El arte de vivir en un mundo complicado

101 Cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

Ernie J. Zelinski

Amat editorial

101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

Si desea recibir información periódica y gratuita
sobre nuestras publicaciones,
envíe sus datos a:

Amat Editorial
Travessera de Gràcia, 18-20, 6º 2ª
08021 - Barcelona
Tel. 93 410 97 93
Fax 93 410 28 44
e-mail: info@amateditorial.com

Ernie J. Zelinski

101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

Amat Editorial

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño cubierta: Jordi Xicart
Traductor: Aida Santapau
© Ernie J. Zelinski, 2010
© para la edición en lengua castellana, Editorial Amat, SL, Barcelona, 2010
ISBN: 978-84-9735-422-6
Conversión: booqlab.com

Referencias

Sobre el autor

Ernie J. Zelinski, da conferencias por todo el mundo sobre el verdadero éxito, la jubilación y la aplicación de la creatividad a los negocios y al tiempo libre. Es autor de bestsellers internacionales cómo por ejemplo 1001 cosas que ya sabes pero siempre olvidas y Cómo jubilarse siendo feliz, activo y libre, ambos publicados en Amat. Hace veinticinco años, Ernie Zelinski era Ingeniero y fue despedido de su trabajo por tomarse demasiado tiempo de vacaciones. Desde entonces sólo trabaja cuatro o cinco horas al día y gana más que en su anterior tranajo de ingeniero. Ernie asegura en su obras " Usted habrá logrado la libertad verdadera en este mundo cuando puede levantarse por la mañana cuando quiera; cuando se vaya a dormir cuando le entre el sueño, y en el intermedio, trabaje y juegue en lo que usted quiera trabajar y jugar". Ernie lleva acumulados más de medio millón de ventas en todo el mundo.

Más información sobre el autor

Sobre el libro

El objetivo es ayudar al lector a reconocer y recordar qué situaciones hay que evitar y qué principios hemos de seguir para tener un vida más feliz, tranquila y satisfactoria.

- Nos da pautas para no olvidar lo aprendido en experiencias anteriores y aplicarlo en experiencias futuras.
- Es un libro ameno, divertido, fácil de leer, y escrito con el objetivo de poner en práctica inmediatamente.
- 3ª Edición.

Este libro trata de esas cosas verdaderamente importantes que casi todos nosotros ya hemos aprendido, pero por alguna misteriosa razón seguimos olvidando. Esta obra ayuda al lector a reducir al mínimo el número de cosas importantes de la vida que sigue olvidando y la cantidad de ocasiones en que las olvida. En definitiva, nos da buenos consejos para ser más organizados y eficientes.

Más información sobre el libro y/o material complementario

Otros libros de interés

[Web de Amat Editorial]

Índice

Prólogo

1. Para disfrutar de la vida no es necesario conocer sus secretos

2. Ser razonable le hará ganar el premio de consolación

3. La vida es dura. De acuerdo, pero ¿comparada con qué?

4. A la felicidad no le importa nada cómo ha llegado usted a ella

5. La vida será coser y cantar si trabaja tanto para simplificarla como lo hace para complicarla

6. Pronostique sus fracasos y será un profeta de mucho éxito

7. El dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás

8. La gente común y corriente logra cosas extraordinarias

9. Tener éxito de la noche a la mañana, es algo que sólo sucede en los cuentos de hadas, las novelas baratas y las películas malas

10. Saber y no hacerlo, es igual que no saber

11. Espere siempre lo inesperado porque lo único cierto es la incerteza

12. El exceso de seguridad es un peligro

13. Se puede observar mucho, simplemente mirando

14. No confunda la realidad y ésta no le confundirá a usted

15. Las excusas o echar la culpa a los demás, no tendrá ni una pizca de importancia en su vida

16. Aquello que es más difícil de lograr es lo más dulce de recordar

17. Sentir compasión por sí mismo no le costará nada y tiene el mismo valor

18. Si algo le está aburriendo, probablemente es usted mismo

19. La mayoría de las preocupaciones son completamente inútiles

20. Si actúa con demora se quedará en el ayer

21. No tiene sentido comprar herramientas caras si luego no es capaz de encontrarlas

22. Ser inteligente en teoría, no quiere decir que se sea inteligente en la vida

23. El tiempo no es oro; vale mucho más. Gástelo sabiamente

24. Mirar mucha televisión no aportará nada a la calidad de su vida

25. El objetivo principal de la vida es vivir una vida llena de objetivos

26. Las personas sólo son seres humanos. Si no lo fueran, la vida sería diferente

27. Elija a sus amigos con sabiduría. Calidad en lugar de cantidad

28. No sobrestime jamás su capacidad para cambiar a los demás

29. Dar consejos significa que o bien se pierde, o ni se gana ni se pierde

30. No se aleje de la gente negativa. ¡Huya a toda velocidad!

31. Si anda por ahí con un manojo de perdedores, con el tiempo será uno de ellos

32. Cuando discute con un idiota, hay insensatez y locura en ambos lados del debate

33. La mejor manera de impresionar a las personas es no intentar impresionarlas

34. Es frecuente que la gente encantadora no sea buena gente, y no es frecuente que la buena gente sea gente encantadora

35. Todo el mundo, incluso usted y yo, es egoísta

36. Cuando alguien deja de cumplir un compromiso, hay un 95 por ciento de probabilidades de que eso vuelva a suceder

37. Es raro que se recuerden las buenas acciones, en cambio las malas casi nunca se olvidan

38. La manera más segura de fracasar es intentar complacer a todo el mundo

39. Es más fácil mantenerse alejado de los problemas que librarse de ellos

40. No se lo tome como cosa personal, se lo están haciendo a todos los demás

41. Cuanto más importante sea, menos probabilidades hay de que alguien lo haga por usted

42. Con una mala actitud se puede perder un montón de las cosas buenas que la vida puede ofrecerle

43. Creer es una enfermedad

44. No se fíe de las predicciones de los expertos, especialmente respecto al futuro

45. La gente sabia aprende más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios

46. Tenga cuidado con sus héroes; no los coloque en un pedestal

47. Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro

48. Admita sus errores y cometerá menos

49. Querer tener razón a toda costa es igual que ser un héroe muerto. No hay

recompensa

50. Las mentes inteligentes hacen preguntas estúpidas

51. Sólo los estúpidos tienen miedo de ser estúpidos

52. Su pasado va a ser siempre tal como es, así que ¡deje de intentar cambiarlo!

53. Si su casa está en llamas, aproveche el fuego para calentarse

54. La mejor venganza es vivir bien

55. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y mejorar

56. La mayor causa de problemas en su vida es usted mismo

57. Muchas de las cosas que usted quiere no valen tanto como los problemas que le ocasionarán

58. Si no identifica adecuadamente los problemas, no va a solucionarlos

59. Puede cambiar su calidad de vida, cambiando el contexto en el que contempla sus circunstancias

60. La gravedad de sus problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la mayoría de ellos se vuelvan insignificantes

61. No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo

62. Lo que le impedirá conseguir lo que quiere es no saber qué es lo que quiere

63. No va a conseguir lo que usted quiere, a menos que lo pida

64. Un paseo o una carrera por el campo es la mejor medicina para muchas de sus dolencias

65. Si no encuentra tiempo para hacer ejercicio, tendrá que encontrar tiempo para estar enfermo

66. No existen los atajos para estar en buen estado y en forma

67. Sus expectativas le causan la mayor desilusión de su vida

68. No hay ninguna mano sensacional en la vida que le salve el pellejo

69. El mundo no le debe un medio de vida a usted ni a nadie

70. Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo

71. Comprometer su integridad a cambio de dinero, poder, fama o amor, no le dejará vivir en paz

72. Para curar su infelicidad, le servirá igual un gran montón de dinero que uno pequeño

73. Jamás se tiene bastante de aquello que uno no necesita o quiere de verdad

74. Quiera lo que tiene y siempre conseguirá lo que quiera

75. La buena vida no es tan buena como la pintan

76. Practique en exceso la moderación porque demasiada cantidad de una cosa buena puede ser mala

77. No hay nada que satisfaga a una mente codiciosa

78. Usted ya es rico y vive rodeado de lujos

79. Cuanto más barata es la actividad, mayor es la diversión

80. El pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener pensamientos positivos

81. La vida no es justa, y así seguirá siendo

82. Es usted un millonario, su creatividad hace que lo sea

83. Si la paciencia es únicamente el arte de ocultar su impaciencia, será mejor que sea muy bueno en ello

84. Para añadir más tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio

85. Si intenta hacer demasiado, hará poco

86. Incluso la tarea más sencilla puede ser significativa si la hace con el espíritu adecuado

87. Deje de esforzarse tanto para ser feliz y verá cómo hacen su aparición los buenos momentos

88. Deje a un lado toda su seriedad porque la vida es cosa de risa

89. Es más fácil montar en un caballo siguiendo la dirección en que va

90. Lo importante no es lo que los demás piensan de usted, sino lo que usted piensa de sí mismo

91. ¡Siga respirando! Nunca se sabe cuándo valdrá la pena volver a vivir

92. A menos que sea usted diferente, no podrá cambiar el mundo

93. Cuando la oportunidad llame a su puerta, usted debe estar en casa

94. Aquello que es valioso es lógico que tenga un precio, y habitualmente mayor de lo que usted cree

95. Un genio es alguien que es más persistente que usted

96. La perfección es el refugio de los idiotas

97. Tener éxito en el trabajo es irrelevante si es usted un fracaso en el hogar

98. Todo lo que puede experimentar es el ahora, así que ¿por qué no se encuentra ahí?

99. La espontaneidad es demasiado valiosa para no planificarla

100. Mire en el interior y encontrará más en el exterior

101. Una vida llena, feliz y satisfactoria no depende de lo que llegue usted a vivir, sino de lo bien que lo haga

Tema extra n.° 1: La envidia es la satisfacción y felicidad que usted cree que los demás tienen

Tema extra n.° 2: Si de verdad, la hierba del otro lado de la valla es más verde, pruebe a regar la de su lado

Tema extra n.° 3: Por mucha fama y fortuna que adquiera, el número de personas que acudirán a su entierro seguirá dependiendo del tiempo que haga y de si se sirve una comida

Prólogo

¿Se ha fijado alguna vez en que la historia tiene la costumbre de repetirse? Es probable que muchas de las situaciones en que se encuentra en la actualidad sean similares a algunas que ya ha experimentado en el pasado, aunque quizá los demás actores, al igual que el escenario, puede que hayan cambiado con el tiempo. Sin embargo, la trama astutamente elaborada, así como la intriga, le son muy familiares. Gracias a cada una de las escenas, conseguirá aprender algo importante que ya había aprendido varias veces, pero que sigue olvidando.

