnos cuando notamos que estamos a punto de enfadarnos.

4. REPRODUCIR OBSESIVAMENTE UN ESCENARIO

—0—

Pensar y actuar con resolución

Dar demasiadas vueltas a las cosas es contraproducente. No hace más que acrecentar nuestras miserias. Es un intento heroico por resolver un problema que es imposible resolver.

MARK WILLIAMS

Muchas veces damos demasiadas vueltas a un problema, reproduciendo obsesivamente el escenario en nuestra mente una y otra vez. Tenemos tendencia a pensar que la reflexión nos ayudará a superar la incomodidad o la infelicidad, pero de hecho reproducir el escenario una y otra vez en la mente no sirve para nada más que para empeorar las cosas. En palabras del psicólogo Mark Williams y sus colegas, «la cavilación forma parte del problema, no de la solución». Sin embargo, el pensamiento resuelto —ya sea escribiendo un diario o verbalizando nuestros pensamientos— es mucho más efectivo para superar las dificultades psicológicas y emocionales. La acción resuelta, intencionada —hacer algo que nos haga sentir mejor—, es mucho más útil que dejar que el pensamiento caótico y normalmente negativo haga estragos en nuestras emociones.[\[5\]](#)

Supón que estás pasando por un momento difícil en el trabajo. No puedes dejar de pensar en un plazo que tienes que cumplir y está cerca, y en la tensa relación que tienes con tu jefe. No dejas de reproducir las últimas conversaciones que has tenido con él, cómo te ha culpado de no haber cumplido un plazo importante y cómo se ha negado a escuchar los motivos del retraso del proyecto —motivos que han tenido muy poco que ver contigo y mucho con las nuevas políticas que él ha empezado a aplicar recientemente. Estás convencido de que tu jefe cree que eres incompetente, incapaz de llevar a cabo la tarea que tienes entre manos. Eso no es cierto, pero tienes la impresión de que no puedes expresarlo de una forma que no parezca que te estás poniendo a la defensiva o que estás siendo paranoico. Lo que

es peor, los problemas que provocaron el retraso del proyecto en cuestión no se han resuelto, y el plazo para la presentación del próximo se acerca. No puedes dejar de pensar en la situación en la que te encuentras, y esto te lleva a sumirte en una espiral de preocupación e impotencia. ¿Qué pensará tu jefe de ti si no cumples con el plazo de entrega? Y ¿si te despide? ¿Cómo encontrarías trabajo con lo mal que está la economía? ¿Cómo mantendrías a tu familia si no tuvieras trabajo?

En lugar de concentrarte en la impotencia de tu situación, que no te va a llevar a ningún sitio, podrías elegir dedicarte a una actividad que te ayudara a sentirte mejor y a ser más efectivo.

Empieza creando una nueva carpeta en tu ordenador en la que anotes tus pensamientos y sentimientos en relación con la situación. Al escribirlos, te sentirás mejor, y la claridad que conseguirás te ayudará a comprometerte a tomar medidas concretas para cumplir el plazo a pesar de las dificultades con las que te puedas encontrar. Una vez que lo hayas conseguido y que tu jefe recuerde tu competencia y tu lealtad, podrás sacar a colación el tema de las nuevas políticas y del efecto negativo que están teniendo en determinados aspectos de tu trabajo. Cuando hayas superado este problema concreto, podrás buscar otras maneras de mejorar la relación con tu jefe.

5. NO PRESTAR ATENCIÓN A LA POSTURA

—0—

Moverte con confianza y orgullo

Un buen porte y una buena postura reflejan una actitud correcta de la mente.

MORIHEI UESHIBA

Si entramos en un sitio con los hombros caídos, arrastrando los pies o con la cabeza baja, comunicamos falta de confianza o energía. Si lo hacemos con una postura natural, con paso firme, y los hombros abiertos y relajados, mandamos un mensaje muy diferente —y positivo— a los que nos rodean. Pero lo realmente importante es que la postura que adopta nuestro cuerpo envía un mensaje no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos. Si andamos como una persona segura de sí misma, nos sentimos más seguros; el acto físico de sentarnos rectos impulsa nuestra motivación y aumenta nuestra energía; si damos la mano con firmeza, nos sentimos asertivos.

De hecho, asumir la postura que adoptaríamos si fuéramos más asertivos y enérgicos aumenta nuestra confianza y nos estimula. Nuestro comportamiento cambia nuestra actitud.[\[6\]](#)

Marva Collins nació en Alabama en la década de 1930. Como afroamericana que había crecido en la marginalidad del Sur, había experimentado el racismo y la discriminación en su propia piel, y, sin embargo, acabó convirtiéndose en una profesora muy exitosa y famosa que ayudó a triunfar a miles de estudiantes en situación de riesgo. ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo consiguió que alumnos que habían sido etiquetados como «casos perdidos» salieran adelante? Dándoles lo que más necesitaban: la fe en sí mismos, la confianza en que podían salir adelante. La fuente de lo que daba a los demás era la confianza y la fe que tenía en sí misma.

Collins dice: «En esa época era bastante raro ser negro y triunfar». Atribuye el éxito a sus padres, que, pese a sus circunstancias económicas y a sus ideas, la educaron «con un sentimiento de orgullo». Inmersa en una cultura de

discriminación y racismo que hubiera podido ser tremendamente devastadora para el sentimiento de autoestima de una persona, los padres de Collins la enseñaron a ser fuerte y a hacerse cargo de su propia vida.

La importancia de que se hiciera cargo de su propia vida era algo que sus padres se habían tomado bastante al pie de la letra. Desde una edad muy temprana, Collins aprendió que para sentirse orgullosa era muy importante adoptar una postura que reflejara orgullo, que comunicara —a uno mismo y a los demás— el mensaje de que valías. Collins recuerda que su madre solía reprenderlas a ella y a su hermana con un «¡cabeza alta!». Actualmente, con setenta años, Collins sigue andando con la cabeza alta y comunicando a todos los que están a su alrededor —y a ella misma— que confía en sí misma y que se siente muy orgullosa de sí misma. A través de la postura, la voz y los ojos —y evidentemente de sus obras— impone respeto.

Siéntate recto. Expresa orgullo en tu forma de caminar. Muévete de una manera que comunique fuerza y confianza al mundo —y a ti.

6. RESIGNARTE A SER COMO LA MAYORÍA

—0—

Marcar la diferencia

No dudes nunca de que un pequeño grupo de personas conscientes y comprometidas puede cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han conseguido.

MARGARET MEAD

Es fácil sentirse desbordado por la enorme cantidad de problemas graves a los que se enfrenta el mundo. Los bajos niveles educativos, el aumento de los escándalos corporativos, la crisis económica, etcétera, por no hablar de las guerras, la polución y el terrorismo. ¿Cómo puedo yo, una persona entre tantas, marcar la diferencia? ¿Cómo puedo yo, con todas mis dificultades e inseguridades, provocar un cambio significativo? Si bien es cierto que mucho de lo que ocurre en el mundo se escapa a nuestro control como individuos, nuestra capacidad para provocar un cambio es mayor de lo que imaginamos. *Puedo marcar la diferencia en el mundo si elijo volcar mi mente y mi corazón en una causa, y hacer algo por esa causa.*[\[7\]](#)

En la película *Cadena de favores*, un profesor les pide a sus alumnos que piensen en la forma de provocar cambios positivos en el mundo. Trevor, uno de ellos, decide hacer tres buenas obras por los demás —tres actos desinteresados— y pedir a otras tres personas que a su vez hagan tres buenas obras por otras tres, a las que a su vez se les pedirá que hagan lo mismo por los demás, y así sucesivamente. Si cada persona que ha sido ayudada a su vez ayuda a otras tres personas, entonces, al cabo de veintiuna rondas, todo el mundo habrá recibido ayuda. La película sigue a Trevor y demuestra que sus actos crean un efecto en cadena positivo que alcanza a muchas personas a las que nunca llega a conocer de forma íntima y significativa.

La sensación de impotencia que tenemos ante los grandes desafíos tiene su origen en la idea de que nuestra contribución no será más que una simple gota de agua. Pero si somos capaces de encontrar formas de contribuir que repercutan en otras personas —aunque sólo sean unas pocas—, podremos marcar una diferencia

significativa. En el mundo global en el que vivimos, las redes sociales se expanden exponencialmente, y lo que hace una persona se propaga en el tiempo y en el espacio.

Haz algo positivo por el mundo. Devuelve lo que te ha sido dado y anima a los demás a hacer lo mismo.

7. PROCRASTINAR

—0—

¡Hacerlo ya!

Un viaje de 1.500 kilómetros empieza con un primer paso.

LAO-TZU

La procrastinación —dejar las cosas a un lado, remolonear posponiendo innecesariamente lo que puede y debe hacerse hoy— es un fenómeno muy generalizado. Más del 70 por ciento de los universitarios, por ejemplo, se consideran procrastinadores. La tentación de dejar las cosas para otro momento es comprensible, pero el precio que hay que pagar por procrastinar es alto (estudios demuestran que los procrastinadores tienen niveles de estrés más altos, un sistema inmune más débil, duermen peor y, naturalmente, a la luz de todo esto, niveles de felicidad inferiores).

Afortunadamente, la investigación sobre la procrastinación también ha identificado métodos prácticos que pueden ayudar a superar la tendencia a procrastinar. La técnica más importante se denomina «los cinco minutos de despegue». Consiste, simplemente, en *empezar* a hacer lo que se ha dejado a un lado, por pocas ganas que se tenga de hacerlo. Los procrastinadores tienen tendencia a pensar que para hacer algo, hay que querer hacerlo: tener la actitud adecuada y estar inspirado. Esto no es verdad. Normalmente, para hacer algo, basta con *empezar* a hacerlo: la acción inicial pone en marcha el proceso y por lo general provoca más acción.[\[8\]](#)

Cuando estaba investigando el tema de la procrastinación, le hablé a Tami, mi mujer, de la técnica de los cinco minutos de despegue y de cómo la ponía en práctica para empezar a escribir por las mañanas. Le sorprendió que tuviera que

aplicar una técnica para empezar a trabajar: «Vas directo al ordenador y te pasas horas ahí sentado. Estás totalmente absorto».

Tenía toda la razón, pero esto no quiere decir que me resulte fácil empezar. Muchas veces me cuesta comenzar a trabajar, y algunas veces los primeros cinco minutos son bastante difíciles: estoy distraído, poco concentrado, sin motivación para dedicar la energía mental necesaria para ser productivo. Pero una vez que empiezo, todo suele ir sobre ruedas.

Evidentemente, superar mi tendencia a procrastinar cuando tengo que abordar tareas que no me interesan demasiado o con las que no disfruto mucho, como ordenar papeles o pagar impuestos, me cuesta mucho. Algunas veces tengo que repetir el ejercicio de los cinco minutos de despegue dos o tres veces y obligarme a pasar por estos diez o quince minutos comprometiéndome a «hacerlo».

Por lo tanto, si te cuesta hacer ejercicio, elige ponerte las zapatillas de correr y empezar a correr: normalmente, la acción acabará reforzándose a sí misma. Si tienes que trabajar en un proyecto, no esperes a que llegue el «momento adecuado». Elige actuar ¡ya!

Esta postura puede resultar de gran utilidad en un plano más amplio: comprométete con tu visión, con tu sueño, no dejes las cosas para otro momento; busca formas de empezar a avanzar hacia la vida que quieres vivir ahora.

8. SER RENCOROSO

—0—

Perdonar

El perdón auténtico no es un acto posterior al hecho, es una actitud con la que se aborda cada momento.

DAVID RIDGE

Como se suele decir, nadie es perfecto. Todos sabemos que es cierto y, sin embargo, seguimos castigándonos a nosotros mismos y a los demás por los posibles desvíos del camino perfecto. No creo que podamos —ni debamos— perdonarlo todo. No obstante, sé que muchas veces guardamos un rencor —hacia nosotros o hacia los demás— que deberíamos soltar. Perdonar, en sánscrito, es desatar: cuando perdonamos, desatamos un nudo emocional y desatascamos el sistema emocional. Liberamos el flujo de emociones y somos capaces de sentir la rabia, la decepción, el miedo... y también el dolor, la compasión y la alegría. Cuando guardamos rencor es como si estuviéramos apretando constantemente el nudo y cada vez se hiciera más fuerte; cuando liberamos el rencor, lo soltamos, dejamos de apretar tanto, y el nudo resulta más fácil de desatar.[\[9\]](#)

Dos monjes zen estaban junto a un río, preparándose para pasar al otro lado, cuando de pronto se les acercó una atractiva joven que quería cruzar, pero tenía miedo de las aguas turbulentas. El más mayor de los monjes se ofreció a llevarla a su espalda. La mujer aceptó su ofrecimiento, y cuando llegaron al otro lado, le dio las gracias y siguió su camino.

En cuanto la mujer estuvo fuera del alcance de su oído, el monje más joven se dirigió a su compañero y le reprendió por lo que había hecho: «Deberías avergonzarte de ti mismo. No nos está permitido tocar el cuerpo de una mujer». Siguieron su camino y al cabo de un par de horas casi habían llegado al monasterio.

El monje más joven se dirigió a su colega y le dijo que pensaba informar al abad del monasterio sobre el incidente: «Has hecho algo terrible e imperdonable». Confuso, el monje más mayor se dirigió al más joven y le preguntó: «¿Qué he hecho tan terrible e imperdonable?».

«Has ayudado a una mujer atractiva a cruzar el río.»

«Ah, eso. Tienes razón, lo he hecho. Pero la he dejado en ese río, mientras que tú sigues llevándola a tu espalda.»

Libérate del peso innecesario que llevas a tu espalda en este momento. Perdona y haz que tu viaje a través de la vida sea más liviano, más tranquilo y más feliz.

9. CONSIDERAR EL TRABAJO COMO UN EMPLEO

—0—

Vivir el trabajo como una vocación

Ésta es la verdadera alegría de la vida: ser utilizado para un propósito que tú mismo consideras muy poderoso.

GEORGE BERNARD SHAW

Pasamos buena parte del tiempo en el trabajo y, aun así, muchos encuentran muy poco sentido a lo que les ocupa tantas horas al cabo del año. Si no encontramos sentido a nuestro trabajo, podemos elegir hacer una de estas cosas (aparte de resignarnos a ser infelices): buscar un trabajo que tenga sentido o buscar algún sentido a nuestro trabajo.

No todos podemos permitirnos el lujo de tener el trabajo perfecto, que refleje nuestros valores, en el que trabajemos con gente que nos guste y nos caiga bien y cuya atmósfera encaje perfectamente con nuestro temperamento. Pero aunque no tengamos el entorno ideal, podemos elegir la forma de experimentar nuestro trabajo. Tanto si somos consejeros delegados como vendedores, especialistas en inversiones o administradores de comunidades, tenemos cierto control —tal vez no todo el control, pero sí cierto control— sobre aquellos aspectos del trabajo al que nos dedicamos y, por lo tanto, sobre cómo vivimos nuestra vida laboral. Podemos pensar, por ejemplo, en cómo nuestro trabajo marca la diferencia en la vida de otras personas; podemos concentrarnos en aquellos aspectos que nos resultan interesantes y excitantes, en las interacciones significativas que tenemos con nuestros compañeros y clientes, o podemos apreciar la oportunidad que nos da el trabajo de desarrollar o expandir nuestras habilidades profesionales. Si no somos capaces de encontrar ningún valor inherente en nuestro trabajo actual, podemos pensar que al menos nos mantiene a nosotros y a nuestra familia o que nos brinda la oportunidad de dedicarnos a actividades que nos gustan fuera del horario laboral.[\[10\]](#)

Cuentan la historia de una persona que pasó por delante de una obra y preguntó a los obreros por lo que estaban haciendo. El primer obrero le respondió que estaba poniendo ladrillos; el segundo le dijo que estaba haciendo un muro, y el tercero, que estaba construyendo una catedral para venerar a Dios.

La investigación realizada por las psicólogas Amy Wrzesniewski y Jane Dutton demuestra la estrecha correlación que existe entre nuestra disposición —aquello a lo que decidimos dedicarnos— y nuestra experiencia de trabajo. Wrzesniewski y Dutton estudiaron a un grupo de limpiadoras de hospitales y descubrieron que algunas vivían el trabajo meramente como un empleo —como algo que hacían únicamente por dinero— y que lo describían como aburrido y carente de sentido. Pero había otro grupo que percibía el mismo trabajo como una vocación, y vivía el tiempo que pasaba en su empleo como algo agradable y significativo. Este segundo grupo de limpiadoras hacía las cosas de forma diferente a las del primer grupo; se relacionaban mucho más con las enfermeras, con los pacientes y las visitas, y querían que todos los que tuvieran algún tipo de relación con ellas se sintieran mejor. Normalmente, veían su trabajo en su contexto más amplio: no sólo se ocupaban de la limpieza de las habitaciones y de recoger la basura, sino que contribuían a la salud de los pacientes y al buen funcionamiento del hospital.

Obviamente, los dos grupos llevaban a cabo tareas similares como limpiadoras. Pero las que creían que su trabajo marcaba la diferencia y contribuía al bienestar de los pacientes eran más felices que el resto. Además, eran más felices que muchos de los profesionales médicos del hospital que, como el primer grupo de limpiadoras, no encontraban ningún sentido a su trabajo.

Las investigadoras encontraron patrones similares entre los peluqueros, los ingenieros y los empleados de restaurantes. Los que habían tomado la decisión, consciente o no, de ver su trabajo meramente como un empleo, eran menos felices y estaban menos satisfechos con su vida que sus colegas que veían lo que hacían como una vocación. «Incluso en los trabajos más restringidos y rutinarios —concluyó el estudio—, los empleados pueden ejercer cierta influencia en lo que constituye la esencia de su trabajo.»

Actualmente, muchas organizaciones obligan a sus empleados a hacer una descripción escrita de su puesto de trabajo, destacando los aspectos técnicos del mismo. Este ejercicio refuerza la percepción del trabajo como un empleo. ¿Por qué no intentas destacar aquellos elementos de tu trabajo que te resultan significativos, que son importantes para ti? En otras palabras, ¿por qué no, en lugar de hacer una descripción de tu puesto de trabajo, haces una de tu *vocación*?

10. EVITAR APRENDER DE LAS DIFICULTADES

—0—

Aprender activamente las lecciones de las dificultades

Nunca hay que desaprovechar una buena crisis.

ANNE HARBISON

Aunque no soy de los que se buscan problemas o dificultades, algunas veces los problemas me encuentran, y cuando lo hacen, tengo elección. Puedo tratarlos como una experiencia meramente negativa —una experiencia que debería dejar atrás en cuanto me fuera posible y no volver a pensar en ella nunca más—, o puedo tratar de identificar y comprender activamente la lección que contiene cada uno de ellos. Por ejemplo, a través de las dificultades puedo aprender humildad (ser más consciente de mis limitaciones), empatía (aprender a conectar con el dolor de los demás), paciencia (absorber la lección de que las cosas no siempre salen como habíamos planeado) y resiliencia (adquirir confianza en mi capacidad de recuperación una vez superada la dificultad). Aunque no tengo por qué estar encantado con todo lo que me encuentro en mi camino, cuando me ocurre algo negativo puedo utilizarlo como herramienta para mi desarrollo y crecimiento. Las cosas no siempre salen bien, pero puedo elegir sacar lo mejor de las cosas que pasan.[\[11\]](#)

En el año 2000, Catalina Escobar perdió trágicamente a su hijo en un accidente. Aunque estaba devastada por su pérdida, eligió hacer algo, escogió dedicar su vida desde ese momento a salvar a otros niños. Decidió concentrar sus esfuerzos en la ciudad colombiana de Cartagena de Indias, donde la ratio de mortalidad infantil era del 50 por mil (mientras que en los países desarrollados era del 5 por mil). Catalina creó la fundación Juan Felipe Gómez Escobar, que proporciona una alimentación adecuada a los niños en situación de riesgo y ofrece asesoramiento médico y otro tipo de ayuda y servicios a las madres adolescentes. Como resultado de sus esfuerzos, se han salvado las vidas de miles de niños y se seguirán salvando

muchas más en el futuro.

Catalina se ha convertido en una defensora de la salud de los niños. Recorre el mundo hablando de crear proyectos similares que pueden marcar la diferencia tanto en la vida de los niños como en la de sus padres. La organización que ha creado combina servicios sociales con prácticas empresariales eficientes y se ha convertido en un modelo para otras ciudades de Colombia y de otros países golpeados por la pobreza.

¿Cree Catalina que la muerte de su hijo ocurrió por algo? Lo dudo, y estoy seguro de que si pudiera, haría todo lo posible por recuperarlo. No obstante, gracias a la tragedia, descubrió una fuerza extraordinaria en su interior que le proporcionó la resiliencia necesaria para recuperarse y propiciar un cambio significativo en ella y, por extensión, en su comunidad.

Busca las lecciones que puedes sacar de las dificultades ante las que te encuentras en este momento. Mira hacia atrás y aprende de las dificultades que has experimentado en el pasado; cuando pienses en estas situaciones difíciles, no sólo podrás sacar lecciones importantes, sino que además te darás cuenta de lo mucho que has crecido como resultado.

11. DEJARTE INFLUIR POR LOS DEMÁS

—0—

Apreciar y aprender de los que están a tu alrededor

El aprecio es a los humanos lo que el sol es a las plantas.

FRANK IVERSEN

Hay ciertas personas —algunas que conocemos íntimamente y otras que acabamos de conocer— que, por un motivo u otro, nos irritan. Puede que sea su modo de comportarse o de hablar, su aspecto o su forma de andar. Y aunque no siempre hemos de cambiar la opinión que tenemos de estas personas —abandonar la escena o minimizar el tiempo que pasamos con ellas puede ser lo más adecuado—, lo cierto es que al sucumbir de forma inconsciente al dictado de nuestras reacciones desagradables, perdemos muchas oportunidades que podrían ser muy interesantes.

Reflexionar sobre el origen del desagrado que nos produce una persona puede revelar algo de nosotros mismos, porque muchas veces lo que nos molesta de una persona es precisamente aquello que no nos gusta de nosotros mismos. Aprender a apreciar las cosas buenas de la persona que nos irrita puede ayudarnos a cultivar el *buscador de beneficios* que llevamos dentro y a desarrollar una compasión más profunda, que mejorará las relaciones con los demás y con nosotros mismos.[\[12\]](#)

En Oriente lleva miles de años practicándose la meditación guiada para desarrollar la bondad y el amor. Más recientemente, los científicos occidentales han demostrado los beneficios de esta práctica. La idea que está detrás de esta forma de meditación es simple: dirigir la bondad, la generosidad, la benevolencia o las emociones positivas en general hacia nosotros y hacia los demás.

Empezamos por los frutos «fáciles», asequibles, de la bondad y luego ampliamos el círculo de bondad para incluir a otras personas a las que no podemos

considerar tan positivamente. Por ejemplo, puedo empezar pensando en mi hijo y experimentando bondad, cariño hacia él, y luego, una vez que haya experimentado esa emoción, puedo pensar en otra persona que no sea tan cercana a mí y dirigir mis pensamientos positivos hacia ella. De este modo, puedo expandir mi círculo de bondad a aquellos hacia los que experimento sentimientos ambivalentes.

Recuerdo que hice este ejercicio en un seminario de dos días y que el primer día fue muy mal. Algunos de los participantes eran bastante escépticos con la psicología positiva y con el paso de las horas se fueron poniendo nerviosos. El segundo día, me desperté e hice meditación guiada para desarrollar la bondad y el amor, dirigiendo mi amor primero hacia los miembros de mi familia, uno por uno, y luego expandiéndolo a los participantes en el seminario. Realmente, tras la meditación, conseguí sentir bondad y amor por los participantes. Luego, llegué al seminario rebosante de emociones positivas. El segundo día del seminario fue muy bien y aprendí mucho, especialmente de los participantes más escépticos. No sé si fue por la meditación o no —no hubo ningún grupo de control para que lo comprobara—, pero lo cierto es que aunque mi intervención no tuvo ningún efecto sobre la calidad de mis enseñanzas, sí tuvo un efecto significativo en la calidad de mi experiencia.

¿Hay alguien que te resulte particularmente irritante? ¿Es por algún rasgo de su carácter o comportamiento en particular? Prueba la meditación guiada para desarrollar la bondad y el amor, y experimenta emociones positivas hacia esa persona.

12. IMPRESIONAR Y OCULTAR

—0—

Expresar y exteriorizar

La vulnerabilidad es la base de la vergüenza y el miedo y de nuestra lucha por el reconocimiento, pero parece ser que también es la cuna de la alegría, la creatividad, la pertenencia y el amor.

BRENÉ BROWN

Si decido expresarme —compartir abiertamente mis pensamientos y sentimientos—, me arriesgo a ser rechazado y herido por los demás. Pero si elijo no expresarme y ocultarme tras una fachada, por impresionante que sea, practico una forma de autorrechazo que genera infelicidad y descontento. Aunque es muy posible que si soy fiel a mí mismo, no guste a los demás, lo que es *seguro* es que si me paso la vida actuando, finalmente acabaré sin gustarme a mí mismo.

Ponerse una fachada suele ser un indicador de baja autoestima. Lejos de ser una solución al problema, cuando una persona pretende ser lo que no es, con el tiempo acaba *perdiendo* autoestima. Además, aunque a los demás les guste lo que ven, lo cierto es que en realidad no les gusta esa persona, sino la que está pretendiendo ser. Cuando elijo lo real en lugar de lo irreal, lo auténtico en lugar de lo falso —cuando decido expresarme más que impresionar—, no tengo que disculparme por cómo soy. Dejo que brille mi luz interior.[\[13\]](#)

La profesora Brené Brown estudió a un grupo de personas que tenían un nivel de autoestima elevado. Su objetivo era descubrir qué tenían esas personas que las hacía distintas de las que sentían que no valían nada. El rasgo más distintivo que identificó fue el valor: el valor de ser imperfecto y vulnerable.

En lugar de preocuparse porque su amor fuera correspondido, eran las primeras en dar amor. En lugar de no presentarse para un puesto que les interesaba mucho, pero que tenían muy pocas posibilidades de conseguir, iban a por todas. En lugar de preocuparse por la imagen que iban a dar, eran auténticas, «dispuestas a no

mostrarse tal como creían que tenían que mostrarse con tal de ser como realmente eran». En lugar de ocultar sus vulnerabilidades, las compartían.

Decidir ser vulnerable, quitarse la máscara de la perfección, cuesta mucho. La vulnerabilidad tiene un precio (¡puede ser muy dolorosa!). Pero este precio es insignificante comparado con el que tenemos que pagar cuando suprimimos parte de nuestra humanidad. Cuando no nos damos permiso para ser vulnerables, reprimimos nuestra alegría y nuestra felicidad y el potencial de cultivar conexiones profundas y significativas en nuestra vida.

¿Puedes abrirte un poco más? ¿Revelar parte de tu yo verdadero? ¡Adelante, sé vulnerable, sé auténtico!

13. HACER TODO LO POSIBLE POR VENCER AL OTRO

—0—

Buscar el gana-gana

En el mundo hay lo suficiente como para que nadie se quede sin lo suyo. En una mentalidad de abundancia se comparten el prestigio, el reconocimiento, los beneficios y la toma de decisiones. Se generan posibilidades, opciones, alternativas y creatividad.

STEPHEN R. COVEY

En la mayoría de las disputas —ya sea una trifulca doméstica o un conflicto político importante— se puede llegar a una solución que beneficie a ambas partes. Cuando me propongo luchar contra mi oponente y derrotarle, acabo dedicando mucha energía a destruirle en lugar de a crear el máximo valor. Además, cuando abordo una disputa con un enfoque gana-pierde, por lo general, el otro suele acabar adoptando el mismo enfoque. En consecuencia, acabamos perdiendo los dos.

Cuando nuestro buena voluntad y ganas de ayudar, promuevo un comportamiento similar de la otra parte. Cuando dedicamos nuestros recursos, nuestra mente y nuestro corazón a la tarea de aumentar los beneficios del individuo y del grupo, tenemos muchas más probabilidades de éxito de todos los implicados. El placer que produce ganar cuando la otra parte pierde dura muy poco; la satisfacción que produce un resultado gana-gana dura mucho más y crea la base para generar una nueva ronda de experiencias positivas.[\[14\]](#)

En un estudio realizado en la Universidad de Stanford, Lee Ross y Steven Samuels pidieron a sus alumnos que eligieran a los compañeros que consideraban más cooperativos y a los más competitivos. Posteriormente, pidieron a los nominados, que no sabían que habían sido elegidos por sus características particulares, que participaran en un juego de confianza —un juego en el que cada participante puede elegir entre adoptar un enfoque cooperativo gana-gana o uno competitivo gana-pierde. A partir de una selección al azar, a la mitad de los alumnos les dijeron que

se trataba del «juego de la comunidad», mientras que a la otra mitad les indicaron que era el «juego de Wall Street».

La mayoría de los que participaron en el juego de la comunidad cooperaron, mientras que la mayoría de los que jugaron al de Wall Street no lo hicieron. Esto demostró que lo que había llevado a los participantes a su nominación, su carácter competitivo o cooperativo, había sido muy mal indicador de su comportamiento en el juego. Lo que había marcado la diferencia había sido el contexto en el que se había definido la situación.

Nosotros también podemos controlar la forma de definir el contexto en el que actuamos, tanto en situaciones particulares como en la vida. Si abordamos una situación con la intención de que sea gana-gana (como hicieron los participantes en el juego de la comunidad), tenemos muchas más probabilidades de cooperar y de llegar a un resultado que beneficie a todos los implicados. Nuestras relaciones mejorarán mucho, y nosotros disfrutaremos mucho más, si buscamos el resultado gana-gana.

La próxima vez que interactúes con una persona, tanto si se trata de un contexto cooperativo como competitivo, piensa cómo podéis beneficiaros ambos, cómo podéis ganar ambos.

14. LLEVAR UN RITMO DE VIDA FRENÉTICO

—0—

Disfrutar de la vida

Los mejores momentos de la vida pasan deprisa y no vemos más que arena; los ángeles vienen a visitarnos, y no nos damos cuenta hasta que se han ido.

GEORGE ELIOT

El lema de la vida moderna es que más es mejor. Sin embargo, es muy alto el precio que hay que pagar por dar más valor a la cantidad que a la calidad. Las cosas, por mucho que disfrutemos de ellas, no proporcionan ningún placer si estamos siempre corriendo, pasando de una cosa a la siguiente. Ni el manjar más delicioso del mundo proporcionará placer alguno si se devora rápidamente. Para ser un experto en vinos, no se puede beber todo el vaso de un trago; para disfrutar plenamente de su riqueza, hay que olerlo, saborearlo y tomarse tiempo. Para ser un experto en la vida, para disfrutar de la riqueza que ofrece, hay que frenar un poco, tomarse tiempo.[\[15\]](#)

Eric Brun-Sanglard es un diseñador ciego que ha creado la compañía Blind Designer. Acompaña a sus clientes a lo largo del proceso de creación de un hogar que no sólo sea bonito, sino que además resulte agradable vivir en él. Su historia personal puede enseñarnos a disfrutar de la vida, a estar más en contacto con lo que el mundo exterior e interior nos ofrecen.

Eric tenía poco más de treinta años cuando se quedó ciego. Hasta entonces, había sido un empresario de éxito que había recorrido el mundo trabajando como director creativo de compañías como Christian Dior, Hermès y Chanel. Pero de pronto Eric enfermó y se quedó ciego. No tuvo más remedio que parar, bajar el ritmo y replantearse su vida. En ese momento estaba diseñando su casa de Los Ángeles, y en lugar de delegar el proyecto en una persona que pudiera ver, decidió acabar el trabajo él mismo. La experiencia le animó a crear su propia empresa de diseño, que funciona muy bien.

Cuando Eric habla con un nuevo cliente, presta mucha atención a sus palabras y al mensaje que está detrás de esas palabras; al ir poco a poco puede captar sus

deseos y conectar con sus necesidades. Y cuando entra en una estancia, hace lo mismo, entra despacio y trata de sentirla, prestando mucha atención a los sonidos naturales de dentro y fuera de la habitación, sintiendo lo que la casa necesita para convertirse en un hogar.

La ceguera de Eric le ha enseñado que lo primero que hay que hacer para ver el potencial de una estancia, la riqueza del mundo o la belleza de la vida es bajar el ritmo, ir poco a poco.

¿Puedes bajar el ritmo y en lugar de ir corriendo por la vida, disfrutar de los tesoros y regalos que ofrece?

15. COMER DE FORMA INCONSCIENTE

—0—

Tratar el cuerpo con respeto

La nutrición tiene un profundo impacto en prácticamente todas las causas importantes de las enfermedades de las sociedades occidentales.

DAVID SERVAN-SCHREIBER

Mientras en muchas partes del mundo la gente sufre de desnutrición, en otras, especialmente en Occidente, sufre de exceso de nutrición. Para los que pertenecemos al segundo grupo, la comida no sólo es accesible y barata, sino que además su sabor se ha visto artificialmente realzado. Por lo tanto, en cualquier momento podemos elegir comida perjudicial para nosotros. Teniendo en cuenta que consumimos más de lo que deberíamos, y que muchas cosas de las que comemos no son sanas, no es de extrañar que la obesidad esté en auge, como demuestra la proliferación de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y las afecciones cardíacas. Para vivir una vida más larga, más sana y mejor, tenemos que ser más conscientes de la cantidad y la calidad de los alimentos que consumimos.[\[16\]](#)

El término «zona azul» se utiliza para identificar aquellos lugares del planeta en los que la gente vive más y mejor; lugares en los que hay más centenarios que en ningún sitio y en los que la gente no sólo vive más, sino que además sigue estando bien a los ochenta y a los noventa años. Inspirándose en el trabajo realizado por investigadores como el doctor Robert Kane, del National Institute of Aging, Dan Buettner y su equipo de *National Geographic* estudiaron las zonas azules con el objetivo de «descubrir las mejores prácticas de salud y longevidad del mundo y aplicarlas en nuestras vidas».

Como era de esperar, Buettner descubrió que los hábitos alimenticios sanos ocupaban los primeros puestos de la lista de prácticas que caracterizaban a los

habitantes de las zonas azules. Y no hay muchas sorpresas cuando se trata de la nutrición: alimentos naturales frente a los procesados; abundancia de frutas, verduras y frutos secos, etcétera.

Pero lo importante no es sólo la calidad de la comida, sino también la cantidad. En Okinawa, antes de empezar a comer, la gente se dice a sí misma: «Comeré hasta que esté lleno al 80 por ciento». Este mensaje, repetido a diario, hace que estén muy concienciados de que no tienen que comer en exceso. Buettner afirma que, por lo general, en Occidente dejamos de comer cuando estamos llenos, mientras que en Okinawa paran de comer cuando ya no tienen hambre.

En general, los hábitos alimenticios de los que viven en las zonas azules se caracterizan por la moderación. No llegan al extremo de morir de hambre ni de privarse totalmente de los placeres de la comida poco saludable. Sin embargo, tampoco claudican en exceso, como muchos de nosotros hacemos. El cuerpo es capaz de desprenderse de algunos ingredientes poco saludables presentes en algunos alimentos, pero no puede soportar la ingesta excesiva de toxinas que están presentes en la mayoría de las dietas modernas.

Personalmente, he adoptado la práctica de Okinawa de comer con moderación. Tardé unos meses en cambiar mis hábitos alimenticios, y durante ese tiempo me puse una cinta en la muñeca para acordarme de la regla del «lleno al 80 por ciento» y, sobre todo, para ser más consciente de qué y cómo comía.

Trata tu cuerpo con respeto. Disfruta de la comida, disfruta de la abundancia, pero con moderación... para que puedas seguir disfrutando de ella durante muchos años.

16. DEJAR PASAR LAS OPORTUNIDADES

—0—

Crear tu propia suerte

La verdad llama a tu puerta y le dices: «Vete, estoy buscando la verdad», y tal cual se va.