Es posible que cuando se encontraba en la escuela primaria aprendiera alguno de estos principios y lecciones. Sin embargo, de vez en cuando, se ha visto obligado a volver a aprenderlos y, en algunos casos, más veces de las que se pueden contar. Preste atención o puede encontrarse arrastrando el bagaje de su juventud hasta el fin de sus días. No debería tener sesenta o setenta años y tener que decir: «Cualquier día de estos voy a cambiar y dejar de cometer el mismo tremendo error una y otra vez».

Este libro trata de esas cosas verdaderamente importantes que todos nosotros ya hemos, virtualmente, aprendido, pero por alguna razón misteriosa seguimos olvidando. En ocasiones no se trata de algo tan misterioso, sino que se trata, sencillamente, de que actuamos guiados por las emociones en lugar de consultar a nuestro intelecto. Saber qué situaciones hay que evitar y qué principios hemos de seguir es importante para tener una vida feliz y satisfactoria. No conseguir comportarse de acuerdo con estos principios y lecciones puede afectar, drásticamente, nuestro éxito personal y profesional.

Este libro es, en gran medida, autobiográfico. Incluso mientras lo estaba escribiendo me encontré violando alguno de los principios sobre los que acababa de escribir. En una ocasión fue algo embarazoso porque me costó algún dinero y mi orgullo. Me acordé del escritor de *graffitti* que decía: «Aprendo de mis errores. La segunda vez soy capaz de cometer la misma equivocación con mayor soltura y naturalidad».

La experiencia aumenta nuestro conocimiento, pero no disminuye necesariamente la cantidad de equivocaciones. Richard Bach escribió en *Illusions*: «Aprender es descubrir aquello que ya se sabe. Hacerlo es demostrar que se sabe». A este respecto, al conocimiento puede dársele el nombre de sabiduría cuando empezamos a utilizarlo y a beneficiarnos de él. Para transformar el conocimiento en sabiduría se necesita la acción.

Se dará cuenta de que gran parte del contenido de este libro no es otra cosa que sentido común. Tenga presente que los filósofos nos dicen que una cantidad inusual de sentido común nos conduce a la sabiduría. Confío en que este libro también le proporcione una o dos ideas perspicaces en lugar de limitarse a recordarle lo que usted ya sabe. Puede que contenga un principio o dos que usted aún no haya aprendido. Este libro es un medio tan bueno como cualquier otro para hacérselo llegar. Martin Vanbee nos advirtió en una ocasión: «Aprended de los errores de los demás porque no viviréis lo suficiente para cometerlos todos personalmente».

Después de haber leído este libro, puede que por fin haya recibido el mensaje de algunos de los principios de la vida y así no tenga que volver a aprenderlos de la manera más penosa. De todos modos, no permita Dios que jamás viole todos los principios que aparecen en el libro. En su vida existirán siempre algunos momentos de debilidad en los que repetirá alguna equivocación que ya habrá cometido antes, varias veces. El objetivo es reducir al mínimo el número de cosas importantes que siga olvidando y la cantidad de ocasiones en que las olvide. Es todo lo que necesita para mostrar su sabiduría, ya que está claro que la sabiduría es un viaje y no un destino.

1

Para disfrutar de la vida no es necesario conocer sus secretos

Desde que los seres humanos desarrollaron las capacidades de razonar y explorar han estado buscando el gran secreto. A lo largo de los siglos, tanto filósofos como científicos y teólogos han estado meditando sobre el significado de la vida. Si se parece usted a la mayoría de la gente de este planeta que intenta encontrar la respuesta a la pregunta de cuál es el motivo de que estemos aquí, puede encontrar muchas respuestas interesantes en las obras de muchos intelectuales y filósofos de pacotilla, pero no descubrirá el sentido absoluto de la vida. Puede que este fuera el motivo por el que el gran escritor y filósofo francés, Jean Paul Sartre llegó a la conclusión siguiente: «La existencia es absurda».

En algún momento de nuestras vidas, la mayoría queremos comprender a fondo ese fenómeno misterioso e impredecible llamado vida. Mientras meditamos sobre los misterios de la vida, se nos presentan preguntas como: ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué y quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos? ¿Hay vida después de la muerte? Por alguna razón, pensamos que si pudiéramos comprender la vida seríamos mucho más felices. Igual que esos grandes filósofos que nos han precedido, podemos pasar horas sin fin pensando en los misterios de la vida. En nuestra búsqueda del sentido de la vida puede suceder que corramos el peligro de perdernos la propia vida. De hecho, la búsqueda del secreto de la vida puede interferir en nuestro disfrute de la misma.

Para tener ventaja sobre todos los demás, puede que esté usted decidido a llegar al fondo de este misterio al que llamamos vida. Es poco probable que llegue a tener éxito. Puede que no exista una respuesta. Muchas personas con más talento y conocimientos que usted y yo, han acabado con las manos vacías. Verá que cuanto más ahonde en el tema, más profundo será el misterio. La vida parece que actúa de manera misteriosa y es inútil intentar comprenderla en su totalidad.

Puede que decida irse de viaje en busca de respuestas a los misterios de la vida y puede que piense que cuanto más lejos vaya, mejor. Puede incluso que se dirija a las montañas del Himalaya, en la India, pero cuando llegue a su destino hará un descubrimiento interesante: Las únicas respuestas e iluminación que conseguirá serán

aquellas con las que haya llegado allí. Eso no debería sorprenderle, ya que una máxima Zen dice: «Si no puede encontrarlo allí donde se encuentra, ¿adónde va a dirigirse para encontrarlo?».

Eso no significa que no deba aprender más respecto al mundo. Explorar y descubrir cosas nuevas es algo estupendo. Está claro que debe seguir intentando mejorar su comprensión de muchas de las cosas que le rodean. Sin embargo, es mejor dejar que algunas de las más profundas sigan siendo un misterio. A veces, comprender demasiado algo hermoso, como la explicación científica de lo que causa la aurora boreal que se ve por la noche en el cielo del norte de Estados Unidos, Europa y Canadá, la hace menos hermosa.

De una manera similar, tener una comprensión absoluta de la vida –si es que existe algo así– significaría que se disfrutaría menos de ella. Richard Bach escribió en *Illusions*: «Si te enteras de lo que sabe el mago, deja de ser magia». Para utilizar un ordenador no tiene necesidad de entenderlo; para utilizar la electricidad no necesita entenderla, y para conducir un automóvil no necesita comprender qué es lo que hace funcionar su motor. De un modo similar, no tiene necesidad de comprender la vida para vivirla a fondo. Cuando sea consciente de ello y se limite a disfrutar la vida por lo que es, verá que no necesita comprenderla.

Si quiere reducir la confusión que se encuentra en su vida, abandone su papel de investigador jefe que intenta descubrir qué es lo que hace que el mundo se mueva. Para disfrutar de la vida no es necesario que conozca sus secretos. No hay cantidad alguna de cavilaciones sobre el sentido y el significado de la vida que pueda sustituir al hecho de salir y disfrutarla a fondo. Rita Mae Brown lo dijo mejor: «Al final me di cuenta de que el único motivo para estar viva era disfrutar de la vida».

2

Ser razonable le hará ganar el premio de consolación

Martin Luther King decía que la razón es la puta del diablo. ¿Se ha fijado en lo razonable que es usted y que, sin embargo, su vida no va muy bien? De hecho, cuando más razonable se vuelve, más confusa y desordenada se vuelve su vida. Y, además, si llega a ser completamente razonable lo que ganará en la vida será el premio de consolación.

Al igual que millones de personas de este planeta, la sociedad y las instituciones educativas me influenciaron para que fuera razonable y práctico, cosa que es una buena alternativa cuando uno piensa en algo estúpido, como saltar desde un acantilado. El problema es que la sociedad quiere que seamos «razonables» de una manera que pone trabas a nuestra agudeza y creatividad. Cuando pensamos en algo nuevo y diferente no tenemos que ir muy lejos para que alguien nos diga que estamos siendo irrazonables. Debemos estar en guardia y rechazar a la razón. Haber seguido la razón de otros ha arruinado los planes y las vidas de muchas personas.

Nuestro autoacondicionamiento puede hacer que nos volvamos demasiado razonables. Todos somos víctimas de las voces de nuestro juicio; la parte racional que puede presentarse de repente y destruir una idea, antes de que haya tenido la oportunidad de florecer. Muchas ideas buenas no disponen ni de una sola oportunidad. Las voces de nuestro juicio etiquetan, rápidamente, a muchas ideas como «irrazonables» cuando, de hecho, pueden tener mucho mérito. Tenemos tendencia a encontrar algo negativo en esas ideas y descartarlas rápidamente.

Permítame que le dé un ejemplo de las múltiples ocasiones en que me he beneficiado de ser irrazonable. Cuando hacía mi Máster en Administración de Empresas, decidí ir a hablar con un profesor que me había puesto una nota mucho más baja de lo que yo pensaba que merecía en un trabajo presentado a un examen parcial. Lo que hacía que ir a verle fuera irrazonable era que había, por lo menos, otros cuatro estudiantes en su clase que pensaban lo mismo de sus notas y ya habían ido a verle. Él se había puesto muy a la defensiva y se había negado incluso a pensar en darles una nota más alta.

La razón me decía que no perdiera el tiempo yendo a ver al profesor, pero una voz interior me dijo que podía conseguir una nota más alta. Mi irrazonabilidad dio resultado. A diferencia de los otros cuatro estudiantes, fui capaz de conseguir una nota más alta y

obtener un trabajo de ayudante de profesor con un sueldo de 3.600 euros.

La tendencia a ser demasiado razonables nos conduce a ignorar nuestras corazonadas, voces interiores, sueños y premoniciones. A veces es importante que sigamos a nuestros instintos en lugar de a la razón, para evitar tomar decisiones que tienen un potencial de resultados desastrosos. A.C. Benson decía: «Creo en el instinto, no en la razón. Cuando la razón está en lo cierto, nueve veces de cada diez es impotente, y cuando prevalece, nueve veces de cada diez está equivocada».

Para aumentar su agudeza y su disfrute de la vida, intente ser un poco menos razonable. No siempre necesita tener una buena razón para todo lo que haga. Póngase su mejor ropa y vaya a dar un paseo por el parque o saque a su planta favorita a dar un paseo, sin una explicación lógica que explique sus acciones. Telefonee a gente famosa para ver si hablan con usted. Pruebe a responder a su voz interior, incluso si le conduce a lugares por los que no ha viajado nunca. Habrá ocasiones en que su intelecto le diga sí, pero su voz interior diga no. En esos casos siga a su instinto, acostumbra a estar en lo cierto.

Ser irrazonable es algo que puede usted hacer a diario. Cuando se encuentre con la voz de su propio juicio o con la de otra persona, vaya en contra de la razón predominante. Cuando sea irrazonable verá que la vida es diferente y que resulta mucho más interesante y gratificante. En lugar de pasar más tiempo siendo razonable y lógico, invierta ese mismo tiempo viviendo la vida a fondo de una manera irrazonable.

3

La vida es dura. De acuerdo, pero ¿comparada con qué?

Enfrentémonos a ello. ¡La vida es dura! George Santayana hizo la conjetura siguiente: «La vida no es ni un espectáculo ni una fiesta; es una situación difícil». Por desgracia, cuando usted llegó a este planeta, nadie le dio un manual de instrucciones para que supiera cómo enfrentarse a una vida difícil. Puede que cuando usted era un adolescente esperara que cuando se hubiera convertido en un adulto la vida fuera una gran fiesta. ¡Qué sorpresa! Después de unos cuantos años de estar en el mundo real, se dio cuenta de que la vida sigue siendo difícil.

Tenga usted la edad que tenga, si esperaba que la vida fuera más fácil, olvídese de ello. Puede que sea una sorpresa, pero la vida es difícil para todo el mundo y su vida no estará libre de dificultades, por mucho talento que tenga o por muy rico que llegue a ser. Todo el mundo experimenta, hasta cierto punto, estrés y dolor. Las enfermedades, los desastres naturales, los accidentes, la muerte y otros acontecimientos negativos son inevitables. Nadie es inmune a ellos. La gente que tiene éxito da por supuesto que el mundo es un lugar difícil. Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo, afirmaba: «El hombre necesita dificultades; son necesarias para la salud». Jung pensaba que las experiencias difíciles nos ayudan a encontrar la entereza e integridad personal y espiritual.

A lo largo de nuestras vidas, el mundo nos va poniendo trampas. Si alguna vez parece que todo le sale bien, lo más probable es que se encuentre usted en una calle de dirección única y circulando en sentido contrario. Puede que tenga una época en su vida en la que son tantas las cosas que van bien que le parezca que nada importante podría ir mal. Cuando todo le vaya estupendamente, empezará a pensar que por fin entiende cómo funciona la vida. La vida es una delicia. ¡Ay!, precisamente cuando empiece a creer que puede que disfrute de una especie de guía divina, sucederá algo que le desengañará.

Los desastres le golpearán cuando menos lo espere. Sin embargo, casi siempre, las cosas parecen ser mucho peores de lo que son en realidad. No hay nada muy bueno que dure mucho tiempo, pero lo mismo sucede con algo muy malo. Todo cambia antes o después. Lo bueno se vuelve malo y lo malo, bueno. Los beneficios se convierten en pérdidas y éstas se convierten en beneficios. La aprobación puede convertirse en desaprobación y ésta puede volverse aprobación. Los errores y los reveses producen éxitos y éstos, a su vez, conducen al fracaso. Esto es la vida y nunca es demasiado tarde

para volver a empezar.

Kathleen Norris tiene una fórmula para que la vida sea fácil: «La vida es más fácil de lo que uno piensa. Todo lo que se necesita es aceptar lo imposible, pasar sin lo indispensable y soportar lo intolerable». Cada paso que dé usted puede contribuir a su viaje de aprendizaje. Cuanto más capaz sea de soportar las pruebas de la vida, más podrá conseguir. Debe relajar su mente y fiarse de su fortaleza interna para manejar los momentos difíciles con confianza y éxito.

Tener una perspectiva positiva le ayudará a darse cuenta de que la adversidad raramente amenaza a la vida. Sólo es irritante en diversos grados. Además, una cierta cantidad de estrés es bueno para usted. Tennessee Williams escribió en el *Observer:* «No espere ansiosamente la llegada del día en que dejara usted de sufrir, porque cuando llegue sabrá que está usted muerto». Una vida fácil y cómoda no crea carácter; la adversidad sí. Una vez que haya obtenido su *doctorado* en adversidad, estará preparado para la peor de las situaciones. La vida puede ser relativamente difícil o relativamente fácil, y nuestro entorno material no tiene nada que ver con ello. Lo que importa es la manera en que reaccionamos a nuestro entorno, y rendirse al hecho de que la vida no es fácil, hará que para usted lo sea mucho más. Lo que sí es importante que recuerde es: Sí, la vida puede ser dura. De acuerdo, pero ¿comparada con qué?

4

A la felicidad no le importa nada cómo ha llegado usted a ella

Una mañana me encontré a una especie de pelagatos que salía de un hotelucho de mala muerte. En ese momento no le acompañaba nadie y no se dio cuenta de mi presencia. Oí como decía con gran alegría y entusiasmo: «Buenos días, mundo. ¿Cómo estás?». Luego miró a su alrededor y al sol que brillaba y dijo con una cara radiante: «¡Maravilloso, sencillamente maravilloso!».

Quedé admirado. Ese hombre era capaz de mostrar una enorme alegría a pesar de que no parecía tener la mayoría de las cosas que la gente de nuestra sociedad lucha por tener. Cuando vi lo feliz que era de estar vivo, me sorprendió que no estuviera levitando. Luego pensé en los miles de caras miserables que habría visto si, esa mañana, me hubiera encontrado en la parte alta de la ciudad. Me hubiera sido difícil encontrar a una persona acomodada que mostrara tanta alegría por el simple hecho de estar viva.

La felicidad mostrada por este individuo marginado y que vivía al borde del desastre económico, nos dice que a la felicidad no le importa nada cómo ha llegado usted a ella. No le importa lo prestigioso que es su barrio, lo mucho que trabaja, el tiempo de ocio de que disfruta, lo rimbombante que es su cargo, la cantidad de etiquetas de diseñador que lleva en su ropa, lo caro que es su coche, o cuánto dinero tiene usted en el banco. La gente sabia nos dice que la felicidad es un estado mental. Abraham Lincoln dijo: «La mayoría de la gente es tan feliz como consigue que lo sea su mente», y Séneca decía: «Un hombre es tan miserable como él piensa que es».

Puede que se haga la pregunta siguiente: «¿Es necesario ser feliz para sobrevivir?». Definitivamente no. John Stuart Mill lo dijo muy bien: «No hay duda alguna, es posible pasar sin la felicidad. Gran parte de la humanidad lo hace de forma voluntaria». Para vivir no hay necesidad de ser feliz. Sin embargo, no existe sustituto alguno para la felicidad.

La gente tiene ideas diferentes respecto a qué es la felicidad y cómo conseguirla. Asegúrese de que no se deja engañar para que crea que la felicidad es lo que a alguna otra persona le parece ser. La mayoría cree que si se encontrara en unas circunstancias diferentes –casado en lugar de soltero, viviendo en una mansión en lugar de en una

casita, conduciendo un Mercedes-Benz nuevo en lugar de un viejo Peugeot, o pasando sus vacaciones en el Caribe en lugar de en el pueblo de sus padres– sería mucho más feliz. Lo más probable es que en unas circunstancias nuevas no sería más feliz y que acabaría deseando estar en otras diferentes.

Por otro lado, la gente que es feliz en sus circunstancias actuales es probable que fuera igual de feliz en muchas circunstancias diferentes. Siempre encontrarán algo por lo que estar agradecidos, sea cual sea su posición en la vida. Benjamín Franklin hizo el comentario siguiente, que apoya la idea de que la gente feliz es la que decide serlo incluso si cambian las circunstancias: «La persona realmente feliz es aquella que puede disfrutar del paisaje incluso cuando tiene que dar un rodeo».

Debe ser usted responsable de su felicidad porque ésta no es responsabilidad de su jefe, ni de su esposa, ni de sus amigos, ni de sus padres, ni de la sociedad, ni del gobierno. Su felicidad es, exclusivamente, responsabilidad suya. Una persona anónima, pero sabia, lo dijo de una manera más elocuente de lo que yo puedo hacerlo: «La Constitución de los Estados Unidos de América no garantiza la felicidad, sólo su búsqueda. Tendrá que atraparla por sí solo». La decisión es suya: puede ser feliz o puede estar triste. Tiene que hacer que la felicidad sea una prioridad mayor que el éxito, porque éste no garantiza la felicidad.

Acepte el hecho de que si ha estado buscando la felicidad y ha acabado con las manos vacías, es que ha estado buscando en lugares equivocados. Preste más atención, ya le he dicho que a la felicidad no le importa nada cómo ha llegado usted a ella. Ni siquiera le importa si ha llegado. Sea usted blanco o negro, hombre o mujer, analfabeto o muy educado, soltero o casado, alto o bajo, rico o pobre, la felicidad le deja encargado de llegar a ella, o no.

5

La vida será coser y cantar si trabaja tanto para simplificarla como lo hace para complicarla

Sí, la vida es dura. Sin embargo, la vida es mucho más fácil cuando usted hace que las cosas sigan siendo sencillas. Si se nos ofrece la posibilidad de elegir entre una manera sencilla y otra difícil de hacer las cosas, la mayoría elige la manera difícil. Incluso invierte tiempo inventando una difícil cuando no existe alguna que esté inmediatamente disponible.

Albert Einstein dijo: «Todo debería hacerse de forma tan sencilla como fuera posible, pero no más». En realidad no es necesario preocuparse por si la gente hace las cosas demasiado sencillas en su vida. La mayoría hace que su vida sea demasiado complicada y se pregunta por qué tiene tantos dolores de cabeza y problemas importantes.

El motivo por el que la gente hace su vida innecesariamente difícil es un misterio, tanto para los filósofos como para los psiquiatras. Yo también estoy asombrado de hasta dónde son capaces de llegar la mayoría de los humanos para encontrar innumerables métodos de complicar sus vidas personales y profesionales. Malgastan un montón de dinero, tiempo y energía yendo detrás de cosas que no les dan nada a cambio. También se relacionan con personas que no les hacen ningún bien. Puede que, hasta cierto punto, la mayoría de seres humanos seamos masoquistas.

En cierto momento de nuestras vidas, todos tenemos la tendencia de hacer que nuestras vidas sean increíblemente difíciles y complicadas. Nos enterramos, prácticamente, en la basura y desorden de nuestras posesiones materiales, actividades relacionadas con el trabajo, relaciones, asuntos familiares, pensamientos y emociones. El motivo de que seamos incapaces de conseguir todo lo que nos gustaría es que traemos demasiadas distracciones a nuestras vidas.