ROBERT M. PIRSIG

Muchas veces las oportunidades llaman a nuestra puerta —en forma de una coincidencia, un encuentro fortuito, un regalo inesperado, una sorpresa— y no les prestamos atención. Las pasamos por alto y seguimos con nuestra vida como si nada importante hubiera pasado. Y de hecho, si eso es lo que elegimos creer, no habrá ocurrido ni ocurrirá nada importante. Tenemos que aprovechar estas oportunidades y al máximo lo que va surgiendo por el camino. Creamos en la providencia o no, creamos que las experiencias aparentemente fortuitas contienen lecciones significativas que son directamente relevantes para nuestra vida o no, puede ser muy útil prestar atención a las ocurrencias fortuitas, a lo que el psicólogo Carl Jung llamó *sincronicidad*.[\[17\]](#)

Indudablemente, hay aspectos de la vida sobre los que no tenemos ningún control. Pero en cierto modo estamos en disposición de crear nuestra propia suerte. Richard Wiseman, de la Universidad de Hertfordshire, estudió a un grupo de personas afortunadas, que ellas mismas se consideraban afortunadas o que los demás consideraban afortunadas. En su investigación, descubrió que había una serie de características —patrones de comportamiento y pensamiento— que distinguían a las personas afortunadas de las desafortunadas.

Una de estas características es que aprecian sus encuentros con la suerte y los aprovechan. Donde la mayoría de la gente ve una coincidencia sin sentido, los afortunados ven una oportunidad. Los afortunados no esperan que les llegue la suerte, la crean cambiando sus rutinas habituales: los periódicos que leen, la ruta

que siguen para ir a trabajar, las actividades que realizan, las personas a las que deciden acercarse... Estos cambios aumentan la probabilidad de que encuentren oportunidades significativas.

Otra característica de las personas con suerte es que suelen fijarse en la parte llena del vaso. Si, por ejemplo, les roban, muestran gratitud por no haber sido físicamente agredidos; si no hacen bien una tarea, piensan en lo que han aprendido de la experiencia y en cómo pueden crecer. En este sentido, a través de su interpretación de los eventos, transforman lo que los demás considerarían negativo (un robo, hacer mal una tarea) en algo positivo (no haber sido agredido, una oportunidad de aprender). Esta interpretación de algo que ocurrió en el *pasado* afecta a lo que sucederá en el *futuro*. Las creencias suelen actuar como profecías que se acaban cumpliendo, y los que creen que son afortunados tienen muchas más probabilidades de serlo en la vida real.

Empieza a crear tu propia suerte cambiando tu rutina, haciendo las cosas de forma diferente, y dándote cuenta de lo afortunado que eres.

17. TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y DEJARTE INFLUIR POR ELLOS

—0—

No perder de vista tu verdadero yo

Los hábitos de pensamiento pueden cambiar. Uno de los hallazgos más significativos de la psicología en los últimos veinte años es que los individuos pueden elegir su forma de pensar.

MARTIN SELIGMAN

Nos pasa por la cabeza un flujo continuado de pensamientos, muchos de los cuales contienen mensajes negativos que son perjudiciales. Y como llevamos mucho tiempo viviendo con estos mensajes, los confundimos con la realidad y nos comportamos como si fueran ciertos. Por ejemplo, muchos creen que no merecen ser felices, o amados, o tener éxito y triunfar. Otros creen que son negados para las matemáticas o para otro tipo de habilidades. Por lo general, estos mensajes negativos carecen de fundamento y son irracionales. Los escuchamos y los aceptamos inconscientemente como ciertos simplemente porque llevan mucho tiempo resonando en nuestra cabeza.

En lugar de dejar que estos mensajes se reproduzcan constantemente en tu mente sin hacer nada por remediarlo, da un paso adelante y alza tu voz racional para responder a ellos, uno por uno. Recupera el control de los mensajes que escuches y que guían tu vida.[\[18\]](#)

El profesor Jeffrey Schwartz y sus colegas de la UCLA (Universidad de California, Los Ángeles) han creado un programa de intervención que puede ayudar a eliminar los mensajes negativos de la mente. A través de este programa, la gente se da cuenta de que, en realidad, muchos de los mensajes que ha interiorizado y aceptado inconscientemente al pie de la letra han sido implantados en su mente por otras personas (por ejemplo, por algún adulto significativo o por los medios). En cuanto son capaces de reconocer estos mensajes como lo que son —interiorizaciones de ideas subjetivas de los demás, en lugar de sus propias ideas de sí mismos—,

pueden empezar a liberarse de las consecuencias opresivas y perjudiciales de estos mensajes negativos.

Schwartz pone el ejemplo de Sarah, que interiorizó el mensaje de que para que la quisieran y la aceptaran tenía que ser perfecta y anteponer las necesidades de los demás a las suyas. Si bien este mensaje era falso y estaba totalmente distorsionado, para ella era una realidad. Hizo que Sarah se obsesionara con cada palabra y gesto que sus amigos y colegas hacían. Y como eso es algo que ni ella ni nadie puede soportar, acabó viéndose a sí misma como una perdedora y sintiéndose deprimida e inútil. Enfermó física y psicológicamente: perdió las ganas de salir y de conocer gente, de hacer ejercicio y de formar parte del mundo.

Hasta que Sarah no fue capaz de reconocer que esta imagen que tenía de sí misma no era cierta —que era un «mensaje engañoso del cerebro»— no pudo recuperar su vida. Esta recuperación no se produjo de la noche a la mañana: tuvo que trabajar mucho para cambiar los hábitos de pensamiento que había estado cultivando durante tantos años. Pero una vez que Sarah identificó los pensamientos negativos como lo que realmente eran, dejaron de tener poder sobre ella.

Puede que no siempre podamos elegir oír o no estos mensajes internos negativos —puede que simplemente seamos demasiado jóvenes para resistir—, pero lo que sí podemos elegir es lo que vamos a hacer con ellos.

¿Eliges sucumbir a estos mensajes opresivos y vivir tu vida de acuerdo con sus dictados, o eliges rechazarlos y vivir una vida consistente con tu verdadero yo?

18. IGNORAR LO QUE HACEN BIEN LOS DEMÁS

—0—

Elogiar y halagar

Puedo vivir dos meses con un buen cumplido.

MARK TWAIN

Los cumplidos no sólo son frases intrascendentes que son agradables de escuchar. Si no somos capaces de apreciar lo positivo que hay en los demás, lo positivo se deprecia y tendremos menos de ello. Cada vez que dejo de hacer lo que estoy haciendo para elogiar y alabar a mi pareja, a mi hijo, a mi empleado o a mí mismo, estoy reforzando y validando tanto a aquellos a los que estoy elogiando como mi relación con ellos. Del mismo modo que ingresar dinero en una cuenta de ahorro cuando las cosas van bien puede ayudar a superar dificultades financieras futuras, ofrecer *feedback* positivo con regularidad puede ayudar a superar los momentos difíciles de una relación. No cuesta nada sonreír y decir palabras agradables en casa o en el trabajo, y el beneficio que se obtiene en forma de moneda de la felicidad tiene un valor inestimable.[\[19\]](#)

En su libro de cuentos para niños *Have You Filled a Bucket Today?*, Carol McCloud y David Messing describen un mundo en el que cada uno lleva, metafóricamente hablando, un cubo invisible. El objetivo del cubo es llevar los pensamientos y los sentimientos positivos: nos sentimos bien cuando el cubo está lleno y somos infelices cuando está vacío.

Cuando hacemos que los demás se sientan bien —elogiándoles, siendo amables con ellos o simplemente sonriéndoles—, les ayudamos a llenar su cubo. Cuando hacemos que se sientan mal —desanimándoles, ridiculizándoles, haciéndoles daño de una forma u otra—, vaciamos su cubo de las emociones positivas que contiene. Lo positivo de la buena obra y de la palabra amable es que cuando ayudamos a los demás a llenar su cubo, al mismo tiempo llenamos el nuestro. Dar es recibir.

Esta parábola, aunque es para niños, es un recordatorio importante para todos. Puedes empezar a verte —en tu papel de abogado, profesor, banquero, farmacéutico, amigo, pareja o padre— como un *llenacubos*. Cuando te conviertas en llenacubos de tu vida y de la de los que están a tu alrededor, serás inmediatamente mucho mejor.

19. IR POR LA VIDA BUSCANDO DEFECTOS

—0—

Ser un buscador de beneficios

Convierte en un juego el encontrar algo positivo en cada situación. El 95 por ciento de nuestras emociones depende de la interpretación que hacemos de los eventos.

BRIAN TRACY

En opinión de Henry David Thoreau, «el que siempre está buscando defectos encontrará defectos hasta en el paraíso». El *buscador de defectos* está siempre atento a los problemas y a los defectos de las personas y las situaciones. Obviamente, de tanto buscarlos, acaba encontrándolos... hasta en el paraíso. El enfoque alternativo lo personaliza el buscador de beneficios, que siempre busca el lado bueno de las cosas, que es capaz de hacer limonada sin limones, que busca el lado positivo de la vida y que ¡no critica a los escritores por utilizar demasiados tópicos! Podemos buscar lo bueno de cada situación y de cada persona. Y en muchos casos —no siempre, pero casi siempre— encontraremos lo bueno. El enfoque que decidamos adoptar —de buscadores de fallos o de beneficios— influirá significativamente en nuestra salud física y mental, en la experiencia que tengamos del mundo y en las experiencias de los que están a nuestro alrededor. [\[20\]](#)

Me gustaría compartir contigo algunas historias personales.

Tengo trastorno por déficit de atención (TDA). Mi mente divaga constantemente y me resulta muy difícil concentrarme durante un tiempo en una actividad. Algunas veces, el TDA hace que mi trabajo y mi aprendizaje resulten tremendamente difíciles.

Desde los once años, he soñado con ser un jugador de squash profesional. A los veinte años, justo cuando estaba a punto de iniciar mi carrera profesional en el deporte que había elegido, sufrí una lesión. Ésta resultó emocionalmente devastadora. Frustró todos mis sueños.

Me expulsaron del programa de doctorado de la Universidad de Cambridge, en Inglaterra —el único estudiante de mi curso que fue expulsado (y uno de los pocos de la historia). Fue una experiencia humillante y perdí el año, profesional y académicamente.

¡Tengo tan mala suerte!

Ahora permite que te explique lo mismo, pero desde un punto de vista un poco diferente.

Tengo trastorno por déficit de atención. En realidad está muy bien porque me obliga a concentrarme en lo que me gusta de verdad, porque sólo puedo dedicar mi atención a lo que realmente me apasiona. Es una suerte: un mecanismo interno que me obliga a hacer las cosas que me hacen feliz.

Desde los once años he soñado con ser jugador de squash profesional. A los veinte años, justo cuando estaba a punto de perseguir mi sueño, me lesioné. La lesión acabó con todas mis aspiraciones profesionales. Como resultado, decidí ir a la universidad y allí descubrí la psicología, que desde entonces ha sido mi gran pasión.

Me expulsaron del programa de doctorado de la Universidad de Cambridge —el único estudiante de mi curso que había sido expulsado (y uno de los pocos de la historia). Esta experiencia acabó siendo una bendición, ya que me preparó para mi futuro trabajo como consultor. En esa época era arrogante y engreído, la típica receta del fracaso. La expulsión fue muy humillante y acabé pasando algunos de los mejores años de mi vida viviendo y trabajando en Asia.

¡Tengo tanta suerte!

Mismos eventos, distinta interpretación (primero como buscador de defectos y luego como buscador de beneficios). Con esto no quiero decir que tener TDA, tener que renunciar a un sueño o que te expulsen de un programa sea fácil o agradable. Lo que quiero decir, sin embargo, es que ver las cosas desde el punto de vista del buscador de beneficios puede ayudar a percibir y a experimentar el mundo de una forma diferente, y normalmente mejor.

Describe algunos eventos de tu vida, concentrándote primero en lo negativo y destacando luego el lado positivo de estas mismas experiencias. ¿Puedes vivir la vida como un buscador de beneficios?

20. APRESURARTE EN DAR CONSEJO

—0—

Escuchar con empatía y franqueza

Es el terreno de la ciencia hablar y privilegio de la sabiduría escuchar.

OLIVER WENDELL HOLMES

La clave para apoyar emocional y moralmente a los que lo necesitan es la capacidad de escuchar sus palabras. Cuando alguien necesita nuestra ayuda, tendemos a apresurarnos y a ofrecerle tranquilidad y consejos prácticos. Pero por valiosa que sea la información que queramos compartir, por bienintencionado que sea nuestro deseo de ayudar, lo primero que tenemos que hacer es ofrecerle el espacio y la oportunidad de compartir sus experiencias, sentimientos y pensamientos. Cuando una persona habla con nosotros, tenemos que reprimir el deseo de pensar en la respuesta, de completar sus frases o de interrumpirle con nuestros consejos (aunque sea el mejor consejo posible).

Es extremadamente importante aprender de la experiencia y del consejo de los demás: es una de las mejores maneras de crecer como individuos. Pero, por lo general, sólo funciona si los que reciben el consejo sienten que han sido escuchados.[\[21\]](#)

Puede que el rasgo que más se asocie al liderazgo sea el carisma: la capacidad de entusiasmar con discursos conmovedores o de transmitir un mensaje inspirador. Lo cierto, sin embargo, es que el carisma está sobrevalorado y que el rasgo más importante de los grandes líderes es su capacidad de escuchar.

A principios de la década de 1970, Robert Greenleaf acuñó el término «liderazgo servicial» tras darse cuenta de que los grandes líderes de la historia hablaban y actuaban como servidores. Líderes bíblicos como Moisés y Jesús

habían sido descritos como servidores, al igual que otros líderes políticos más recientes como Mahatma Gandhi y Martin Luther King. Tras pasar veintisiete años en prisión, las palabras que Nelson Mandela dijo al pueblo de Sudáfrica fueron: «Soy vuestro servidor». Los grandes líderes empresariales como Jim Burke, de Johnson & Johnson, y Anita Roddick, de The Body Shop, creían que su principal responsabilidad como consejeros delegados era servir y prestar atención a las necesidades de sus empleados y clientes.

En opinión de Greenleaf y otros estudiosos del liderazgo, una de las características más importantes de los líderes serviciales es que primero escuchan y luego hablan. De hecho, para ser un líder servicial, dijo Greenleaf, hay que «someterse a la larga y ardua disciplina de aprender a escuchar, una disciplina basada en la idea de que la respuesta automática a un problema es primero escuchar».

Todos somos líderes, al menos en ciertas situaciones y en ciertos momentos: en casa, en el trabajo, en la comunidad, cuando estamos con amigos, familiares o compañeros de trabajo. Cuando alguien comparte algo importante con nosotros, quiere que le ayudemos, quiere liderazgo. Y si queremos ser unos líderes efectivos y ayudarle, primero tenemos que aprender a escuchar.

21. IR EN POS DE LA PRÓXIMA ADQUISICIÓN MATERIAL

—0—

Invertir en experiencias

No es lo que tenemos, sino lo que disfrutamos, lo que nos hace felices.

CHARLES SPURGEON

Mucha gente cree que el secreto de la felicidad es tener la casa más grande, el coche más rápido, el *gadget* más novedoso o la cuenta bancaria más abultada. La industria publicitaria suele fomentar y estimular el culto a lo material, prometiendo placeres eternos tras nuestra próxima adquisición. Lo cierto, sin embargo, es que una vez satisfechas nuestras necesidades básicas, adquirir más posesiones —más grandes, mejores, más nuevas, más relucientes— no nos hace más felices. A lo sumo, nos produce una euforia momentánea, similar a la que experimentan los adictos cuando obtienen su droga.

La felicidad duradera no es el resultado de poseer cosas materiales, sino de perseguir experiencias positivas: jugar a la pelota con tu hijo, disfrutar de una comida con un amigo, sentir la sal en el ambiente cuando paseas por la playa... Me puedo permitir estas experiencias, pero no vivir sin ellas. No valen mucho dinero y sin embargo su valor es inestimable.[\[22\]](#)

Acabas de cobrar el bono de fin de año, que por cierto ha sido bastante mejor de lo que esperabas. Has trabajado muy duro durante el año y crees que mereces una recompensa. Éste es el dilema al que te enfrentas: ¿te compras un coche nuevo, mejor que el que tienes, o te vas de vacaciones con tu familia? Piensas que unas vacaciones estarían bien, pero que antes de darte cuenta se habrán acabado, mientras que un coche te durará muchos años. Así que te decides por el coche.

Se da la circunstancia de que tu razonamiento es incorrecto. La investigación

realizada por el profesor Leonardo Nicolao y sus colegas demuestra que una vez cubiertas las necesidades básicas, a la larga se suele obtener más felicidad de la adquisición de *experiencias* que de la de *bienes materiales*. Aunque la experiencia sea breve y el bien material pueda permanecer con nosotros durante más tiempo, seguimos disfrutando de la experiencia —reviviéndola— a través de nuestros recuerdos y conversaciones, mientras que la novedad de un objeto nuevo pasa rápidamente.

La situación cambia un poco si el bien material proporciona experiencias agradables. Si, por ejemplo, nos gusta arreglar coches o correr con ellos, entonces el coche puede proporcionar muchas experiencias positivas. No obstante, aquí también el criterio según el cual habría que evaluar una compra sería el tipo de experiencia que proporcionará.

No sólo hemos de pensar en el valor de las experiencias cuando disfrutamos de una cantidad de dinero imprevista (como el bono de fin de año). También podemos tomar nuestras decisiones diarias, menos importantes, teniendo en cuenta y reconociendo la ventaja de las experiencias sobre los bienes materiales, eligiendo una tarde en el cine o en la bolera con la familia en lugar de un nuevo *gadget* o juguete.

22. PONERTE A LA DEFENSIVA

—0—

Estar abierto a sugerencias

Decimos que queremos la verdad; lo que queremos decir es que queremos estar en lo cierto.

MIHNEA MOLDOVEANU

Una de las características que definen a los perfeccionistas es que suelen adoptar una actitud defensiva frente a las críticas. ¿Por qué? Porque una crítica señala una imperfección, un fallo, y eso es algo que para un perfeccionista es muy difícil de aceptar. Para muchos, no sólo para los perfeccionistas, resulta muy difícil mostrarse abiertos y magnánimos frente a las críticas. El precio que hay que pagar por ponerse a la defensiva es extremadamente alto, porque rechazar las críticas de forma sistemática es como levantar un muro entre nosotros y las ideas potencialmente útiles, y entre nosotros y los demás. Nos privamos tanto de la intimidad como del crecimiento auténticos.[\[23\]](#)

Me llamo Tal y soy un perfeccionista.

En opinión de la psicóloga Karen Horney, el perfeccionismo —que es una forma de neurosis— nunca desaparece del todo. No obstante, aunque siempre pueden quedar restos de neurosis, lo cierto es que con el tiempo puede ir debilitándose y afectándonos menos. Poco a poco, he logrado ser menos perfeccionista, en parte gracias al esfuerzo que he hecho, y sigo haciendo, por ponerme menos a la defensiva.

Cuando me di cuenta de que me ponía a la defensiva y lo reconocí —y descubrí el precio que tenía que pagar por atacar y despreciar cualquier opinión o comentario desfavorable—, decidí cambiar. Adopté un enfoque de carácter conductista. Concretamente, decidí buscar las críticas de los demás —sobre lo que

escribía o sobre mi forma de organizarme— y no responder a ellas. Al principio, me costó mucho reprimir las duras y minimizantes diatribas que estaba acostumbrado a lanzar, pero con el tiempo me fue resultando más fácil —no fácil, pero sí un poco más— aceptar el *feedback*.

Asimismo, a medida que he ido mostrándome más abierto y generoso en mi reacción a las críticas, mi vida profesional y personal ha ido mejorando considerablemente.

Haz todo lo posible por obtener *feedback*, por preguntar en qué puedes mejorar. Y cuando obtengas una respuesta, muéstrate abierto, escucha con atención y aprende.

23. NO DECIR NUNCA QUE NO

—0—

Decir sí sólo cuando se ajuste a tu visión

Es mejor un no pronunciado desde la más profunda convicción que un sí pronunciado meramente para complacer o, peor aún, para evitar el conflicto.

MAHATMA GANDHI

La palabra «no» es una de las más cortas y fáciles de pronunciar, y, sin embargo, para muchos es una de las más difíciles de decir. Muchas veces decimos que sí porque queremos complacer, porque no queremos decepcionar a los demás o porque nos da miedo que su decepción se convierta en enfado que puedan dirigir contra nosotros. No obstante, nos olvidamos de que algunas veces decir sí a los demás equivale a decirnos no a nosotros mismos. Para ser más felices y tener más éxito, hemos de tener en cuenta nuestra visión. Esto implica aprender a decir no más a menudo —tanto a la gente como a las oportunidades—, lo cual no es nada fácil. Implica priorizar, elegir actividades a las que realmente nos queramos dedicar y renunciar a otras.[\[24\]](#)

Me cuesta decir que no. Hace un tiempo, en un período muy ajetreado de mi vida, empecé a tener náuseas y dolor de cabeza sin ningún motivo aparente. Viajaba mucho por trabajo y en uno de esos viajes decidí que al volver iría al médico. Durante esos días, desde que pedí hora con el médico hasta que fui a verle, parte de mí deseaba que encontrara algún problema relacionado con el estrés y que me dijera que bajara el ritmo de trabajo. Imaginé que tendría que llamar a algunos de los que estaban trabajando conmigo en varios proyectos y decirles que tenía que parar por prescripción facultativa.

Tardé un par de días en darme cuenta del significado de ese escenario fantástico que había estado reproduciendo en mi cabeza. Había ciertos proyectos con los que no quería estar involucrado y sin embargo lo estaba (aunque en realidad, si hubiera querido, hubiera podido rechazarlos) simplemente porque era incapaz de decir que no. Estaba incluso dispuesto a pagar un precio alto (en términos de mi salud física) con tal de que otro dijera que no por mí. En cuanto me di cuenta de ello, pude

reunir el valor suficiente para escucharme a mí mismo y atender a mis propios deseos. Llamé a todos los implicados y, con toda la empatía que fui capaz de reunir, renuncié al proyecto.

¿Hay proyectos o actividades que preferirías no tener que llevar a cabo? ¿Qué puedes decir para zafarte de ellos?

24. NEGARTE A ACEPTAR LA REALIDAD

—0—

Aceptar la realidad y actuar de acuerdo con ella

Afronta la realidad tal como es, no como te gustaría que fuera.

JACK WELCH

Si bien hay ciertas cosas que podemos cambiar, hay otras que se escapan totalmente a nuestro control. Y si algo se escapa a nuestro control, tenemos que aprender a aceptarlo, por mucho que queramos que sea diferente. Puede que no nos guste la ley de la gravedad y que deseáramos que no existiera, y sin embargo la mayoría la aceptamos y aprendemos a vivir con ella. Si nos negamos a aceptar la realidad de esta ley, no sobreviviremos mucho tiempo, y si lo hacemos, experimentaremos una frustración constante. Lo mismo sucede con muchas realidades, como por ejemplo la imposibilidad de retroceder en el tiempo y deshacer algo que hicimos en un determinado momento o la realidad de las limitaciones físicas de cada uno.

En lugar de evadirnos de la realidad y pasarnos la vida haciéndonos ilusiones, tenemos que hacer todo lo posible por ser realistas.[\[25\]](#)

El sociólogo Aaron Antonovsky, considerado por la mayoría uno de los fundadores de la ciencia del bienestar, sostiene que el sufrimiento es inherente a la existencia humana. Hace unos 2.500 años aproximadamente, los budistas propusieron el sufrimiento como la primera verdad noble. De acuerdo con Antonovsky y los budistas, la insatisfacción, la desesperanza y la infelicidad forman parte de la vida y la parcelan. ¿Acaso se muestran pesimistas con la vida humana? En absoluto, ¡son realistas!

Este realismo contrasta marcadamente con las promesas formuladas por algunos de los gurús de la autoayuda de nuestro tiempo que afirman conocer el atajo hacia la buena vida: prometen cinco pasos fáciles para conseguir el éxito, tres claves para conseguir fama y fortuna o conocer el secreto para vivir felices para siempre. Pero lo cierto es que no hay atajos que nos ahorren el trabajo —el

esfuerzo y la lucha diaria— necesario para vivir una vida plena y gratificante.

Tras reconocer la realidad del sufrimiento, Antonovsky estudió por qué algunas personas aprendían a enfrentarse mejor al sufrimiento, mientras que los budistas exploraron cómo aliviarlo. Todos ellos generaron algunas de las ideas más profundas e intelectuales para vivir una vida mejor.

Tanto si tu problema está relacionado con el trabajo, la ciencia, las relaciones o con tu dificultad para vivir una vida más feliz, para superarlo con éxito no tienes más remedio que aceptar la realidad.

25. TRATAR LA VIDA CON SOLEMNIDAD

—0—

Aportar sentido del humor e intrascendencia

Una persona sin sentido del humor es como una carreta sin amortiguadores. Se ve sacudida por todas las piedrecitas del camino.

HENRY WARD BEECHER

Los psicólogos utilizan el término «reconstrucción cognitiva» para describir la capacidad de ver una situación desde perspectivas diferentes. En momentos y en situaciones difíciles puede ser muy beneficioso ver las cosas desde un nuevo ángulo, añadiendo el elemento humorístico —el lado más liviano y animado— a los problemas. Obviamente, hay momentos en los que la solemnidad y la trascendencia son la respuesta adecuada, pero por lo general nos tomamos la vida —y a nosotros— demasiado en serio, y nos perdemos el lado cómico y divertido. Recuperar esa chispa de alegría y diversión que probablemente perdimos al dejar atrás la infancia hará que nuestra vida sea más agradable, contribuirá a nuestra salud física y psicológica y, obviamente, nos convertirá en una compañía más agradable.[\[26\]](#)

Norman Cousins tenía cuarenta y pico años cuando le diagnosticaron una artritis severa. Tenía que tomar analgésicos para aguantar durante el día y somníferos para dormir por la noche. Y además los médicos le dijeron que tenía los días contados.

Cousins se acordó de que había leído en algún sitio que el estrés y las emociones dolorosas podían afectar negativamente al sistema inmune. En ese momento, sólo era una hipótesis, pero Cousins estaba convencido de que era cierto. Armado con su convicción, decidió luchar contra su enfermedad. Abandonó el hospital y empezó un tratamiento alternativo prescrito por sí mismo cuyo principal ingrediente era la risa. Empezó a ver películas de los Hermanos Marx y contrató a una enfermera para que le leyera historias divertidas. Muy pronto descubrió que tras disfrutar de una dosis de risas que llegaba a provocarle dolor de barriga, el dolor por su enfermedad cesaba durante un par de horas. Eventualmente, el tratamiento fue tan exitoso que pudo dejar los somníferos y los analgésicos y volver a trabajar.

La comunidad científica tardó años en llegar a las conclusiones de Cousins. Actualmente, podemos encontrar muchos estudios que demuestran que la risa puede aliviar el dolor y reforzar el sistema inmunitario. Gracias al infatigable trabajo de Patch Adams, el médico payaso, y al de otros muchos por todo el mundo, el humor ha sido adoptado como un elemento importante del proceso de curación.

No hace falta que estés enfermo para introducir más sentido del humor en tu vida y disfrutar de niveles superiores de felicidad, mejores relaciones y mejor salud. Da un toque de intrascendencia a tu vida: ve tu programa de televisión favorito, busca chistes en internet o queda con un amigo que te haga reír.

26. IR A POR TODAS

—0—

Concentrarte en lo realmente importante

La sociedad nos dice que lo único que importa es lo material, que lo único que cuenta es lo que se puede contar.

LAURENCE G. BOLDT

Muchas veces medimos el valor de nuestra vida basándonos en lo que creemos que son criterios «objetivos» —el lugar que ocupamos en la clase, el dinero que ganamos, los premios que hemos recibido, los coches que tenemos aparcados en nuestro garaje— o en la cantidad de «cosas» que hemos hecho. Sin embargo, lo cierto es que la investigación ha demostrado repetidamente que el éxito medido a partir de estos parámetros no conduce a una felicidad duradera. Como mucho, proporciona un aumento temporal del bienestar.

No siempre más es mejor. Para conseguir la plenitud emocional y la felicidad duraderas tenemos que identificar lo que es más importante para nosotros y concentrarnos en ello, sea lo que sea e independientemente de lo que nuestra cultura nos diga que tendríamos que querer ser o hacer. Esto puede significar involucrarnos en proyectos relacionados con el trabajo que resulten emocionalmente satisfactorios o pasar más tiempo con las personas que nos importan y a las que importamos.[\[27\]](#)

En la película *Click*, el protagonista Michael Newman vive la vida a cámara rápida. Su máximo objetivo es que le promocionen en el trabajo (es lo único que cree que le hará realmente feliz). Un día, Michael recibe en su casa un mando a distancia que le permite avanzar rápidamente su vida y decide utilizarlo para saltarse todo aquello que se interpone en el camino a su promoción. Avanza rápidamente todos los trabajos pesados y los momentos difíciles, pero también los placeres diarios de la vida —incluido hacer el amor con su mujer— porque ralentizan su progreso hacia su objetivo último. Considera que todo lo que no está relacionado con su

objetivo final es un desvío innecesario.

Para los que están a su alrededor, Michael parece muy despierto, pero en realidad el mando produce un efecto de sedación —no durante unas horas para evitar el dolor de una operación, sino durante la mayor parte de su vida— para evitar que tenga que experimentar todo el recorrido, que percibe como un impedimento para su felicidad. Básicamente, Michael va dormido por la vida, sin estar realmente presente en aquellas actividades que no están directamente relacionadas con sus objetivos y aspiraciones profesionales. Hasta que no es mayor, Michael no se da cuenta de la gravedad de su error: que esencialmente se ha saltado todos esos momentos tan preciados que hacen que merezca la pena vivir.

Obviamente, como se trata de una película de Hollywood, Michael tiene una segunda oportunidad, y en esta ocasión no comete el mismo error: decide vivir la vida en lugar de pasar rápidamente por ella, y como resultado es mucho más feliz y mejor persona. Obviamente, en la vida real, los que sólo se concentran en sus objetivos a largo plazo y se pierden todo lo importante que hay por el camino, no tienen una segunda oportunidad.

¿Qué es lo más importante para ti? ¿Por qué no dedicas más tiempo a las actividades que te resultan personalmente significativas? ¿Por qué no te dedicas a aquellas cosas que realmente cuentan, que son importantes?

27. EVITAR EL ESFUERZO DE PENSAR

—0—

Concentrarte y pensar

La cuestión «ser o no ser» es la cuestión «pensar o no pensar».

AYN RAND

Según Aristóteles, lo que nos distingue de otros animales es la racionalidad, la capacidad de pensar. Para afirmar nuestra humanidad tenemos que pensar y razonar, algo que a veces requiere esfuerzo. El resto de los animales nacen con instintos que les guían y les llevan a preservar su vida. Los instintos que tenemos como seres humanos son insuficientes para sobrevivir y ya no digamos para prosperar. Un animal, por ejemplo, no se pregunta «¿cuál es mi objetivo?», «¿cómo tendría que pasar el día, la semana o los próximos diez años de mi vida?» o «¿qué tipo de educación tendría que dar a mis hijos?».

Para ser el autor de mi propia vida, mis actos tienen que ser producto de mi pensamiento, no de mi capacidad para evitar el proceso de pensamiento. Si quiero vivir una vida plena y gratificante, no puedo confiar en mis instintos o hacer que otros piensen por mí. Tengo que pensar.[\[28\]](#)

Conocí a Ron en un seminario para educadores que trabajaban con grupos de riesgo. Era uno de los ponentes y el último día del seminario habló de su experiencia personal.

Con catorce años, Ron ya tenía antecedentes, y al cumplir los quince había dejado de contar las noches que había pasado en la cárcel. A los pocos días de cumplir diecisiete años le enviaron a un reformatorio para jóvenes con antecedentes en el que conoció a un profesor que le cambió la vida. Ron dijo que su profesor hacía la mayoría de las cosas de las que había hablado los dos primeros días del seminario: se preocupaba por él, creía en él, le escuchaba y realmente quería que

saliera adelante. «Pero lo más importante que hizo por mí —dijo Ron— «es que me hizo pensar.»

Ron realizó una pausa de unos segundos, invadido por la emoción. «Me dijo: “Nadie puede pensar por ti, y que pierdas tu vida o hagas algo con ella depende de que pienses en lo que quieres hacer y en las consecuencias de tus actos”. Le hice caso y mi vida cambió.»

Actualmente, Ron tiene una pequeña empresa y dedica parte de su tiempo libre a difundir el mensaje de su profesor a niños que tienen problemas con la ley. «Es el mensaje más importante que tienen que oír —dice y luego, sonriendo, añade—: pienso.»

28. PREOCUPARTE

—0—

Seguir adelante

La preocupación no evita el sufrimiento de mañana, sólo debilita la dicha presente.

LEO BUSCAGLIA

Preocuparse puede servir para algo importante: si algo nos preocupa hoy, podemos tomar medidas para evitar problemas en el futuro. Normalmente, sin embargo, nos preocupamos por lo que no podemos controlar o por cosas triviales e insignificantes. Cuando estoy preocupado, me digo a mí mismo que tengo que dar un paso atrás y preguntarme si está justificada mi preocupación. Si lo está, ¡tengo que tomar medidas! Por el contrario, si no lo está, tengo que considerar la preocupación innecesaria y dedicarme a otras cosas más útiles.

Aunque puede que al principio me resulte difícil dejar de pensar en la preocupación, sé que con el tiempo seré capaz de controlar mejor lo que me preocupa y aprenderé a seguir adelante cuando me quede estancado en preocupaciones fútiles.[\[29\]](#)

El psiquiatra de Stanford Irvin Yalom realizó un estudio sobre los enfermos terminales. Cuando a un paciente le dicen que no hay esperanza, la noticia suele provocar un cambio de perspectiva radical: deja de concentrarse en los pequeños problemas y en las preocupaciones sin importancia y empieza a «trivializar lo trivial» y a vivir plenamente.

La conclusión de un estudio relacionado es que, por lo general, la felicidad aumenta con la edad. A diferencia de los jóvenes, que suelen consumirse con problemas sin importancia, los mayores son más capaces de superar lo inmediato y reconocer lo realmente importante.

Una de mis preocupaciones domésticas es que mis hijos no coman lo suficiente. Mi abuela, que este año cumple noventa años, siempre dice que cuando mi padre era pequeño también se preocupaba mucho, pero que luego todo fue bien. De hecho, dice que en cuanto dejó de preocuparse tanto (siguiendo el consejo de su madre), las cosas mejoraron rápidamente. ¡Estoy trabajando en ello!

La vida es muy corta. La pregunta que todos nos tenemos que hacer, jóvenes y mayores, es cuánto vamos a tardar en darnos cuenta. Nos guste o no, el reloj avanza y nuestro tiempo en la tierra es limitado. El mundo está lleno de cosas que vale la pena hacer y contemplar; sería una lástima perder tiempo y esfuerzo en preocupaciones fútiles.

Para los que son conscientes de que el reloj avanza, éste lo hace para bien: para recordarles lo que realmente importa. ¡Aprovecha al máximo el tiempo que tienes!

29. SER PESIMISTA

—0—

Tener esperanza y optimismo

Algunos ven cosas y se preguntan «¿por qué?», mientras que yo sueño cosas que no han existido nunca y me pregunto «¿por qué no?».

GEORGE BERNARD SHAW

Los pesimistas tachan el optimismo de infundado y poco realista. Y si bien es cierto que, por definición, los sueños y las expectativas de los optimistas son muy ambiciosos, con el tiempo pueden acabar haciéndose realidad. Una visión pesimista hace que sea más probable que el futuro acabe siendo poco halagüeño; una disposición esperanzadora, sin embargo, tiene muchas posibilidades de generar éxito y bienestar. Si el optimismo y la esperanza están fundados, pueden mejorar la calidad de las relaciones, propiciar el éxito laboral, ayudar a superar la adversidad y proporcionar una base sólida para conseguir que los sueños se hagan realidad. En gran parte, las expectativas que tengo de mí, de los demás y de las situaciones definen mi realidad.[\[30\]](#)

Hasta 1954, se consideraba físicamente imposible correr una milla (algo más de 1.609 metros) en menos de cuatro minutos. Médicos y científicos coincidían en que el récord de los cuatro minutos representaba el límite psicológico de la capacidad humana. Los mejores corredores del mundo confirmaban la opinión de los expertos acercándose a la marca de los cuatro minutos, pero nunca rebajándola. Los corredores decían que había un «muro de ladrillos», una barrera infranqueable, para superar el récord de los cuatro minutos.