Simplificar nuestras vidas es una cuestión de sentido común. Y si eso es cierto, ¿por qué lo hace tan poca gente? La respuesta se encuentra en un proverbio latino que dice: «El sentido común es el menos común de los sentidos». Utilice su sentido común y no tendrá grandes dificultades para simplificar su vida. Es importante que, periódicamente, identifique aquello que ya no tiene un propósito útil, tanto en los aspectos personales como profesionales de su vida. Se trata de eliminar de su vida el exceso de equipaje.

Séneca dijo: «Ningún hombre puede nadar hasta la playa y llevar consigo su equipaje».

La vida es mucho más fácil si no se lleva un exceso de equipaje y, además, no puede cargar con él durante un tiempo demasiado largo. En los trenes y aviones, el exceso de equipaje cuesta dinero. En el viaje llamado vida, el exceso de equipaje le costará mucho más que dinero. El precio lo pagará también en tiempo y energía. En el peor de los casos, incluso puede llegar a costarle su cordura; y en el mejor, no tendrá éxito en aquellos objetivos y proyectos que sean importantes para su felicidad y satisfacción.

No pierda ni un instante y líbrese de esas cargas que se han convertido en una sangría de tiempo, espacio, dinero o energía. Cada día es un buen momento para librarse de aquellas cosas que ya no necesita y que sigue teniendo sin un buen motivo. Haga algo todos los días para que su vida sea menos complicada. Rehúse perder tiempo con gente o cosas que son irrelevantes para llevar una vida plena. Haga una lista de las cosas que se han convertido en exceso de equipaje y pida a sus amigos que le hagan sugerencias sobre cómo puede simplificar las cosas. Puede que ellos vean alguna posibilidad allí donde usted no ha visto ninguna.

No hay motivo alguno para que deba hacer que su vida sea más difícil; ya habrá bastantes individuos en este mundo que, si les da la oportunidad, lo intentarán por usted. Concéntrese en las tres o cuatro cosas que importan de verdad y deje que las otras diez o veinte que no tienen la suficiente importancia, se cuiden de sí mismas. Me refiero tanto a personas como a otras «cosas» que contaminan su vida. Elimine aquellas cosas, actividades y personas que no añaden nada a la calidad de su vida y ésta mejorará muchísimo. Descubrirá que la vida sería coser y cantar, si trabajase tanto para simplificarla como lo hace para complicarla.

6

Pronostique sus fracasos y será un profeta de mucho éxito

La mayoría de individuos esperan no poder realizar nada de valor en sus vidas y pocas veces se llevan un chasco. Lo triste es que podrían cambiar mucho este mundo si no esperaran fracasar. Henry Ford dijo: «No existe una persona que no sea capaz de hacer más de lo que piensa que puede hacer». Sin embargo, incluso los más dotados, tanto si son poetas como fontaneros, no conseguirán gran cosa en este mundo a menos que se libren de las limitaciones que se imponen a sí mismos.

La confianza lo es todo cuando se trata de alcanzar el éxito. Una falta de fe en sus propias capacidades es el motivo principal de que la mayoría ni siquiera se acerque a la consecución de todo su potencial. Dudar de uno mismo es algo mucho más extendido de lo que usted puede imaginarse. Todo el mundo duda de sí mismo, hasta cierto punto.

Al igual que casi todos los demás, usted puede hacer más de lo que cree porque casi todas sus limitaciones se encuentran en su mente. El peligro es que las falsas dudas respecto a sí mismo pueden hacerse realidad. Las expectativas negativas atraen resultados negativos. Cuando diga que las cosas no le van a funcionar será un profeta con un historial de aciertos endiabladamente bueno.

Es importante que ignore a aquellos que están demasiado deseosos de disuadirle para que intente algo desafiante. Cuando tenga fe en sus capacidades, tendrá poca importancia que otras personas le digan que lo que está usted persiguiendo no puede hacerse. De hecho, si tiene una actitud ganadora, el que otras personas le digan que no puede hacerlo puede darle aún más motivación e impulso para conseguirlo. Las grandes satisfacciones que da la vida provienen de hacer lo que otros dicen que no es usted capaz de hacer.

Tampoco debe permitir que sus fracasos pasados le detengan. Es fácil dejar que el fracaso se haga dueño de su mente. La forma de combatirlo es colocarlo en la perspectiva adecuada y en no aferrarse a él. Hay demasiadas formas de generar dudas respecto a su propia capacidad y, por lo tanto, es mejor no emular al autor de *graffitti* que escribió: «Disfruto con el fracaso porque puede conseguirse con muy poco esfuerzo». Esa no es la manera de cambiar este mundo.

Por supuesto, el mayor fracaso es el de la persona que no lo intenta. Cuando llegue una oportunidad de mejorar su vida, debe estar dispuesto a aprovecharla. Permítase

intentarlo y permítase fracasar. El fracaso sacará su ignorancia a la superficie y debe celebrar tanto el fracaso como la ignorancia, porque, de ese modo, se hará más sabio. Y no olvide darse permiso para tener éxito. Con el éxito, se volverá usted aún más sabio.

Si ha experimentado recientemente, ofuscación, poca autoestima, infelicidad o frustración, tiene que aceptar que ha estado haciendo algo mal. Debe usted salir del sendero trillado y encontrar alguna montaña para escalar. Tenga bien presentes las palabras de Richard Bach: «Discuta sus limitaciones y se encontrará con que son suyas». No debería conformarse con menos de aquello que es capaz de conseguir. ¿Por qué conformarse con la media cuando su talento, combinado con la motivación y el esfuerzo, pueden situarle muy por encima de la media?

Virgilio dijo sabiamente: «Ellos pueden porque piensan que pueden». Es importante que se libre de las limitaciones que se ha impuesto usted mismo. Debe convencerse de que sus límites son menos y mucho menores que aquellos a los que se ha estado sometiendo. Limitarse a ir haciendo, cuando puede hacerlo mucho mejor, no es forma de pasar el resto de su vida. Llega un momento en que uno debe tomarse las cosas en serio y demostrarle al mundo lo que puede hacer.

7

El dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás

Casi todas las personas, en su lecho de muerte, reflexionan sobre sus vidas con profundo remordimiento. Ashley Montagu lo expresó muy bien: «La derrota personal más profunda que sufren los seres humanos la constituye la diferencia entre aquello en que uno era capaz de ser y aquello en que, de hecho, se ha convertido». Si no está obteniendo satisfacción alguna en su vida, no hay duda que sabe que el dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás.

Si se experimenta con una rata colocando queso, siempre, en el tercero de varios túneles, la rata llegará a darse cuenta de que el queso está siempre en el tercer túnel e irá directamente a ése, sin ni siquiera mirar en los demás túneles. Sin embargo, si empieza a poner el queso en el sexto túnel, la rata sólo seguirá yendo al tercero durante un cierto tiempo. Antes o después, se dará cuenta de que no hay queso en el tercer túnel y empezará a mirar en los demás túneles hasta que descubra que el queso se encuentra en el sexto túnel. A partir de ese momento la rata aparecerá en el túnel que tiene el queso.

La diferencia entre las ratas y los seres humanos es que la mayoría de estos últimos seguirán en un túnel en el que no hay queso. Se meten, por sí solos, en trampas de las que jamás escapan. Es bastante difícil conseguir el queso cuando uno se encuentra en una trampa que no lo tiene o que, en algunos casos, lo había tenido antes.

Aquí, el «queso» representa la felicidad, la satisfacción y la realización, tres magníficas razones que se configuran como el resultado y motivo de perseguir y alcanzar los sueños.

El mundo está lleno de personas estupendamente inteligentes, bien educadas, muy bien entrenadas y con habilidades extraordinarias que aún no han experimentado un éxito notable en sus vidas. Estas personas infelices y descorazonadas no siguieron sus planes o no persiguieron sus sueños, sino que decidieron aceptar el trabajo mejor pagado que tenían a su alcance y sin disfrutar con su vida profesional. El problema es que después de cuarenta o cincuenta años de aburrimiento, siguen estando en el mismo túnel, sin nada de queso y preguntándose cuándo mejorarán los argumentos de la historia de su vida.

Por otro lado, hay individuos que están viviendo sus sueños. Hay mucha gente cuyos sueños se han hecho realidad, pero eso sólo les sucede a aquellos que se concentran y trabajan en ello. Para jugar a fondo el juego de la vida debe tener sueños en los que trabajar. Richard Bach escribió en su libro *Illusions*: «Jamás nos dan un deseo sin darnos, también, el poder para hacerlo realidad. Sin embargo, puede que para ello tenga que trabajar».

Nunca obtendrá satisfacción gracias a las cosas que tenía intención de hacer. Tanto si lo que forma parte de sus sueños es la fama, la fortuna, el amor, o la aventura, debe ir a por ello. Si no obtiene satisfacción en su vida, debe reordenarla, o de lo contrario seguirá obteniendo lo mismo que hasta ahora.

¿En qué cosas importantes sueña más? Lo más probable es que existan varias ambiciones que quiera satisfacer. Ha llegado el momento de explorar sus sueños y sus fantasías más íntimas para obtener algunas pistas respecto a aquello que debería estar persiguiendo en su vida. Debe identificar las cosas que significan más para usted y luego convertirlas en el centro de su existencia. Si no puede conseguir que sus sueños se hagan realidad estando en el lugar en que se encuentra en la actualidad, debe ir a otra parte en donde pueda hacerlos realidad.

Las estadísticas nos proporcionan una evidencia abrumadora sobre el hecho de que, antes o después, usted va a morir. Así pues, empiece a hacer esas cosas importantes en su vida tan pronto como sea posible, porque puede que no tenga tantas oportunidades como esperaba. Una planificación cuidadosa y un esfuerzo sostenido le ayudarán muchísimo a hacer realidad sus sueños.

8

La gente común y corriente logra cosas extraordinarias

¿Ha pensado alguna vez en alguien a quien conozca y que haya tenido éxito en algo muy notable? Podría tratarse de haber iniciado un negocio de mucho éxito, escribir un libro que ha sido un sensacional éxito de ventas, diseñar una casa que ha ganado un premio, o salir con un miembro muy hermoso del sexo opuesto. Se pregunta cómo es posible que alguien así haya podido conseguirlo. El individuo no parece tener tanto talento como usted, ni ser tan listo o tan atractivo como usted. Si esa persona ha podido hacerlo, ¿por qué usted no puede?

Es probable que tenga usted razón en cuanto a que esa persona no tiene más talento, inteligencia o atractivo que usted. Eso no debería ser una gran sorpresa porque no es necesario ser un santo o un genio para causar impacto en este mundo. Las fantasías y sueños no deben ser una pérdida de tiempo. La gente común y corriente logra cosas extraordinarias.