A pesar de lo que todo el mundo creía, Roger Bannister, estudiante de medicina de la Universidad de Oxford, creía que podía correr una milla en menos de cuatro minutos. Tanto los atletas como la comunidad científica le tacharon de iluso y de poco realista. El 6 de mayo de 1954, Bannister batió el récord del mundo de la

milla, corriendo la distancia en 3 minutos y 59 segundos. Lo imposible se había hecho realidad.

Pero aún hubo más: sólo seis semanas después del logro de Bannister, John Landy, un corredor australiano, corrió la milla en 3 minutos y 58 segundos. Un año después, tres corredores batieron la barrera de los cuatro minutos en una misma carrera. Desde 1954, esta marca ha sido superada miles de veces. Al final resultó que la barrera infranqueable había sido producto de la mente y había sido derribada por ella.

La lección que hay que sacar de la historia de Roger Bannister es que las convicciones —ser pesimista u optimista— desempeñan un importante papel en la creación de la propia realidad. Esto no significa que podamos tirar la realidad por la ventana y que todo lo que esperamos y deseamos se vaya a hacer realidad; lo que quiere decir es que tenemos más control sobre nuestra vida del que algunas veces nos atrevemos a imaginar.

¿En qué sentido te ves limitado por tus convicciones? ¿Qué barreras puedes superar en el camino hacia la consecución de tus sueños?

30. IMPONER TU SUPERIORIDAD

—0—

Hacer sentir bien a los demás

He aprendido que la gente se olvida de lo que has dicho o has hecho, pero nunca de lo que le has hecho sentir.

MAYA ANGELOU

Por lo general, nos sentimos mejor con nosotros mismos cuando pensamos que somos mejores que los demás; nos sentimos bien cuando los demás reconocen que somos buenos. Como los pavos reales, tenemos tendencia a alardear de nuestra belleza, inteligencia o habilidad superior. Y si bien no hay nada de malo en querer que nos admiren y respeten —nos preocupan las opiniones de los demás—, este deseo de alardear puede tener un efecto negativo sobre ellos. Cuando nos sentimos superiores, hacemos sentir inferiores a los demás, les hacemos daño (y a la larga nos hacemos daño a nosotros mismos). Un grado de autoestima considerable y estable no se puede conseguir a expensas de la autoestima de los demás; una imagen positiva profunda y duradera sólo se puede lograr haciendo que los demás se sientan bien consigo mismos.[\[31\]](#)

Jeff Bezos, fundador y consejero delegado de Amazon, solía pasar los veranos trabajando en el rancho que sus padres tenían en Texas, arreglando molinos, vacunando al ganado y realizando otras tareas. Uno de esos veranos, cuando Jeff tenía diez años, se fue de viaje con sus abuelos. Su abuelo conducía mientras su abuela pasaba el rato fumando en el asiento de atrás.

A Jeff siempre le habían fascinado los números. Recientemente había leído que cada calada de un cigarrillo te quitaba dos minutos de vida. Tras calcular aproximadamente el número de caladas que su abuela daba al día y multiplicándolo por el número de días que había estado fumando, Jeff golpeó a su abuela en el

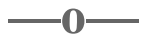
hombro y muy orgulloso le dijo: «A dos minutos por calada, has perdido nueve años de vida». Esperaba que le aplaudieran por su inteligencia y por sus dotes aritméticas, pero eso no fue lo que ocurrió. En su lugar, su abuela rompió a llorar.

Su abuelo paró el coche y le dijo a Jeff que bajara. Con un tono de voz suave y agradable le dijo al chico: «Jeff, algún día entenderás que es más difícil ser amable que inteligente».

Treinta y cinco años después, en 2010, Jeff dio un discurso en la ceremonia de graduación de la Universidad de Princeton. Tras compartir su historia, dijo: «Hoy quiero hablaros de la diferencia entre don y elección. La inteligencia es un don; la amabilidad es una elección. Los dones son fáciles; al fin y al cabo nos vienen dados. Las elecciones pueden ser difíciles».

Antes de alardear de tus dones ante los demás, concédeles el don de la amabilidad.

31. OBSESIONARTE CON LAS DEBILIDADES Y DEFICIENCIAS



Concentrarte en las fortalezas y habilidades

Lo que cuenta son las capacidades, no las discapacidades.

PETER DRUCKER

Los que invierten en sus fortalezas son más felices y tienen más éxito. Esto no significa que haya que ignorar las debilidades, sino que hay que concentrarse en lo que se nos da bien. En palabras del experto en liderazgo Peter Drucker, «sólo cuando se opera a partir de las fortalezas se puede alcanzar la excelencia verdadera».

Para descubrir mis fortalezas, tengo que hacerme este tipo de preguntas: ¿cuáles son mis fortalezas?, ¿qué se me da bien?, ¿dónde radican mis talentos?, ¿cuáles son mis habilidades únicas? Estas preguntas son muy importantes para elegir los objetivos generales de la vida (dedicarse a escribir, a enseñar, a la abogacía...), así como para elegir dónde aplicar las fortalezas en el futuro inmediato (preparar un discurso para mis empleados, perfeccionar mis aptitudes matemáticas, planear unas vacaciones familiares...).[32]

En su libro *Soar with Your Strengths*, Donald Clifton y Paula Nelson cuentan la parábola de un colegio recién abierto en el bosque, destinado a formar a los animales más jóvenes en todos los ámbitos.

El primer día, un conejo pequeño llega al colegio y le envían a la clase de correr y saltar, ya que se le da bien y además le gusta; al llegar a casa después de las clases está tan contento que está deseando volver al colegio al día siguiente. El segundo día, los profesores le mandan a clase de vuelo y natación, que se le da muy mal y odia profundamente; se siente un fracasado y llega a casa desanimado y descorazonado. Cuando les dice a sus padres que quiere dejar el colegio, éstos le contestan que tiene que continuar porque su éxito futuro dependerá de que se haya formado en todos los ámbitos.

Cuando vuelve al colegio, recibe clases extraordinarias de natación y vuelo porque tiene que mejorar en esas áreas; sin embargo, cancelan sus clases de correr y saltar porque consideran que ya es bastante bueno y que no tiene que seguir trabajando en ellas.

Esta parábola, lamentablemente, recoge la realidad —o parte de ella— de muchas organizaciones, tanto educativas como empresariales. Aunque no hay duda de que no tenemos que ignorar nuestras debilidades —tenemos que aprender a escribir, a hacer cálculos aritméticos básicos y adquirir algunas habilidades en el trabajo simplemente para defendernos en el mundo—, tampoco tenemos que ignorar nuestras fortalezas, y hemos de destinar gran parte de nuestros esfuerzos a cultivar nuestros talentos y habilidades.

Para sobrevivir tenemos que invertir en nuestras debilidades y para progresar, en nuestras fortalezas.

Piensa en tus puntos fuertes, en lo que se te da bien, en esas áreas en las que radica tu talento. Una vez identificadas tus fortalezas, piensa cómo puedes utilizarlas más frecuentemente en tu vida diaria.

32. CONTENERTE

—0—

Dejarte ir

Algunos pensamos que la contención nos hace fuertes; pero a veces es mejor dejarse ir.

HERMANN HESSE

Cuerpo y mente constituyen un solo sistema unificado. Lo que afecta a un elemento suele afectar al otro. Cualquier estado psicológico o emocional tiene un impacto —positivo o negativo— en el estado físico. Esto significa que cuando experimento tensión en el cuello, suele ser un signo de estrés emocional, y que aliviar esa tensión —liberando la presión física— puede aliviar el estrés emocional. El agarrotamiento de la mandíbula suele ser un signo de rabia intensa (de la que puede que ni siquiera seamos conscientes). El mero hecho de relajar la tensión de la mandíbula puede ayudar a relajar parte de esa rabia.

Para liberar la tensión física —ya sea en la frente, mandíbula, garganta, hombros, estómago o espalda— puedo centrar mi atención en esa parte del cuerpo, llenarla de aire y liberarme. Puedo incluso repetírmelo en silencio mientras voy liberándome de la tensión y la tirantez, y poco a poco voy sumiéndome en un estado de calma y tranquilidad.[\[33\]](#)

Patricia Walden, la famosa profesora de yoga, dice que la parte más importante de la práctica de esta disciplina es la última, cuando los practicantes se tumban boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas hacia arriba y las piernas estiradas y cómodamente relajadas. Esta postura, llamada *Sivasana*, tiene por objetivo ceder a la fuerza de la gravedad y dejar que el suelo nos sostenga. Dejamos ir toda la tensión y liberamos la presión de todas las partes del cuerpo.

Con este ejercicio también podemos liberar la tensión psicológica que estemos soportando.

Es muy raro que la postura *Sivasana* no consiga inducir una sensación de calma y relajación. No obstante, su valor va más allá de la sensación inmediata que produce, ya que la calma que nos proporciona es exportable. Una vez que estamos familiarizados con el sentimiento de relajación, podemos replicarlo en otras áreas de la vida. Y cuanto más entremos en este estado en el entorno controlado —en la esterilla de yoga, en la cama o en el suelo—, más fácilmente podremos experimentarlo en otras situaciones. Los que han practicado esta forma de relajación pueden experimentar la misma sensación de calma casi siempre y en casi todos los lugares, simplemente repitiéndose que tienen que dejarse ir.

En cualquier momento o situación, en una reunión de trabajo, charlando con tu pareja, sosteniendo a tu hijo o haciendo un informe, puedes relajar cualquier parte del cuerpo que sientas tensa, liberando cualquier presión que estés conteniendo. Y como mente y cuerpo van unidos, al tomar conciencia de tu cuerpo y al aprender a liberar la tensión que puedas estar soportando, todo tu ser se sentirá mucho más tranquilo y sereno.

33. CONCENTRARSE EN EL RESULTADO

—0—

Concentrarse en el proceso

Es bueno que todo viaje tenga un destino, pero al final lo que de verdad importa es el viaje.

URSULA K. LE GUIN

La investigación psicológica sugiere que una buena salud mental depende, en gran parte, de tener la sensación de control sobre la propia vida. Asimismo, para disfrutar de una buena salud mental, es muy importante aceptar que hay ciertas cosas que no se pueden controlar. Estas dos necesidades, aparentemente contradictorias —la necesidad de controlar y la de renunciar al control—, tienen que desempeñar un papel importante en todos los proyectos que emprendamos, desde preparar un informe hasta planear una fiesta sorpresa. Respetar los límites de estas necesidades es esencial para la salud.

Tenemos control sobre los objetivos que nos fijamos y sobre el esfuerzo que les dedicamos, pero el éxito se escapa totalmente a nuestro control. Por lo tanto, es importante dejar de intentar controlar el resultado y concentrarse todo lo posible en el proceso necesario para llegar a ese resultado.[\[34\]](#)

En el tercer año de doctorado —cuando se acercaban los exámenes de cualificación^[*] y la fase de investigación estaba a punto de empezar—, pasé por un período de mucho estrés. No estaba seguro de aprobar (ya que ya había suspendido exámenes similares) y todavía no había decidido sobre qué iba a hacer mi tesis. La incertidumbre que rodeaba toda la situación me resultaba muy estresante. Estaba agobiado porque sentía la necesidad de tener el control de algo que no podía controlar: el futuro.

Lo que me ayudó a superar este período de mi vida fue aprender a vivir con la falta de control. Al mismo tiempo, empecé a concentrarme más en las cosas que

podía controlar: lo que quería leer o hacer una tarde en particular, o si me sentaba delante del ordenador para escribir cuando me levantaba por la mañana.

La lección que aprendí en ese período me sigue acompañando cada día de mi vida, en cada momento, tanto si estoy trabajando en la estrategia de una compañía como disfrutando de mi familia en vacaciones o escribiendo un libro.

¿Puedes olvidarte del resultado y concentrarte en el proceso? ¿Puedes, en lugar de obsesionarte por llegar a tu destino, prestar atención al viaje?

34. PERCIBIR LAS DIFICULTADES COMO ALGO PERMANENTE

—0—

Percibir las dificultades como algo temporal

Pase lo que pase, eso también pasará.

ELLA WHEELER WILCOX

En la vida, no faltan penas ni sufrimientos. Hasta la persona más feliz del mundo experimenta tristeza, decepción, rabia y dolor. Lo que distingue a una persona feliz de una infeliz no es que no experimenta emociones dolorosas —todo el mundo lo hace—, sino cómo vive estas emociones e interpreta sus experiencias. Las personas infelices tienden a creer que las emociones dolorosas estarán ahí siempre, con lo cual, lo más probable es que acabe sucediendo. Por el contrario, las personas felices saben que las emociones dolorosas —como todas las emociones— son temporales, y esta expectativa tiende a liberarles de su experiencia desagradable.

Cuando elegimos percibir las experiencias dolorosas por lo que son en realidad —temporales y pasajeras—, dejamos que sigan su curso natural. Obviamente, como estas emociones llegan de forma natural, acaban desapareciendo de forma natural.[\[35\]](#)

Se cuenta la historia, en varias tradiciones, de un rey que no podía aliviar su pena. Por mucho que lo intentaba —con los remedios preparados por sus médicos, el consejo ofrecido por sus sabios consejeros...— seguía siendo infeliz, y cada día que pasaba su desánimo aumentaba.

Al borde de la desesperación, la corte decidió enviar mensajeros por todo el reino, prometiendo una recompensa al que fuera capaz de ayudar al rey. Los mayores expertos llegaron a palacio e hicieron todo lo posible, pero sin éxito.

Al cabo de unos días, se presentó en la puerta de palacio un anciano vestido

con ropa de trabajo y dijo: «Soy granjero y estudioso de la naturaleza. He venido a ayudar al rey».

«¡El rey no necesita ayuda de tipos como usted!», le dijo despectivamente el consejero del rey.

«Entonces esperaré hasta que quiera verme», respondió.

Cada día que pasaba, el estado del rey empeoraba. Se sentía triste e impotente y no veía fin a su sufrimiento. Finalmente, cuando prácticamente se había perdido la esperanza, el consejero dejó entrar al anciano. Sin decir ni una palabra, el hombre se acercó al rey, le entregó un sencillo anillo de madera y se fue. El rey miró el anillo, leyó la inscripción que contenía y se lo puso en el dedo. Por primera vez en meses, sonrió.

«¿Qué pone, su majestad?», preguntó el consejero.

«Tres palabras únicamente», dijo el rey: «Esto también pasará».

Cuando te sientas infeliz, dite a ti mismo: «Esto también pasará».

35. PERMANECER INACTIVO

—0—

Mantenerse activo

Hacer ejercicio es como tomar un poco de Prozac y un poco de Ritalin, en la dosis adecuada.

JOHN RATEY

Mantenerse activo resulta muy beneficioso para la salud y reduce considerablemente la probabilidad de padecer cáncer, diabetes o algún tipo de afección cardíaca. Pero los beneficios de mantenerse activo no se limitan únicamente al cuerpo. La práctica de una cantidad moderada de ejercicio físico con regularidad —un mínimo de treinta minutos tres veces por semana— es tan efectiva para combatir la depresión y la ansiedad como la medicación psiquiátrica más fuerte. Mantenerse activo aumenta el bienestar psicológico, la concentración y la creatividad, y reduce considerablemente la probabilidad de padecer demencia o degradación cognitiva en la madurez de la vida. Para disfrutar de una mayor salud física y mental, hay que moverse.[\[36\]](#)

En la película *Wall-E*, la sociedad ha llegado a un nivel en el que la gente tiene tanto sobrepeso y sus músculos están tan atrofiados que apenas puede andar. Se pasan el día tumbados, alimentados por máquinas y viendo lo que sale por la gran pantalla que tienen delante. Lamentablemente, en las últimas décadas hemos avanzado mucho hacia este futuro tan poco alentador.

Actualmente, a diferencia de no hace mucho tiempo, podemos permitirnos el «lujo» de ser perezosos. Ya no tenemos que correr tras un venado para comer o huir de un león para que no nos convierta en su comida; calentamos la sopa o hacemos que nos la calienten y que nos la traigan a domicilio. Ya no tenemos que cortar árboles para calentar nuestra cueva, sino que nos basta con darle al

interruptor para encender la calefacción. Podemos pasarnos el día —y muchos lo hacemos— delante del ordenador o al teléfono y la tarde enganchados a la televisión. Los niños de hoy en día, en lugar de jugar en la calle o en el campo como hacían los de hace sólo unas décadas, se pasan la mayor parte del tiempo vagueando delante de algún tipo de pantalla.

Nuestra naturaleza humana nos obliga a mantenernos físicamente activos, del mismo modo que nos obliga a respirar oxígeno y a comer los alimentos adecuados. Cuando frustramos una necesidad natural, pagamos un precio muy alto, tanto física como psicológicamente. Estamos más cerca que nunca del antinatural nuevo mundo de WALL·E, y tenemos que evitar ser golpeados por un ataque de vaguedad y pereza moviéndonos y animando a los demás a hacer lo mismo.

Para disfrutar de los beneficios de hacer ejercicio no hay que hacer un cambio de estilo de vida radical. Pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia. Basta con que aparques a unos cientos de metros de la oficina, hagas un poco de jardinería o utilices las escaleras en lugar del ascensor varias veces por semana. Estas pequeñas actividades se sumarán y contribuirán a tu salud física y mental.

36. COMPORTARTE COMO UN SABELOTODO

—0—

Abrir la mente y el corazón al aprendizaje

La fuente de error más común en las decisiones empresariales es el énfasis por encontrar la respuesta adecuada en lugar de la pregunta adecuada.

PETER DRUCKER

Saber es llegar; preguntar es embarcarse en una búsqueda. Los que sienten curiosidad por las cosas se hacen preguntas constantemente, y allí donde van buscan oportunidades de aprendizaje, suelen ser más felices, más creativos, disfrutan de mejores relaciones y alcanzan niveles de éxito superiores.

Estar siempre dispuesto a aprender es divertido y funcional, y lo único que necesitamos para recorrer el camino es un corazón humilde y una mente curiosa. Todo el mundo —un estudiante o un profesor, un amigo o un desconocido— puede enseñarnos algo; todas las experiencias contienen una lección importante; en cada momento hay un mensaje esperando ser descubierto. Cuando abrazamos el espíritu de la indagación y la curiosidad, abrazamos la vida. Es maravilloso que esta vida sea una fuente inagotable de preguntas. Es increíble descubrir que la excitación del aprendizaje puede durar toda la vida.[\[37\]](#)

El *Analecto* es una serie de pasajes que recogen las palabras y las obras de Confucio, el gran filósofo chino. Hace hincapié en la importancia de mantener la mente y el corazón abiertos. En el capítulo 15 del tercer libro, Confucio entra en el Gran Templo y empieza a preguntar por todo. Uno de los presentes comenta que su comportamiento es inapropiado, que un gran estudioso no debería hacer tantas preguntas sobre cuestiones triviales. Confucio oye el comentario y dice: «Este comportamiento también es apropiado». El Gran Maestro entiende la importancia de abrir la mente y el corazón, y con humildad da ejemplo de este comportamiento.

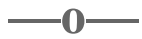
Kung Wen-Tzu, contemporáneo de Confucio, fue astuto y trató de conseguir poder, y sin embargo no le otorgaron el título Wen —que significa «culto, cultivado»— hasta después de su muerte. En el libro cinco, uno de los discípulos de Confucio pregunta por qué le concedieron ese honor a título póstumo. Confucio responde que fue por su pasión por el aprendizaje y por su deseo de aprender de

todo el mundo, independientemente de su rango.

Menos de cien años después de Confucio, el gran filósofo griego Sócrates mostró una apertura similar hacia el aprendizaje cuando reconoció que predicaba su sabiduría partiendo de la base de que sabía que no sabía nada.

Abre tu corazón y tu mente a la riqueza del conocimiento que está a tu alrededor. Pregunta, escucha y aprende.

37. PERDER DE VISTA LO QUE REALMENTE IMPORTA



Conectar con tus propios valores

Las cosas más preciadas de la vida son las que no se pueden comprar con dinero.
ALBERT EINSTEIN

Las obligaciones del día a día, el ritmo frenético de la vida moderna y la paralizante monotonía de la rutina suelen empañar todo lo que es realmente valioso para nosotros, de forma que pasamos por la vida sin tener la sensación de estar vivos. Nos sentimos letárgicos, enervados, porque olvidamos lo privilegiados que somos de estar vivos, de estar en posesión de tantos dones inestimables.

Para despertarnos, para recuperar el gusto por la vida, tenemos que tener en cuenta las cosas que son realmente importantes, que hacen que valga la pena vivir. ¿Puede ser un niño en particular, o las sonrisas infantiles? ¿Un amigo muy querido? ¿Aquello a lo que decidimos dedicar nuestro tiempo en casa o en el trabajo? ¿El placer que produce oler una flor, saborear la dulzura de una fruta, escuchar una sinfonía o sentir amor? ¿Es simplemente estar vivos? ¿Qué tenemos —aquí y ahora— que nos resulta más valioso que todo el oro del mundo?[38]

El rabino Noah Weinberg ha ayudado a miles de personas a recuperar el amor por la vida recordándoles que tienen que concentrarse en las cosas que son realmente importantes. Ésta es una variación de una de sus historias.

Supón que fueras especialista en inversiones. Los últimos meses han sido horribles ya que el mercado ha pasado por uno de los peores períodos de la historia. Un día tomas una mala decisión que acaba costándote mucho dinero. Vuelves a casa exhausto y disgustado. Tu pareja, que también ha tenido un mal día

en el trabajo y además ha pasado varias horas con los niños, te pide que empieces con la rutina de acostarles.

Le dices a tu hijo de seis años que se duche, y él se niega a hacerlo; tu hija de cuatro años imita a su hermano y se muestra tan rebelde como él. Estás exasperado y a punto de abandonar.

Llaman a la puerta. Vas hacia ella, la abres y te encuentras a un hombre mayor, bien vestido, que lleva un maletín. «¿Qué puedo hacer por usted?», le preguntas, a lo que él responde: «¡En realidad estoy aquí para ayudarle!».

Continúa: «Sé que está pasando por un momento difícil y me gustaría ofrecerle cien millones de dólares por sus hijos». Mientras habla, abre el maletín, que contiene esa cantidad de dinero. «Estarán bien cuidados —tengo una lista de varias personas de confianza— y podrá visitarles una vez al mes.» Obviamente, le echas de casa, a pesar de que todas tus inquietudes financieras y los problemas con tus hijos podrían desaparecer en un minuto.

No necesitamos que llamen a nuestra puerta para recordarnos lo que es realmente importante, todo lo que no tiene precio para nosotros.

38. IR POR LA VIDA CON PILOTO AUTOMÁTICO

—0—

Elegir deliberadamente

Soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma.

WILLIAM ERNEST HENLEY

Normalmente, funcionamos «con piloto automático», reaccionando inconscientemente, como siempre hemos hecho ante lo que la vida nos ha ido presentando. Nos enfadamos cuando alguien dice algo con lo que estamos profundamente en desacuerdo; dejamos de sentir afecto por una persona cuando nos critica; abandonamos cuando un desafío resulta abrumador... En ese momento, este tipo de reacciones pueden parecer inevitables, pero en realidad no lo son.

Si siempre reacciono como en el pasado, me niego la posibilidad de tener experiencias mucho más positivas. Lo que tengo que hacer es dar un paso atrás y pensar cómo quiero responder a la situación. Tengo que asumir el control y actuar consciente y deliberadamente para crear una experiencia mejor para mí y para los que están a mi alrededor.[\[39\]](#)

En la familia, siempre hay alguien que sabe cómo sacarte de tus casillas. En las reuniones familiares, siempre consigue decir las cosas que te molestan o disgustan, y te resulta imposible contener tu irritación. Puede que llegues a discutir con él y que acabéis diciendo cosas que no os lleven a ningún sitio. Puede que esto ocurra más de una vez, dejándote con mal sabor de boca para el resto del día.

¿Qué pasaría si, en la próxima reunión familiar, te negaras a morder el anzuelo? Haz una pausa y recuerda que no eres prisionero de la situación (o de tu pariente), que hay muchas otras maneras de reaccionar que todavía no has probado. Puedes elegir ignorar totalmente a esta persona, o bromear con ella diciéndole que es demasiado mayor para seguir con eso. O puedes decirle que te gustaría pensar más

detenidamente sobre su punto de vista, pero que ahora te gustaría disfrutar del precioso tiempo que podéis compartir.

Modifica tu reacción habitual, aunque sea ligeramente, y comprobarás que te moverás por un camino diferente, y mucho más agradable.

39. FRUNCIR EL CEÑO

—0—

Sonreír

Algunas veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.

THÍCH NHẬT HẪNH

Mente y cuerpo están interconectados. Lo que hacemos con el cuerpo influye en nuestros pensamientos y sentimientos, y, al mismo tiempo, éstos influyen en nuestras reacciones fisiológicas. La investigación realizada sobre la que los psicólogos llaman «hipótesis de *feedback* facial» demuestra que a través de las expresiones faciales podemos influir en el estado de ánimo: una sonrisa desencadenará un sentimiento más positivo, mientras que una mala cara hará que nos sintamos peor. De hecho, el estado de ánimo puede mejorar en prácticamente cualquier momento sonriendo o, mejor aún, riendo. Para desencadenar el proceso podemos pensar en algo que nos haga sonreír —alguien a quien queramos, una historia o situación divertida— o, simplemente, podemos hacerlo de forma mecánica, *fingir* la sonrisa hasta que *consigamos* la emoción real.^[40]

Mi trabajo conlleva dos actividades fundamentales: escribir y hablar en público. El año pasado hablé frente a más de cincuenta audiencias distintas, que variaron en tamaño desde un puñado de personas a varios miles. Me encanta interactuar directamente con los estudiantes, clientes y otros grupos de personas que se interesan por la ciencia del bienestar. Pero al principio hablar en público no me resultaba natural o fácil. Básicamente, soy una persona tímida e introvertida. Cuando empecé a dar clases, el solo hecho de pensar que tenía que ponerme delante de una clase hacía que se me acelerara el corazón y que se me secara la garganta. Estos síntomas físicos podían ser particularmente agudos, prácticamente paralizantes, justo antes de empezar la clase. Pero me negaba a dejar que mis

reacciones físicas impidieran que hiciera lo que me gustaba, aunque era consciente de que tenían un impacto negativo en la calidad de mis clases.

Una de las técnicas que me resultan más útiles para superar el pánico escénico —algo contra lo que sigo luchando a pesar de que llevo más de dos décadas dando clases y conferencias— es sonreír abiertamente antes de subir al estrado. Pienso en algo divertido o agradable, o en una persona a la que quiero, o me acuerdo de la suerte que tengo de poder compartir un tema que me interesa tanto con los demás. Mi cuerpo se llena de sustancias químicas (como la oxitocina) que me hacen sentir bien, creadas de forma natural, y realmente me siento mucho más feliz y optimista. Puedo expresar la emoción y la pasión que siento por el tema de mi clase o conferencia, en lugar de tener que dedicar toda mi energía a salir airoso de la situación. Si por algún motivo me pongo nervioso a media presentación, vuelvo a generar una sonrisa auténtica, y al hacerlo siempre consigo recuperar la compostura.

Esta actitud positiva inspirada por la sonrisa también ayuda a la audiencia a relajarse y a relacionarse positivamente conmigo y con mi exposición, haciendo que la experiencia sea mucho más agradable y positiva para todo el mundo. Al elegir deliberadamente sonreír en lugar de concentrarme en mi ansiedad, mejora la experiencia de todo el mundo, y es mucho más probable que al término de la presentación siga sonriendo.

40. VER EL VASO MEDIO VACÍO

—0—

Ver el vaso medio lleno

Cada persona, lugar y cosa tiene algo de valor, algo que vale la pena, alguna oportunidad no explotada; no tienes más que descubrirla.

JACQUELINE STAVROS Y CHERI TORRES

Cuando nos fijamos en las deficiencias de una organización, en los defectos de una persona o en el lado malo de una situación, magnificamos todo aquello que no funciona a costa de lo que sí lo hace. Pero cuando buscamos activamente lo que funciona, acrecentamos lo positivo. Una vida saludable requiere una perspectiva realista, que no ignore los problemas y que, al mismo tiempo, tampoco ignore lo que va bien.

Nuestra cultura tiende a resaltar lo negativo y a quitar importancia a lo positivo, generando una visión distorsionada de la realidad. El origen o la causa de esta perspectiva sesgada está, en cierto modo, en los medios de comunicación, que por regla general desempeñan más el papel de cristal de aumento (concentrándose selectivamente en lo negativo) que de espejo (representando fielmente la realidad). Si bien esta focalización negativa de los medios tiene cierto valor —al hacer el papel de perro guardián—, produce unos efectos secundarios poco saludables en forma de la visión distorsionada del mundo que ofrece. Para contrarrestar esta tendencia a ver la parte vacía del vaso, tenemos que estar muy pendientes de identificar su parte llena.^[41]

Cuando en la película clásica *¡Qué bello es vivir!*, George, el protagonista, está a punto de suicidarse, pensando que su vida no tiene sentido y no vale nada, se le aparece su ángel de la guarda, Clarence, que decide enseñarle una lección.

Clarence le recuerda a George todas las buenas obras que ha hecho, como

salvar la vida de su hermano cuando estuvo a punto de ahogarse o convencer al banco de que siguiera concediendo hipotecas a los pobres. Clarence le enseña cómo hubiera sido el mundo si no hubiera nacido. George se da cuenta de que sus pequeñas contribuciones han hecho mucho por hacer del mundo un lugar mejor. De este modo, puede volver a su vida real apreciando mucho más lo que tiene y más dispuesto a concentrarse en los aspectos positivos y maravillosos de su existencia.

Aunque no todos hemos salvado la vida de alguien ni luchado con los bancos para defender a los propietarios más pobres, todos podemos encontrar aspectos de nuestra vida que son maravillosos, positivos. Muchas veces nos concentramos tanto en la parte vacía del vaso que pasamos por alto los grandes y pequeños tesoros de la vida cotidiana. Muchas veces necesitamos una llamada de atención, un cambio de perspectiva —inspirado por nuestro ángel de la guarda o por nosotros mismos— que nos recuerde que, a pesar de todas las dificultades y decepciones, hay mucho que celebrar.

¿Qué puedes celebrar en este momento? ¿Qué ves cuando te concentras en los aspectos positivos de la vida, en los tesoros, en la parte llena del vaso?

41. VIVIR EN EL PASADO O EN EL FUTURO

—0—

Vivir el presente

Para siempre está compuesto de ahora.

EMILY DICKINSON

Pasamos gran parte de nuestra corta vida obsesionados por el «y si» en lugar de disfrutar de lo que tenemos, es decir, pensando en el «hipotético futuro» en lugar de disfrutar del presente real, normal. Y ¿si no me va bien el examen? Y ¿si no me promocionan? En lugar de experimentar plenamente el aquí y ahora, nos dedicamos, en palabras del poeta Galway Kinnell, «a impregnar nuestras experiencias de la oscuridad de nuestras expectativas». Otras veces, permanecemos anclados en el pasado y revivimos historias desagradables, damos vueltas a una relación fracasada o a un proyecto que no ha salido según lo previsto. En lugar de dejarnos esclavizar por el pasado o el futuro, podemos elegir una vida en la que disfrutemos de la plenitud de sentir y vivir lo que el presente tiene que ofrecernos.[\[42\]](#)

En su libro *Appreciative Coaching*, Sara Orem, Jacqueline Binkert y Ann Clancy cuentan la historia de Rory, el enfermero que decidió renunciar a la seguridad de su trabajo para hacer realidad su sueño de crear un centro de yoga y masajes. Al poco de embarcarse en su nueva aventura, Rory empezó a sentir ansiedad y a pensar constantemente en sus errores pasados y en el futuro incierto. Tenía la impresión de que navegaba, en palabras del escritor Fulton Oursler, entre «el arrepentimiento del ayer y el miedo al futuro». Y ¿si no le interesaba a nadie? Y ¿si no tenía ningún cliente?

Consciente de que su pensamiento negativo de incertidumbre estaba destrozándole, hizo algo muy simple: escribió la palabra «ahora» en la esfera del

reloj. Cada vez que miraba el reloj, se acordaba de que el momento era ahora, que la vida era el momento presente y no el pasado o el futuro. Ese acto tan sencillo —similar a ponerse una pulsera que nos recuerde algo importante— cambió su forma de experimentar y vivir la vida. Rory se volvió más positivo, energético y acabó teniendo mucho más éxito. Al concentrarse en el presente, «Rory se dio cuenta de que cada momento presente estaba lleno de posibilidades y opciones».

Acuérdate de concentrarte en el aquí y ahora: empieza poniéndote una pulsera, escribiendo la palabra «ahora» en el reloj o instalando un salvapantallas en el ordenador o en el teléfono que asocies con vivir el presente. Aunque sólo sea un minuto de vez en cuando —un minuto en el que te concentres en tu respiración o en otra sensación física (o incluso en tu entorno físico)—, puedes hacer mucho por mejorar la calidad de todo el día.

42. POSTERGAR LAS RECOMPENSAS

—0—

Aprovechar el momento

Para el hombre, el placer no es un lujo, sino una necesidad profundamente psicológica.

NATHANIEL BRANDEN

Es importante aprender a postergar las recompensas. Es un paso fundamental en el desarrollo infantil, y la investigación demuestra que es un requisito fundamental para disfrutar del éxito y gozar de una buena salud psicológica. No obstante, en el acelerado y ajetreado mundo en el que vivimos, algunas veces postergamos tanto las recompensas que la vida acaba resultándonos estéril: sosa, aburrida y desprovista de pasión. Si postergamos indefinidamente las recompensas, acabamos no teniéndolas ya que no vivimos eternamente. Dedicar tres minutos de nuestro tiempo a escuchar nuestra canción favorita aunque tengamos el buzón de entrada a rebosar, pasar una hora con nuestro mejor amigo a pesar de la inminencia de una presentación en el trabajo o ir al cine cuando el mundo parece estar a punto de venirse abajo, puede ser una irresponsabilidad o lo mejor que podemos hacer por nosotros y por los demás. Éstas son las actividades que tenemos que fomentar para recargar nuestros almacenes de energía.[\[43\]](#)

El mayor aumento que he experimentado en mi nivel de bienestar no se produjo como consecuencia de un gran cambio transformacional en mi vida; se produjo como resultado de la introducción de lo que yo llamo impulsores de la felicidad: pequeñas actividades que mejoran mi estado de ánimo. Estos «minibreaks» me proporcionan el tipo de combustible que necesito para seguir funcionando con

energía y entusiasmo.

Actualmente, cierro los ojos unos minutos y pienso en alguien que quiero, y si tengo más tiempo, hago veinte minutos de meditación guiada para desarrollar la bondad. Dedico unos minutos de la agenda a escuchar I Will Always Love You, de Whitney Houston, o me permito hacer una pausa más larga para saborear los cinco movimientos de la Sexta Sinfonía de Beethoven. A veces inspiro profundamente tres o cuatro veces o duermo una pequeña siesta. Otras leo un poema corto de Pablo Neruda o dedico una hora a disfrutar de la imaginación fantástica de Robert Heinlein.

Antes, llegaba un punto en el que me sentía agotado, poco entusiasmado con mi trabajo (y algunas veces incluso con la vida en general). Descubrí que el mejor remedio era introducir unos cuantos impulsores de la felicidad en mi rutina diaria. Ahora, en lugar de esperar a que mis niveles de energía se vuelvan peligrosamente bajos para hacer una pausa, incorporo la gratificación instantánea de forma regular en mi vida. Estas infusiones de momentos de placer no sólo hacen que me sienta mejor en el momento, sino que suelen crear un flujo de entusiasmo y energía que me ayuda a ser más productivo, creativo y feliz.

Lo difícil, como siempre, es encontrar el equilibrio adecuado entre posponer la recompensa y aprovecharla. Lo dejo en tus manos...

43. HACER LO QUE CREES QUE TIENES QUE HACER

—0—

Hacer lo que quieres hacer

Según pasemos nuestros días, obviamente, pasaremos nuestras vidas.

ANNIE DILLARD

Los objetivos que están alineados con mis ideales e intereses —los que elijo libremente— proporcionan más éxito y bienestar que los objetivos que persigo porque siento que tengo que hacerlo. Esto no significa que tenga que eludir mis responsabilidades o evitar cumplir con mis obligaciones porque en un momento determinado no tenga ganas de hacerlo. Lo que quiere decir es que en la vida tengo que seguir el camino que haya elegido activamente seguir. Significa que en la medida de lo posible —teniendo en cuenta las limitaciones y los obstáculos que nos encontramos en la vida— tengo que perseguir mis pasiones y mantenerme fiel a mis valores y deseos.[\[44\]](#)

Las psicólogas Ellen Langer y Judith Rodin hicieron un estudio en una residencia de ancianos de dos plantas para el que dividieron a los residentes en dos grupos de forma aleatoria. Los que fueron asignados a una planta en particular recibieron toda la ayuda necesaria: se lo hacían todo, desde organizar sus horarios hasta regar sus plantas. Al grupo de la otra planta le asignaron algunas responsabilidades y capacidad de decisión. Por ejemplo, podían elegir una planta y cuidarla; además, tenían más poder de decisión sobre su vida (podían elegir cuándo ver una película, dónde recibir a sus visitas...). Tenían más oportunidades de elegir lo que *querían* hacer.

Dieciocho meses después, los que habían formado parte del grupo que tenía más capacidad de decisión parecían, tanto en su opinión como en la de sus cuidadores, significativamente más sanos, más activos, menos deprimidos y más

seguros de sí mismos, más despiertos y alegres.

Puede que el resultado más sorprendente del estudio fuese que la tasa de supervivencia de los miembros del grupo a los que habían dado responsabilidades y capacidad de decisión fue el doble de la del grupo de control. En otras palabras, regar las plantas, elegir qué película ver y otras decisiones aparentemente triviales no sólo mejoraron su calidad de vida, sino que además aumentaron significativamente su esperanza de vida.

En lugar de intentar ayudar a los demás —jóvenes o mayores— a satisfacer sus necesidades, tenemos que darles la oportunidad de elegir. La vida puede cambiar mucho cuando dejamos de hacer lo que hay que hacer y hacemos lo que *queremos* hacer, cuando dejamos de hacer lo que nos obligan a hacer y hacemos lo que elegimos hacer, no sólo los mayores, sino también los jóvenes. Las pequeñas decisiones son muy importantes.

La vida es corta. ¿Qué quieres hacer con tu vida ahora? ¿Mañana? ¿Dentro de diez años?

44. NO INTENTAR NADA PARA NO COMETER ERRORES

—0—

Aprender de los errores

Si quieres aumentar tu porcentaje de éxitos, duplica tu porcentaje de fracasos.

THOMAS WATSON

Normalmente, cuando se habla de personas extremadamente exitosas, se habla de sus grandes logros, no de los errores que han cometido ni de los fracasos que han experimentado por el camino. De hecho, muchos de los personajes con más éxito de la historia han sido los que más fracasos han tenido. No es casualidad. Los que consiguen grandes hazañas, en cualquier campo, saben que el fracaso no es un obstáculo, sino un trampolín, en el camino hacia el éxito. El éxito no es posible sin riesgo ni fracaso. Muchos no somos capaces de verlo porque el resultado es más visible que el proceso: vemos el éxito final y no los fracasos que nos han llevado hasta él.

Cuando reconocemos que para aprovechar al máximo nuestro potencial tenemos que experimentar algún fracaso, dejamos de evitar los riesgos y los desafíos. La decisión es muy fácil: o aprendemos a fracasar o fracasamos en el aprendizaje.[\[45\]](#)

Thomas Edison registró un total de 1.093 patentes a su nombre, ¡más que nadie en la historia! Y si bien nadie duda de que se merece un lugar de honor en los anales de la ciencia, también se merece ser miembro honorario de los «anales del fracaso» por las decenas de miles de experimentos que realizó y fracasaron. El propio Edison, sin embargo, no veía estos experimentos como fracasos. Cuando estaba trabajando en uno de sus inventos, un acumulador, alguien le dijo que había fracasado diez mil veces. «No he fracasado —respondió Edison—, simplemente he

encontrado diez mil formas que no funcionan.» Reconociendo el camino real hacia sus éxitos, Edison comentó: «El éxito lo conseguí gracias a los fracasos que tuve en el camino».

Otro miembro honorario, junto a Edison, es Babe Ruth, a quien la mayoría de los norteamericanos conocen por haber ocupado los primeros puestos de la liga de béisbol en *home runs*. Pero ¿cuántos saben que también ocupó los primeros puestos en *strikeouts*? Poniendo un ejemplo de un sector totalmente diferente, Abraham Lincoln fracasó en los negocios en varias ocasiones, a los veintisiete años tuvo un ataque de nervios y perdió ocho elecciones para ocupar un cargo político, todo ello antes de convertirse en uno de los presidentes más famosos de la historia de Estados Unidos.

¿Hay algún área en particular en la que el miedo al fracaso te esté frenando?
¿Algún área en la que puedas salir de tu zona de confort y dar un paso hacia el desarrollo de tu potencial?

45. MOSTRAR INDIFERENCIA

—0—

Ayudar y contribuir

Siempre, siempre se puede dar algo, aunque sólo sea bondad.

ANNE FRANK

Con un ritmo de vida que cada vez requiere más de nuestro tiempo, energía y recursos, muchos tenemos la sensación de que simplemente hacemos todo lo posible por cumplir con nuestras obligaciones. En consecuencia, muchas veces dejamos pasar las oportunidades que se presentan de ayudar a los demás. Pero no sólo son los necesitados los que tienen que pagar el precio de nuestra indiferencia. Nosotros también, al no ayudarles, salimos perdiendo.

La psicóloga Sonja Lyubomirsky realizó un experimento en el que pidió a varias personas que, durante un día, hicieran cinco actos de bondad que normalmente no hacían. Estos actos no tenían que ser grandes ni dramáticos (aunque si hubieran podido hacer algo por conseguir la paz del mundo, habría sido estupendo). Un acto de bondad puede ser hacer galletas para el vecino, donar tiempo o dinero a una causa en la que crees, ayudar a un amigo a resolver un dilema, donar sangre o simplemente abrir la puerta a un desconocido. A partir de este experimento, Lyubomirsky descubrió que estos actos de bondad, pequeños o grandes, contribuían significativamente al bienestar de los que los hacían, no sólo en el momento de hacerlos, no sólo a lo largo de ese día, sino durante toda la semana.[\[46\]](#)

Tres adolescentes —Doron Harman, Israela Bar Shishat y Hodaya Aflalo—

participaron en un programa del gobierno israelí llamado LEAD, que enseña a los estudiantes de bachillerato habilidades de liderazgo y les anima a colaborar con la comunidad. Como proyecto final, los tres estudiantes eligieron ayudar a los que padecían algún tipo de discapacidad mental, una población que de hecho recibe bastante asistencia a través de programas especiales, trabajadores sociales, voluntarios y sus familias. Estos estudiantes creían que esta población no tenía la oportunidad de dar en lugar de recibir, y se propusieron encontrar la manera de hacer que pudieran aportar algo a la comunidad.

El impacto de su intervención —ayudar a contribuir a los que normalmente dependen de la contribución de los demás— fue remarcable al generar en ellos el sentimiento de valía personal y de capacitación. El proyecto y el resultado ilustran la necesidad —que tenemos *todos*— de ayudar y contribuir.

Muchas veces, la mejor manera de ayudarnos a nosotros mismos es ayudar a los demás. Siendo generosos a la hora de dar y recibir creamos relaciones ganadora, en las que ayudar y ser ayudados se entrelazan formando una red de empatía.

¿En qué puedes ayudar? ¿Qué puedes hacer para aportar algo a los demás, para contribuir?

46. HACER INSPIRACIONES CORTAS Y SUPERFICIALES

—0—

Inspirar profunda y lentamente

Si tuviera que limitar mis consejos de cómo vivir una vida más sana a uno solo, sería simplemente aprender a respirar correctamente.

ANDREW WEIL

La respiración superficial es una reacción al estrés propio de la vida moderna, y al mismo tiempo es una causa de más estrés, que a su vez provoca más respiración superficial. Para detener esta espiral a la baja de respiración superficial y estrés —incluso en plena vorágine diaria— podemos inspirar profundamente tres o cuatro veces y entrar en una espiral al alza de respiración profunda y calma. Podemos poner en marcha el poder curativo de la respiración en este momento y en cualquiera del día: al despertarme, en el tren, en medio de una reunión, antes de acostarme, mientras espero que el semáforo se ponga verde o leyendo un libro. Lo único que tenemos que hacer es llenar poco a poco, sin forzar, el vacío del estómago y luego, poco a poco y con mucha suavidad, ir soltando el aire.[\[47\]](#)

En su libro *Three Deep Breaths*, Thomas Crum cuenta la historia de Angus, un hombre muy ocupado que está intentando, sin éxito, conseguir un equilibrio entre la vida profesional y la personal. Angus se debate entre pasar tiempo de calidad con su mujer y su hija y las incesantes obligaciones de su trabajo. Y acaba sintiéndose frustrado en ambas esferas. Experimenta estrés, culpa, rabia y fatiga constantes.

Una mañana, cuando parece que todo va mal, Angus conoce a un anciano que se convierte en su maestro. El anciano ayuda a Angus a recuperar el equilibrio, enseñándole la técnica de las tres inspiraciones profundas. Esta técnica científicamente demostrada es simple y puede ayudar a pasar de la respuesta «lucha o vuela» a la que Herbert Benson denomina «respuesta de relajación».

Yo utilizo una variación de la técnica de Thomas Crum que logra auténticas maravillas en mí. Hago una primera inspiración, lenta y profunda, mientras expando el estómago y trato de concentrarme en estar presente en el aquí y ahora. A continuación, hago una segunda inspiración profunda expandiendo el estómago y concentrándome en mi objetivo, de ese día o de toda mi vida. En la tercera inspiración profunda me concentro en algo por lo que tengo que dar gracias: pienso en un miembro de la familia, en una reunión que he tenido o voy a tener o en cualquier otra cosa.

El impacto psicológico de la respiración profunda, combinado con el componente cognitivo de concentrarse en algo positivo, constituye una técnica efectiva que puede cambiar el estado de ánimo. La técnica resulta particularmente efectiva para tranquilizar y animar cuando se practica varias veces al día.

47. ARREMETER CONTRA TODOS LOS QUE ESTÁN A TU ALREDEDOR

—0—

Respetar a los que te rodean

El respeto es amor con ropa informal.

FRANKIE BYRNE

Muchas veces reservamos el mejor comportamiento para los desconocidos. Solemos tomarnos más libertades con los que tenemos más cerca —los que son más importantes para nosotros y a los que más importamos— que con los completos desconocidos. Podemos decir cosas desagradables o hirientes a miembros de la familia; podemos ser hostiles con nuestra pareja o mejor amigo. Aunque estos ataques pueden tener su origen en un sentimiento de intimidad y en una larga historia compartida (y ninguna relación que valga la pena va a estar libre de fricción y en ocasiones de dolor), no hay ninguna justificación para los insultos, la hostilidad o el desprecio. Por lo tanto, propongo una versión ligeramente modificada de la Regla de Oro: no hagas a los más cercanos lo que no harías a los demás (que no son tan cercanos a ti). Podemos enfadarnos y disgustarnos, podemos sentirnos decepcionados y dolidos, pero si queremos que nuestra relación florezca, tenemos que tratar a los que queremos con tanto respeto como a los que acabamos de conocer.[\[48\]](#)

Procedo de una familia judía ortodoxa, y cuando a los dieciocho años alcancé la mayoría de edad, mi abuela empezó a presionarme para que me casara. Tras un año aproximadamente de presentarme a «chicas judías muy agradables» —mayormente nietas de sus amigas— sin resultados aparentes, me dijo que quería hablar muy seriamente conmigo.

Mi problema, me explicó, era que buscaba demasiado en las personas. Me

contó la historia de un joven de Sighet, el pueblo de Rumanía del que procedía, que a los dieciocho años había ido a ver a un casamentero. Éste preguntó al joven: «¿Qué buscas en una esposa?». Él dijo que quería una mujer de buena familia, inteligente, bondadosa, atractiva, humilde y que además fuera buena cocinera. El casamentero exclamó: «¡Estás loco! ¡Con esta lista tan larga de cualidades podría encontrar marido para seis mujeres». Mi abuela me contó esta historia para transmitirme un mensaje muy simple: nadie es perfecto, nadie lo tiene todo.

De niños, pensamos que nuestros padres son perfectos. Lo mismo ocurre cuando nos enamoramos. Pero en un momento dado, la realidad se impone y descubrimos que el objeto de nuestro afecto es humano, ¡como nosotros! Y entonces —tal vez por la decepción o porque conocemos muy bien sus defectos— les atacamos más que a los demás.

En lugar de concentrarnos en las imperfecciones y las debilidades de nuestros seres queridos, tenemos que fijarnos en las cualidades que admiramos y apreciamos, y tratarles con el amor y el respeto que merecen de nosotros.

Mis abuelos estuvieron felizmente casados durante cincuenta y tres años. Creo que sé por qué.

48. BUSCAR LA APROBACIÓN

—0—

Mantener la fuerza de la independencia

La recompensa de la conformidad es que le gustas a todo el mundo menos a ti.

RITA MAE BROWN

Soy un animal social y, como tal, me preocupa lo que la gente piensa de mí. Pero el hecho de que me preocupen las opiniones de los demás no significa que tenga que olvidarme de mis opiniones personales y conformarme. ¿Qué hacer cuando mis opiniones difieren de las de los demás, cuando tengo que elegir entre la aprobación social y mantener mi independencia? La postura adecuada es empezar aceptando que me importa lo que los demás piensan de mí; a continuación, escuchar, comprender y evaluar estas opiniones que difieren de las mías, y por último hacer lo que creo que es correcto —tanto si suscita las críticas como los elogios de aquellos a los que respeto.

Cuando sigo mi brújula interior, mi norte, declaro mi independencia y consigo la aprobación más importante: la mía.[\[49\]](#)

Una variación de una fábula de Esopo cuenta la historia de un hombre sabio cuyo hijo no se atrevía a abandonar su casa porque tenía miedo de que le consideraran una mala persona. El padre le dijo que no tenía que preocuparse tanto por lo que pensaban los demás y que tenía que escuchar su corazón y su mente. Para que lo entendiera, el padre le pidió al hijo que en los próximos días le acompañara en sus viajes al mercado.

El primer día, el padre montó el burro y el hijo caminó a su lado. Por el camino, los paseantes criticaron al padre por hacer que un niño pequeño caminara con el calor que hacía.

El segundo día, el hijo montó el burro y el padre caminó a su lado. Esta vez, los paseantes comentaron la falta de respeto del hijo por permitir que un hombre

mayor caminara mientras él viajaba cómodamente.

El tercer día entraron en el mercado caminando ambos junto al burro. La gente hacía comentarios sobre lo estúpidos que eran: «¿No saben que los burros se han hecho para montarlos?».

Al día siguiente, tanto el hijo como el padre montaron en el burro, y la gente expresó su indignación por su crueldad al obligar al animal a cargar con tanto peso.

El quinto día cargaron el burro a la espalda. Todo el mercado se rio y les ridiculizó.

El hombre sabio se dirigió entonces a su hijo y le dijo: «Ya lo ves. Hagas lo que hagas, siempre habrá gente que lo desaprobará. Por lo tanto, no te preocupes por la opinión de los demás y haz lo que creas que es justo y correcto».

49. ACTUAR MOVIDO POR UN SENTIMIENTO DE CULPA O POR OBLIGACIÓN

—o—

Perseguir tu pasión

La pasión hará que el hombre se supere a sí mismo, supere sus dificultades, supere sus fracasos.

JOSEPH CAMPBELL

Cuando hago caso a mi voz interior, tengo más probabilidades de prosperar que cuando hago las cosas porque me siento culpable u obligado. Lo primero me da energía; lo segundo me enerva. Hemos de preguntarnos: ¿qué me da fuerza? ¿Qué me da energía? ¿Qué me apasiona? ¿Qué me dice mi voz interior? Estas preguntas son importantes para elegir los objetivos generales de la vida (dedicarme a la carrera adecuada, encontrar el equilibrio trabajo-vida personal adecuado, etcétera), así como para elegir lo que quiero hacer a continuación (estar con mis hijos, leer durante una hora, ir al gimnasio...).

Cuando persigo mis pasiones, no sólo me siento más vivo, sino que además tengo más probabilidades de infundir energía positiva en los que están a mi alrededor.[\[50\]](#)

Steve Jobs, cofundador de Apple, vendía algo más que ordenadores y *gadgets*. Vendía emoción y pasión. Cuando presentó el iPad al mundo, dijo repetidamente: «Es realmente increíble tenerlo entre las manos». Indudablemente, sentía verdadero amor por el producto y una pasión auténtica por la compañía que había creado.

Unos años antes, Jobs había sido despedido de Apple y había considerado la posibilidad de abandonar Silicon Valley. No obstante, pensó que, a pesar de su despido, seguía disfrutando con lo que hacía y decidió volver a empezar —en esta ocasión con NeXT y Pixar, que acabaron teniendo un éxito increíble.

Aunque no tengamos intención de convertirnos en la próxima megaestrella de la alta tecnología, podemos aprender mucho de cómo Steve Jobs vivió su vida. En

2005, en el discurso de apertura de la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford, compartió algunos consejos inestimables con los jóvenes graduados: «Vuestro tiempo es limitado, no lo malgastéis viviendo la vida de los demás... Tened el valor de seguir vuestro corazón y vuestra intuición».

Perseguir tus pasiones puede llevarte a conseguir o no el éxito público o material; no obstante, independientemente del éxito externo, la vida es corta y puede que encontrar pequeñas formas de expresar tu voz interior, auténtica, en el trabajo, en casa o con tus amigos, sea lo más importante que puedas hacer por ti y por el mundo.

50. DAR POR SUPUESTO LO BUENO

—0—

Apreciar lo bueno

El agradecimiento es la medida de nuestra vitalidad. ¿No estamos muertos cuando damos algo por supuesto? Sin duda, no darse cuenta de las cosas es estar muerto.

DAVID STEINDL-RAST

La palabra «apreciar» tiene dos significados. El primero es estar agradecido —lo opuesto a dar algo por supuesto—, y el segundo es aumentar el valor, lo que se dice de los activos cuando crece su valor. Por lo que hace referencia al papel que la apreciación desempeña en nuestra vida, ambos significados son relevantes. La investigación psicológica ha demostrado en repetidas ocasiones que cuando estamos agradecidos por lo bueno que tenemos, lo bueno aumenta y tenemos más de ello. Lamentablemente, lo contrario también es cierto: cuando no apreciamos lo bueno, cuando lo damos por supuesto, lo bueno se deprecia.

Habría que tener un diario de gratitud, en el que cada noche, antes de acostarnos, escribiéramos cinco cosas por las que estamos agradecidos. O podríamos, simplemente, hacer el esfuerzo de darnos cuenta de tres cosas buenas en el transcurso de la rutina diaria. Si somos conscientes de lo bueno que tenemos, si lo apreciamos, es muy posible que ocurran más cosas buenas.[\[51\]](#)

Los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough realizaron una serie de estudios en los que los participantes tenían que escribir, cada día, cinco cosas por las que estaban agradecidos. No tenían que ser cosas importantes o profundas (aunque podían serlo); podían ser placeres triviales o experiencias fugaces. Entre las respuestas de los participantes hubo de todo, desde sus padres hasta The Rolling Stones, desde despertarse por la mañana hasta Dios.

Dedicar un minuto al día a expresar gratitud tiene consecuencias muy beneficiosas. En comparación con el grupo de control, el «grupo agradecido» no sólo se volvió más apreciativo, sino que además disfrutó de niveles de bienestar y

de emociones positivas superiores: se sintieron más felices, decididos, enérgicos y optimistas. Además, se volvieron más generosos y más predispuestos a ayudar a los demás. Por último, empezaron a dormir mejor, a hacer más ejercicio y a experimentar menos síntomas de enfermedades físicas.

¿Cómo es posible que el simple hecho de dedicar unos minutos a apreciar lo bueno tenga unos efectos tan positivos? Emmons y McCullough sugieren que el agradecimiento desencadena una espiral positiva de crecimiento y bienestar. Cuando piensas en todo aquello por lo que puedes estar agradecido, cuando eres consciente de ello, te sientes mejor. Cuando te sientes mejor, te abres más a las experiencias positivas —y estás más dispuesto a darte cuenta de ellas y a perseguirlas. Entonces tienes más por lo que estar agradecido, lo que a su vez mejora tu calidad de vida, y así sucesivamente. Esta espiral de felicidad positiva se puede desencadenar en cualquier momento, eligiendo pensar en aquello por lo que estás agradecido.

Cuando se aprecia lo bueno, lo bueno aumenta.

51. BUSCAR LA ESTIMULACIÓN CONSTANTE

—0—

Abrazar el silencio

He descubierto que la infelicidad del hombre tiene su origen en una sola cosa, que es incapaz de quedarse en silencio en su habitación.

BLAISE PASCAL

Una planta necesita espacio para florecer; si no lo tiene, su crecimiento se verá dificultado o distorsionado. Los seres humanos no somos distintos: para aprender, para crecer —para florecer— necesitamos espacio. Una de las formas de crear espacio para nosotros es a través del silencio. Si llenamos todos los momentos de la vida de sonidos, no podemos descubrir nuestro potencial. Un momento de meditación silenciosa, de soledad, de estar solos sin la distracción de los estímulos externos, puede ayudarnos a ver con claridad y a comprender en profundidad. Necesitamos tiempo alejados del estruendo de los coches, los aparatos de música, los martillos y las pisadas. Y algunas veces necesitamos alejarnos de las palabras —de las nuestras y de las de los demás.[\[52\]](#)

En su libro *Lila*, Robert M. Pirsig habla de dos enfoques culturales distintos del silencio. El protagonista va en busca de una vida mejor y decide irse a vivir con una tribu de indios americanos. Se da cuenta de que éstos, a diferencia de los que hemos crecido en civilizaciones occidentales, «no hablan para llenar el tiempo. Cuando no tienen nada que decir, no dicen nada». Pueden estar sentados durante horas alrededor del fuego e intercambiar muy pocas palabras: algunas veces te miran y parece que pueden ver tu interior. Esto contrasta marcadamente con el europeo, que en ausencia de palabras se siente muy incómodo. De ahí que inventara el parloteo.

Pero los indios americanos no sólo abrazan la ausencia de palabras; también la ausencia de ruidos hechos por el hombre. El mundo se ha vuelto adicto al ruido: los niños necesitan música para concentrarse en sus deberes, las familias necesitan la televisión de fondo cuando se sientan a cenar, los deportistas necesitan un ritmo

constante que les ayude a seguir en movimiento... El ruido se ha convertido en un elemento tan importante de la vida que cuando no está presente, lo ansiamos. En una reunión de trabajo, el silencio se considera improductivo, una pérdida de tiempo. En una discusión de clase, se considera un signo de falta de implicación de los alumnos y de inspiración del profesor. En una cena, el silencio produce la sensación de que la fiesta es un fracaso.

Cada vez hay más estudios que apuntan al alto precio que hay que pagar por esta estimulación constante del oído. El silencio es necesario para aumentar la creatividad, tener una conexión más intensa y profunda con el entorno y con nosotros mismos, tener un mayor desarrollo físico y mental y niveles superiores de felicidad.

Vacía tu vida de ruidos; llénala de más silencio.

52. RENUNCIAR A LOS VALORES Y CREENCIAS

—0—

Ser fiel a ti mismo

Antes que nada sé fiel a ti mismo. Y así, tan cierto como la noche sigue al día, descubrirás que no puedes engañar a nadie.

WILLIAM SHAKESPEARE

Para ser fiel a mí mismo tengo que conocerme bien y ser yo mismo —saber qué es importante para mí, cuáles son mis valores, y luego vivir de acuerdo con ello. Según Warren Bennis, «hasta que te conoces de verdad, sabes cuáles son tus fortalezas y debilidades y sabes qué quieres hacer y por qué lo quieres hacer, únicamente puedes triunfar en el sentido más superficial de la palabra». Y una vez que sé quién soy y qué quiero hacer, viene la no menos difícil tarea de ser fiel a ese conocimiento. A veces, esto significa ir en contra de la mayoría, afirmarme, hacer cosas que pueden no ser populares y provocar la censura y la desaprobación de los demás. De todos modos, es imposible vivir una vida plena y gratificante sin ser auténtico y verdadero.[53]

Hay una frase en la Mishna, la base de la ley judía, cuya traducción literal es: «El rostro de una generación es como la cara de un perro». Figurativamente, la frase describe una generación corrupta, una era oscura, un período en el que la gente se había perdido y había seguido caminos inmorales.

El perro se utiliza como metáfora por el comportamiento que muestra con su amo. Por lo general, cuando un perro va suelto, sin correa, camina delante de su amo. En apariencia, el perro es el que lidera. Pero en realidad, el perro sigue a su dueño y busca constantemente señales que le indiquen el camino que va a seguir. Una vez que sabe la dirección que va a seguir su amo, corre a toda prisa hasta que llega al próximo cruce del camino.

El perro acepta la situación en lugar de imponer su independencia. Por lo que sabemos, los perros no tienen capacidad de decir si van a aceptar o no; la mayoría actúa por instinto. Los seres humanos somos potencialmente diferentes: podemos

elegir si queremos liderar o seguir, aceptar la voluntad de los demás o imponer la nuestra.

Una generación que se comporta como una manada de perros —siguiendo ciegamente y conformándose— está en mala forma. Algunos de los crímenes más atroces de la historia se cometieron como consecuencia de la aceptación de una figura autoritaria o de una ideología que no fue cuestionada. Esto no significa que tengamos que oponernos a la situación o a los convencionalismos por el mero hecho de hacerlo; lo que quiere decir, sin embargo, es que tenemos que saber lo que queremos y luego actuar en consecuencia, se ajuste o no a la norma.

Poniéndolos por escrito o charlando con una persona en la que confíes, piensa en tus valores y en lo que más te importa, y luego comprométete a vivir el tipo de vida acorde con ello.

53. IGNORAR A LOS DEMÁS

—0—

Ver a los demás

Lo opuesto al amor no es el odio, sino la indiferencia.

ELIE WIESEL

En nuestra vida diaria, nos relacionamos con docenas de personas al día. Cada una es un mundo en sí misma. Pero pasamos de todas esas personas y tenemos con ellas una actitud meramente instrumental: sólo nos interesa lo que puede ser útil para nosotros. ¿Qué pasaría si intentáramos ver a cada persona como un ser humano, en lugar de como un medio para conseguir un fin? ¿Qué pasaría si intentáramos conocer a las personas de verdad, más allá de las máscaras, los títulos y las etiquetas, para verlas por lo que son realmente? Descubriríamos la belleza que hay en ellas, apreciaríamos su valor, y, como resultado, el mundo nos parecería mejor (y de hecho lo sería) gracias a ellas.

Con el tiempo, cuando aprendiéramos a ver a los demás como son realmente, empezaríamos a vernos con una luz distinta —como seres humanos dignos, independientes de nuestro valor instrumental.[\[54\]](#)

Hacía muchos años que hablaba de Marva Collins, la legendaria profesora de Chicago, de los milagros que hace con los niños conflictivos, ayudándoles a aprovechar su potencial, potencial que muchas veces hubiera acabado sin reconocerse, sin apreciarse y, desgraciadamente, sin aprovecharse. Aunque siempre la había admirado mucho, nunca había organizado un encuentro con ella, posiblemente por timidez. Pero al cumplir los cuarenta, mi amigo C. J. Lonoff pensó que había llegado el momento de conocer a mi heroína y modelo, aunque

ello supusiera tener que abandonar mi zona de confort. Así que como regalo de cumpleaños, C. J. organizó una comida con ella.

¡Estaba en el séptimo cielo! C. J. y yo en un restaurante con Marva Collins y su marido George durante tres horas, en las cuales me sentí un privilegiado por poder estar en presencia de ese ser tan extraordinario. Marva Collins tiene la virtud de transmitir vida y energía a todas las personas con las que entra en contacto. El camarero que nos atendía parecía letárgico y emocionalmente ausente. No hicieron falta más que unas palabras de la señora Collins —unas sonrisas, un par de preguntas sobre su historia y sobre sus objetivos en la vida— para que su energía y grado de confianza en sí mismo aumentaran visiblemente. Y cuando al acabar su turno apareció una camarera nueva, ella también recibió el mismo trato. El interés que la señora Collins muestra por los demás es auténtico, y cuando se relaciona con alguien, quiere conocerle y disfrutar de su compañía.

Es así con cada persona que conoce, con su marido, con sus amigos y conocidos y, evidentemente, con sus alumnos. Los mira, los acepta sin ideas preconcebidas y saca lo mejor que hay en ellos. Si uno de sus alumnos se enfada con ella, por ser demasiado exigente o por no dejarle holgazanear, y airea su frustración diciendo algo como «La odio, señora Collins», su respuesta es: «No pasa nada, cariño, yo te amo por los dos».

Mira de verdad a los que están a tu alrededor. ¿Puedes ver a tus amigos tal como son realmente? ¿Eres capaz de ver el valor y la valía de aquellos con los que te relacionas a diario?

54. INSISTIR EN LA PERFECCIÓN

—0—

Reconocer cuando bastante bien es suficiente

Confórmate con lo que satisfaga tus requerimientos básicos en lugar de empeñarte en conseguir lo mejor.

BARRY SCHWARTZ

Actualmente, todos tenemos muchas más opciones que nuestros abuelos. Podemos elegir dónde vivir, qué estudiar, dónde trabajar y con quién quedar. Y cuando tenemos una cita, podemos elegir entre varios conjuntos, entre un extenso repertorio de música, entre una larga lista de restaurantes atractivos... Y luego está el menú, que es tan largo como un libro. Si bien nadie duda de que poder elegir es bueno, puede que haya demasiadas cosas buenas; no siempre más es mejor. En un mundo de plenitud y oportunidades hay muchos más motivos para la reflexión, el arrepentimiento y la insatisfacción.

¿Qué tenemos que hacer? Conformarnos con lo que es suficientemente bueno y luego aprender a apreciar nuestra elección imperfecta. Si bien a la hora de tomar una decisión conformarse con lo bastante bueno puede poner en peligro la satisfacción que produzca la elección en particular, no conformarse con lo bastante bueno y estar siempre buscando la elección perfecta conducirá, *sin duda*, a la infelicidad y la insatisfacción.[\[55\]](#)

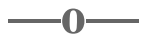
En su libro *Por qué menos es más*, Barry Schwartz distingue entre «maximizadores» y «satisfactores». Los maximizadores sólo se conforman con la perfección: la comida perfecta en un restaurante, el conjunto perfecto, las vacaciones perfectas, la pareja perfecta, etcétera. Se pasan horas buscando la prenda de ropa perfecta, comparando precio, calidad y cómo les queda en comparación con la interminable variedad de opciones disponibles. Se atormentan pensando dónde ir de vacaciones, buscando y rebuscando, analizando una y otra vez las decisiones que están a punto de tomar, pero que todavía no pueden. El

problema es que no existe ni la comida, ni la persona ni las vacaciones perfectas. Y por lo tanto, por muchas opciones que tengan y por mucho tiempo que se pasen considerándolas, nada se ajustará perfectamente a su ideal. El perfeccionismo de los maximizadores conduce, inevitablemente, a los eternos «y si» y «si hubiera»: a la decepción, la frustración, el arrepentimiento y, finalmente, a la infelicidad.

Por el contrario, los satisfactores se conforman con lo «bastante bueno». Aceptan que la perfección puede ser inalcanzable —puede no existir— y que, en cualquier caso, el coste de atormentarse con cada decisión supera con creces los beneficios de ser un maximizador. Y aunque algunas veces los satisfactores se arrepienten de lo que han elegido —todos cometemos errores y arrepentirse es una respuesta natural—, su postura suele ser de aceptación y reconocimiento de lo que tienen en lugar de lo que no tienen.

¡Elige ser un satisfactor en lugar de un maximizador! Paradójicamente, tendrás más probabilidades de ser feliz.

55. REACCIONAR EN CONTRA DE LAS EMOCIONES



Aceptar activamente las emociones

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.

CARL ROGERS

Por lo general, cuando experimentamos una emoción fuerte, parece que tenemos que elegir entre reaccionar mecánicamente a esa emoción o rechazarla. Sin embargo, lo cierto es que cuando la experimentamos, por intensa que sea, tenemos que hacer dos elecciones. La primera es rechazarla o aceptarla, ya sea suprimiéndola o reconociéndola. Cuando aceptamos una emoción, no quiere decir que nos guste lo que sentimos, sino que nos damos permiso para experimentarla plenamente. La segunda elección es decidir si vamos a rechazar de forma automática la emoción o si vamos a concedernos un tiempo para pensar en la forma más apropiada de actuar en esa situación determinada.

La aceptación activa implica la unión de estas dos elecciones: primero, aceptar la emoción en lugar de rechazarla, y segundo, elegir la forma de proceder más adecuada, en lugar de reaccionar de forma automática a la emoción.[\[56\]](#)

Escribir este libro me está cambiando. La semana pasada llevé a mi hija Shirelle a una reserva natural de aves, mientras que mi mujer, Tami, llevó a David, nuestro hijo mayor, a la fiesta de cumpleaños de un amigo. Shirelle y yo lo pasamos muy bien, y al volver a casa le enseñé a Tami las fotos de Shirelle con los loros y las flores —algunas de las mejores fotos que teníamos de ella. David, que tiene siete años, nos escuchaba atentamente, aunque sin decir nada, mientras comentábamos

encantados las fotos. Fui al piso de arriba y regresé al cabo de unos minutos para descargar las fotos en el ordenador. Cuando vi que la memoria de la cámara estaba vacía, comprendí que David las había borrado. Estaba furioso. Estaba a punto de matar a mi hijo y entonces, acordándome de que siempre se puede elegir, me calmé. Me senté tranquilamente con David y le dije: «Me voy de la habitación, porque estoy tan enfadado contigo que si no me voy, explotaré». Me fui a mi habitación y me mantuve alejado de David durante unas horas hasta que sentí que había recuperado mi racionalidad.

Cuando descubrí lo que David había hecho no pude escoger mis sentimientos —no pude no estar enfadado—, pero sí elegir mis actos. Podía explotar (algo de lo que luego me habría arrepentido) o abandonar la habitación (y decidir cómo actuar cuando estuviera en un estado mental distinto). Más tarde, cuando me tranquilicé, le expliqué a David que los celos eran algo natural y que todos los experimentábamos alguna vez. No obstante, si bien es cierto que su emoción fue aceptable, su acción no lo fue.

Como padre he cometido muchos errores, y sin duda seguiré haciéndolo, pero en este caso creo que hice lo correcto. David aprendió una lección importante porque mostré el comportamiento que quería mostrar —y yo aprendí que era capaz de practicar lo que predicaba incluso en el calor del momento.

Cuando experimentes una emoción negativa intensa, como enfado, odio o celos, considera la posibilidad de concederte un poco de tiempo para tranquilizarte. Cuando seas capaz de pensar racionalmente, elige la respuesta apropiada.

56. EXPERIMENTAR LA MONOTONÍA DE LA RUTINA

—0—

Experimentar excitación

No es posible meter dos veces el pie en el mismo río, porque las aguas cambian constantemente.