Casi todos los logros espectaculares pasaron por un momento en que se pensó que eran imposibles. Lo que hoy es imposible para la mayoría, puede ser mañana un éxito extraordinario para algún individuo común y corriente, pero muy motivado. En muchos casos, una persona frustrada dice: «Me rindo, no puede hacerse», mientras otra persona responde a la misma situación diciendo: «Parece que es una gran oportunidad para crear algo nuevo e interesante». Descubrirá que si se interpone en el camino de una persona creativa y ambiciosa, no lo hará por mucho tiempo.

La diferencia entre el éxito y el fracaso acostumbra a ser muy pequeña. Habitualmente no es tanto que exista una gran diferencia en las capacidades de la gente como en su autoestima. Muchas personas con una gran capacidad natural se han visto inmovilizadas a causa de su incapacidad para sacar su propia estima del foso en que estaba enterrada. Si acostumbra a tener arranques de poca autoestima, es imperativo que haga lo que sea necesario para salir del sendero trillado y elevar el concepto que tiene de sí mismo. De lo contrario se seguirá sintiendo frustrado y fracasará. Una autoestima baja es una enfermedad que paraliza y que, invariablemente, produce infelicidad.

También usted podrá realizar algo verdaderamente espectacular si se niega a aceptar que eso es imposible. Sea quién sea, debe aceptar el hecho de que tiene mucho a su

favor. Debe creer en sí mismo y fijarse unos objetivos razonables. Puede que evite los empeños creativos y artísticos porque piensa que usted no es así. Se equivoca; tanto si considera que tiene inclinaciones artísticas como si no, intente periódicamente hacer algo artístico.

Dedique una hora o dos a hacer una lista de sus habilidades, de sus intereses y de sus potencias y se sorprenderá de la cantidad de talento que tiene. Una vez que tenga una idea firme y clara de lo que quiere exigirle a su vida, podrá empezar a trabajar para conseguirlo. Debe darse cuenta de la gran cantidad de cosas que son posibles. Cuando diga que algo no puede hacerse, es muy probable que poco después vea a alguien haciéndolo, y en la mayoría de los casos, la persona que lo hace no tendrá muchas más capacidades o talento que usted.

Ponga su mirada en lo alto y puede que consiga algo verdaderamente notable en su vida. No necesita ser exageradamente ambicioso, pero sí debe tener entusiasmo y energía. Se trata de sacar el máximo partido a su creatividad y a su fuerza de voluntad. Con el tiempo, puede que otras personas se pregunten cómo pudo haber tenido éxito en algo tan notable, ya que no tenía tanto talento, no era tan inteligente, ni atractivo, ni tan trabajador como ellos.

9

Tener éxito de la noche a la mañana, es algo que sólo sucede en los cuentos de hadas, las novelas baratas y las películas malas

Digamos que ya ha seleccionado el campo en el que le gustaría tener éxito. Puede que quiera ser propietario de un restaurante selecto. Puede que desee hacerse notar en el movimiento medioambiental. Puede que desee hacerse un nombre en la oratoria. Sea cual sea el área que haya elegido, no le será posible convertir sus ideas en realidad de la noche a la mañana. Por mucho talento que tenga y por muy inteligente y atractivo que sea, eso no va a suceder.

En los países desarrollados existe la creencia persistente de que se puede conseguir de la noche a la mañana. Un día está usted tomando lecciones de canto y al siguiente ya está actuando frente a 60.000 seguidores vociferantes en el Madison Square Garden de Nueva York. Ayer era usted un actor desconocido que casi no tenía ni para comer y hoy está rechazando papeles de protagonista en las mejores películas de Hollywood. Un día acaba la carrera de Económicas y al siguiente ya está dirigiendo una empresa de las del Fortune 500. Las revistas, los periódicos, la radio y la televisión propagan esta falsa creencia de que uno puede convertirse en algo sensacional, de la noche a la mañana.

Lo cierto es que, por mucho que ponga en ello su alma y su corazón, no conseguirá poner su nombre en los titulares de la noche a la mañana. Y lo más probable es que tampoco suceda en un año o dos, o incluso en cinco. La paciencia es importante, y por ello debe dedicar tiempo a buscar la fama y la fortuna, siempre que sea eso lo que usted quiere alcanzar en la vida. El gran director de cine Francis Ford Coppola dijo en una ocasión: «Durante diez u once años no he tenido más que fracasos. Eso cambiará cuando cambie. En estos momentos me limito a apretarme el cinturón para pasar un período nada bueno económicamente, sacar la película y arreglar las cosas». A la gente que trabaja en ello y que está dispuesta a esperar, le suceden cosas buenas.

Ese proyecto importante que empieza hoy, puede traerle fama, fortuna, romance o aventura, pero puede que tarde cinco, diez o incluso veinticinco años. Los famosos tienen éxito porque acaban proyectos importantes y difíciles. Incluso en Hollywood, el éxito es, en buena medida, cuestión de seguir insistiendo después de que otros se hayan

rendido. Harrison Ford dijo: «Me di cuenta muy pronto que el éxito iba unido a no rendirse. Mucha gente de este negocio a la que yo conocía se rindió y pasó a hacer otras cosas. Si uno no se rinde, durará más que la gente que subió al autobús junto con usted».

El éxito exige aguante y longevidad. El hecho de que el éxito tarde tanto en llegar es bueno porque la mayoría de la gente no puede digerir el éxito, especialmente si llega con demasiada rapidez. Este es el motivo de que Elbert Hubbard dijera: «Ruega para que el éxito no te llegue más deprisa de lo que seas capaz de soportar». Si fuera posible tener éxito de la noche a la mañana, a nadie le proporcionaría una satisfacción real.

La realidad nos dice que eso que parece un éxito repentino tarda varios años en llegar y, a veces, incluso más. Tener éxito de la noche a la mañana es algo que sólo sucede en los cuentos de hadas, las novelas baratas y las películas malas. Saber que tardará tanto en llegar (incluso veinte años) no debería hacerle abandonar sus sueños. Con el tiempo, los veinte años habrán pasado de todos modos y, si durante ese período no ha trabajado para conseguirlo, no habrá hecho realidad su sueño.

Cuando vaya despacio y no esté desesperado por alcanzar el éxito, verá que éste llega más deprisa. Si quiere tener éxito en un campo en particular, ya se trate de informática o de actuar, vale la pena dedicarle un cierto tiempo. Propóngase haber conquistado el mundo de los negocios o de la política para el año 2010 o el 2020, en lugar del 2002, y sus posibilidades aumentarán de forma espectacular. Tenga paciencia, porque todo aquello que vale la pena tener necesita tiempo.

10

Saber y no hacerlo, es igual que no saber

Al igual que mucha gente, puede que haya tenido el pensamiento siguiente respecto a un libro que se ha colocado en el primer puesto de la lista de éxitos de venta: «Yo podía haber escrito un libro mejor». Sí, es probable que hubiera podido hacerlo, pero ¿y por qué no lo ha hecho? Lo mismo sirve ante cualquier logro de otra persona que usted sea capaz de reproducir o sobrepasar. Si, además, siempre ha querido triunfar en ese campo concreto se está subestimando y traicionando al quedarse sentado y limitarse a hablar de ello.

Puede que crea usted que el conocimiento es poder. ¡No necesariamente! El conocimiento sólo es poder si se utiliza y si se utiliza adecuadamente. No le cuente al mundo cuánto sabe usted, si no va a utilizarlo para nada. Los budistas tienen un dicho: «Saber y no hacerlo, es igual que no saber». Ni que decir tiene que el conocimiento y la sabiduría son inútiles si no los utiliza usted para conseguir algo que valga la pena.

La acción habla en un tono más alto que las palabras. Incluso un poquito de acción vale mucho más que un montón de palabras. Se puede aprender mucho contemplando a los demás, pero llega un momento en que uno debe hacer algo para su propia satisfacción. Quedarse sentado contemplando cómo gira el mundo no es modo de alcanzar la satisfacción. En realidad, es una manera extremadamente eficaz de conseguir la insatisfacción.

Si quiere dejar su marca en el mundo debe hacer lo que predica. Buda dijo: «Todos conocen el camino, pero son muy pocos los que lo siguen». Las palabras deben convertirse en acción. Si sigue hablando de ello, pero nunca pone manos a la obra, se disgustará consigo mismo. Sus ideas pueden ser tan buenas, sino mejores, como las de cualquier otra persona en este mundo. Sin embargo, deberá hacer algo con ellas. Puede hablar todo lo que quiera de las cosas maravillosas y sensacionales que es capaz de realizar, pero, al final, lo único que realmente contará será aquello que sea usted capaz de empezar y terminar.

Esa gran idea suya jamás verá la luz del sol si no está suficientemente motivado para seguir, de cabo a rabo, sus ideas e inspiraciones. La intuición, la creatividad y la fuerza de voluntad son sus activos más importantes a la hora de conseguir hacer cosas. Su

«gran» idea es sólo eso, una idea; y eso es lo que seguirá siendo si sólo se limita a hablar de ello. La idea se convertirá en una «gran» idea cuando haga algo con ella.

Debe pasar menos tiempo pensando y más tiempo actuando. Lo que separa a la gente de éxito de la que no lo tiene es que los primeros siempre están tomando parte en viajes interesantes. Son gente que actúa. Los que tienen menos, o ningún éxito, no actúan. Puede que estén interesados en llegar a su destino, pero se resisten a hacer los viajes necesarios, y sin éstos, nadie llega a un nuevo destino.

Johann von Goethe fue un poeta, novelista, científico, político, erudito, pintor y filósofo que vivió a caballo de los siglos dieciocho y diecinueve. ¿Cómo es posible que alguien consiguiera hacer tantas cosas en su vida? Goethe aconsejaba a los demás: «Sea lo que sea aquello que cree o piensa que puede hacer, empiece a hacerlo. La acción tiene magia, gracia y poder».

Volvamos a ese *best seller* que usted es capaz de escribir, o a cualquier otro proyecto excitante que es capaz de realizar, pero que aún no ha empezado. Empiece hoy a ver adónde le lleva. La marquesa de Deffand comentaba: «La distancia no tiene importancia. Lo único difícil es dar el primer paso».

Es posible que no se sienta feliz en su entorno actual. Ahora es el momento de emprender ese proyecto que puede cambiar su vida. Hágalo diferente, haga que sea un reto, hágalo radical. Por encima de todo, asegúrese de hacerlo. El mundo necesita más gente que haga cosas en lugar de los que sólo saben cómo pueden hacerse y se limitan a hablar de ello.