HERÁCLITO

Ninguna actividad, por rutinaria que sea, se puede llevar a cabo exactamente igual dos veces. Si pienso que cada momento es único, que no ha existido antes y que no existirá nunca más, podré llenar mi vida de interés y contenido. Un niño experimenta excitación con las actividades más mundanas: dar un paseo, ver un perro, tocar un trozo de tela, cortar un trozo de pan. ¿Cómo puedo aprender a ver lo excitante y fascinante en mi rutina diaria? ¿Cómo puedo vivir la vida como un niño? ¿Cómo puedo meter un pie en el mismo río y reconocer la novedad?[57]

Eliav es mi hijo de tres años. Ayer, fuimos andando al parque del barrio que está a un kilómetro de casa. Aunque habíamos hecho ese mismo recorrido una docena de veces, fue como si se tratara de la primera vez.

Acabábamos de salir de casa cuando gritó: «¡Un perro! Papi, mira, un perro». Era el perro de un vecino que había visto docenas de veces, pero Eliav no dejó que esta circunstancia apagara su entusiasmo. A continuación, vio un coche. «¡Un coche!», gritó con la excitación que mis abuelos debieron de haber sentido la primera vez que vieron circular uno por las polvorientas carreteras de su pueblo. Y luego el sonido de un avión que volaba a miles de metros de distancia —un sonido que no había percibido hasta que Eliav lo apuntó con el dedo— le recordó que él también, como los hermanos Wright o Charles Lindbergh, había desafiado la gravedad. Hizo docenas de descubrimientos nuevos hasta que llegamos al parque donde, de pronto, vio a su amigo Omri, al que había visto una hora antes en la guardería, y se sonrieron y abrazaron como si no se hubieran visto en décadas, corriendo juntos hacia el tobogán para celebrar ese momento tan especial.

No podemos vivir la vida como un niño de tres años, en un estado de perplejidad constante. Requeriría mucho tiempo y sería agotador que nos quedáramos extasiados cada vez que un animal, coche u objeto volador se cruzara en nuestro camino; y en cierta forma, resultaría extraño que tuviéramos que abrazar a un compañero de trabajo que habíamos visto una hora antes, con la excitación con la que saludamos a un amigo al que hace mucho tiempo que no vemos. Pero si aprendemos a ver el mundo a través de los ojos de un niño, podemos convertir un paseo rutinario en un trayecto excitante.

¿Puedes descubrir la novedad y la excitación en la rutina? ¿Qué puedes aprender de la forma en la que un niño experimenta el mundo?

57. LUCHAR CONTRA LA TORMENTA

—u—

Observar la tormenta

Practicar la atención plena significa ver las cosas tal como son, sin tratar de cambiarlas. Se trata de disolver nuestras reacciones a las emociones perturbadoras, cuidando de no rechazar la propia emoción.

TARA BENNETT-GOLEMAN

En la vida, todos pasamos por tormentas muy duras —experiencias o períodos difíciles—, y si bien podemos elegir luchar contra la tormenta, también podemos decantarnos por otra opción, una que es especialmente útil para luchar contra el dolor emocional.

Durante miles de años, aquellos que practicaban la meditación en Oriente, practicaban el arte y la ciencia de la meditación desprendida. Del mismo modo que un pez puede observar una tormenta violenta desde la tranquilidad de las profundidades sin involucrarse en ella, nosotros podemos entrenar la mente para que dé un metafórico paso atrás y se limite a observar la tormenta de pasiones que se ha desencadenado. En muchos casos, podemos observar nuestros propios dramas como si observáramos uno que estuviera desarrollándose en el escenario, con compasión y curiosidad. En palabras del psiquiatra Jeffrey Schwartz, «en cada momento de la vida eliges si quieres ser consciente o no».

[58]

Hay una fábula africana que cuenta la historia de un hipopótamo que, al cruzar el río, perdió un ojo. Desesperado, el hipopótamo empezó a buscarlo. Lo buscó detrás de él, delante, a ambos lados y debajo, sin éxito.

Desde la orilla del río, los pájaros y otros animales le sugirieron que dejara de buscar para descansar un poco y recuperarse, pero él se negó ya que tenía miedo de no encontrar el ojo. Así que siguió buscándolo desesperadamente sin éxito, hasta que estuvo tan cansado que casi no podía respirar.

En cuanto dejó de moverse y se tranquilizó, el río también se calmó. Dejó de

levantar lodo del fondo y el agua se quedó en calma, clara y transparente. Y allí, depositado en el fondo del río, vio el ojo.

Normalmente, cuando te paras y das un paso atrás, puedes ver claramente a través de la tormenta. Algunas veces, justo cuando no haces nada, cuando abandonas y no intentas actuar, las dificultades pasan y los problemas se resuelven.

¿Puedes en alguna ocasión limitarte a dejar que el lodo se deposite? ¿Hay algún momento o situación en la que en lugar de actuar a la desesperada, sería mucho mejor quedarse mirando tranquilamente?

58. SER IMPLACABLE Y DURO CONTIGO MISMO

—0—

Ser amable y generoso contigo mismo

Cuanto más amable seas contigo mismo, más fácil te resultará serlo con los demás.

WAYNE DYER

La ética de la reciprocidad nos dice que no hagamos a los otros lo que no nos haríamos a nosotros. Esto da por supuesto que nos tratamos bien, lo cual no siempre es el caso. Muchas veces somos menos benevolentes y generosos con nosotros que con los demás. ¿Por qué nos tratamos peor que a los demás? No regañamos a nuestros amigos cada vez que su comportamiento no es perfecto, ni somos duros con nuestros hijos cada vez que cometen un error —más bien hacemos lo que podemos por consolarles y apoyarles. Podemos introducir la misma capacidad de compasión en nuestra relación con nosotros mismos. Porque una semilla sólo puede crecer y florecer en un suelo fértil, bien alimentado.^[59]

En el año 2000, la organización Mente y Vida celebró su octava reunión en Dharamsala (India), a la que asistieron algunos de los mejores neurocientíficos y de los mayores expertos y practicantes del budismo, incluido el dalái lama.

En su libro *Emociones destructivas*, Daniel Goleman recoge algunas de las fascinantes discusiones que tuvieron lugar en los cinco días en los que Oriente se juntó con Occidente. Una de ellas, en particular, fue sobre la compasión. Los tibetanos se quedaron perplejos cuando descubrieron que en la tradición occidental, la compasión —una emoción altruista— sólo se aplicaba a los demás, y el dalái lama dijo que el *tsewa*, que en tibetano significa «compasión» o «cuidado», se aplicaba tanto a uno mismo como a los demás. El amor por uno mismo y por los demás es inseparable, son dos lados de la misma moneda. En líneas similares, el dalái lama se sorprendió al descubrir que en Occidente no todo el mundo se quería a sí mismo, y que algunos incluso experimentaban desprecio y hostilidad hacia sí mismos.

Una variación de la regla de la reciprocidad —querer al prójimo como nos

queremos a nosotros mismos— utiliza el amor por uno mismo como referencia para amar a los demás, presuponiendo así el amor por uno mismo. Aun así, en el mundo, culturas enteras han llegado a considerar el amor por uno mismo como algo negativo, algo de lo que avergonzarse. Ha llegado el momento de recuperar este derecho natural, evidente, de amarte a ti mismo.

59. QUEDARTE VACÍO, SIN ENERGÍA

—0—

Recargar las pilas

El verdadero enemigo del alto rendimiento no es el estrés... El problema es la falta de una recuperación intermitente, disciplinada.

JIM LOEHR Y TONY SCHWARTZ

Nos pasamos la vida llenando y vaciando nuestros almacenes de energía. Por ejemplo, consumimos recursos durante el día y, por la noche, mientras dormimos, almacenamos energía; quemamos calorías en nuestras actividades diversas y comemos para recuperar lo que hemos gastado. En la vida espiritual, también experimentamos este ciclo de vaciado-llenado. Hay actividades que nos ayudan a recargar las pilas emocionales y espirituales (escuchar la música que nos gusta, estar con nuestros seres queridos o irnos de vacaciones), mientras que otras actividades o situaciones agotan nuestra energía (momentos de estrés, enfados y trabajar de sol a sol sin hacer una pausa).

El ciclo de vaciado-llenado es natural e inevitable. No obstante, en el mundo moderno —en el que la tecnología nos ha distanciado de nuestros ciclos naturales— tenemos que procurar encontrar el equilibrio adecuado entre «vaciadores» y «llenadores». No podemos rendir al máximo cuando no dormimos o comemos lo suficiente, ni cuando dormimos o comemos más de lo que quemamos. De forma parecida, en el plano psicológico, no podemos rendir al máximo cuando nos encontramos en un estado de desequilibrio emocional o espiritual.[\[60\]](#)

En psicología, hay un debate abierto desde hace mucho tiempo entre los que creen que la personalidad es fija, que es una parte inmutable del ser, y los que piensan que la personalidad es maleable, que cambia constantemente en función de la

situación. La investigación llevada a cabo por el profesor Brian Little ha contribuido considerablemente a reconciliar dos perspectivas aparentemente opuestas.

Según Little, tenemos una «naturaleza primera» que es innata. No obstante, si la situación en la que nos encontramos lo exige, podemos actuar «al margen de nuestra naturaleza», es decir, de una forma fundamentalmente distinta a la de nuestra naturaleza primera. Por ejemplo, ante una audiencia, una persona introvertida puede mostrarse animada y alegre (como una persona extrovertida), y una persona extrovertida que esté estudiando para un examen puede sentarse tranquilamente en su habitación y estudiar (como una persona introvertida).

En cualquier caso, si bien es cierto que todos somos capaces de funcionar bien al margen de nuestra naturaleza, Little explica que podemos hacerlo a costa de pagar un precio por ello: resulta agotador; consume mucha energía. Esto supone un problema, a menos que aprendamos a mantener un equilibrio entre períodos en los que actuemos al margen de nuestra naturaleza y períodos en los que lo hagamos de acuerdo con ella. Por ejemplo, puede que una persona introvertida necesite estar sola después de hablar en público, y que una persona extrovertida necesite salir de fiesta con un grupo de amigos tras una sesión de estudio intensivo. Little llama a este período de recuperación de «nicho reparador».

Este concepto es importante, no sólo para recuperarnos después de haber actuado al margen de nuestra naturaleza, sino más bien para recuperar la energía emocional que hemos gastado. Si no somos capaces de reconocer esta necesidad, podemos acabar compensando la falta de reconstituyentes emocionales con otros físicos: comiendo en exceso o volviéndonos adictos a reconstituyentes artificiales como el alcohol o el café.

¿Cuáles son tus reconstituyentes? ¿Qué actividades suponen un nicho reparador para ti? ¡Reposta, recarga las pilas, regenera y reconstituye!

60. SUCUMBIR AL SENTIMIENTO DE DESBORDAMIENTO

—0—

Pensar global, actuar local

Cada acción de nuestra vida toca una cuerda que vibrará en la eternidad.

EDWIN HUBBEL CHAPIN

Es fácil echar un vistazo al periódico o ver las noticias por la televisión y sentirse paralizado, desbordado por las desgracias del mundo. Hay tanto por hacer que nadie te culparía por pensar que cualquier cosa que hagas será insignificante e inútil.

Lo que más me ha ayudado a superar esta sensación de desbordamiento, que todos experimentamos de vez en cuando, es el llamado efecto mariposa: la idea, que forma parte de la teoría moderna del caos, es que un evento aparentemente insignificante puede tener consecuencias muy importantes (una mariposa que bata las alas en un extremo del mundo puede desencadenar una serie de hechos que resulten en una tormenta tropical en el otro extremo del planeta). La primera vez que oí hablar del efecto mariposa sentí que me quitaba un gran peso de encima. Sentí que podía limitarme a ser yo mismo y, aun así, marcar la diferencia.[\[61\]](#)

Los textos judíos antiguos contienen dos máximas muy interesantes para ayudar a contrarrestar la parálisis que algunas veces produce la sensación de desbordamiento. La primera dice: «El que salva una vida, es como si salvara al mundo entero». La segunda afirma: «No estás obligado a completar el trabajo, pero tampoco eres libre de dejar de hacerlo». La primera máxima nos recuerda la importancia de cada persona y, por lo tanto, la relevancia de nuestros actos independientemente de las personas a las que afecten; la segunda nos recuerda que hay que trabajar independientemente de lo mucho que haya por hacer.

Una historia de la colección *Chicken Soup for the Soul* recoge esta filosofía. Un hombre iba caminando por la playa con la marea baja, lanzando al océano estrellas de mar que habían sido arrastradas por la marea. De pronto, se le acercó un desconocido y le preguntó por qué se molestaba en hacerlo, ya que, al fin y al cabo, en esa playa y en cientos de otras playas había miles de estrellas de mar. «¿No ve que es imposible que cambie nada?», le preguntó.

El hombre miró al desconocido, se agachó, cogió una estrella de mar y la lanzó al océano. «¡A ésta sí que le ha cambiado algo!», dijo.

Piensa detenidamente en las causas que son importantes para ti. Comprométete a hacer cosas que, por pequeñas que sean, marquen la diferencia.

61. RENDIRSE A LA NEGATIVIDAD

—0—

Transmitir energía positiva

Dondequiera que vayas, haga el tiempo que haga, lleva siempre tu propio sol.

ANTHONY D'ANGELO

Muchas veces, poco después de despertarnos, llegamos a la conclusión de que «no es más que uno de esos días», y al hacerlo creamos uno de esos días; o nos encontramos ante una situación y predecimos que va a ser mala —aburrida, irritante, frustrante o incómoda—, y nuestra predicción acaba convirtiéndose en realidad. Sin embargo, lo cierto es que podemos hacer que la mayoría de los días y los encuentros sean agradables, alegres, positivos y placenteros, si elegimos introducir este tipo de emociones en la situación. Las emociones se contagian. Del mismo modo que me afecta el humor de los demás, el mío también puede afectar a los demás. Si elijo entrar en una habitación con una actitud de alegría y excitación, mi humor positivo se propagará y afectará a los presentes. Y aunque indudablemente tengo todo el derecho a experimentar emociones dolorosas de vez en cuando, en ciertas situaciones puede ser mejor «disimular hasta que lo supere» e imbuirme a mí mismo y a los demás de energía positiva.

[62]

Era una de esas mañanas. Me había despertado pronto para coger un vuelo a Shanghái que salía del aeropuerto Logan de Boston a las seis de la mañana. El taxista que me llevó al aeropuerto no paraba de quejarse: primero del proyecto Big Dig[*] y de lo que estaba complicando el tráfico y rompiendo el presupuesto; a continuación, de lo terrible que era el Gobierno, y para terminar, de su ruidoso e insoportable vecino. Soy partidario de ventilar y compartir las emociones, pero eran

treinta minutos intensivos de negatividad, a las 4.30 de la madrugada, cuando estaba medio dormido. Y además iba a pagarle.

Llegué al aeropuerto de un humor insoportable y para colmo tuve que pasar los controles de seguridad, lo cual no ayudó demasiado. Ya estaba temiéndome las próximas veinticuatro horas que iba a tener que pasar en aeropuertos y en el aire. Y entonces, la vi. Debía de tener unos cincuenta años y era una trabajadora de una compañía aérea que salía de un avión con un carro de comida. Me miró y sonrió — una sonrisa sencilla, auténtica. Le devolví la sonrisa y me dijo: «Espero que tenga un buen día».

Gracias a ella, lo tuve. Mi humor mejoró inmediatamente. Incluso fui capaz de reírme de mi viaje en taxi al aeropuerto. De pronto, había recuperado la ilusión por mi viaje, por encontrarme con mis amigos de China.

Puede que esa mañana no le resultara fácil sonreír —era tan temprano para ella como para mí—, y estoy seguro de que tenía buenos motivos para estar de mal humor. Aun así, eligió sonreír y cambió mi día y el de otros muchos, estoy seguro. Quiero darle las gracias, aunque no sé cómo se llama y ni siquiera recuerdo el aspecto que tenía —salvo por su sonrisa, que nunca olvidaré.

62. SUPRIMIR

—0—

Expresar

Ocultar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos puede ponernos en peligro de contraer enfermedades leves y graves.

JAMES PENNEBAKER

A veces tenemos miedo de abrirnos, de expresar nuestros sentimientos, por temor a parecer débiles. Puede que la respuesta a nuestra apertura no sea la que esperábamos o necesitábamos. Abrirse es aprovechar la oportunidad y correr el riesgo de que te hagan daño. Pero elegir la cerrazón no evita el riesgo, sino que es una garantía de pérdida (de intimidad, de crecimiento personal e interpersonal, de oportunidades...). Y si el riesgo de abrirnos nos resulta abrumador, podemos empezar poco a poco, dando pequeños pasos. Podemos empezar, por ejemplo, abriéndonos a nosotros mismos en un diario y luego, poco a poco, a los que tenemos más cerca. La vida se vuelve mucho más intensa, liviana y optimista cuando dejamos de acogernos a la pretensión de invulnerabilidad.[\[63\]](#)

En el campo de la medicina, se ha definido muy bien la conexión entre la mente y el cuerpo —desde el efecto placebo a la evidencia de la relación entre el estrés y el dolor y las molestias físicas. En opinión del doctor John Sarno, profesor de la New York University School of Medicine, el dolor de espalda, el síndrome del túnel carpiano, el dolor de cabeza y otros síntomas suelen ser «una respuesta a la necesidad de impedir que los terribles sentimientos de ser antisocial, antipático, infantil, gruñón, egoísta... se hagan conscientes». Teniendo en cuenta que en nuestra cultura el dolor físico no está tan mal visto como el dolor emocional, la mente subconsciente desvía la atención —la nuestra y la de los demás— de lo emocional a lo físico.

El consejo médico que el doctor Sarno ofrece a miles de sus pacientes es que tienen que expresar sus sentimientos, en lugar de suprimirlos: que tienen que reconocer los sentimientos negativos y aceptar la ansiedad, la rabia, el miedo, los celos y la confusión. En muchos casos, al expresar las emociones no sólo desaparece el síntoma físico, sino que además los sentimientos negativos se atenúan.

La psicoterapia funciona porque el paciente deja que sus emociones — dolorosas y placenteras— fluyan libremente. Por razones similares, hablar con un amigo o escribir en un diario sobre los sentimientos ayuda a sentirse mejor.

Busca la forma de poder expresar tus sentimientos. Escribe un diario o habla con un amigo para tener la oportunidad de liberar algunas de esas emociones.

63. ANCLARTE EN EL PASADO

—0—

Construir tu futuro

Nada está predestinado: los obstáculos del pasado pueden convertirse en puertas que lleven hacia nuevos comienzos.

RALPH BLUM

No podemos controlar el pasado. Puede que hayamos tenido que soportar las penalidades propias de una educación estricta y tóxica, o que hayamos tenido el privilegio de crecer en una familia afectuosa y bondadosa; puede que hayamos tenido la suerte de tener algunos momentos afortunados o la mala suerte de tener algunos incidentes desafortunados. Pero si bien no podemos cambiar la historia, podemos construir el futuro. No hay duda de que las experiencias pasadas dictan, hasta cierto punto, la conducta presente y futura; no obstante, el impacto del pasado es más probabilista que determinista. En otras palabras, si nos conocemos bien a nosotros mismos y hacemos un esfuerzo, podremos construir la vida que queramos vivir. En cualquier momento, la elección entre dejarnos llevar por las desgracias pasadas o llevar nuestra vida en la dirección que deseamos es sólo nuestra.[64]

Una historia bastante común en los libros de psicología describe la infancia de unos gemelos idénticos que crecieron en un entorno difícil, con un padre que a menudo estaba bebido o drogado y que abusaba de ellos y de su madre. Cuando los gemelos tenían treinta años, un psicólogo les entrevistó como parte de un estudio.

El primer gemelo era adicto a las drogas y vivía de la caridad; su mujer y sus hijos le habían abandonado después de haber abusado de ellos durante años. En un momento dado, cuando el gemelo no estaba ni drogado ni encolerizado, el psicólogo le preguntó: «¿Por qué se hace esto a usted y a su familia?». El gemelo

respondió: «¿De qué otra forma podría haberlo hecho, teniendo en cuenta la familia de la que procedo?».

El psicólogo se encogió de hombros y fue a entrevistar al otro gemelo, que era un empresario de éxito, felizmente casado y un magnífico padre. El psicólogo le preguntó cómo había conseguido todo eso, a lo cual el gemelo respondió: «¿De qué otra forma podría haberlo hecho, teniendo en cuenta la familia de la que procedo?».

Los gemelos tenían unos antecedentes muy similares —el mismo entorno de abusos e incluso los mismos genes—, y sin embargo habían hecho cosas muy distintas con ellos. El primer gemelo había renunciado a reconstruir su pasado, convirtiéndose en un esclavo suyo; el segundo eligió un camino diferente y creó un futuro mejor.

¿Qué elecciones tienes que hacer para crear un futuro mejor?

64. SER UN CÍNICO

—0—

Mostrarte abierto y sincero

El cinismo se hace pasar por sabiduría, pero no hay nada más alejado de ella. Porque los cínicos no aprenden nada. Porque el cinismo es una ceguera autoimpuesta, un rechazo al mundo porque nos da miedo que nos haga daño o nos decepcione.

STEPHEN COLBERT

El cinismo es un mecanismo de defensa que utilizamos para impedir que nos hagan daño. Sin embargo, lo cierto es que el cinismo nos hace mucho más mal que bien. Nos obliga a pagar un precio muy alto, porque abre una brecha entre nosotros y los demás.

Tienes que ser muy valiente para mostrarte sincero y abierto, porque cuando bajas la guardia, eres más vulnerable y susceptible de que te hagan daño. Pero es un riesgo que vale la pena correr, ya que te da la oportunidad de crear intimidad y de disfrutar. El cinismo coge la belleza y la convierte en algo mundano; la sinceridad coge lo mundano y lo convierte en algo bello.[\[65\]](#)

Aristóteles, el filósofo de la antigua Grecia, dijo que la ficción es más importante que la historia porque mientras que la historia describe las cosas tal como son, la ficción las muestra cómo podrían y tendrían que ser. Las grandes obras del Renacimiento prepararon el terreno para un mundo nuevo y mejor ofreciendo a la humanidad una visión de lo que era posible; la obra de los grandes artistas románticos —como Beethoven y George Eliot— nos enseñó hasta dónde podía llegar el espíritu humano.

El cine, una de las formas de arte más importantes de nuestra era, es también una de las más populares. Y las películas populares suelen describir lo que es posible en las relaciones humanas. Está, por ejemplo, el romance puro de *Algo para recordar* y *Casablanca*; la positividad pura de *Pollyanna* y *Vive como quieras*, y el idealismo aplastante de *Cadena de favores* y *El club de los poetas muertos*. Mucha gente califica estas películas de naíf e irreales, pero a muchos les

encantan. ¿Por qué? Porque todos tenemos una parte que anhela el tipo de mundo y de contacto humano que estas películas sugieren que existe. Bajo la apariencia cínica de la persona más sofisticada y materialista se esconde un corazón sensible que anhela autenticidad, esperanza y conexión.

¿Por qué no bajar la guardia y empezar a abrirte? ¿Por qué no vivir con un poco más de sinceridad y un poco menos de cinismo? Y si necesitas inspiración o guía, invita a tus amigos y ved una de esas magníficas películas que describen la vida tal como tendría que ser.

65. IR SIEMPRE CON PRISAS

—0—

Bajar el ritmo

La vida es demasiado corta como para tener prisa.

HENRY DAVID THOREAU

Cuando una persona no vive de acuerdo con sus valores —comete un acto inmoral de forma inconsciente o no consigue realizarse profesionalmente a causa de las presiones sociales—, se interpreta como un signo de falta de carácter. A veces, sin embargo, la causa es mucho más benigna: falta de tiempo. Sin duda, la rapidez puede ser beneficiosa, incluso necesaria. Pero en el mundo moderno en el que vivimos, hemos acelerado el ritmo hasta un nivel insano, olvidándonos de que algunas veces más despacio es mejor. Cuando no dedicamos el tiempo necesario a pensar en nuestras acciones o en las alternativas que tenemos, reaccionamos a la fuente de influencia más inmediata y destacada. En consecuencia, muchas veces a posteriori nos damos cuenta de que hemos reaccionado a presiones sociales en lugar de haber actuado de acuerdo con nuestros valores.

Uno de los métodos más efectivos para actuar basándonos en los valores —un elemento clave para vivir la vida que queremos vivir— es bajar el ritmo y pensar en lo que realmente estamos haciendo y en las implicaciones de nuestros actos.[\[66\]](#)

John Darley y Daniel Batson, psicólogos de la Universidad de Princeton, hicieron un experimento que recordaba mucho a la parábola bíblica del buen samaritano. Darley y Batson dividieron al azar a los participantes, todos ellos alumnos del seminario de Princeton, en dos grupos. Al primer grupo le pidieron que preparara

un sermón sobre la parábola del buen samaritano; al segundo, que preparara un discurso sobre otro tema bíblico. Todos los estudiantes recibieron las instrucciones en un edificio y luego tuvieron que desplazarse a otro donde les esperaba una audiencia para oír su sermón.

Transcurrido el tiempo que les concedieron para la preparación del sermón, dijeron a la mitad de los alumnos: «Todavía faltan unos minutos, pero si queréis, podéis empezar a pasar». Al resto les dijeron: «¡Oh!, llegáis tarde. Os esperaban hace unos minutos... así que más vale que os apresuréis». En el camino al edificio en el que tenían que hacer la presentación, los estudiantes se encontraron con una serie de personas que estaban totalmente dobladas y aparentemente muy doloridas, que fingían enfermedad y malestar. Los estudiantes no tenían ni idea de que en realidad eran actores y que estaban participando en un experimento.

El resultado fue que aproximadamente dos tercios del grupo al que habían dicho que tenían tiempo se pararon para ayudar a las personas necesitadas, mientras que sólo una décima parte de los que pensaron que llegaban tarde lo hicieron. Estos resultados no se vieron afectados por el tema de su sermón ni por su grado de devoción (que fue medido separadamente por los investigadores). Cuando más tarde dieron a los seminaristas una explicación sobre el experimento, se quedaron horrorizados por su comportamiento, que no reflejaba sus creencias más profundas. Había sido la presión que habían sentido —porque no tenían tiempo, porque tenían obligaciones más importantes que todo lo demás— la que les había llevado a comportarse como lo habían hecho.

Incluso en el acelerado mundo en el que vivimos, hay que tomarse el tiempo necesario para pensar y poder hacer así mejores elecciones, que estén en línea con las creencias y los valores más profundos.

66. MANTENERTE EN LA ZONA DE CONFORT

—0—

Forzarte a salir de la zona de confort

Arriesgarse es perder el equilibrio momentáneamente. No arriesgarse es perderse a uno mismo.

SØREN KIERKEGAARD

Salir de la zona de confort es... incómodo. Ponerse al límite y correr el riesgo de fracasar no es fácil; fracasar, que es el resultado natural de arriesgarse más, no es agradable. No obstante, no intentarlo para evitar el fracaso acaba siendo mucho más perjudicial para el éxito y el bienestar general a largo plazo que arriesgarse y fracasar. Cuando me arriesgo, cuando me fuerzo, tengo muchas más probabilidades de fracasar —y sin duda tendré que pagar un precio por ello—, pero el coste de no arriesgarme y de no fracasar es mucho más alto.[\[67\]](#)

Al principio de su carrera, Jim Burke, el exitoso consejero delegado de Johnson & Johnson, aprendió lo importante que era arriesgarse del legendario presidente de la organización, el general Johnson.

Cuando Burke llegó a Johnson & Johnson, se dedicó a la venta y promoción de medicamentos infantiles que no necesitaban receta. Los productos fracasaron estrepitosamente. Cuando el General Johnson le pidió que fuera a su despacho, pensó que le iba a despedir. Sin embargo, el General Johnson extendió la mano y le dijo: «Sólo quería felicitarte. Para hacer negocios hay que tomar decisiones, y si no las tomas, no fracasas nunca. Lo que me resulta más difícil es conseguir que la gente tome decisiones. Si vuelves a tomar la misma decisión equivocada, te despediré. Pero espero que tomes muchas más y que entiendas que vas a tener más fracasos que éxitos».

El General Johnson animaba a sus empleados a ir más allá de la seguridad de lo familiar y lo seguro y a arriesgarse. Burke abrazó su filosofía cuando se convirtió en consejero delegado: «Si no nos arriesgamos, no creceremos. Cualquier

compañía de éxito ha tenido fracasos en el camino». Burke fue elegido uno de los mejores consejeros delegados de todos los tiempos por la revista *Fortune*. Al principio de su carrera, aprendió que para triunfar hay que arriesgarse, abandonar la zona de confort y forzarse a ir más allá.

67. CONFORMARTE CON LA IMAGEN QUE TIENES DE TI MISMO

—0—

Convertirte en la persona que quieres ser

El concepto de uno mismo es el destino.

NATHANIEL BRANDEN

Todos tenemos una imagen de cómo somos o de cómo creemos que tendríamos que ser. El concepto que tenemos de nosotros mismos puede ejercer una influencia positiva en nosotros, pero también nos puede perjudicar. Este concepto suele traducirse en unas cuantas frases que describen rasgos de carácter que creemos que poseemos o en ciertas acciones que tenemos o no que llevar a cabo. Por ejemplo, el concepto que tengo de mí mismo podría incluir algunas de estas afirmaciones: «Soy inteligente», «Soy atractivo», «Soy empático». Alternativamente, podría incluir algunas de las siguientes opiniones limitadoras: «No merezco ser feliz», «Tengo que ser perfecto», «Soy negado para las matemáticas», «No valgo nada». La imagen, positiva o negativa, puede tener su origen en un mensaje que recibimos en la infancia de un adulto que desempeñó un papel significativo en nuestra vida, o en una experiencia, o incluso en una norma cultural profundamente arraigada.

El concepto que tenemos de nosotros mismos influye en nuestra forma de pensar en nosotros y en el mundo, de comportarnos y de experimentar el conjunto de la vida. Aun así, a pesar de la influencia que la imagen que tenemos de nosotros tiene en todo lo que hacemos, podemos modificarla. Podemos filtrar mensajes nuevos que consideremos más beneficiosos y que, con el tiempo, vayan reemplazando a los antiguos. Para ello, tenemos que combinar pensamiento y acción. Con persistencia —repitiendo ciertos mensajes y alineando nuestro comportamiento con éstos— podremos cambiar la imagen que tenemos de

nosotros mismos.[68]

Uno de los ejercicios de autoayuda más útiles que suelo practicar consiste en hacer una lista de las características que recogen lo que quiero pensar de mí y de cómo quiero ser.

Descubrí este ejercicio cuando me di cuenta de que la voz que solía resonar en mi cabeza y que creaba el concepto que tenía de mí mismo, no siempre era compasiva o útil. Por ejemplo, la combinación de «no soy lo suficientemente bueno» y «no puedo cometer ningún error» constituía el origen de mi lucha contra el perfeccionismo. Una vez que me di cuenta del coste que tenían los mensajes como éstos, decidí reemplazarlos por otros más beneficiosos, como «me doy permiso para ser humano» y «juego y soy juguetón». Puede que no sean relevantes o útiles para todo el mundo, pero para mí resultan profundamente significativos.

Así pues, hice una lista de ocho mensajes de afirmación que quiero que sean mi guía para una vida mejor. Cada mañana, repaso la lista, dedicando medio minuto más o menos a cada mensaje, pensando en lo que significa para mí, imaginando y sintiendo lo que se siente siendo como quiero ser.

Los mensajes negativos no desaparecen totalmente, pero con el tiempo, a medida que vamos persistiendo con mensajes alternativos, acaban perdiendo importancia y poder y terminan influyéndonos menos.

En lugar de reaccionar a una imagen que has heredado, crea tu propia imagen y tu propio destino.

68. EVITAR LOS DESAFÍOS



Comprometerte a superar las dificultades

El compromiso abre las puertas de la imaginación, facilita la visión y nos da todo lo necesario para hacer nuestros sueños realidad.

JAMES WOMACK

Mi vida es un viaje. Camino, con la mochila a la espalda, haciendo grandes avances. De vez en cuando, inevitablemente, me encuentro con una pared que se interpone en el camino hacia mi destino. ¿Qué hago en ese momento? Puedo elegir el camino fácil, dar media vuelta y evitar la dificultad impuesta por la barrera. O puedo lanzar la mochila contra la pared, comprometiéndome a buscar la forma de atravesarla, por debajo, por encima o rodeándola. Decir que voy a llegar a cierto destino, comprometerme a hacerlo, es como lanzar metafóricamente la mochila contra la pared de ladrillos.

Creo mi futuro expresando, con palabras y promesas, mi compromiso con él. Aunque un compromiso verbal, por audaz e inspirador que sea, no garantiza que se vaya a llegar a un destino, aumenta considerablemente la probabilidad de éxito. Las palabras crean mundos; los actos de valor rompen barreras.[\[69\]](#)

El 12 de septiembre de 1962, en un discurso pronunciado en la Universidad de Rice, el presidente John F. Kennedy anunció que al final de la década Estados Unidos enviaría un hombre a la Luna. En esa época, había muchas barreras que se interponían en el camino a una expedición de tanta envergadura —mucho de la tecnología necesaria no se había inventado—, pero en lugar de eludir las dificultades, Kennedy se comprometió, lanzando la mochila contra la pared.

Kennedy era consciente del poder creativo, generativo, de las palabras. Predijo que ese ambicioso objetivo «serviría para movilizar y medir lo mejor de nuestras habilidades y energías». Y tuvo razón. En los siete años que siguieron, los niveles de motivación y energía en la NASA fueron más altos que nunca. Científicos e

ingenieros dedicaron toda su mente y su corazón a hacer de las palabras de Kennedy una realidad.

El 20 de julio de 1969, Neil Armstrong dio un paso gigantesco para la humanidad. Si bien las palabras de Kennedy, por sí solas, no bastaban para superar el gran reto de llevar un hombre a la Luna —se precisaba el trabajo de miles de personas comprometidas—, contribuyeron enormemente a movilizar y motivar a estos miles para conseguir lo que sólo unos años antes parecía imposible.

Lanza tu mochila contra la pared. Comprométete con un objetivo que sea personalmente importante para ti y da un gran primer paso de gigante hacia tu realización.

69. IGNORAR LA MÚSICA

—0—

Cantar, bailar, escuchar

Creo que si siempre tuviera música en abundancia, no tendría otras necesidades mortales. Parece infundir fuerza en mis extremidades e ideas en mi cerebro. La vida parece transcurrir sin esfuerzo cuando estoy lleno de música.

GEORGE ELIOT

En opinión del psicólogo Abraham Maslow, el baile, el ritmo y la música son «excelentes herramientas para avanzar hacia el descubrimiento de la identidad». En otras palabras, el movimiento y el sonido pueden llevarnos hasta nuestro yo más auténtico, al lugar al que pertenecemos. En ese espacio no existen las pretensiones ni las fachadas; en él hay ligereza, simplicidad, un estado de existencia genuina.

La pasión por la música es universal. Muchos hemos llorado alguna vez de emoción con una música o un baile —liberando tristeza contenida o rebosando felicidad— y nos hemos sentido renovados y reactivados como resultado. Pero para que la música tenga ese tipo de efecto en nosotros, tenemos que dejar de correr, aunque sólo sea por un momento; tenemos que dedicarle toda nuestra atención, en lugar de relegarla al ambiente. Tenemos que escuchar de verdad, absorber la belleza; movernos y dejarnos conmover.[\[70\]](#)

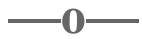
¡Imagínate! Imagínate escuchando a los mejores intérpretes del planeta. Imagínate bailando la música de los mejores compositores de la historia. Imagínate cantando con tu grupo favorito. Para los que vivieron hace apenas cien años, eso era algo que tenían que imaginar, un sueño. Para nosotros, en este momento, puede ser una realidad.

Hasta hace poco, sólo la realeza podía permitirse el lujo de escuchar música en directo y, aun así, no tenía mucho donde elegir. Un rey podía tener una orquesta privada y con suerte un coro que tocaba y cantaba para él cuando quería. Pero esta forma de lujo no tenía nada que ver con la que tenemos en la actualidad, con los

MP3 y las listas de canciones que tienen la longitud de un decreto real. Podemos escuchar sin problemas los Conciertos de Brandeburgo de Bach en el salón de casa, interpretados por los mejores músicos del mundo, o conseguir que The Beach Boys nos acompañen en nuestro viaje a California. Podemos invitar a Dvořák a inspirarnos o a Dion a emocionarnos, en cualquier momento, de noche o de día. Mozart, Eminem y Mercedes Sosa están a un clic de nosotros. Podemos resucitar la voz de Pavarotti y reunir a los Pet Shop Boys —todo en nuestro salón—, un reto que ningún músico o mago de la corte podía conseguir. El mundo (de la música) está totalmente a nuestro alcance.

Qué privilegio vivir en un mundo en el que podemos acceder fácilmente a la mejor música. ¡Aprovecha al máximo este regalo de la modernidad! ¿Por qué no haces una pausa de cinco minutos durante el día, cuando necesites un impulso de energía, te pones los auriculares y escuchas tu canción favorita? ¿Por qué no conviertes el coche o la ducha en la Ópera de Sídney? ¿Por qué no transformas el salón de tu casa en una discoteca y cuando vuelvas a casa por la noche, abrazas a un miembro de tu familia o a un amigo y bailáis y disfrutáis con el sonido de la música?

70. PERCIBIR LA DIFICULTAD COMO UNA AMENAZA



Percibir la dificultad como un reto

Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad.

WINSTON CHURCHILL

Las palabras no se limitan a describir la realidad, crean la realidad. Si califico una situación de amenazante, es muy probable que acabe experimentando estrés. Si califico la misma situación de desafiante, lo más seguro es que mi reacción emocional acabe siendo de excitación. Un mismo evento puede vivirse de forma muy diferente, según las palabras que se utilicen para describirlo. ¿Cómo vivo mi próxima conferencia, como un evento amenazador o como un desafío estimulante? ¿Cómo defino el difícil momento que estamos pasando en nuestra relación? Mi realidad es producto tanto de lo subjetivo (mi mente) como de lo objetivo (lo que hay ahí fuera). Soy el *cocreador* de mis experiencias, de mi vida.[\[71\]](#)

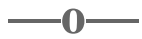
La investigación llevada a cabo por Joe Tomaka, James Blascovich y sus colegas ilustra que la evaluación que hacemos de una situación influye en la reacción psicológica y fisiológica que tengamos a dicha situación. Para ello realizaron un estudio en el que entregaron el mismo examen de matemáticas a dos grupos. Al primer grupo le dijeron que era «aritmética mental difícil» y que tenían que hacerlo bien y rápidamente. Obviamente, su reacción fue ver el examen como algo *amenazador*. Al segundo grupo le indicaron que la «aritmética mental» suponía un desafío, y que tenían que intentar hacerlo lo mejor posible. A diferencia del primer grupo, el segundo vivió el examen como algo *desafiante*. Los miembros de este grupo, que experimentaron la situación como un desafío, estuvieron mucho más tranquilos, fueron más creativos y lo hicieron mucho mejor que los del primer

grupo, que evaluaron la misma situación como una amenaza.

En otros estudios, los psicólogos han documentado el efecto psicológico de la percepción de la realidad. Una sola palabra puede tener un efecto dramático, en términos del ritmo cardíaco, la presión sanguínea y otros indicadores asociados con el estrés. Elegir ver una situación como un *reto* o una *amenaza*, como una *oportunidad* o un *peligro*, como un *privilegio* o un *riesgo*, puede influir radicalmente en la experiencia que tengamos de esa situación.

Una conferencia inminente se puede ver como un desastre potencial o como una oportunidad de compartir conocimientos; un conflicto con la pareja se puede considerar como una amenaza para la relación o como una oportunidad para aprender uno de otro y acercarse más; una reunión con el jefe se puede percibir como una amenaza o como un desafío estimulante. Al menos hasta cierto punto, la evaluación que hacemos de una situación —y por lo tanto, cómo la vivimos— depende de nosotros.

71. EVITAR LAS CONFRONTACIONES A TODA COSTA



Ser un buen enemigo

El que lucha contra nosotros fortalece nuestros nervios y agudiza nuestra habilidad. Nuestro antagonista es nuestro ayudante.

EDMUND BURKE

En su ensayo *Amistad*, Ralph Waldo Emerson escribe que en un amigo no busca las «concesiones» o la «conveniencia trivial» del que está de acuerdo con todo lo que uno dice. Lo que busca, sin embargo, es un buen enemigo que le cuestione y le desafíe, que le realce y le eleve. Una persona que sólo quiera ser «amable» y apoyarme, sin resistirse ni enfrentarse nunca, no me ayuda a mejorar ni a crecer; una persona que sólo discuta todo lo que hago y digo sin mostrar afecto ni colaboración es antagonista y dura. El verdadero amigo tiene que ser amable y mi enemigo al mismo tiempo.

La idea de un enemigo bueno no sólo se refiere a la relación íntima con un amigo o la pareja, sino a todas las relaciones, profesionales y personales. Si queremos ayudar a los demás, tenemos que atrevernos a ser honestos y sinceros, y al mismo tiempo, ser empáticos y sensibles.[\[72\]](#)

En el Talmud hay una historia sobre Reish Lakish, un salteador de caminos que atracó al rabino Yochanan. El rabino pensó que Lakish podría dirigir sus cualidades —fuerza, tenacidad, persistencia y audacia— al estudio de la Torá y a la realización de buenas obras. Convenció a Lakish de que cambiara de vida, y Lakish se convirtió en alumno del rabino Yochanan y más tarde en su compañero de estudio.

Los dos eran buenos enemigos uno del otro, y cada uno de ellos desafiaba y presionaba al otro para expandir sus aspiraciones y expectativas. Trabajando juntos, se convirtieron en los mejores estudiosos de su generación. Cuando Reish Lakish murió, al rabino Yochanan le propusieron un nuevo compañero de estudio, un

magnífico estudiante, pero le resultó demasiado complaciente, demasiado conformista. El rabino Yochanan no se recuperó nunca de la pérdida —echaba profundamente de menos la actitud desafiante de Reish Lakish, su incesante cuestionamiento y su inquebrantable búsqueda de la verdad.

Una relación entre buenos enemigos es transformadora. Los amigos no sólo comparten conocimiento, se transforman: cambian radicalmente la forma de ver el mundo y a sí mismos.

Conviértete en un buen enemigo de los demás y anímales a hacer lo mismo contigo. Cultivando una buena amistad, os ayudaréis a aprender, crecer y transformaros.

72. SUCUMBIR AL MIEDO Y A LA INSEGURIDAD

—0—

Tener miedo y, aun así, seguir adelante

El valor no es simplemente una de las virtudes, sino la forma de toda virtud en el momento de la prueba.

C. S. LEWIS

Cuando pienso en mis héroes, me siento abrumado. El eterno optimismo de Winston Churchill, que llevaba el peso del mundo libre a su espalda; la energía y el carisma de Anita Roddick, que cambió la forma de hacer negocios; la brillantez de Maria Montessori, cuyas ideas transformaron el mundo de la educación. Mientras que yo, algunas veces, cuando tengo que escribir una frase o preparar una conferencia, me siento inseguro. Entonces, antes de rendirme y renunciar, me acuerdo de que mis héroes también tuvieron miedo alguna vez, pero no dejaron que su sentimiento se interpusiera en su camino.

Tener valor no significa no tener miedo; tener valor significa tener miedo y, aun así, seguir adelante.[\[73\]](#)

La teoría de la autopercepción propuesta por el psicólogo de Cornell Daryl Bem sugiere que sacamos conclusiones de nosotros mismos de la misma manera que las sacamos de los demás. Por ejemplo, si veo que una persona abre la puerta a un extraño, deduzco que es educada; si veo que una persona grita a la que tiene al lado, concluyo que es difícil de tratar. Del mismo modo, parte de la impresión que me formo de mí mismo resulta de la observación de mi propio comportamiento.

Este proceso es aplicable a la cualidad del valor. Cuando veo que una persona se arriesga, supera las dificultades o se sobrepone al miedo, deduzco que tiene valor y confianza en sí misma. De forma parecida, si me veo haciendo estas cosas, asumo que tengo valor y confianza en mí mismo.

No hace falta *sentirme* valiente para *actuar* con valentía; todo lo contrario, cuando actúo con valentía, me vuelvo valiente. El miedo es una experiencia humana natural; nadie, salvo los muertos y los psicópatas, está inherentemente libre del miedo. No obstante, si bien algunos sucumben a sus miedos e interrumpen sus

esfuerzos, otros abrazan el miedo y siguen adelante a pesar de todo.

¿En qué caso puedes abrazar el miedo y seguir adelante a pesar de todo? ¿En qué caso puedes ser valiente?

73. SER INSENSIBLE CON LOS DEMÁS

—0—

Ser amable

Sé amable, porque todos los que te cruzas en tu camino están librando una dura batalla.

JOHN WATSON

El trato que doy a los demás y el que me doy a mí mismo están íntimamente conectados: cuanto mayor es el respeto que muestro por los demás, mayor es el respeto que siento por mí mismo; y cuanto más me respeto a mí mismo, más puedo respetar a los demás. Una de las cosas más estupendas de la amabilidad es que se contagia: cuando muestro respeto por los demás, es más probable que también lo muestren por mí, lo cual a su vez influye en mi manera de responder, y así sucesivamente. La actitud que tenemos con los demás —colegas, familiares y amigos— produce unas ondas que influyen en todos los que conocemos y más. ¿Elijo transmitir calma, unas ondas tranquilas y suaves, o unas ondas violentas y severas?[74]

Durante milenios, el buen liderazgo se asociaba con el típico general del ejército implacable, el estricto líder empresarial o el despiadado político. Nuestras metáforas no dejan ninguna alternativa a este modelo: al fin y al cabo, en un mundo extremadamente competitivo, es mejor ser el que hace la comida que el que es comido por los demás; en un mundo darwiniano, es mejor ser el más fuerte que el más débil; y para nadar en aguas peligrosas, hay que ser un tiburón.

Si bien hay bastantes ejemplos de líderes exitosos que encajan con este modelo, hay muchos otros que no tuvieron menos éxito y que sin embargo lo consiguieron siendo dulces y amables.

Herb Kelleher estuvo al frente de Southwest Airlines durante más de tres

décadas, convirtiéndola en una de las compañías aéreas más exitosas de la historia de la aviación y una de las más admiradas del mundo. ¿Cómo? Siendo muy profesional... y muy amable. Obviamente, Kelleher, como consejero delegado, tuvo que tomar decisiones duras y desagradables —la amabilidad no puede sustituir a la competencia—, pero siempre tuvo presente la dignidad de aquellos con los que trataba. Su sentido del humor, generosidad y amabilidad se expandieron por toda la organización, llegando a sus empleados, y a través de ellos, a los clientes de la compañía.

Peter Drucker, el mayor experto en gestión del siglo XX, remarcó que los buenos modos eran el lubricante de la organización, que facilitaban el buen funcionamiento de las organizaciones y de las relaciones en general. Si Kelleher fue capaz de utilizar la amabilidad y la generosidad para dirigir una empresa increíblemente exitosa de una industria muy competitiva, nosotros también podemos hacerlo en nuestras interacciones diarias.

Sé amable, agradable, cuando hables con un cliente, amigo, familiar o con un desconocido.

74. SER SOMBRÍO Y SERIO

—0—

Ser alegre y animado

Probablemente, recordar lo fundamental que es jugar y hacer que forme parte de la vida diaria es lo más importante para realizarse como ser humano.

STUART BROWN

De niños, jugamos mucho, pero luego «maduramos» y dejamos de divertirnos. Jugar, a cualquier edad, contribuye al bienestar psicológico y físico: aumenta la resiliencia, refuerza el sistema inmune, desarrolla la creatividad y mejora las relaciones.

No hay por qué restringir el juego a las actividades de ocio o las aficiones a las que nos dedicamos una vez finalizada la jornada laboral. Podemos elegir llevar el espíritu del juego a una comida con la familia o a un viaje con nuestros amigos, al aprendizaje de una nueva habilidad o a una reunión de trabajo con nuestros colegas. ¡Es muy importante pasárselo bien! Por mucho que nos esforcemos, si vivimos la vida con seriedad y pesimismo —sin divertirnos—, acabaremos cayendo en el abismo de la insignificancia y el nihilismo. El juego es el combustible que da energía y dinamismo.[\[75\]](#)

Cuando Stuart Brown, fundador del National Institute for Play, terminó su libro, me lo mandó para que le echara un vistazo. Me conmovió profundamente e hizo que me diera cuenta de la importancia del juego para el desarrollo y el crecimiento.

Cuando acabé de leer el libro, llamé a mi amiga Shirley Yuval-Yair y le dije que creía que mi hijo David no jugaba lo suficiente. Hubo un momento de silencio y luego dijo: «Y tú, ¿juegas lo suficiente?». Sus palabras me impactaron. Tenía razón. Yo tampoco jugaba lo suficiente.

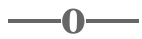
No era el único que estaba pagando un precio muy alto por no jugar: David también lo estaba pagando, ya que seguía mis pasos —porque los niños suelen hacer más lo que nosotros hacemos que lo que decimos. Hasta ese momento, el

juego no había sido una prioridad para mí porque ¿quién tiene tiempo de jugar cuando hay tanto que hacer, tantos deseos y ambiciones que satisfacer? Pero el libro de Brown, junto con la pregunta de Shirley, me ayudó a cambiar mis prioridades. Y aunque sigo trabajando mucho, he introducido más juego en mi vida: jugar a la pelota en el jardín de casa, dar largos paseos, ver más películas y escuchar más música, invitar a los amigos más a menudo y, por primera vez en mucho tiempo, leer libros que no están directamente relacionados con mi trabajo. Mis hijos también juegan más.

Se habla mucho de la importancia del tiempo de calidad, nos esforzamos por exprimir al máximo nuestra productividad y aprovechar todos los momentos del día. Pero olvidamos que independientemente de nuestra edad, el juego tiene que ser una prioridad. Como dice Brown: «Estamos diseñados para jugar y para construir jugando».

¿Juegas bastante? Incorpora el juego y su espíritu en tu trabajo, tus relaciones y tu vida.

75. CONCENTRARSE ÚNICAMENTE EN LO INMEDIATO



Tener en cuenta el contexto más amplio

Tendemos a concentrarnos en instantáneas de partes aisladas del sistema, y nos preguntamos cómo es posible que nuestros problemas más profundos no acaben de resolverse nunca.

PETER SENGE

Para ser racional tengo que ampliar mi horizonte y ver más allá del aquí y ahora. Para decidir la acción apropiada, tengo que considerar el impacto de mi comportamiento más allá de mi entorno inmediato (el aquí); para tomar una decisión, tengo que ser capaz de ver más allá del presente (el ahora) e integrar lecciones del pasado y proyecciones del futuro. El «allí y entonces» informa y se une al «aquí y ahora».

Para vivir más intensamente la vida tengo que ser capaz de cambiar de perspectiva y elegir cuándo sumergirme en el presente y cuándo dar un paso atrás y reflexionar; cuándo rendirme al aquí y ahora y cuándo es mejor ver más allá de la situación inmediata.[\[76\]](#)

Imagina el siguiente escenario: volviendo a casa de una cena, de pronto oyes unos gritos que proceden de una calle adyacente. Corres hacia ese lugar y ves un tipo grande y fuerte que está pegando a un tipo más pequeño y enclenque. El pobre hombre está gritando desesperado y te pide ayuda. Armándote de valor, derribas al más fuerte y liberas al otro, que te da las gracias y se va corriendo. Mientras esperas que llegue la policía para detener al atacante, te sientes bien por haber promovido la justicia y la verdad.

Cuando llega la policía, sin embargo, descubres que el tipo enclenque al que has salvado es en realidad un ladrón fugitivo: que la persona que estás a punto de entregar a la policía cogió al enclenque con las manos en la masa en pleno robo. La

policía llevaba años persiguiendo al criminal, años en los que no había dejado de robar y saquear.

Las emociones responden al fragmento de información que más nos llama la atención en el momento, por eso algunas veces nos equivocamos. Si uno de estos fragmentos es particularmente evocador, afectará más a nuestras emociones que la información que pueda ser más significativa, pero menos visible. La capacidad racional puede ser un antídoto para combatir la perspectiva emocional estrecha y ver más allá de la reacción espontánea a una situación y tener en cuenta la totalidad del contexto, pasado y presente, antes de tomar una decisión.

El error que describe el escenario imaginario es comprensible: la información resultaba confusa y no había tiempo para organizar una ronda de preguntas y respuestas con los dos hombres. No obstante, sin darnos cuenta muchos cometemos un error similar —cometemos un crimen pasional— cuando la totalidad del contexto está disponible.

Si puedes, da un paso atrás para poder ver más allá de lo inmediato. Evalúa la situación racionalmente y elige la forma de proceder más apropiada.

76. SEGUIR EL CAMINO DICTADO

—0—

Dictar tu propio camino

Es fácil vivir en el mundo según la opinión del mundo; es fácil vivir en soledad según tu propia opinión; pero el hombre grande es el que en medio de la multitud conserva con perfecta dulzura la independencia de la soledad.

RALPH WALDO EMERSON

En mi opinión tengo dos lados: el público y el privado. Uno sigue la voz de la multitud, y el otro, mi voz interior. Las opiniones de los demás son importantes. Pueden ayudarme a resolver problemas, darme un consejo valioso o ayudarme a identificar lo que quiero hacer —en el momento inmediato o en mi vida en general. Estas voces y opiniones, sin embargo, también pueden hacer que me resulte difícil descubrir mi verdadera vocación. No es fácil identificar la llamada, la voz de la vocación. No obstante, si quiero convertirme en el autor de mi propia vida, tengo que expresar mi verdadera voz, a través de mis escritos, de mis palabras y de mis actos.

¿Estoy dispuesto a renunciar a la seguridad y trazar mi propio camino?[77]

Un día que Luma Mufleh volvía a casa del trabajo se equivocó de camino y fue a parar a Clarkston, un pequeño pueblo de las afueras de Atlanta (Georgia). Las calles estaban llenas de niños que se lanzaban palos y piedras porque no tenían nada con que jugar. Era un nivel de pobreza que Luma no había visto desde que emigró de Jordania a Estados Unidos. Indagó un poco y descubrió que Clarkston era un reasentamiento de refugiados cuya población procedía de países devastados por la guerra como Sudán, Somalia, Etiopía, Afganistán y Bosnia. Al cabo de unos días, volvió al pueblo y regaló a los niños un balón de fútbol.

Pero eso no fue suficiente para Luma. Quería hacer algo para mejorar la vida de esos niños, y como jugaba bien al fútbol, decidió entrenarles. Si además necesitaban ayuda en el colegio, también les ayudaba, porque nadie más podía hacerlo ya que la mayoría de los padres no sabía leer ni escribir en inglés. En 2006, Luma fundó una organización, la Fugees Family, que da una oportunidad a los

niños que han sobrevivido a las guerras.

El viaje de Luma empezó por un error. Dejó la seguridad de la carretera que había sido recorrida por muchos. Aprovechó la oportunidad y ahora está dando a otros la oportunidad de vivir una vida mejor.

Escucha tu voz interior. ¿Qué te dice? Sé el que dicte tu propio camino...

77. CONCENTRARSE EN LO NEGATIVO

—0—

Concentrarse en lo positivo

Para mentes diferentes, el mismo mundo es el cielo o el infierno.

RALPH WALDO EMERSON

A todos nos pasan cosas buenas y malas, y de que decidamos concentrarnos en unas u otras dependerá nuestra felicidad. Si me concentro en lo negativo o ignoro lo positivo, creo una realidad en la que se refuerza lo negativo y se debilita lo positivo. Pero si decido concentrarme en lo positivo, lo refuerzo y creo una realidad mejor. Incluso en las circunstancias más difíciles, siempre se puede encontrar algo bueno a lo que aferrarse. Y cuando las cosas van bien, en lugar de dar por sentado lo que tengo, he de celebrar mi buena suerte.

Concentrarse en lo positivo no significa perder de vista la realidad e ignorar los problemas y las dificultades de la vida diaria. Significa ser realista —sin ignorar lo positivo, que forma tanta parte de la realidad como lo negativo. Siempre puedo elegir en qué quiero concentrarme y hacia dónde quiero dirigir mi atención.[\[78\]](#)

Sharon, una ex alumna, llevaba diez años casada cuando me contó esta historia. Los dos primeros años con su pareja habían sido maravillosos, una auténtica luna de miel. Pero luego las cosas cambiaron para peor. Empezaron a discutir, y Sharon se dio cuenta de que su pareja no era don Perfecto. En los años que siguieron, la relación fue desastrosa y empezaron a pensar en la posibilidad de que no durara.

Pero entonces Sharon se acordó de una clase que le había dado cuando estudiaba, en la que había recomendado el libro de John Gottman *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Lo releyó y recordó una de las ideas de Gottman —que si te concentras en lo que consideras negativo de tu pareja, lo refuerzas e intensificas

todavía más este tipo de comportamientos. Concentrarse en lo negativo era parte del problema, no el camino hacia la solución.

Decidió cambiar su centro de atención y empezó a buscar activamente lo positivo en su pareja. Los resultados fueron impresionantes. No sólo redescubrió las cosas maravillosas de su marido —las que le habían hecho enamorarse de él—, sino que además le ayudó a despertar en él más comportamientos positivos. Actualmente, después de diez años juntos, Sharon y su marido siguen teniendo sus altibajos —como todas las parejas—, pero su relación es mucho mejor y sigue mejorando con el tiempo.

Es muy importante crear la base sobre la que se pueda construir una relación y una vida feliz. Saca lo mejor de ti mismo y de los demás concentrándote en lo positivo.

78. PREDICAR CON PALABRAS

—0—

Predicar con el ejemplo

Tienes que ser el cambio que quieres ver en el mundo.

MAHATMA GANDHI

El deseo de marcar la diferencia, de provocar un cambio positivo en los que nos importan y en el mundo, está profundamente arraigado en nosotros. Pero a veces, para cambiar a los demás, primero tenemos que cambiar nosotros. Si queremos una familia más feliz, tenemos que trabajar en nuestra felicidad; si queremos un entorno de trabajo más ético, tenemos que dar ejemplo de comportamiento ético; si queremos alumnos apasionados, tenemos que ser profesores apasionados. Para tener una influencia duradera —ya sea como profesores, directores, políticos o padres—, tenemos que predicar con el ejemplo, cultivando en nosotros las cualidades que queremos ver en los demás.[\[79\]](#)

En la década de 1940, cuando Gandhi ya se había consolidado como maestro espiritual, gente de toda la India acudía a él en busca de consejo. Un día, vino a verle una mujer. Había recorrido una distancia muy larga con su hijo pequeño, y cuando finalmente vio a Gandhi, le dijo que le preocupaba que su hijo tomaba demasiada azúcar.

Gandhi asintió y le pidió que volviera con su hijo al cabo de un mes. Pasado ese tiempo, madre e hijo volvieron a presentarse ante Gandhi. Cuando la madre se quejó de que el hijo seguía tomando demasiada azúcar, Gandhi se dirigió a él y le dijo: «¡Deja de tomar tanta azúcar!».

La mujer, muy respetuosa, le preguntó a Gandhi por qué había esperado un mes para decirle a su hijo algo que podía haberle dicho cuando lo vio por primera

vez. Gandhi respondió: «Hace un mes, yo también tomaba demasiada azúcar». Tanto si se trata de un relato exacto y preciso de lo que ocurrió como de una historia inventada, lo cierto es que recoge perfectamente la filosofía de Gandhi y la forma en la que vivió su vida.

¿Qué cambio quieres ver en el mundo? ¿Qué tienes que hacer para ser ese cambio?

79. BUSCAR VALIDACIÓN

—0—

Buscar que te conozcan de verdad

La intimidad es dejar que te conozcan cómo eres realmente, incluidas aquellas partes que no te gustan a ti o a tu pareja.

DAVID SCHNARCH

Dicen que la mejor forma de cultivar la intimidad con un amigo, un familiar o la pareja es ofreciendo y recibiendo validación. Pero si bien ésta es importante en determinadas ocasiones, y sin duda hace sentir bien tanto al que la ofrece como al que la recibe, el verdadero camino hacia la intimidad no puede eludir el camino hacia la autorrevelación. Cuando me abro a los demás y comparto con ellos mis deseos, temores y sueños más profundos, corro el riesgo de que me hagan daño. Pero al mismo tiempo, creo la oportunidad de crecimiento personal e interpersonal. Cuando el objetivo de una relación pasa de ser la necesidad de validación al deseo de que te conozcan tal como eres realmente, se crea una conexión intensa y significativa.[\[80\]](#)

No es ningún secreto que la intensidad del deseo sexual que está presente al principio de una relación se desvanece con el tiempo. Aunque estemos con la pareja de nuestros sueños, la atracción física inicial disminuye en cuanto se acaba la luna de miel. No hace falta que los psicólogos que se dedican a la investigación nos digan que la novedad produce niveles de excitación sexual superiores. Muchos utilizan esta circunstancia para explicar e incluso justificar la infidelidad: al fin y al cabo, nuestra naturaleza nos impulsa a buscar la variedad, y estar con la misma pareja día tras día, año tras año, parece un antídoto contra la pasión.

El terapeuta sexual David Schnarch difiere de esta afirmación. Tras varios años de trabajo e investigación clínica, Schnarch ha demostrado que «celulitis y potencial sexual están directamente relacionados». En otras palabras, que el sexo puede ser

mejor a los cincuenta que a los veinticinco y mejor después de veinticinco años juntos que después de veinte días. Schnarch no discute que la novedad es psicológicamente más excitante, pero el componente fisiológico, sostiene, no es más que una parte de la ecuación. La intimidad, dice, es mucho más importante que la novedad.

¿Cómo cultivamos la intimidad? Abriéndonos, compartiendo nuestros miedos y esperanzas, nuestras fantasías y sueños, nuestras debilidades y fortalezas. A medida que vamos haciéndolo, vamos revelándonos a nuestra pareja y a nosotros mismos. Por lo tanto, podemos pasarnos la vida dándonos a conocer mejor, cultivando una intimidad más profunda y disfrutando de una relación más intensa, significativa y apasionada.

La próxima vez que te relaciones con una persona que te importe y para la que seas importante, piensa qué puedes hacer para que te conozca mejor. Ábrete y crea intimidad.

80. SUCUMBIR AL ABURRIMIENTO

—0—

Descubrir lo nuevo en lo familiar

El viaje del descubrimiento no consiste en descubrir nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos.

MARCEL PROUST

Es muy aburrido quedarse atrapado en una mentalidad rígida, ver el mundo como algo estático, fijo, no cambiante. Sin embargo, lo cierto es que el mundo nunca está quieto y que la vida cambia continuamente. ¿Cómo puedo experimentar la misma perplejidad, la misma frescura que un niño que pisa el césped o ve un pájaro por primera vez? Puedo experimentar el milagro y la frescura de cada momento advirtiendo cosas nuevas —descubriendo un nuevo uso de un objeto corriente, advirtiendo una expresión nueva en un rostro familiar, tratando de considerar un desafío político desde una perspectiva distinta o buscando nuevos detalles en una pieza de música que he oído docenas de veces.[\[81\]](#)

Normalmente, pasamos nuestros ajetreados días sin parar, procesando inconscientemente nuestros entornos e ignorando el mundo totalmente. Como resultado, no sólo nos aburrimos, sino que además comprometemos nuestro bienestar físico y psicológico. Como ha demostrado la psicóloga Ellen Langer, podemos salir de este estado y practicar la atención plena esforzándonos relativamente poco.

Hazte las siguientes preguntas: ¿percibes algo en tu entorno que no habías percibido antes? ¿Percibes alguna novedad en tu pareja o en tus hijos que no habías advertido en todos estos años? ¿Se te ocurre un nuevo uso que puedas dar a alguno de los objetos que tienes delante en este preciso momento? Hacerse estas y otras preguntas similares con regularidad y dedicar cierto esfuerzo a encontrar respuestas

interesantes, excitantes y divertidas a ellas conduce a un estado de atención plena.

El trabajo realizado por Ellen Langer a lo largo de los años demuestra que dedicar un tiempo a vivir prestando atención plena —«buscando cosas nuevas» en cualquier circunstancia y lugar— puede mejorar la salud física y mental. Si dedicas un poco de tiempo a vivir prestando atención plena, reforzarás tu sistema inmune, disfrutarás de un aumento significativo de tus niveles de felicidad y energía, mejorando tus niveles de memoria y creatividad, y te aceptarás más a ti mismo y a los demás. Además, rendirás más en el trabajo y tus relaciones mejorarán. Así que en lugar de sucumbir al aburrimiento, empieza a hacerte estas preguntas y convierte lo *viejo de siempre* en *algo totalmente nuevo*.

81. VIVIR SÓLO EN LA MENTE

—0—

Experimentar la positividad verdadera

Pensamos demasiado y sentimos demasiado poco.

CHARLIE CHAPLIN

Sócrates dijo que «la vida no examinada, no observada, no vale la pena vivirla». Aristóteles describió el ser humano como un «animal racional». Ambos tenían razón, y sin embargo presentan una visión incompleta de la humanidad. Aparte de ser capaces de pensar y examinar, lo somos de sentir y experimentar, y sin embargo ignoramos esta parte de nosotros mismos. En el mundo moderno de la ciencia y la racionalidad, en el que los superordenadores se han convertido en los *role models*, muchas veces olvidamos nuestro componente emocional. Y si bien una vida de puro capricho y emoción no puede satisfacer al ser humano, una vida de constante evaluación y emociones controladas tampoco puede hacerlo.

Me siento pleno cuando comprometo mi corazón concentrando mi mente —en la persona que quiero, en la riqueza de los sabores y olores, en el momento presente, en la vida que estoy viviendo. *Además*, soy un «animal que tiene sentimientos», y la vida sin sentimientos no vale la pena vivirla.[\[82\]](#)

La profesora Barbara Fredrickson estudió a un grupo de empleados de una organización que durante veinte minutos tenían que hacer meditación guiada para desarrollar la bondad en el trabajo. Durante ese tiempo, les animaba a experimentar el cariño que sentían por un amigo, un niño, su pareja o ellos mismos.

El efecto fue sorprendente y muy superior al sentimiento positivo inmediato que el ejercicio de meditación generó entre los participantes. Durante las siete semanas que se prolongó el estudio (y en algunos casos mucho tiempo después), los participantes experimentaron un descenso en los niveles de ansiedad y depresión, un aumento en los sentimientos generales de alegría y felicidad, una mejora en el

estado de salud, de las relaciones y una mayor sensación de utilidad.

Una de las participantes describe los efectos que tuvo el estudio en su vida: «Me siento mejor conmigo y con los demás. No soy tan dura conmigo misma. Me resulta más fácil perdonarme algunas cosas que antes... Siento que he crecido espiritualmente. Me siento más en paz conmigo misma. No estoy tan estresada como antes del estudio. Veo la personalidad de la gente de forma diferente y empatizo mucho más con ellos».

Fredrickson demostró que los beneficios de esta intervención tenían su origen en la experiencia de la *positividad verdadera*: «La positividad fue el ingrediente activo, el motor del cambio». Los que dedicaban el tiempo a escuchar su música favorita, a experimentar gratitud por lo que la vida les había dado, a disfrutar contemplando una obra de arte o a sentarse tranquilamente en el bosque, gozaban de beneficios físicos y psicológicos similares a los que experimentaban cariño y ternura hacia los demás.

Tienes que dedicar más tiempo a experimentar emociones positivas. Puedes hacerlo ahora, aunque sólo sea durante unos segundos, o en cualquier otro momento, o puedes dedicar veinte minutos al día a disfrutar de los beneficios de la positividad auténtica, sincera.

82. ABANDONAR CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES

—0—

Tratar de hacer los sueños realidad

Si avanzas con seguridad en la dirección de tus sueños para vivir la vida que has imaginado, te encontrarás con un éxito inesperado en horas comunes.

HENRY DAVID THOREAU

«Nada sustituye al trabajo duro», dijo Thomas Edison. Ninguna montaña se ha conquistado, ningún objetivo importante se ha conseguido, sin persistencia. Cuando estoy a punto de rendirme, pienso que nadie es inmune a los sentimientos de incertidumbre e inseguridad —y que todos los que han conseguido algo importante han tenido que superar momentos difíciles y resistir la tentación de abandonar. Siguió adelante en el camino hacia su destino y si hicieron una pausa, fue únicamente para hacer un necesitado y bien merecido descanso.

Hay momentos en los que me gustaría olvidarme de todo, renunciar a mis aspiraciones y dejarme llevar por la corriente. En esos momentos, pienso que la única forma de hacer mis sueños realidad es a través de la persistencia, la dedicación y el trabajo duro.[\[83\]](#)

En su libro *Psychological Capital*, Fred Luthans, Carolyn Youssef y Bruce Avolio cuentan la historia de Mary, que perdió a su madre cuando era una adolescente y tuvo que vivir con su padre abusador y su amargada madrastra. Tras unos cuantos altercados con la ley y varias casas de acogida, su vida parecía estar tomando el camino que siguen muchos jóvenes y niños en situación de riesgo. Pero entonces sucedió algo. Una amiga del colegio la desafió a asumir el control de su vida. Y ella eligió hacer precisamente eso.

Mary empezó a dedicar toda su energía a estudiar y a hacer deporte, y destacó en ambos ámbitos, consiguiendo una beca para estudiar en una de las mejores universidades. Siguió esforzándose en sus estudios y sacó muy buenas notas. Además, trabajó muy duro en todos los trabajos que fue teniendo, desde canguro

que además se ocupaba de otras tareas de la casa sin cobrar más por ello, hasta estudiante en prácticas que hacía más de lo que le correspondía en su trabajo de verano en un banco. Su diligencia y esfuerzo no pasaron desapercibidos. Eventualmente, le ofrecieron un trabajo a tiempo completo en un banco y al cabo de unos años la nombraron vicepresidenta responsable de Marketing y Ventas. Mary vivió «un momento que fue decisivo para que se hiciera cargo de su propia vida», y en ese instante decidió que en lugar de abandonar cuando las cosas se pusieran difíciles, trabajaría y se esforzaría por hacer sus sueños realidad.

¡Cuando las cosas se pongan difíciles, sigue adelante!

83. CONFORMARTE CON TU MEJOR YO

—0—

Dar lo mejor de ti mismo

Más vale ser una primera versión de ti mismo que una segunda versión de otra persona.

JUDY GARLAND

En cada encrucijada, en cada momento de duda, puedo elegir entre insistir en mi mejor yo o conformarme con menos. ¿Cómo respondo a las críticas de mi pareja? ¿Qué le digo a mi jefe? ¿Dejo que prime la generosidad o la mezquindad que hay en mí? ¿Actúo con rabia o con ternura? Para decidir cuál es mi mejor yo, muchas veces tengo que verme a mí mismo y a la situación desde fuera, tengo que dar un paso atrás y evaluar desapasionadamente la situación —lo cual no siempre es fácil, especialmente cuando las emociones están a flor de piel o hay mucha presión externa. Para saber cómo tengo que actuar en un momento de duda, puedo hacerme la siguiente pregunta: ¿qué haría mi *role model*, la persona a la que admiro, en mi situación?[84]

Cuando a Miguel Ángel le preguntaron cómo había creado su obra maestra más impresionante y bonita, el *David*, dijo que había ido a la cantera de Carrara y que había encontrado un enorme bloque de mármol en el que había visto a David, y que lo único que había tenido que hacer para que David emergiera había sido eliminar el exceso de mármol.