11

Espere siempre lo inesperado porque lo único cierto es la incerteza

A pesar de que podemos hacer mucho para mejorar nuestras vidas, tenemos que tener presente que no hay nada seguro. Rico o pobre, el futuro de cada persona es incierto. El mañana le traerá tanto dolor como placer y puede que tenga poco o ningún control sobre la gran cantidad de cosas que pueden producirse en el futuro. El éxito de ese proyecto importante no está garantizado, por mucho talento que tenga usted y por mucho esfuerzo que le dedique.

Quizá ya se haya enfrentado alguna vez con la ley de Murphy que dice: «No hay nada que sea tan fácil como parece. Todo lleva más tiempo del que usted esperaba. Y si algo puede ir mal, irá, y en el peor momento posible». Yo discrepo de Murphy por lo que respecta a esta parte de su ley porque es demasiado pesimista, de todos modos vale la pena recordarla. No todas las cosas van mal en el peor momento posible, pero muchas sí.

Siempre habrá interrupciones inesperadas en nuestras vidas. Los obstáculos pueden aparecer de la nada. Fíjese en que cuando hace reformas en su casa, las cosas acostumbran a tardar casi el doble en estar terminadas y a costar también el doble de lo que usted esperaba. Sus planes profesionales, de viaje, sociales, de matrimonio y de ocio se ven sometidos a influencias negativas inesperadas. Puede que en cierto momento todo le vaya estupendamente, pero todas las cosas buenas llegan a un final. No espere que esa sensación de controlar el mundo dure para siempre, porque no será así.

Las cosas cambiarán. Lo que es incierto es el momento en que lo harán. Un acontecimiento inesperado puede hacer tambalear su equilibrio durante un minuto, un día, o incluso unos cuantos años. Tenga bien presente que es muy raro que los grandes cambios en la vida nos avisen por adelantado. Los obstáculos en su camino pueden surgir de la nada. Cualquier cosa que valga la pena hacer es probable que le lleve más tiempo del que usted esperaba. En ocasiones, cosas que habían despertado grandes expectativas deben ser abandonadas completamente. Si se trata de algo importante para usted, será mejor que esté preparado para lo inesperado.

Lo único cierto es la incerteza. El futuro le traerá cambios y es importante que aprenda a adaptarse a unas circunstancias que cambian rápidamente porque habrá muchas así.

Podemos resistirnos al cambio, pero de todos modos va a producirse. Es posible que lo que tememos y a lo que nos resistimos sea al dolor a corto plazo que acompaña a muchos cambios.

Aquellos que sean flexibles en su pensamiento y en su modo de actuar prosperarán, a pesar de los cataclismos y trastornos venideros en el modo en que vivimos y hacemos las cosas. No debería sorprenderle que los estudios indiquen que los individuos que responden de manera creativa al cambio, viven más que los que no lo hacen. El cambio puede ser incómodo, pero a la larga es frecuente que nos conduzca a algo mucho mejor.

Prepárese a cambiar con los tiempos en lugar de resistirse al cambio y será mucho más feliz y estará mucho más relajado. Lo positivo del principio de la incerteza es que, a menudo, los momentos más apreciados de la vida llegan sin anunciarse. En lugar de sentirnos amenazados por los acontecimientos inesperados, deberíamos ser conscientes de que también pueden ser oportunidades ocultas. Los desastres caen sobre nuestros planes, pero del mismo modo podemos tener una buena suerte imprevista.

Estar preocupado por el futuro es bastante inútil porque llegará antes de lo que se imagina. Es cosa de locos, pero cuanto más difícil se hace prever los acontecimientos de la vida, más intentamos fiarnos de las predicciones. No existen estadísticas sobre el futuro, aparte del hecho de que siempre va por delante de usted y que llegará un día tras otro. Lo mejor es esperar lo inesperado. Lo único seguro es que no hay nada seguro. Confíe en sus instintos y en su creatividad para que le ayuden en su viaje por la vida y le irá bien.

12

El exceso de seguridad es un peligro

Eleanor Roosevelt dijo: «No ha habido nadie, desde el principio de los tiempos, que haya tenido seguridad». Y, sin embargo, parece que la gente lucha por ello durante toda su vida. En el mejor de los casos, la seguridad es una ilusión y, además, el exceso de seguridad puede ser peligroso. En muchos casos, el riesgo mayor puede ser el de no correr el riesgo.

Todos tenemos tendencia a ir creciendo cómodamente dentro de las condiciones existentes, incluso las que consideramos indeseables (existen muchas clases de enfermedades mentales). En el lugar de trabajo, terminamos por aceptar trabajos sin posibilidad de ascenso, profesiones que nos disgustan y empresas que nos tratan mal, pero nos resistimos a hacer cambios porque tenemos miedo a lo desconocido.

Es posible que se haya establecido en una rutina cómoda y predecible, pero llegará un momento en que tendrá que encontrar algo en que utilice más su talento. Debe tener fe en sí mismo. Cuando sus instintos le tienten a correr un riesgo que no sea cuestión de vida o muerte, hágalo con confianza.

Si está insatisfecho con la carrera que ha elegido, el riesgo mayor puede que sea el de no abandonar su trabajo. No espere el momento adecuado para despedirse porque no hay nunca un momento adecuado, así que es mejor que lo haga ahora. En la mayoría de las decisiones importantes existe un riesgo. Una encuesta reciente, realizada por un banco muy importante, indica que los emprendedores de éxito, que abandonaron unos trabajos seguros para establecerse por su cuenta, opinaban que el correr riesgos les había hecho más fuertes y más sabios. La paradoja es que al correr más riesgos alcanzaron más seguridad.

Está claro que correr riesgos puede ser peligroso para aquellos que sólo buscan sensaciones fuertes. No sea temerario y corra el riesgo de perder todo lo que tiene. Correr riesgos exagerados o inciertos es estúpido. Debe usted correr riesgos calculados, ya que se trata de correr riesgos inteligentes en lugar de riesgos estúpidos. Si es usted varón y tiene cincuenta años, la probabilidad de que muera dentro del año próximo es de 1 entre 200. Por lo tanto, ya que es posible que de todos modos no esté usted por aquí, ¿por qué no corre algunos riesgos calculados que puedan proporcionarle grandes

dividendos en felicidad y satisfacción?

El riesgo que se corre al actuar puede ser menor que el riesgo de quedarse inactivo. La vida, en el mejor de los casos, es un viaje peligroso donde los romances increíbles, la fama notable y el éxito sobresaliente son el resultado de correr grandes riesgos. No hay duda de que puede usted limitarse a jugar a lo seguro y acabar con lo que ya tiene. De hecho, es probable que acabe con menos. Por otro lado, puede arriesgarse un poco y aprovechar una oportunidad maravillosa.

El viaje por un camino libre de riesgos no le llevará a ningún destino importante. Las probabilidades desfavorables no deberían impedirle perseguir aquello que usted sabe, gracias a la intuición, que estaba destinado a hacer. Mucha gente le criticará por intentar lograr aquello que ellos no se atreven a hacer. Los cobardes, a los que les gustaría que siguiera usted siendo un cobarde, han de ser ignorados. Habrá un momento en que deberá ser valiente y lanzarse de cabeza a lo desconocido con la intención de enfrentarse a lo que el destino le tenga preparado. La felicidad y la satisfacción estarán mucho más a su alcance cuando tenga el valor de seguir a sus convicciones.

Cuando su voz interior le diga que corra un riesgo, es mejor hacerle caso, a pesar de que su mente racional pueda estarle diciendo lo contrario. Seguir el camino trillado puede parecer lo más seguro, y en cierto modo lo es, pero crear su propio camino le proporcionará más aventuras y satisfacciones. Si sigue usted un sendero que ya ha sido pisoteado por las masas, no podrá dejar ninguna señal en él.

Si el camino que ha tomado usted en la vida parece realmente seguro, lo más probable es que no sea el correcto. Cuando mire hacia atrás en su vida, se lamentará más de lo que no intentó hacer que de lo que hizo pero fracasó. La moraleja de correr riesgos queda más que clara en el viejo proverbio: «Aquel que intenta hacer algo y fracasa se siente mucho mejor que la persona que no intenta nada pero tiene éxito».

13

Se puede observar mucho, simplemente mirando

Un emprendedor de éxito había adquirido mucha riqueza y decidió retirarse y tomarse la vida con tranquilidad, pero pronto se dio cuenta de que no era feliz. Como su vida era tan vacía, el emprendedor decidió ir en busca de un maestro Zen que, aparentemente, conocía tres secretos importantes para vivir la vida al máximo.

Después de muchos meses de búsqueda, el emprendedor encontró por fin al maestro Zen en lo alto de una montaña desconocida. Éste se sintió feliz de revelarle los tres secretos para tener una vida feliz y satisfactoria. El emprendedor se sorprendió ante lo que le dijo, ya que, según el maestro Zen, dichos secretos son: prestar atención, prestar atención y prestar atención.

La mayoría del tiempo, casi todos vamos por ahí como si estuviéramos dormidos y prestando poca atención a lo que pasa a nuestro alrededor. Algunos filósofos dicen que la mayoría no somos conscientes durante gran parte del tiempo. Peter Leschak habló de la inconsciencia de la gente, del modo siguiente: «Todos somos mirones –de televisión, de relojes, del tráfico en la autopista–, pero los que observan son pocos. Todo el mundo está mirando, pero no son muchos los que ven».

A menudo, las mejores soluciones a los problemas de nuestra vida se encuentran justo delante de nuestros ojos, pero no las vemos. Lo obvio se nos escapa. Un personaje de la obra de Joseph Heller, *Catch 22*, tenía moscas en los ojos, pero no podía verlas. El motivo: las moscas en sus ojos le impedían ver esas mismas moscas en sus ojos. Es frecuente que seamos como este personaje. Edward R. Murrow decía de nuestra capacidad para que se nos escape lo obvio: «Al final llegamos a ver lo oscuro y lo confuso, pero parece ser que tardamos más en ver lo que es completamente obvio».

El hecho de prestar más atención puede beneficiarnos a todos. Aquellos que prestan poca atención son los que terminan por encontrarse en la estación de autobuses cuando sus barcos llegan a puerto. Paul Valery nos ofreció este valioso consejo: «La mejor manera de hacer que sus sueños se conviertan en realidad es despertarse». Preste atención al mundo que tiene alrededor y no le faltarán las oportunidades; en todo caso, es probable que tenga demasiadas.

Es especialmente importante que preste atención a esas cosas que tienen importancia.

Es fácil dejarse sorprender cuando se está concentrado en algo que no importa. Si no consigue prestar atención a las cosas que importan, puede ser ciego a alguna cosa importante que debería haber visto llegar.