Del mismo modo que David —o el potencial David— existía en el interior del bloque de mármol, en nuestro interior también existe un yo magnífico. Puede que esté oculto como consecuencia de encuentros desagradables o que esté disimulado por culpa de haber sido heridos, pero a pesar de todo sigue estando ahí, listo para ser descubierto y expresado.

No hace falta tener el genio de Miguel Ángel para ver el potencial de belleza que hay en nuestro interior. Podemos dedicarnos a descubrir y cultivar la semilla de la grandeza que hay dentro de nosotros. Para sacar el máximo partido a nuestro

potencial tenemos que estudiar nuestro mejor pasado y aplicarlo a nuestro presente y futuro.

¿Cuándo has estado en tu mejor momento? ¿De qué relaciones te sientes más orgulloso? ¿Cómo te comportas cuando estás en tu mejor momento? Las respuestas a estas preguntas pueden proporcionarte las pistas necesarias para crearte a imagen de tu yo ideal.

En todas tus relaciones, ¡insiste en tu mejor yo!

84. PASAR POR ALTO EL POTENCIAL HUMANO

—0—

Ver la semilla de la grandeza en cada persona

Ver cosas en la semilla, ésa es la genialidad.

LAO-TZU

Los grandes líderes, tanto si se trata de profesores, directivos o padres, son capaces de ver la semilla de la grandeza en sí mismos y en los demás, de ver el potencial que hay en el interior de cada niño y adulto. Cada vez que hablamos con alguien, podemos buscar activamente la semilla de grandeza que hay en esa persona. Preguntas tan sencillas como «¿qué es lo más impresionante y remarcable de esa persona?» o «¿cuáles son sus cualidades y talentos únicos?» pueden abrirnos los ojos a las posibilidades que hay en su interior. Cuando descubrimos la semilla de grandeza que tiene dentro una persona, podemos ayudarle a liberar todo el potencial que tiene y que puede haber pasado por alto.

Para que una semilla crezca, necesita agua y luz; al reconocer el potencial que hay en una persona, cultivamos su semilla de grandeza, proporcionándole la alimentación necesaria para su crecimiento y florecimiento.[\[85\]](#)

En la década de 1960, el psicólogo Robert Rosenthal y Lenore Jacobson, directora de un colegio, llevaron a cabo un estudio muy importante en el campo de la educación. Hicieron un test para determinar el coeficiente intelectual de los alumnos del colegio y presentaron los resultados a los profesores, aunque no les dijeron toda la verdad. Por un lado, les dijeron que no era un test para calcular el coeficiente intelectual, sino para identificar a los alumnos que en el próximo año iban a tener un progreso intelectual superior a la media y que por lo tanto iban a mejorar considerablemente su rendimiento académico. Por otro lado, la lista de alumnos que habían obtenido mejores resultados en el test —aquellos que, en otras palabras, tenían el potencial académico más alto— era una lista aleatoria de nombres.

Al final del año, los alumnos que habían sido incluidos de forma aleatoria en la

lista de «alumnos con potencial elevado» acabaron siendo más brillantes. Sus resultados tanto en humanidades como en ciencias mejoraron de forma importante en comparación con el resto. Y más sorprendente: su coeficiente intelectual aumentó considerablemente. El estudio se ha repetido con éxito muchas veces en todo el mundo. También se ha realizado en otras áreas de actividad, como la empresarial y la militar. En cada ocasión, los resultados confirman la conclusión inicial del estudio: las expectativas de profesores, padres, directivos o mandos militares influyen significativamente en el rendimiento de los alumnos, empleados y soldados. Por regla general, la gente acaba siendo como esperamos que sea: las creencias son profecías que acaban cumpliéndose.

¿Puedes ver la semilla de la grandeza en los demás? ¿Puedes liberar el potencial que reside en su interior?

85. PRONUNCIAR PALABRAS Y PROMESAS VACÍAS

—0—

Vivir con integridad

Con una mentira, el hombre echa a perder su dignidad de hombre y la aniquila.

IMMANUEL KANT

Integridad, según el diccionario, es «la cualidad o condición de estar entero o no dividido». Tengo integridad cuando no se produce una separación entre mis palabras y mis actos. De mi integridad depende, en gran medida, el respeto que me tengan los demás y, sobre todo, el que me tenga a mí mismo. Cuando soy fiel a mis compromisos, envío un mensaje importante a mí y a los demás: que mis pensamientos, mis palabras son importantes (y yo mismo). Mis palabras son una expresión de mí mismo y, por lo tanto, cuando hago honor a mis palabras, me honro a mí mismo.[\[86\]](#)

La investigación realizada por los psicólogos Dafna Eylon y Scott Allison demuestra que nuestro legado —aquello por lo que somos recordados— depende en gran medida de lo éticos que hemos sido en la vida. Los que viven una vida honrada, íntegra, dejan una imagen más favorable después de su muerte; mientras que los que son inmorales dejan una imagen todavía menos favorable después de su muerte, por mucho éxito que hayan tenido en la vida.

Pocas personas han dejado un legado más positivo y duradero que el decimosexto presidente de Estados Unidos, Abraham Lincoln. Una de las cosas por las que es más admirado es su integridad. Durante toda su vida, el Honesto Abe, como algunos le llaman, tuvo fama de «tener una obsesión enfermiza por la honestidad».

Antes de dedicarse a la política, Lincoln ejercía la abogacía. En una ocasión, cuando estaba defendiendo a un cliente, y en pleno proceso, descubrió que era culpable. Lincoln fue a hablar con su socio, Leonard Swett, y le dijo: «Swett, este hombre es culpable: defiéndele tú, yo no puedo». Y abandonó, renunciando a una minuta considerable. En otro juicio, la acusación presentó pruebas que, en opinión

de Lincoln, implicaban a su cliente. Lincoln se levantó y abandonó la sala disgustado. Cuando el juez le llamó para que volviera y continuara con el juicio, Lincoln se negó. Luego envió un mensaje: «Dígale al juez que tenía las manos sucias; que he salido para lavármelas».

Dudo de que Lincoln pensara en el impacto que estos actos iban a tener en su legado. Sin embargo, está claro que sabía cuál era el precio que iba a tener que pagar por violar su integridad —un precio que todos pagamos, seamos o no conscientes de ello. Lincoln sabía que el precio de abandonar el juicio a la mitad —incomodidad, dinero, prestigio— no era nada comparado con el que tendría que pagar por la falta de honestidad.

86. PAVONEARTE DE TI MISMO

—0—

Ser humilde

El talento te lo dio Dios. Sé humilde.
La fama te la da el hombre. Sé agradecido.
La vanidad te la das tú mismo. Ten cuidado.

JOHN WOODEN

Mientras la arrogancia es un signo de inseguridad y de falta de confianza, la modestia es el sello de las personas que tienen la autoestima alta. Cuando me respeto a mí mismo, me resulta más fácil actuar con humildad porque no tengo que darme importancia ante los demás para «aliviar» mi sensación de pequeñez; cuando me aprecio a mí mismo, no tengo necesidad de alardear de mis éxitos y demostrar mis trofeos. Ser humilde no quiere decir que haya que ocultar las habilidades y fortalezas. Lo que significa es que hay que estar sensibilizado con la situación, con los demás, y reconocer tanto las habilidades como las limitaciones.[\[87\]](#)

El rabino hasidista Simcha Bunim solía decir que tendríamos que llevar dos trozos de papel en el bolsillo, uno con las palabras «El mundo ha sido creado para mí» y otro con «No soy más que polvo y cenizas». Juntos, estos trozos de papel nos ayudarían a conseguir el equilibrio emocional. Cuando estuviéramos tristes, el primero nos recordaría lo importantes que somos; cuando nos sintiéramos superseguros de nosotros mismos e invulnerables, el segundo nos recordaría nuestro origen humilde y nuestro destino final.

Según el psicólogo Abraham Maslow, estos dos recordatorios son necesarios para que aprovechemos al máximo nuestro potencial de desarrollo personal y de contribución pública, porque un exceso tanto de autoestima como de inseguridad impide el crecimiento. Si soy arrogante y engreído, lo más probable es que acabe fracasando, sintiendo frustración y desencanto. Si no creo en mis habilidades, es

poco probable que acabe despegando.

Maslow escribió sobre la necesidad de «una integración digna de la humildad y el orgullo que es absolutamente necesaria para el trabajo creativo... Hay que ser consciente no sólo de los talentos divinos, sino también de las limitaciones humanas».

Imagina que tienes esos dos trozos de papel en el bolsillo. Recuerda sus mensajes para encontrar un buen equilibrio entre la humildad y el orgullo.

87. NO DEJAR DE ASUMIR RESPONSABILIDADES

—0—

Simplificarte la vida

¡Simplicidad, simplicidad, simplicidad! Concentraos en dos o tres tareas y no en cientos o miles de ellas; en lugar de contar hasta un millón, contad hasta media docena.

HENRY DAVID THOREAU

La cantidad afecta a la calidad; es imposible que haya «demasiado de algo bueno». Aun en el caso de que la actividad individual a la que me estoy dedicando tenga el potencial de hacerme feliz, si abuso de ella, puedo acabar sintiéndome insatisfecho con mi vida. Llega un punto en el que la actividad adicional —por maravillosa y deseable que pueda ser en sí misma— añade más tristeza que alegría.

El mundo es cada vez más complejo y la presión aumenta en nanosegundos. Menos puede ser más: si mi vida está sobrecargada, si estoy demasiado ocupado, recortar actividades —simplificarme la vida— me hará más feliz y aumentará mi creatividad, mi nivel de entusiasmo por todo lo que hago y, en último término, mi éxito.[\[88\]](#)

Warren Bennis es un profesor que estudiaba y enseñaba liderazgo en el Massachusetts Institute of Technology (MIT). Decidió poner a prueba sus ideas sobre el liderazgo y aceptar el puesto de presidente de la Universidad de Cincinnati. Inmediatamente pasó a tener una vida mucho más ocupada: se le acumulaban las responsabilidades y, aunque tenía muchos éxitos —o tal vez a causa de sus éxitos en su nuevo trabajo—, disponía de muy poco tiempo para dedicarse a sus verdaderas pasiones, entre las que estaban la enseñanza, la escritura y la investigación.

En su séptimo año como presidente, fue a Harvard a dar una conferencia y un ex compañero de trabajo le preguntó: «¿Te gusta ser presidente de una universidad?». Bennis, que pocas veces se quedaba sin palabras, se quedó de piedra. Hasta al cabo de un rato, después de haber pensado mucho, no se dio

cuenta de que lo que le gustaba era la *idea* de ser presidente de una universidad. Dejó el trabajo y volvió a dedicarse a la docencia, a concentrarse una vez más en la enseñanza, la escritura y la investigación.

Desde que no ocupa el cargo de presidente de la universidad, Bennis ha vivido el período más productivo y prolífico de su vida y ha publicado algunos de los libros más influyentes en el área de liderazgo. El impacto que ha tenido en líderes del mundo de la educación, la política y la empresa ha sido enorme, y le atribuyen el mérito de haber establecido el liderazgo como disciplina económica importante.

Algunas veces no tenemos más remedio que estar muy ocupados. No podemos elegir. Y si podemos escoger, asumir más responsabilidades puede estar bien, siempre y cuando lo hagamos por los motivos adecuados. El problema es que muchos vamos asumiendo más y más tareas por los motivos equivocados, no porque nos apasionen o porque creamos en algo, sino porque nos dicen que tenemos que hacerlo, se espera que lo hagamos o nos gusta la idea de hacerlo. Como consecuencia de ello, acabamos comprometiendo nuestra productividad, creatividad y felicidad.

¿Qué puedes hacer para estar menos ocupado? ¿Cómo puedes simplificarte la vida? Comprométete a hacer menos mejor que más.

88. VIVIR LOS ERRORES COMO CATÁSTROFES

—0—

Vivir los errores como feedback valioso

No merece la pena tener libertad si no conlleva la libertad para equivocarse.

MAHATMA GANDHI

Las equivocaciones y los errores constituyen una parte ineludible de mi vida y una parte imprescindible de una vida exitosa. Aprendemos a andar cayéndonos, a hablar balbuceando, a encestar fallando el tiro y a colorear el interior de un cuadrado pintando fuera de él. Si percibimos la posibilidad de equivocarnos como una catástrofe, dejaremos de intentar las cosas y no aprovecharemos nuestro potencial; por el contrario, si vemos las equivocaciones como *feedback*, nos abriremos a la oportunidad de aprender y crecer. Además, cuando dejamos de obsesionarnos por desviarnos del camino recto y concreto —cuando el fracaso deja de ser nuestro enemigo—, experimentamos una gran ligereza, libre de la opresiva fachada de la perfección.[89]

En una presentación, el director y maestro Benjamin Zander demostró a la audiencia lo que significaba liberarse del miedo al fracaso. En la presentación, Zander apareció con un violonchelista de quince años, al que estaba ayudando a sacar el máximo partido a su potencial.

En un momento dado, mientras tocaba una pieza de Bach, el joven chelista se equivocó y se sintió visiblemente contrariado. Al terminar dicha interpretación, Zander le sugirió que en lugar de lamentarse por el error que había cometido, dijera: «¡Qué estupendo!». Tanto el chelista como la audiencia rieron aliviados por no tener que tomarse el fallo tan en serio. Posteriormente, Zander siguió trabajando la pieza con el chelista, y cada vez que cometía un error, Zander decía exultante: «¡Qué estupendo!».

A los quince minutos de haberse liberado de la tiranía del miedo al fracaso, la interpretación del chelista se transformó. Su música empezó a ser mucho más ligera, más libre, más alegre. Lo mismo podemos hacer en la vida, en cada momento, si empezamos a ver los errores por lo que son: un *feedback* fascinante.



89. DEDICARSE AL AUTOANÁLISIS

—0—

Mirar hacia fuera

Los que dicen tener confianza o respeto por sí mismos parecen estar caracterizados no tanto por el sentimiento de estima como por la ausencia de preocupación por sí mismos.

DAVID SHAPIRO

Sospecho que en muchos países del mundo moderno se ha producido un auge de la depresión, ya que se fomenta el autoanálisis y abundan los libros de autoayuda. La gente está más preocupada por su salud mental que hace cien años, y la propia preocupación puede generar descontento: la obsesión por la felicidad contribuye a la infelicidad. Si bien Sócrates tenía razón en que no valía la pena vivir la vida sin análisis, también es cierto que una vida con demasiado análisis es tediosa y acaba siendo deprimente.

Entonces, ¿tenemos que dejar de autoanalizarnos y descartar la autoayuda? En absoluto. Tenemos que encontrar el equilibrio adecuado entre nuestra focalización en nosotros mismos y nuestra focalización en el mundo exterior, entre analizar y hacer, entre reflexionar y actuar. Por lo tanto, algunas veces, en lugar de preocuparte por ti mismo o analizar tus pensamientos, tienes que pensar qué puedes hacer por los demás; en lugar de concentrarte en tus problemas, sal de ti mismo y haz que alguien se sienta mejor.[\[90\]](#)

Decidí dedicarme al estudio de la psicología positiva, la ciencia de la felicidad, porque quería encontrar sentido a mi vida y disfrutar más de ella, y decidí estudiar la autoestima para aumentar el respeto y la confianza en mí mismo. Con los años, mi salud psicológica ha ido mejorando, soy más feliz y me siento más consistente. No negaré que algunas veces he tenido la impresión de que concentrarme tanto en la psicología de la felicidad contribuía a mi infelicidad, y que implicarme tanto en la psicología de la autoestima me hacía más mal que bien.

Tardé unos años en darme cuenta de que, en realidad, mi afán por resolver el problema formaba parte del problema, y empecé a dirigir mi atención hacia fuera. Por ejemplo, fijarme un objetivo atractivo me ayudó a concentrarme en algo externo y a acallar mi diálogo interno. Por razones similares, concentrarme en ayudar a los demás —como profesor y como escritor— también me ayudó. Formar una familia contribuyó significativamente a mi felicidad, al menos en parte, porque el centro de atención pasó del Yo al Nosotros.

A pesar de estos cambios internos y externos que se han producido en mi vida, algunas veces me doy cuenta de que estoy analizando la vida, en lugar de viviéndola. Y si bien reconozco que es importante reflexionar y preocuparse por el estado psicológico —ignorar nuestras necesidades no es la respuesta—, a veces redirigir los pensamientos hacia otra persona o causa puede ayudar a conseguir un equilibrio más saludable.

Cuando percibas que estás demasiado metido en ti mismo, autoanalizándote en exceso, redirige tu atención hacia fuera.

90. DAR A LOS AMIGOS Y FAMILIARES POR SUPUESTOS

—0—

Apreciar a familiares y amigos

La amistad duplica las alegrías y reduce las penas a la mitad.

FRANCIS BACON

El indicador más importante del bienestar no son el dinero o el prestigio, ni el éxito o los elogios, es el tiempo que pasamos con aquellos que son importantes para nosotros y que se preocupan por nosotros. Y sin embargo, en nuestro esfuerzo por conseguir grandes hazañas y objetivos ambiciosos, muchas veces damos por supuestos —no apreciamos ni disfrutamos— a los que tenemos más cerca. Lamentablemente, a veces hay que experimentar la pérdida o la enfermedad de un ser querido, una decepción o una tragedia, para acordarse de lo realmente importante. Pero ¿hay que esperar que ocurra algo terrible para apreciar a los seres queridos?

Si dedicáramos parte de nuestro tiempo a disfrutar de nuestras relaciones, no sólo seríamos mucho más felices, sino que además, gracias a ese precioso tiempo que pasaríamos con ellos, obtendríamos la fuerza necesaria para hacer otras cosas.[\[91\]](#)

Shirley Yuval-yair es terapeuta, cantante y autora. Atiende a sus pacientes de día, actúa por la noche y además publica libros infantiles, está felizmente casada y tiene tres niños pequeños.

¿Cómo lo consigue? No es fácil. A veces, cuando está cenando con sus hijos, Shirley se da cuenta de que está pensando en la actuación que tiene esa noche y en todo lo que tiene que hacer antes de irse: preparar las mochilas de los niños, ayudarles a ducharse y a lavarse los dientes y dedicar unos minutos a hablar con su

pareja de los planes del día siguiente.

Cuando esto ocurre —cuando está con su familia y se distrae pensando en lo que tiene que hacer—, se dice a sí misma que «tiene que parar». Son buenos momentos que no quiere perderse dos veces (cuando hayan pasado y cuando estén pasando). Dice: «Es como si tuviera un interruptor interno que me hiciera volver a la realidad y apreciar a mis hijos, a mi marido, y a dar las gracias por estar con las personas que más quiero».

La esencia, la fuente de felicidad más importante, son esas duchas que provocan risas efusivas y gritos apasionados, esa conversación profunda con nuestro mejor amigo, ese beso reconfortante y espontáneo de nuestra pareja en medio de otras cosas.

Por lo tanto, de vez en cuando, cuando te sientas desbordado en el trabajo, o tengas miles de cosas que hacer en casa, o ahora mismo, recuerda lo que es realmente importante en la vida.

91. EXPERIMENTAR INTRASCENDENCIA

—0—

Tener una existencia espiritual

En cualquier momento, tienes una elección, que te acercará más a tu espíritu o te alejará de él.

THÍCH NHẬT HÃNH

Somos cuerpo y mente, carne y espíritu, y todo lo que hacemos refleja esta dualidad. Lo que hacemos en cada momento —ya sea en el trabajo o cuando estamos con un buen amigo— puede percibirse como algo predominantemente físico o espiritual.

El diccionario de inglés *Oxford* define la espiritualidad como «el verdadero sentido de trascendencia de algo». A menudo me refiero a esta definición en mi trabajo, ya que proporciona un recordatorio de que podemos elegir concentrarnos en la verdadera trascendencia de lo que hacemos (como conectar con la gente o la contribución de nuestra acción) o dejarnos seducir por el atractivo de lo que pretende ser trascendente (como las posesiones o las compensaciones materiales). Cuando reconocemos la verdadera trascendencia y somos conscientes de ella, podemos empezar a convertir nuestra vida en un viaje espiritual. Además, cuando somos conscientes de la importancia de lo que hacemos en cada momento, materia y espíritu se unen.[\[92\]](#)

Tal vez no hay nada más alejado de la espiritualidad humana que el mundo de la empresa. No obstante, cada vez hay más investigaciones que demuestran la importancia de la espiritualidad para el éxito de una organización, ya sea un colegio o un banco, un comedor de beneficencia o una empresa de consultoría. En su investigación sobre el liderazgo espiritual, el profesor Louis Fry demuestra que la introducción de un componente espiritual en la dirección de una organización es

fundamental para motivar tanto a los directivos como a los empleados.

Es relativamente fácil imaginarse a los sacerdotes y los rabinos hablando de espiritualidad a su congregación, y tampoco cuesta mucho imaginarse a los médicos o a los profesores impregnando su trabajo de trascendencia y solemnidad. Sin embargo, ¿cómo se puede introducir espiritualidad en ámbitos como el bancario, la consultoría o la abogacía? Fry sostiene que los líderes, independientemente de la organización o industria a la que pertenezcan, tienen que tener muy claros sus valores, comunicar estos valores a través de una visión y actuar de acuerdo con ellos.

Esto sirve no sólo para las organizaciones, sino también para los individuos. ¿Cuáles son *tus* valores fundamentales? ¿Qué es lo más importante de tu trabajo, aparte de las compensaciones materiales que ofrece? ¿Es la integridad? ¿La posibilidad de dar? ¿La excelencia? ¿Ser amable? Una vez identificados tus valores, haz una lista breve que puedas llevar siempre encima y utilizar como recordatorio de lo que es más importante para ti. Y luego, haz todo lo posible por vivir de acuerdo con tus valores.

¡Vive tu visión y convierte tu vida en un viaje espiritual!

92. SEGUIR A CIEGAS

—0—

¡Liderar!

El seguidor que está dispuesto a dar su opinión demuestra precisamente el tipo de iniciativa de la que está compuesto el liderazgo.

WARREN BENNIS

La historia está llena de ejemplos de personas ordinarias que siguieron a líderes carismáticos y cometieron actos terribles de violencia. Tanto Hitler, que llevó a sus seguidores a cometer un genocidio, como Jim Jones, que les condujo a un suicidio masivo, explotaron una tendencia común y natural que muchos tenemos: la de seguir a los demás. Inherente al deseo de seguir está el deseo de que te digan lo que está bien y mal.

A través de numerosos estudios y experimentos, los psicólogos han puesto de manifiesto la inclinación humana a obedecer a una figura carismática, a adaptarse a la voluntad de la mayoría, e incluso a no hacer nada con la esperanza de que otro lo haga por nosotros. Pero podemos elegir no seguir a ciegas, no amoldarnos sin pensar. Podemos elegir abrir los ojos, pensar por nosotros mismos y actuar cuando sabemos que la acción es necesaria. Y si bien, en ocasiones, seguir a los demás puede ser lo correcto, tenemos la responsabilidad de decidir cuándo es apropiado hacerlo y cuándo tenemos que asumir el liderazgo.[\[93\]](#)

En la década de 1950, cuando Joseph Stalin era primer ministro de la Unión Soviética, Nikita Khrushchev era líder del Partido Comunista. Tras la muerte de Stalin, Khrushchev viajó a Estados Unidos y dio una rueda de prensa en el Washington Press Club.

Tras una breve presentación, los participantes hicieron una serie de preguntas,

tanto oralmente como por escrito. Una de las que hicieron por escrito fue: «Ha hablado de las terribles reglas que aplicaba su predecesor, Stalin. Usted fue uno de sus más estrechos colaboradores en estos años. ¿Qué hizo exactamente durante ese tiempo?».

Khrushchev hizo una pausa y miró a la audiencia. Empezó a ponerse rojo y a mostrarse visiblemente enfadado. Inspiró profundamente y luego gritó a la audiencia: «¿Quién ha hecho esta pregunta?». Pasaron unos segundos y volvió a gritar: «¿Quién ha preguntado esto?». Nadie respondió, y se produjo un silencio sepulcral en la sala. Unos largos segundos después, Khrushchev dijo con un tono de voz bajo y tranquilo: «Eso es lo que hacía».

En Washington no existía la amenaza de un gulag, y Khrushchev no podía agredir a los asistentes al evento; aun así, el periodista que hizo la pregunta tuvo miedo de levantarse y de asumir la responsabilidad de sus palabras. No es fácil levantarse y liderar, especialmente cuando hay que pagar un precio por ello — social, material o de otro tipo. Nosotros también tenemos tendencia a conformarnos, a justificar nuestra inacción, a mirar para otro lado.

Por eso hay tan pocos soplones dispuestos a poner al descubierto la corrupción, tan pocos valientes que se atrevan a nadar en contra de la corriente y tan pocos líderes de verdad que estén dispuestos a asumir la responsabilidad.

Si quieres un mundo mejor, más ético y justo, tienes que liderar, tanto si estás en el estrado como entre la audiencia.

93. SER DURO CON LAS PERSONAS

—0—

Ser duro con los problemas

Cuando consigues separar la persona del problema puedes formar equipo con esa persona y atacar juntos el problema, en lugar de atacarlos mutuamente.

MARELISA FÁBREGA

Si hay algo desagradable en la vida es que a veces no tienes más remedio que decir cosas difíciles que a nadie le gusta oír. Puede que tengas que reprender a tus hijos o mostrar insatisfacción por algo que ha hecho tu pareja. Este tipo de intercambios no son fáciles, ni para el que transmite el mensaje ni para el que lo recibe. En estas situaciones, el psicólogo Haim Ginott recomienda separar la persona del comportamiento. Ser lo más duro posible con el problema, pero lo más suave posible con la persona.

Y aunque es imposible eliminar totalmente los sentimientos desagradables que acompañan a un intercambio, podemos minimizarlos y, sobre todo, podemos hacer lo posible por sacar algo bueno del intercambio.[\[94\]](#)

Bill Doyle era mi entrenador de squash en Harvard. Durante el primer año, no estuve nada comprometido con el equipo. El entrenamiento me resultaba un rollo; era algo que tenía que hacer y no algo que quería hacer. Era uno de los mejores jugadores universitarios del país, así que sabía que el equipo me necesitaba y que mi lugar en él estaba asegurado. Y, aun así, la situación cada vez me resultaba más frustrante, y sabía que Bill y el resto de los jugadores se sentían incómodos con mi comportamiento.

A mitad de la temporada, más o menos, Bill me dijo que quería hablar conmigo. No me sorprendió, y fui a verle, convencido de que tendría un intercambio acalorado con él, tras el cual saldría dando un portazo de la habitación y no volvería a jugar en el equipo de squash.

Pero Bill tenía otras ideas.

Empezó diciendo: «Tal, realmente los jugadores y yo te queremos en el equipo, pero no a costa del equipo». Me explicó que mi comportamiento dañaba la moral del grupo y era injusto para los demás miembros. En un tono de voz pausado y agradable, aunque asertivo al mismo tiempo, me dijo que podía elegir: «O estás en el equipo con todos sus privilegios y obligaciones o estás fuera de él. Respetaré cualquier decisión que tomes».

No era lo que esperaba. Le dije a Bill que lo pensaría. Al cabo de unas horas, le dije que me quedaba.

Formar parte del equipo de squash en los tres años que siguieron acabó siendo la mejor experiencia que tuve en Harvard. Incluso ahora, algunos de mis mejores amigos son ex compañeros del equipo. De Bill aprendí lecciones importantes sobre el trabajo en equipo y sobre la importancia de liderar separando la persona del comportamiento.

94. SER UNA VÍCTIMA PASIVA

—0—

Ser un agente activo

Tener la intensa sensación de que controlas tu vida produce muchos más sentimientos positivos de bienestar que cualquiera de las condiciones objetivas de vida que hemos considerado.

ANGUS CAMPBELL

Podemos ir por la vida de víctimas, culpando a los demás de nuestras desgracias, y sintiéndonos frustrados por nuestra condición. O podemos elegir ser agentes activos y hacer todo lo posible por provocar un cambio positivo en nuestra vida. Podemos andar quejándonos de los padres, de los jefes, de la pareja, de la salud, de las finanzas, de la mala suerte, o podemos aceptar las circunstancias tal como vienen y darles la forma que queramos.

Es fácil buscar excusas —justificar la inacción o las acciones incorrectas. Es más fácil buscarlas para no hacer nada y echar la culpa a los demás que admitir que nos hemos equivocado. El antídoto a las excusas es asumir la responsabilidad. En lugar de utilizar la energía mental para buscar excusas, en lugar de malgastar los recursos limitados tratando de racionalizar y justificar lo que hemos hecho o hemos dejado de hacer, tenemos que dedicar nuestros esfuerzos a aprender del pasado y a construir un futuro mejor. Tener una actitud activa, positiva —tomar la iniciativa en lugar de resignarse a las circunstancias de cada uno, hacer que las cosas pasen en lugar de esperar a que ocurra algo—, es uno de los indicadores de éxito y felicidad más precisos.[\[95\]](#)

Según el psicólogo Nathaniel Branden, considerado el padre del movimiento de la autoestima, asumir la responsabilidad es fundamental para tener una buena opinión de uno mismo. Branden explica que en el momento que aceptamos que «no vendrá nadie» internalizamos nuestra responsabilidad. No vendrá ningún príncipe ni ningún

caballero con una armadura brillante a salvarme de la situación en la que me encuentro; no vendrá ningún sabio o profesor a revelar la verdad y a mostrarme la luz; no vendrá ningún jefe a reconocer y recompensar mi potencial y a acompañarme hasta el puesto prometido. Cuando descubrimos que experimentar un cambio positivo en nuestra situación (e incluso en nuestro mundo) sólo depende de nosotros y sólo de nosotros, podemos asumir la responsabilidad y disfrutar al máximo la vida.

Branden estaba hablando de esta idea en un seminario, cuando uno de los participantes le cuestionó. Éste le dijo a Branden que entendía la importancia de asumir la responsabilidad, pero añadió que no estaba de acuerdo con la afirmación de que no vendría nadie. «¿A qué se refiere?», preguntó Branden, a lo que el participante respondió: «No es verdad que no viene nadie porque ¡ha venido usted!, doctor Branden».

Branden hizo una pausa de unos segundos y respondió: «Tiene razón, he venido. Pero he venido para decirle que ¡no vendrá nadie!».

¿Hay algo en tu vida de lo que tengas alguna queja, te excuses o busques culpables, esperando que ocurra algo? Deja de esperar, asume la responsabilidad y haz que las cosas pasen.

95. SENTIRTE ATRAPADO

—0—

Cambiar de perspectiva

Puede que el arte de la vida sea convertir los momentos difíciles en grandes experiencias: podemos elegir odiar la lluvia o bailar bajo ella.

JOAN MARQUES

Algunas veces basta con cambiar de perspectiva y con mirar una situación difícil de una forma diferente para superar la sensación de agobio y desbordamiento. Podemos ver una situación que nos resulta amenazante como desafiante y experimentar una reacción muy distinta a ella; podemos cambiar la perspectiva que tenemos de una persona que normalmente nos incomoda, y al buscar activamente lo bueno de esa persona empezar a disfrutar de nuestras interacciones; podemos vivir un fracaso como una oportunidad de aprendizaje y estar así en mejor disposición de recuperarnos, y a veces tenemos la oportunidad de encontrar un sentido profundo a una situación dolorosa y convertirla en una experiencia de crecimiento.

Si bien las circunstancias objetivas son muy importantes, la interpretación subjetiva de la situación también lo es: la forma en la que nosotros (el sujeto) percibimos la situación (el objeto).[\[96\]](#)

En uno de los momentos más memorables de la película, Keating, el estafalario profesor de *El club de los poetas muertos*, se sube a la mesa en plena clase y dice: «Me subo a la mesa para acordarme de que siempre hay que ver las cosas de forma diferente... Veis, el mundo se ve muy distinto desde aquí arriba». Los alumnos se quedan muy sorprendidos por su comportamiento inesperado, pero la lección de Keating no termina ahí, sino que les hace experimentar el cambio de perspectiva por sí mismos. Hace que se suban a sus mesas, y cuando algunos están preparados para volver a saltar al suelo, les dice: «Ahora, ¡no os dejéis caer! ¡Mirad

a vuestro alrededor!».

A través de sus palabras y de sus actos, Keating consigue que los alumnos vean las cosas desde una perspectiva diferente. Saltándose las normas de comportamiento, presenta una forma alternativa de ver y actuar.

Cuando nos encontramos ante un momento difícil, tenemos que pensar que casi siempre se pueden ver las cosas desde una perspectiva diferente. Cambiar nuestro punto de vista es el primer paso para cambiar nuestra realidad.

Que se pueda cambiar de perspectiva no significa que siempre se pueda tomar el camino fácil o agradable; algunas veces no hay más remedio que hacer frente a las dificultades, con todo lo que conlleva. No obstante, muchas veces se pueden evitar las dificultades y el dolor innecesario adoptando una perspectiva distinta, viendo la misma persona, experiencia u objeto desde una luz diferente, a través de una lente distinta.

Cuando te sientas atrapado, intenta cambiar de perspectiva. Puede que te ayude subirte a una mesa y echar un vistazo a tu alrededor...

96. OBSESIONARTE CON LOS FRACASOS

—0—

Concentrarte en los éxitos

Donde pones tu atención, fluye tu energía, y donde fluye la energía, crece la vida.

BRIAN BACON

Es importante aprender del fracaso; las personas y las organizaciones exitosas lo hacen. Pero muchos se obsesionan demasiado con sus fracasos y no dan a sus logros y éxitos la importancia que merecen. Esta visión distorsionada de la realidad —ver lo negativo e ignorar lo positivo— no sólo genera infelicidad, sino un rendimiento inferior a lo normal.

Aprender de lo que ha salido bien es tan importante como hacerlo de lo que ha ido mal; los fracasos pasados nos ayudan a descubrir lo que no tenemos que hacer y los éxitos pasados, a descubrir lo que podemos y tenemos que hacer. Cuando recordamos nuestros éxitos, nos sentimos inspirados y animados y, por lo tanto, emocionalmente más preparados para asumir nuevos desafíos.[\[97\]](#)

En su libro *Appreciative Coaching*, Sara Orem, Jacqueline Binkert y Ann Clancy cuentan la historia de Patty, una mujer de sesenta años que quería montar su propia empresa de intermediación hipotecaria. Al principio, cuando empezó, se sintió intimidada por sus colegas, rápidos y expertos en informática. No se le ocurrió pensar en lo valiosa que era su experiencia, que había obtenido gracias a sus muchos años de trabajo: «Era como si sus fortalezas y experiencias pasadas se hubieran borrado de su mente».

Patty empezó a trabajar con un *coach* que le ayudó a validar sus éxitos pasados. Cuando más hablaba de sus habilidades y fortalezas —más se concentraba en su pasado positivo—, más segura estaba de su futuro. Con el aumento de su autoestima y el ejercicio de sus fortalezas, muy pronto vinieron los éxitos.

Podemos bombardearnos con conversaciones y pensamientos positivos

(diciéndonos que somos capaces de hacer algo, que el cielo es el límite, que el futuro es brillante). No obstante, a menos que podamos respaldarlos con la evidencia de un pasado positivo, es poco probable que el impacto de estas palabras y promesas nos empuje hacia un futuro mejor.

El pasado positivo contiene las semillas de los éxitos futuros. En lugar de dejar que estas semillas pasen inadvertidas, que se debiliten y se mueran, hay que regarlas y ayudarlas a crecer.

97. SUPRIMIR LAS PENAS Y LOS MIEDOS

—0—

Darte permiso para ser humano

El sufrimiento desaparece cuando nos dejamos ir, cuando nos rendimos —incluso a la tristeza.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Cuando siento tristeza, envidia, rabia o cualquier otra emoción dolorosa, me digo a mí mismo que son emociones naturales, propias de un ser humano sano. Cuando rechazamos las emociones dolorosas, cuando no nos permitimos experimentarlas de forma natural, se expanden y se intensifican. Además, cuando no nos permitimos experimentar emociones de pesar, miedo u odio, limitamos nuestra capacidad de disfrutar, ser feliz y amar. Todos los sentimientos transcurren a lo largo del mismo canal, y cuando bloqueo un tipo de emociones (las dolorosas), indirectamente bloqueo todas las demás (las agradables).