Si está al corriente de cómo funciona la visión, ya sabe que lo que ve inicialmente es sólo una fracción de lo que existe en realidad. Dé un paseo por una calle por la que haya pasado muchas veces y dedique un tiempo a observar cuidadosamente todo lo que pueda. Se sorprenderá de las muchas cosas interesantes en las que no se había fijado antes. Yogi Berra lo dijo muy bien: «Se puede observar mucho, simplemente mirando».

La visión va más allá del ojo. La expansión de su conocimiento implica que hay que aportar una perspectiva nueva a las experiencias familiares. Una de las claves para disfrutar más del mundo es ser flexible. Hay un antiguo proverbio que dice: «En la tierra de los ciegos, el tuerto es rey». Ser flexible le permitirá ver cosas que otros no ven.

Recuerde, en la vida la percepción lo es todo. Lo que se ve es lo que se consigue. Deje de funcionar como si fuera con piloto automático y haga un esfuerzo consciente para estar más atento. Mire con atención y verá que en el mundo que le rodea suceden toda clase de cosas interesantes y excitantes. Cambie su visión y cambiará su vida.

14

No confunda la realidad y ésta no le confundirá a usted

Una de las cosas que nos impedirá avanzar en la vida es la gran diferencia que existe entre lo que ésta es y lo que pensamos que debería ser. Las falsas expectativas respecto al mundo pueden paralizar la psiquis de los seres humanos. Lenny Bruce dijo: «Lo que es, es, y lo que debería ser es una maldita mentira». Cuanto mayor sea la diferencia entre lo que es y lo que pensamos que debería ser la vida, mayor será la mentira que es probable que vivamos.

La mayor parte de la gente pasa demasiado tiempo idealizando las cosas, y demasiado poco observando y aceptando cómo son las cosas en realidad. Desarrolla una comprensión teórica de cómo debería ser la vida y luego intenta vivirla como si eso fuera cierto. Las fantasías sobre cómo debería ser la vida tienen tendencia a oscurecer los hechos respecto a cómo es en realidad. La gente pierde de vista la realidad y luego se pregunta por qué motivo no puede conseguir que las cosas vayan como les gustaría. Acaban por ser arrastrados por los acontecimientos negativos sin comprender lo que de verdad está sucediendo.

La realidad establece ciertas reglas para el juego de la vida y es esencial que las aprenda. Sólo un idiota insiste en seguir jugando sin aprender las reglas. La realidad puede ser muy dura, pero es mejor que la respete. No la confunda o sea chapucero con ella, o le derrotará siempre. No confunda la realidad y ésta no le confundirá a usted.

A la realidad no le importa en absoluto lo buenas que sean sus intenciones. Si es usted chapucero con la gravedad –y con la realidad– saltando desde el tejado de un edificio de diez pisos, lo pagará caro. A la realidad no le importará en absoluto que estuviera usted probando un producto nuevo para ayudar a la humanidad, y el hecho de que sea una persona decente con buenas intenciones tampoco importará nada.

A la vida no le importa nada que nosotros deseemos que sea de una manera distinta. Está claro que el rico debería ganar menos dinero y los pobres deberían ganar más. Debería existir una seguridad social mejor para todo el mundo. El gobierno debería construir mejores autopistas gratuitas. ¡Vaya, esto está empezando a sonar bien! Es muy fácil dar rienda suelta a nuestra imaginación respecto a la manera en cómo deberían ser las cosas. El hecho es que la cantidad de tiempo que dediquemos a pensar en cómo

debería ser la vida no tiene ninguna importancia. La vida seguirá siendo tal y como es.

En una catedral de Amsterdam hay una inscripción que dice: «Es así. No puede ser de otro modo». Eso no quiere decir que no deba usted pensar en cambiar algo desfavorable de este mundo. Piense en cambiarlo y luego trabaje para conseguirlo, pero siga en contacto con la realidad. Unos acontecimientos inesperados pueden desmontar sus planes y ver algún resultado puede llevarle incontables años de sangre, sudor y lágrimas e incluso puede que no llegue a ver resultado alguno. Debería ser más fácil, pero no lo es ni lo será.

Por dura que pueda ser la realidad, en ocasiones, enfrentarse a ella puede ser bueno para usted. Una gran y dura dosis de realidad pueden hacer maravillas en su vida. El día que empiece a vivir de acuerdo a cómo son las cosas en lugar de cómo deberían ser, su vida puede cambiar de una forma espectacular. Tenga presente que con la actitud adecuada y un esfuerzo sustancial, la realidad puede ser mucho más interesante y gratificante que la fantasía.

La vida no será jamás del modo que quisiéramos que fuera ni tampoco del modo que debería ser. Aceptar la realidad tal y como es le librará de la prisión de lo que debería ser. La mayoría de las decepciones que nos llevamos en la vida son debidas a la creencia de que la vida debería ser diferente de lo que es en realidad. Es muy improbable que consiga que su vida funcione, a menos que la vea tal y como es y no como cierta fantasía que representa aquello que usted querría que fuera. Ser capaz de ver la vida tal y como es de verdad y no como debería ser, es una gran ventaja.

15

Las excusas o echar la culpa a los demás, no tendrá ni una pizca de importancia en su vida

Desdichadamente hay mucha gente que ha aceptado el echarle la culpa a otros y dar excusas, como la forma de explicar sus fallos y apuros. Hay demasiada gente que no acepta que es responsable de sus problemas y desgracias. Las excusas son herramientas utilizadas para tapar la pereza, la falta de motivación y el temor al fracaso. La gente se enamora de las excusas que utiliza para justificar el motivo de que esté empantanada en su posición actual y de que no llegue a ninguna parte en la vida.

Cuando nos fijamos de verdad, encontramos muchas excusas: si no estuviera casado y con hijos, si tuviera una educación mejor, si hubiera tenido unos padres mejores, si la economía fuera mejor, si hubiera tenido tantas oportunidades en la vida como tienen otros, si no tuviera tantas deudas, si mi nariz no fuera tan larga, etc. La famosa frase de Mark Twain «1.000 excusas y ni una buena razón», indica que nuestras excusas y censurar a los demás no sirven de nada a la hora de justificar nuestros fracasos en la vida. Todavía no he acudido ni a una sola entrega de premios en que le dieran un galardón a la persona que tuviera más excusas por no haber conseguido algo importante.

Si ha estado usted echándole la culpa a los demás por sus fallos, ha llegado el momento de dejar de hacerlo. Deje de echarle la culpa a la sociedad, al sistema educativo, al gobierno, al presidente del gobierno o a la economía. ¿Queda alguien a quien echarle la culpa? Sí, usted. Rainer María Rilke puso a la culpa en el lugar adecuado: «Si su vida diaria parece mala, no le eche la culpa. Cúlpese a sí mismo, dígase que no es lo suficientemente poeta para reclamar sus riquezas».

Echarse la culpa, de una manera positiva, es la mejor manera de dar respuesta a sus reveses. Después de haber firmado un contrato de algún tipo, no tiene sentido echarle la culpa a otra persona si descubre que los términos no son tan generosos como había pensado. No haber leído la letra pequeña es culpa suya y de nadie más, y no tiene otra opción que la de cumplir su parte del contrato. Puede que no reciba tanto como había previsto, pero sí que recibió un extra importante que no había previsto. La lección de que, a partir de este momento, debe leer cuidadosamente la letra pequeña. Siempre que no se olvide de la lección, no debería volver a sucederle lo mismo.

El día que empiece a echarse la culpa a sí mismo, de una manera positiva, es el día en que estará en camino hacia una vida que funciona de verdad. Los ganadores se echan la culpa a sí mismos, los perdedores se la echan a los demás. ¿Tiene deudas? Échese la culpa. Ha llegado el momento de tomar el control y encontrar la manera de reducir sus gastos o de ganar más dinero. ¿Piensa que le han tomado el pelo en un trato de negocios? Dé las gracias a la otra parte por la lección y acepte el hecho de que fue usted quien se dejó engañar y échese la culpa por no haber dedicado tiempo a evaluar los méritos de ese negocio.

George Washington Carver dijo: «El noventa y nueve por ciento de los fracasos corresponden a personas que tienen la costumbre de poner excusas». Poner excusas y echarle la culpa a los demás son dos malas costumbres de las que puede prescindir. Las malas costumbres consumen tiempo y energía y, al mismo tiempo, le impiden hacer las cosas que pueden ser importantes en su vida, porque ese tiempo y energía podría utilizarse de un modo mejor para trabajar en proyectos constructivos que le proporcionarían felicidad y satisfacción.

Ser verdaderamente bueno poniendo excusas en todas las áreas de su vida quiere decir que no va a ser bueno en ninguna otra cosa. Busque bien y encontrará gente con mucho menos talento, educación, buen aspecto, o encanto de los que tiene usted y que están consiguiendo cosas increíbles. Esta gente ha dado pocas, o ninguna, excusa por sus fracasos. Florence Nightingale dijo: «Yo atribuyo mi éxito a lo siguiente: jamás he dado o aceptado una excusa». Tal y como dijo Howard W. Newton, también hay otro aspecto a tener en cuenta: «Cuando un hombre echa la culpa de sus fracasos a los demás, es una buena idea dar a los demás el crédito por sus éxitos».

16

Aquello que es más difícil de lograr es lo más dulce de recordar

Si se les ofrece la posibilidad de elegir entre hacer algo fácil o algo difícil, la mayoría de la gente opta por lo fácil. Lo que atrae es la comodidad a corto plazo, pero la elección de ésta es una paradoja. La decisión de evitar las tareas difíciles es más cómoda a corto plazo; sin embargo, a la larga resulta incómoda y, a veces, dolorosa.

¿En alguna ocasión se ha sentido extraordinariamente bien después de haber logrado lo que, al principio, no le parecía posible o que todo el mundo decía que no podía lograrse? Por ejemplo, apuesto que si ha dejado de fumar no le ha sido nada fácil. Y, sin embargo, al realizar algo difícil e incómodo ha conseguido muchísima satisfacción. Ha sido todo un logro.

Una de las reglas de la vida dice que cuando elegimos el camino fácil y cómodo, la vida resulta ser difícil e incómoda. Casi siempre, el noventa por ciento de la gente elige este camino porque la comodidad a corto plazo es más atractiva. El problema es que, a la larga, resulta ser muy incómodo. Un fumador que decide seguir fumando opta por lo fácil y cómodo, pero, a la larga, experimentará la incomodidad y la dificultad resultante de los efectos negativos de haber fumado mucho.

La otra opción es seguir el camino difícil e incómodo. Cuando lo elija, a la larga, la vida será más fácil. Hay un diez por ciento de las personas que siguen este camino porque saben que para disfrutar de beneficios a largo plazo hay que experimentar incomodidad a corto plazo. Estos beneficios incluyen una salud mejor, dinero extra para gastar e invertir, y una mayor sensación de bienestar.