Las emociones dolorosas son una parte inevitable de la condición humana y, por lo tanto, cuando las rechazamos en realidad estamos rechazando parte de nuestra humanidad. Para vivir una vida plena y satisfactoria —una vida feliz—, tenemos que permitirnos experimentar toda la variedad de emociones humanas. Tenemos que darnos permiso para ser humanos.[\[98\]](#)

El mejor consejo que mi mujer, Tami, y yo recibimos cuando nació nuestro primer hijo fue del pediatra. «En los próximos meses —dijo—, experimentaréis una gran variedad de emociones, a menudo extremas. Experimentaréis alegría y temor, frustración y rabia, felicidad e irritación. Es normal. Todos hemos pasado por ello.» ¡Qué razón tenía! Si bien hubo momentos de alegría, también los hubo muy difíciles.

Cuando David cumplió un mes, empecé a sentir cierta envidia de él. ¿Por qué? Porque por primera vez desde que empezamos a salir, Tami dirigía su atención a alguien que no era yo. Pero entonces, a los cinco minutos de sentir envidia,

experimentaba el amor más intenso posible por David. Mi reacción inicial fue verme como un hipócrita, cuestionar la autenticidad de mi amor: ¿cómo podían ser reales mis sentimientos de amor si al mismo tiempo le tenía envidia? Pero entonces recordé las palabras del pediatra y me hicieron darme cuenta de que era normal sentir lo que sentía. Me había dado permiso para ser humano.

El consejo del médico me ayudó en dos sentidos que están relacionados. Primero, porque al reconocer mi sentimiento de envidia y aceptarlo en lugar de rechazarlo y suprimirlo, poco a poco fue desapareciendo y perdiendo fuerza. Segundo, porque pude experimentar y disfrutar del sentimiento de amor con mucha más intensidad, sin que se viera afectado por los sentimientos de culpa o falsedad.

Deja que tus emociones fluyan, tanto las dolorosas como las placenteras. Celebra tu humanidad.

98. SER MEZQUINO

—0—

Ser generoso

Miles de velas pueden encenderse con una sola vela, y la vida de la vela no se acortará. La felicidad nunca disminuye cuando se comparte.

SIDDHARTHA GAUTAMA BUDDHA

Mucha gente se rige —de forma consciente o no— por el principio de que si da sin obtener una compensación inmediata y tangible a cambio, sale perdiendo. Su visión del mundo gira en torno a la idea de que el tamaño del pastel es fijo y que, por lo tanto, si alguien gana, ellos pierden. Lo que no reconocen, sin embargo, es que el que da también se beneficia, es decir, que no hay un acto más egoísta que un acto de generosidad.

La generosidad puede contribuir al bienestar en cuatro sentidos. En primer lugar, todo acto de generosidad es una pequeña contribución a hacer del mundo un lugar mejor y más agradable para vivir. En segundo, ver felices a aquellos a los que ofrecemos nuestra generosidad aumenta nuestra felicidad. En tercero, las buenas obras tienden a ser recompensadas, no sólo en lo que a sentimientos se refiere, sino también en términos de éxitos tangibles. Y en cuarto lugar, reconocer que el acto de generosidad contribuye al mundo hace que valga la pena vivir la vida: todos necesitamos sentir que estamos creando valor, que de alguna forma estamos haciendo del mundo un lugar mejor.[\[99\]](#)

Las personas generosas suelen triunfar mucho más. Por ejemplo, los directivos exitosos son generosos con su conocimiento. Por el contrario, los directivos que no comparten su experiencia y conocimientos con sus empleados por miedo a la competencia tienen menos éxito. Los directivos generosos no se sienten

amenazados por sus empleados: seleccionan a los mejores para trabajar con ellos y les ayudan a seguir formándose. En consecuencia, estos directivos están en disposición de obtener mejores resultados, de tener más éxitos y de asumir más responsabilidad.

En mi trabajo como estudioso del comportamiento organizacional, he podido comprobar en varias ocasiones que el éxito de los directivos es directamente proporcional a su generosidad, que algunos directivos con talento minan su progreso guardándose sus conocimientos para ellos y que otros llegan mucho más alto gracias a su generosidad. A la larga, la generosidad acaba beneficiando a todo el mundo.

Aunque las recompensas de la generosidad suelen llegar en forma de éxitos materiales, casi siempre reparten dividendos en la moneda de la felicidad. La felicidad es un recurso ilimitado: no hay pastel fijo y la ganancia de una persona no se traduce en la pérdida de otra. Gracias a la generosidad podemos acceder a la reserva infinita de riqueza espiritual y emocional.

Concédete el don de la generosidad.

99. BUSCAR LA SOLUCIÓN RÁPIDA

—0—

Tener paciencia

El progreso es relativamente rápido en campos que aplican el conocimiento al mundo material, como la física o la genética. Pero es dolorosamente lento cuando el conocimiento se aplica a modificar nuestros propios hábitos y deseos.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

En hebreo, las palabras *sevel* (sufrimiento), *sibolel* (resistencia) y *savlanut* (paciencia) proceden de una misma raíz. Para desarrollarnos y crecer tenemos que aprender a ser pacientes, a resistir, y eso a veces conlleva cierto sufrimiento. La expectativa de que el cambio personal es fácil y rápido es una receta segura para la decepción y la frustración.

En su trabajo sobre la intimidad, David Schnarch destaca la importancia de la «resistencia valiosa» para enmarcar las dificultades que forman parte de una relación a largo plazo y la definen. La pareja tiene que superar una serie de dificultades, y ello suele conllevar cierto sufrimiento; no obstante, el proceso es beneficioso en el sentido de que puede propiciar una conexión mejor y más profunda. Esta misma paciencia, esta misma resistencia, son necesarias en cualquier proceso de cambio, para experimentar un cambio positivo tanto en el plano individual, como en el interpersonal y el de la organización.[\[100\]](#)

En un seminario sobre la educación de los hijos organizado por el Adler Institute en Israel contaron la siguiente historia. Una mujer estaba en el supermercado cuando de pronto su hija pequeña se puso a llorar. La mujer, en un tono de voz calmado, dijo: «Un par de cosas más, Sharon, y nos iremos». El llanto continuó, la niña cada vez gritaba más. La madre le dijo en un tono de voz muy pausado: «Hemos acabado, Sharon; pagamos y nos vamos».

En la caja, los gritos y el llanto se intensificaron. La madre, que seguía tranquila y sosegada, continuó: «Ya casi estamos, Sharon, enseguida iremos al coche». La niña siguió gritando hasta que finalmente llegaron al coche y se calmó.

Un joven se acercó a la madre y le dijo: «La he visto en el súper y quería decirle que me ha impresionado su capacidad de mantener la calma mientras su hija Sharon estaba en plena rabieta. He aprendido una lección importante».

La madre le dio las gracias al joven y añadió: «Pero no se llama Sharon. Yo soy Sharon».

100. SUCUMBIR AL TEDIO

—0—

Descubrir lo extraordinario en lo ordinario

La marca invariable de la sabiduría es saber ver lo milagroso en lo común.

RALPH WALDO EMERSON

Mire donde mire, siempre encuentro el milagro (¡hasta en el simple acto de mirar!). Si bien la ciencia puede describir la visión (la forma en la que los rayos de luz forman imágenes en la corteza visual o la función especializada de cada neurona), no explica el cómo o el porqué de lo que veo ni qué es lo que veo. En realidad, el hecho aparentemente ordinario de que esté consciente y despierto en este momento ya es extraordinario, un milagro que la ciencia no puede explicar. En cada momento de mi vida puedo elegir ser consciente de que estar vivo no tiene nada de ordinario. Si dedico el tiempo necesario a mirar —a mirar de verdad— a una persona, o a un árbol, o a un coche, veré que nada es o puede ser aburrido. ¡Qué interesante y fascinante es el mundo![101]

Tenía veintisiete años, vivía en Singapur y trabajaba en una empresa de transporte como especialista en comportamiento organizacional. Era el final de otro largo día de trabajo y de camino a casa, como tantas otras veces, atravesé un puente. Hasta ese día, el puente no había sido más que otro obstáculo que superar para llegar a mi destino. Pero ese día, las cosas cambiaron. O mejor dicho, yo cambié.

Crucé el puente y llegué al otro lado, casi sin respiración, y de repente, me quedé parado. Miré a mi alrededor y vi piedras, árboles y pájaros. Vi carteleras, luces, rascacielos y coches. Vi gente, y me vi a mí mismo; ahí parado, en medio de todo, conscientemente observando, pensando, reflexionando y, por primera vez, reconociendo.

Hasta ese día no me había dado cuenta de las maravillas que había a mi alrededor y en mi interior. Cada día me encontraba con el mismo puente, el mismo paisaje, y la rutina me había impedido ver lo que estaba viendo en ese momento. «Si las estrellas aparecieran una noche cada mil años —dijo Emerson—, cómo

creerían y adorarían los hombres, y preservarían durante generaciones el recuerdo de la ciudad de Dios.» Pero como las estrellas aparecen cada noche, como los árboles crecen a nuestro alrededor, damos la «ciudad de Dios» por sentada. Pero ese día me di cuenta de que formaba parte de un milagro. Puede que la familiaridad me hubiera hecho insensible al milagro, pero no había podido hacerlo desaparecer.

Cuando cruces un puente, mires las estrellas o a los ojos de un extraño, o cierres los ojos y medites, recuerda que en cada momento puedes elegir ver.

101. DESESTIMAR LOS SUEÑOS

—0—

Tomarte los sueños en serio

Apunta a la luna. Aunque falles, aterrizarás entre las estrellas.

LES BROWN

Oímos muchas voces a nuestro alrededor que nos presionan para que renunciemos a nuestros sueños y seamos realistas. Algunas de estas voces son cordiales, pertenecen a gente que nos aprecia de verdad y que no quiere que suframos, que nos disgustemos. Y lo cierto es que las bajas expectativas pueden reducir la posibilidad de experimentar insatisfacción a corto plazo. No obstante, las bajas expectativas también nos impiden conseguir cosas que están a nuestro alcance, y a la larga acaban produciendo infelicidad porque sabemos que no nos hemos esforzado lo suficiente y no hemos aprovechado al máximo nuestro potencial. Aunque no consigamos hacer realidad un sueño concreto, podemos ampliar nuestro horizonte, alcanzar nuevos territorios y hacer otros sueños realidad.

Porque no hay que renunciar a los sueños.[\[102\]](#)

Mis padres siempre se tomaban mis sueños en serio. Cuando, de pequeño, le hablaba a mi padre de mi interés por un tema —ya fuera la ingeniería, la geografía, el bordado, la psicología, la música o la aeronáutica—, inmediatamente me ponía al corriente de las últimas novedades en ese tema. Aunque esos intereses cambiaban más deprisa que la ropa de una modelo en un desfile, dedicaba todo el tiempo que hiciera falta a satisfacer mi pasión del momento.

Mi madre no era diferente. Cuando mi hermano y yo anunciamos que

queríamos ser campeones de squash, se unió a nosotros en el viaje, sin presionar y sin dejar de apoyarnos nunca. No hicimos nuestro sueño realidad —queríamos ser campeones del mundo, los «hermanos Williams» del squash— y, aun así, entre los dos ganamos un número de torneos nacionales considerable. Pero sobre todo, aprendimos el valor del trabajo duro y de perseguir un objetivo, hacer frente a desafíos y derrotas y triunfos; y lo más importante, aprendimos que nuestros sueños eran importantes.

Esta mañana he hablado a mi madre de mi último sueño —crear un máster en psicología positiva online para los que quieran hacer del mundo un lugar mejor. Que acabe haciéndolo o no, el tiempo lo dirá, pero al cabo de unas horas, mi madre me ha llamado para decirme que ha estado pensando en mi idea y me ha hecho una serie de sugerencias en relación con lo que el programa podría incluir. Se ha tomado mi sueño en serio, como siempre.

Dedico este libro a mis padres, porque sin ellos dudo que hubiera hecho realidad mi sueño de convertirme en escritor.

PUEDO ELEGIR

—y—

ELIJO ELEGIR

La elección desata el potencial de cada momento.

Una vez que eres consciente del potencial de cada momento,
tu vida gana fuerza,
se vuelve trascendental.

Cuando un momento es importante, la vida es importante.

AGRADECIMIENTOS

Escribir es mi pasión, y doy gracias por haber elegido ser escritor. También doy gracias por todos los que han entrado en mi vida a raíz de la profesión que he elegido. Kim Cooper y Adam Vital han colaborado conmigo desde el primer momento, desde que este libro no era más que una idea, hasta la versión final. Según la definición de amigo ideal de Ralph Waldo Emerson, son unos buenos enemigos, me desafían y me presionan, y hacen de mí un mejor escritor y pensador.

Cada vez que tengo una idea para un nuevo libro, el primero con el que la comparto es Rafe Sagalyn, de la agencia Sagalyn. Sus consejos durante el largo proceso de escribir un libro siempre resultan sabios y reveladores. Concretamente, su consejo de publicar este libro con la editorial The Experiment ha sido uno de los mejores que me ha dado. Trabajar con Matthew Lore, Cara Bedick y su equipo ha sido profesional y personalmente muy gratificante.

En los últimos diez años, C. J. Lonoff, de Speaking Matters, ha preparado el terreno de muchas de las cosas que hago y me ha animado a pensar en los caminos que seguiremos recorriendo juntos.

Estoy profundamente en deuda con Ellen Langer, cuya extensa investigación sobre el tema de la elección influyó en mis ideas de forma significativa. Su trabajo sobre este tema ha sido —y sigue siendo— revolucionario. También tengo que agradecer el trabajo de muchos de los psicólogos que cito en este libro, especialmente el de Edward Deci, Sheena Iyengar, Sonja Lyubomirsky, Karen Reivich, Richard Ryan, Barry Schwartz, Martin Seligman y Kennon Sheldon.

Numerosas conversaciones con Rami Ziv han inspirado muchas de las elecciones que presento en este libro, así como mi elección de dedicarme a la

psicología y la filosofía.

Pninit Russo-Netzer y Jorge Perelman leyeron el manuscrito e hicieron sugerencias y comentarios muy valiosos.

Zevik y Aterett, además de ser los mejores hermanos que se puede tener, son tremendamente perspicaces y siempre contribuyen a mis escritos y pensamientos. También tengo que darle las gracias a mi hermana por haber elegido a Udi Mozes para formar parte de nuestra familia —su profesionalidad en nuestro trabajo conjunto sólo se ve superada por su amabilidad y su generosidad.

Creo que haber conocido a Tami a los catorce años es lo mejor que me ha pasado. Decidir pasar mi vida con ella —y criar a tres maravillosos hijos juntos— es la mejor elección que he hecho en mi vida.

Dedico este libro a mis maravillosos padres. Hasta ahora, que soy padre, no he comprendido realmente la dimensión, a veces abrumadora, de las decisiones que hay que tomar cuando se educa a un hijo. Siempre les estaré agradecido por los caminos que eligieron tomar.

Escribo estas líneas en un vuelo transoceánico de Tel Aviv a Nueva York. Antes de empezar, estaba agotado, exhausto tras un día especialmente largo y difícil de trabajo que acabó con una igualmente difícil noche en vela, por tener que atender a uno de mis hijos que no se encontraba bien. Pero en cuanto me he puesto a pensar en las personas a las que estoy agradecido —en todas las que menciono, con su nombre, y en todas las que no menciono, pero a las que debo mi agradecimiento—, he recuperado fuerzas, y mi energía se ha visto renovada. Esto me ha recordado, una vez más, que las elecciones más simples que hacemos en cada momento pueden tener un efecto muy importante en nuestra vida, y que una de las mejores elecciones que podemos hacer es mostrar gratitud por todo aquello por lo que tenemos que estar agradecidos.

NOTAS

[1]. Reedición de *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, versión castellana, *Ganar felicidad*, a la que se ha dado este nuevo título. (N. de la t.)

[2]. LeGault, R. M., *Think!: Why Crucial Decisions Can't Be Made in the Blink of an Eye*, Threshold Editions, Nueva York, 2006.

[3]. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delta, Nueva York, 1990 (trad. cast. de Alberto Satrústegui. *Vivir con plenitud la crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Kairós, Barcelona, 2011).

[4]. Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam, Nueva York, 2006 (trad. cast. de David González y Fernando Mora, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996).

[5]. Williams, J. M. G., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, The Guilford Press, Nueva York, 2007 (trad. cast. de Meritxell Prat, *Vencer la depresión: Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Paidós, Barcelona, 2010).

[6]. Branden, N., *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*, Bantan, Nueva York, 1994 (trad. cast. de Jorge Vigili, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995).

[7]. Quinn, R. E., *Change the World: How Ordinary People Can Achieve Extraordinary Results*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000.

[8]. Ellis, A. y W. J. Knaus, *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*, Signet, Nueva York, 1979.

[9]. Enright, R. D., *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA Lifetools, American Psychological Association, Washington, D. C., 2001.

[10]. William, D., *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life*, Free Press, Nueva York, 2009.

[11]. Calhoun, L. G. y R. G. Tedeschi, *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah (Nueva Jersey), 2006.

[12]. Dalái Lama, *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life*, Back Bay Books, Nueva York, 2002 (trad. cast. de *Con el corazón abierto*, Debolsillo, Barcelona, 2010).

[13]. Palmer, P. J., *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*, Jossey-Bass, Edición décimo aniversario, San Francisco, 2007.

[14]. Covey, S. R., *The 7 Habits of Highly Effective People*, Free Press, Nueva York, 2004 (trad. cast. de Jorge Pitiagorsky, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós, Barcelona, 2004).

[15]. Honoré, C., *In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed*, HarperOne, San Francisco, 2005 (trad. cast. de Jordi Fíbla, *Elogio de la lentitud*, RBA, Barcelona, 2005).

[16]. Buettner, D., *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, National Geographic, Washington, D. C., 2010.

[17]. Wiseman, R., *The Luck Factor: The Four Essential Principles*, Miramax, Nueva York, 2004.

[18]. Schwartz, J. M. y R. Gladding, *You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life*, Avery, Nueva York, 2011.

[19]. Roth, T., *How Full Is Your Bucket?: Positive Strategies for Work and Life*, Gallup Press, Nueva York, 2004 (trad. cast. de Carlos Martínez Rueda, *¿Está lleno su cubo? Estrategias para potenciar sus emociones positivas*, Empresa Activa, Barcelona, 2005).

[20]. Ben-Shahar, T., *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life*, McGraw-Hill, Nueva York, 2010 (trad. cast. de Ana García Bertrán, *Ganar felicidad*, RBA, Barcelona, 2008).

[21]. Rogers, C. R., *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Mariner Books, Boston, 1995 (trad. cast. de Liliana Wainberg, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona, 1996).

[22]. Kasser, T., *The High Price of Materialism*, Bradford Books, MIT Press, Cambridge (Massachusetts), 2003.

[23]. Huang, A. C. L., *Mentoring: The Tao of Giving and Receiving Wisdom*, HarperOne, San Francisco, 1995.

[24]. Ury, W., *Getting Past No*, Bantam, Nueva York, 1993 (trad. cast. de Adriana de Hassan, *Supere el no*, Gestión 2000, Barcelona, 1997).

[25]. AA World Services. *Alcoholics Anonymous Comes of Age: A Brief History of AA*, Alcoholics Anonymous World Services, Nueva York, 1970.

[26]. Jamison, K. R., *Exuberance: The Passion for Life*, Vintage, Nueva York, 2005.

[27]. Kahneman, D., *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2011.

[28]. Piekoff, L. y A. Rand, *Introduction to Objectivist Epistemology*, Plume, Nueva York, 1990.

[29]. Yalom, I. D., *Existential Psychotherapy*, Basic Books, Nueva York, 1980 (trad. cast. de Diorki, *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 2011).

[30]. Snyder, C. R., *The Psychology of Hope: You Can Get Here from There*, Free Press, Nueva York, 1994.

[31]. Kohn, A., *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*, Mariner Books, Boston, 1999.

[32]. Clifton, D. O. y M. Buckingham, *Now, Discover Your Strengths*, Free Press, Nueva York, 2001 (trad. cast. de Adriana de Hassan, *Ahora, descubra sus fortalezas*, Gestión 2000, Barcelona, 2003).

[33]. Benson, H. y E. M. Stuart, *Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness*, Scribner, Nueva York, 1993.

[34]. Dweck, C. S., *Mindset: The New Psychology of Success*, Ballantine Books, Nueva York, 2007 (trad. cast. de Isabel Murillo, *La actitud del éxito*, Ediciones B, Barcelona, 2007).

* Los *qualifying exams* son unos exámenes que todo licenciado tiene que aprobar para empezar la investigación para el doctorado en Estados Unidos (*N. de la t.*)

[35]. Müller, M., *Wisdom of the Buddha: The Unabridged Dhammapada*, Cosimo Classics, Nueva York, 2007.

[36]. Ratey, J. J., *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little, Brown and Company, Nueva York, 2008.

[37]. Langer, E. J., *The Power of Mindful Learning*, Da Capo Press, Cambridge (Massachusetts), 1998 (trad. cast. de Ana María Paonesa, *El poder del aprendizaje consciente*, Gedisa, Barcelona, 2000).

[38]. Schmuck, P. y M. S. Kennon, *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*, Hogrefe & Huber Publishing, Kirkland (Washington), 2001.

[39]. Burns, D. D., *The Feeling Good Handbook*, Plume, Nueva York, 1999 (trad. cast. de Ernesto Thielen, *Manual de ejercicios para sentirse bien*, Paidós, Barcelona, 1999).

[40]. Zajonc, R. B., *The Selected Works of R. B. Zajonc*, Wiley, Hoboken (Nueva Jersey), 2003.

[41]. Cooperrider, D. L. y D. Whitney, *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*, Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 2005.

[42]. Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are*, Hyperion, Nueva York, 2005.

[43]. Bloom, P., *How Pleasure Works: The New Science of Why We Like What We Like*, W. W. Norton & Company, Nueva York, 2011.

[44]. Ben-Shahar, T., *Happier: Learn the Secrets to Daily and Lasting Fulfillment*, McGraw-Hill, Nueva York, 2007 (trad. cast. de Ana García Bertrán, *Ganar felicidad*, RBA, Barcelona, 2008).

[45]. Ben-Shahar, T., *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life*, McGraw-Hill, Nueva York, 2010 (trad. cast. de Ana García Bertrán, *Ganar felicidad*, RBA, Barcelona, 2008).

[46]. Lyubomirsky, S., *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin, Nueva York, 2008 (trad. cast. de Alejandra Devoto, *La ciencia de la felicidad*, Urano, Barcelona, 2008).

[47]. Crum, T., *Three Deep Breaths: Finding Power and Purpose in a Stressed-Out World*, Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 2009.

[48]. Gottman, J. M., J. S. Gottman y J. DeClaire, *Ten Lessons to Transform Your Marriage: America's Love Lab Experts Share Their Strategies for Strengthening Your Relationship*, Three Rivers Press, Nueva York, 2007.

[49]. Emerson, R. W., *Essays: First Series*, CreateSpace, Seattle (Washington), 2011
(trad. cast. de Ricardo Miguel Alfonso, *Ensayos*, Espasa, Madrid, 2001).

[50]. Peterson, C. y M. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Nueva York, 2004.

[51]. Emmons, R., *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, Mariner Books, Nueva York, 2008 (trad. cast. de Mila Martínez, *¡Gracias!: De cómo la gratitud puede hacerte feliz*, Ediciones B, Barcelona, 2008).

[52]. Prochnik, G., *In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise*, Anchor, Nueva York, 2001.

[53]. Bennis, W., *On Becoming a Leader*, Basic Books, Nueva York, 2009.

[54]. Mead, G. H., *Selected Writings*, University of Chicago Press, Chicago, 1981.

[55]. Schwartz, B., *The Paradox of Choice: Why More is Less*, Harper Perennial, Nueva York, 2005 (trad. cast. de *Por qué menos es más*, Taurus, Madrid, 2005).

[56]. Brach, T., *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Bantam, Nueva York, 2004.

[57]. Heráclito y G. S. Kirk. *Heraclitus: The Cosmic Fragments*, Cambridge University Press, Nueva York, 2010.

[58]. Ricard, M., *Art of Meditation*, Atlantic Books, Londres, 2010.

[59]. Goleman, D., *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, Bantam, Nueva York, 2004 (trad. cast. de Fernando Mora Zahonero, *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*, Kairós, 2003).

[60]. Loehr, J. E. y T. Schwartz, *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*, Free Press, Nueva York, 2004 (trad. cast. de Carlos Ossés, *El poder del pleno compromiso*, Algaba Ediciones, Madrid, 2003).

[61]. Frankl, V. E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, 2006 (trad. cast. de Diorki, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 2010).

[62]. Cacioppo, J. T., E. Hatfield y R. L. Rapson, *Emotional Contagion, Studies in Emotion and Social Interaction*, Cambridge University Press, Nueva York, 1993.

[*] El Big Dig de Boston es el proyecto de infraestructura más grande y complejo de la historia de Estados Unidos. (*N. de la t.*)

[63]. Pennebaker, J. W., *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, Guilford Press, Nueva York, 1997.

[64]. Pinker, S., *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, Penguin, Nueva York, 2003 (trad. cast. de Roc Filella Escola, *La tabla rasa: La negación moderna de la naturaleza humana*, Paidós, Barcelona, 2003).

[65]. Collins, M., *Ordinary Children, Extraordinary Teachers*, Hampton Roads Publishing, San Francisco, 1992.

[66]. Zimbardo, P. G. y J. Boyd, *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*, Free Press, Nueva York, 2009 (trad. cast. de Genís Sánchez Barberán, *La paradoja del tiempo: La nueva psicología del tiempo*, Paidós, Barcelona, 2009).

[67]. Peterson, S. R. y R. L. Bednar, *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*, American Psychological Association, Washington D. C., 1995.

[68]. Kernis, M. H., *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, Psychology Press, Nueva York, 2006.

[69]. Ben-Shahar, T., *Happier: Learn the Secrets to Daily and Lasting Fulfillment*, McGraw-Hill, Nueva York, 2007 (trad. cast. de Ana García Bertrán, *Ganar felicidad*, RBA, Barcelona, 2008).

[70]. Sachs, O., *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*, Vintage, Nueva York, 2008.

[71]. Reivich, K. y A. Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, Three Rivers Press, Nueva York, 2003.

[72]. Mill, J. S., *The Subjection of Women*, CreateSpace, Seattle (Washington), 2011
(trad. cast. de Carlos Mellizo, *El sometimiento de las mujeres*, Edaf, Madrid, 2005).

[73]. Maslow, A. H., *The Farther Reaches of Human Nature*, Penguin/Arkana, Nueva York, 1993.

[74]. Kaplan Thaler, L. y R. Koval, *The Power of Nice: How to Conquer the Business World with Kindness*, Crown Business, Nueva York, 2006 (trad. cast. *Lo bueno de ser bueno: Conquistar con humanidad el mundo de los negocios*, Alienta, Barcelona, 2007).

[75]. Brown, S. y C. Vaughan, *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*, Avery Trade, Nueva York, 2010 (trad. cast. de Nuria Martí, *¡A jugar!: La forma más efectiva de desarrollar el cerebro, enriquecer la imaginación y alegrar el alma*, Urano, Barcelona, 2010).

[76]. Senge, P. M., *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*, Crown Business, Nueva York, 2006 (trad. cast. de Carlos Gardini, *La quinta disciplina: El arte y práctica de la organización inteligente*, Granica, Barcelona, 1993).

[77]. Palmer, P. J., *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation*, Jossey-Bass, San Francisco, 1999.

[78]. Seligman, M. E. P., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Vintage, Nueva York, 2006 (trad. cast. de Luis F. Coco, *Aprenda optimismo*, Debolsillo, Barcelona, 2004).

[79]. George, B., *Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value*, Jossey-Bass Warren Bennis Series, Jossey-Bass, San Francisco, 2004.

[80]. Schnarch, D., *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*, W. W. Norton & Company, Nueva York, 2009.

[81]. Langer, E. J., *Mindfulness*, Da Capo Press, A Merloyd Lawrence Book, Cambridge (Massachusetts), 1990 (trad. cast. de Beatriz López Martínez, *Mindfulness: La conciencia plena*, Paidós, Barcelona, 2007).

[82]. Fredrickson, B., *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown Archetype, Nueva York, 2009.

[83]. Bandura, A., *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Worth Publishers, Nueva York, 1997.

[84]. Aristóteles, R. C. Bartlett y S. D. Collins, *Aristotle's Nicomachean Ethics*, University of Chicago Press, Chicago, 2011.

[85]. Thatchenkery, T. J. y C. Metzker, *Appreciative Intelligence: Seeing the Mighty Oak in the Acorn*, Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 2006.

[86]. Branden, N., *Honoring the Self: Self-Esteem and Personal Transformation*, Bantam, Nueva York, 1985.

[87]. Branden, N., *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*, Bantam, Nueva York, 1995 (trad. cast. de Jorge Virgili, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995).

[88]. Thoreau, H. D., *Walden*, CreateSpace, Seattle (Washington), 2012 (trad. cast. de *Walden*, Cátedra, Madrid, 2005).

[89]. Simonton, D. K., *Origins of Genius: Darwinian Perspectives on Creativity*, Oxford University Press, Nueva York, 1999.

[90]. Shapiro, D., *Autonomy and Rigid Character*, Basic Books, Nueva York, 1984.

[91]. Steindl-Rast, D., *Gratefulness, the Heart of Prayer: An Approach to Life in Fullness*, Paulist Press, Ramsey (Nueva Jersey), 1990.

[92]. Zohar, D. e I. N. Marshall, *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence*, Bloomsbury USA, Nueva York, 2001 (trad. cast. de Marcelo Covián, *Inteligencia «espiritual»*, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 2001).

[93]. Badaracco, J., *Leading Quietly*, Harvard Business Review Press, Boston, 2002
(trad. cast. de Emili Atmetlla, *Liderando sin hacer ruido*, Deusto, Barcelona, 2006).

[94]. Faber, A. y E. Mazlish, *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, Scribner, Nueva York, 2012 (trad. cast. de *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medici, Barcelona, 1997).

[95]. Deci, E. L. y R. M. Ryan, *The Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press, Rochester (Nueva York), 2002.

[96]. Langer, E. J., *On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity*, Ballantine Books, Nueva York, 2006.

[97]. Orem, S. L., J. Binkert y A. L. Clancy, *Appreciative Coaching: A Positive Process for Change*, Jossey-Bass Business & Management, Jossey-Bass, San Francisco, 2007.

[98]. Ben-Shahar, T., *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life*, McGraw-Hill, Nueva York, 2010. (trad. cast. de Ana García Bertrán, *Ganar felicidad*, RBA, Barcelona, 2008).

[99]. Magen, Z., *Exploring Adolescent Happiness: Commitment, Purpose, and Fulfillment*, Sage Publications, Thousand Oaks (California), 1998.

[100]. Seligman, M. E. P., *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, Vintage, Nueva York, 2007.

[101]. Emerson, R. W., *Nature and Other Writings*, CreateSpace, Seattle (Washington), 2010 (trad. cast. de *Naturaleza y otros escritos de juventud*, Biblioteca Nueva, Madrid, 2009).

[102]. Robinson, K. y L. Aronica, *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*, Penguin, Nueva York, 2009 (trad. cast. de Mercedes García Garnilla, *El elemento*, Conecta, Barcelona, 2012).

Elige la vida que quieres

Tal Ben-Shahar

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Choose The Life You Want*

© del diseño de la portada, Microbio Gentleman, 2014

© Tal Ben-Shahar, 2012

© de la traducción, Ana García Bertrán, 2014

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2014

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2014

ISBN: 978-84-15678-88-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Atona-Víctor Igual, S.L.

Índice

Índice	3
Comentarios sobre la obra del autor	8
Dedicatoria	11
Introducción	13
1. Optar por elegir	24
2. Prestar atención a las maravillas de la vida	28
3. Dar un paso atrás	31
4. Pensar y actuar con resolución	34
5. Moverte con confianza y orgullo	37
6. Marcar la diferencia	40
7. ¡Hacerlo ya!	43
8. Perdonar	46
9. Vivir el trabajo como una vocación	49
10. Aprender activamente las lecciones de las dificultades	52
11. Apreciar y aprender de los que están a tu alrededor	55
12. Expresar y exteriorizar	58
13. Buscar el gana-gana	61
14. Disfrutar de la vida	64
15. Tratar el cuerpo con respeto	67
16. Crear tu propia suerte	70
17. No perder de vista tu verdadero yo	73
18. Elogiar y halagar	76
19. Ser un buscador de beneficios	79
20. Escuchar con empatía y franqueza	82
21. Invertir en experiencias	85
22. Estar abierto a sugerencias	88
23. Decir sí sólo cuando se ajuste a tu visión	91
24. Aceptar la realidad y actuar de acuerdo con ella	94

25. Aportar sentido del humor e intrascendencia	97
26. Concentrarte en lo realmente importante	100
27. Concentrarte y pensar	103
28. Seguir adelante	106
29. Tener esperanza y optimismo	109
30. Hacer sentir bien a los demás	112
31. Concentrarte en las fortalezas y habilidades	115
32. Dejarte ir	118
33. Concentrarte en el proceso	121
34. Percibir las dificultades como algo temporal	124
35. Mantenerse activo	127
36. Abrir la mente y el corazón al aprendizaje	130
37. Conectar con tus propios valores	133
38. Elegir deliberadamente	136
39. Sonreír	139
40. Ver el vaso medio lleno	142
41. Vivir el presente	145
42. Aprovechar el momento	148
43. Hacer lo que quieres hacer	151
44. Aprender de los errores	154
45. Ayudar y contribuir	157
46. Inspirar profunda y lentamente	160
47. Respetar a los que te rodean	163
48. Mantener la fuerza de la independencia	166
49. Perseguir tu pasión	169
50. Apreciar lo bueno	172
51. Abrazar el silencio	175
52. Ser fiel a ti mismo	178
53. Ver a los demás	181

54. Reconocer cuando bastante bien es suficiente	184
55. Aceptar activamente las emociones	187
56. Experimentar excitación	190
57. Observar la tormenta	193
58. Ser amable y generoso contigo mismo	196
59. Recargar las pilas	199
60. Pensar global, actuar local	202
61. Transmitir energía positiva	205
62. Expresar	208
63. Construir tu futuro	211
64. Mostrarte abierto y sincero	214
65. Bajar el ritmo	217
66. Forzarte a salir de la zona de confort	220
67. Convertirte en la persona que quieres ser	223
68. Comprometerte a superar las dificultades	226
69. Cantar, bailar, escuchar	229
70. Percibir la dificultad como un reto	232
71. Ser un buen enemigo	235
72. Tener miedo y, aun así, seguir adelante	238
73. Ser amable	241
74. Ser alegre y animado	244
75. Tener en cuenta el contexto más amplio	247
76. Dictar tu propio camino	250
77. Concentrarte en lo positivo	253
78. Predicar con el ejemplo	256
79. Buscar que te conozcan de verdad	259
80. Descubrir lo nuevo en lo familiar	262
81. Experimentar la positividad verdadera	265
82. Tratar de hacer los sueños realidad	268

83. Dar lo mejor de ti mismo	271
84. Ver la semilla de la grandeza en cada persona	274
85. Vivir con integridad	277
86. Ser humilde	280
87. Simplificarte la vida	283
88. Vivir los errores como feedback valioso	286
89. Mirar hacia fuera	289
90. Apreciar a familiares y amigos	292
91. Tener una existencia espiritual	295
92. ¡Liderar!	298
93. Ser duro con los problemas	301
94. Ser un agente activo	304
95. Cambiar de perspectiva	307
96. Concentrarte en los éxitos	310
97. Darte permiso para ser humano	313
98. Ser generoso	316
99. Tener paciencia	319
100. Descubrir lo extraordinario en lo ordinario	322
101. Tomarte los sueños en serio	325
Puedo elegir	328
Agradecimientos	330
Notas	333
Créditos	438