Aquello que es más difícil de lograr hoy, es lo más dulce de recordar mañana. Casi todos necesitamos haber realizado tareas complicadas antes de poder experimentar una sensación de realización y satisfacción. Puede que piense que para que su vida sea fácil y cómoda necesita tener riquezas, pero la sensación de realización y de felicidad no va de la mano con el placer y la comodidad. Sólo podrá experimentar una enorme satisfacción personal llevando a cabo los proyectos más difíciles.

El principio de que debemos hacer lo difícil e incómodo para experimentar una

verdadera satisfacción y bienestar, influye en todas las áreas de nuestras vidas, incluyendo el trabajo, la economía, la educación de los hijos, la amistad, el amor, la salud, la forma física y la jubilación. Elegir el camino fácil y cómodo –quedarse en casa, sentado y viendo un montón de programas para descerebrados en la televisión– le colocará en una calle sin salida. La satisfacción sólo puede obtenerse llevando a cabo unas actividades retadoras que, en ocasiones, son difíciles y frustrantes. El precio que hemos de pagar para llevarlas a cabo será tiempo, esfuerzo y frustración.

Es posible que sueñe con una vida en la que tiene usted un talento extraordinario y en la que todo le resulta fácil. Deténgase, piense seriamente en este sueño y se dará cuenta de que se aburriría en un momento. La próxima vez que tenga alguna dificultad con un proyecto importante, deje de gimotear y, en lugar de eso, dé gracias de que su vida sea tan interesante.

Damos valor a las cosas que se ganan con sangre, sudor y lágrimas. El éxito que llega lentamente y con un esfuerzo considerable es el más satisfactorio. Tal y como dijo Epicuro: «Cuanto más grande es la dificultad, mayor gloria proporciona el superarla». Una vida satisfactoria exige esfuerzo y acción de su parte. La elección es suya. Usted puede escalar el Everest porque está ahí, o puede escalar una montaña imaginaria porque no está ahí. ¿Qué cree usted que le proporcionará una satisfacción mayor?

17

Sentir compasión por sí mismo no le costará nada y tiene el mismo valor

A la gente que tiene éxito, le parece un gran misterio el que haya tanta gente que elija ser una víctima, en lugar de darse ánimos para hacer algo positivo con su vida. En estos tiempos, ser una víctima incluso está de moda. Los periodistas de todo tipo están siempre buscando víctimas para sus historias. En una sociedad que promociona como aceptable, y en algunos casos deseable, la mentalidad de víctima, se necesita tener una personalidad fuerte para estar motivado y tener la fuerza suficiente para representar una diferencia positiva.

Para no parecer insensible, no quiero desestimar todos los casos de víctimas, porque en el mundo hay muchas que lo son de verdad. La gente que ha sido víctima de criminales, conductores borrachos y gobiernos opresores y que tiene derecho a quejarse de sus situaciones y exigir justicia. Sin embargo, incluso alguien que es una víctima genuina debería dejar de serlo. A partir de cierto punto, eso ya no proporciona nada. Josh Billings dijo: «La piedad no cuesta nada, pero no vale nada».

Para muchos individuos es fácil e irresistible asumir una mentalidad de víctima. Se consideran víctimas cuando, de hecho, no lo son y consideran al mundo como un desastre debido a su posición en la vida. Dan la culpa de su infelicidad y soledad a la sociedad, a sus padres, a la economía de su país o al mundo en general. Lo que impresiona más en las personas con mentalidad de víctima es la cantidad de energía que dedican a esquivar la responsabilidad y a complicar sus vidas.

Si tiene usted un pasado con problemas y se enfrenta a un futuro incierto, comportarse como una víctima no va a poner orden en su vida y debe ser consciente de las consecuencias que puede acarrearle. La gente con mentalidad de víctima se pasa meses, o incluso años, dando la culpa a los demás y jamás toma la decisión de ser responsable de la solución real de sus problemas. Mientras sigan considerándose unas víctimas desvalidas del destino no serán felices, y en cuanto empiezan a disfrutar de la vida, encuentran razones para dejar de disfrutarla. Su identidad de víctima debe ser preservada a toda costa, incluso a costa de su felicidad. El papel de víctima que busca ser victimizada se convierte en el único propósito de su vida.

En su libro, *Fire Your Shrink*, Michele Wiener-Davis, una famosa terapeuta profesional, se centra en los peligros de la mentalidad de víctima. Explica los motivos de que, habitualmente, la terapia no funcione en la mayoría de la gente que visita a un psiquiatra. Cita a individuos que habían tenido mentalidad de víctima, pero que se han convertido en ganadores dándole la vuelta a sus vidas. Dice: «La gente que da vida a sus sueños es aquella que deja de pensar en todos los aspectos de las cosas, de sopesar los pros y los contras y se limita a actuar... Ha conseguido darse cuenta de que ha llegado el momento de dejar de hablar con sus amigos, su familia, o sus terapeutas... y empezar a vivir. Sin acción no hay cambio».

Cuando vea que siente lástima de sí mismo, recuerde que la autocompasión no cuesta nada y que tiene el mismo valor. A pesar de lo mucho que las circunstancias influyan en su vida, siempre podrá controlar la forma en que reaccione ante ellas. Ser responsable de sus pensamientos y acciones le liberará de la necesidad de echar la culpa a los demás, a la sociedad o al gobierno. Disfrute la vida con todas sus fuerzas y no tendrá tiempo para ser una víctima.

18

Si algo le está aburriendo, probablemente es usted mismo

Friedrich Niestzsche se preguntó: «¿Es que la vida no es cien veces demasiado corta para que seamos nosotros mismos los que nos aburramos?». Sin embargo, el aburrimiento es una condición que aflige a muchos millones de personas y les priva del significado de la vida, al tiempo que socava el placer de vivir. A pesar de que puede parecer que afecta, concretamente, a aquellos que están ociosos y en paro, también puede afectar del mismo modo a personas de nivel social alto y con carreras que les hacen ganar mucho dinero.

Si en este momento padece de dolor de cabeza, o está leyendo este libro porque no puede dormir y está profundamente ansioso por comerse un bocadillo gigante cuando acaba de comerse uno, lo más probable es que esté aburrido. El aburrimiento puede darle dolor de cabeza o dolor de espalda. Puede producirle insomnio o convertirle en impotente. Incluso se dice que hace que se caiga en el juego, que se coma en exceso y que uno se vuelva hipocondríaco. De hecho, algunos médicos y psicólogos han dicho que el aburrimiento es una enfermedad grave.

Algunas de las causas más corrientes del aburrimiento que citan los psicólogos son las expectativas no cumplidas, los trabajos sin salida, la falta de actividad física, ser demasiado espectador y raras veces participante. Una buena pregunta es: ¿Quién es responsable de todo lo mencionado? Sólo acabamos por aburrirnos cuando permitimos que estas cosas se manifiesten en nuestras vidas.

Se cree que, en los tiempos modernos, el aburrimiento se nos impone desde el exterior. Cuando nos aburrimos podemos echarle la culpa a muchas cosas: a la sociedad, a nuestros amigos, a nuestros parientes, a los programas de televisión de mala calidad, a las ciudades que no son interesantes, a una economía deprimida, al estúpido perro del vecino, o a un día deprimente. Echar la culpa a fuerzas externas es la manera más fácil como reaccionar; así no tenemos que ser responsables.

Jules Renard dijo en una ocasión que el peor insulto que uno puede hacerse a sí mismo es estar aburrido de la vida. No hay duda de que cualquier persona razonablemente inteligente estaría de acuerdo con él. Hay tantas oportunidades esperando para ser aprovechadas y tantas cosas maravillosas en el mundo que ¿cómo es posible que alguien pueda aburrirse?

Hasta cierto punto, todos nos aburrimos en algún momento de nuestras vidas, y por irónico que pueda ser, muchas de las cosas por las que luchamos pueden terminar por aburrirnos: un nuevo trabajo, con el tiempo, se vuelve aburrido. Una relación excitante puede volverse aburrida. Las actividades de ocio, que en tiempos se consideraron preciosas, pueden parecer tiempo perdido. Después de unos cuantos años, la vida en una ciudad cosmopolita, como Londres o Nueva York, puede acabar por parecer aburrida y sin interés.

El fracaso de nuestra imaginación es lo que nos produce aburrimiento. Según Susan Ertz: «Millones de personas que no saben qué hacer en una tarde lluviosa de domingo, suspiran por la inmortalidad». Debe usted enfrentarse al aburrimiento cuando éste le ataque. Por ejemplo, si está aburrido después de llevar diez años de carrera, someta a prueba a su aburrimiento. Haga algo radicalmente diferente –como tomarse un año sabático para escribir un libro en Grecia– para que su aburrimiento se transforme en una oportunidad de oro de disfrutar la vida como jamás lo ha hecho antes.

La próxima vez que esté tan aburrido que se emocione al recibir una invitación para la inauguración de un nuevo vertedero de basuras, recuerde quién es el responsable de su aburrimiento. Las palabras de Dylan Thomas le ayudarán: «Alguien me está aburriendo; creo que soy yo». Manejar el aburrimiento es, en realidad, muy fácil. Manténgase ocupado haciendo aquellas cosas que ama, o algo que siempre haya querido hacer. Su voluntad de ser responsable de su aburrimiento es la fuerza creativa que hará que desaparezca.

19

La mayoría de las preocupaciones son completamente inútiles

Preocuparse por lo trivial –y en ocasiones por lo importante– es una de las actividades más populares hoy en día. La preocupación es tal que mucha gente pasa varias horas al día dedicándose a esta actividad. Un estudio de la universidad estatal de Pennsylvania (EE.UU.) dice que el 15 por ciento del público norteamericano pasa, por lo menos, el 50 por ciento de cada día preocupándose. En cualquier momento dado, en el trabajo o en cualquier otra parte, es muy posible que la mente de estas personas se encuentre muy, muy lejos, y casi siempre pensando en preocupaciones y remordimientos.

Piense en la cantidad de horas que usted se pasa preocupándose cada día. Una hora al día significa que se pasa 365 horas al año teniendo pensamientos preocupantes. Sólo con pasar una hora a la semana preocupándose ya sería demasiado. Es posible que usted ya se haya dado cuenta de que la mayoría de las preocupaciones se las inflige uno mismo y que gran cantidad de ellas son absolutamente inútiles.

En el mejor de los casos, preocuparse es una actividad que le roba un tiempo precioso y un exceso de preocupación puede tener unas consecuencias mucho más graves. Algunos investigadores afirman que, aproximadamente, una de cada tres personas acaba por tener problemas mentales graves como resultado de su preocupación. La preocupación predispone a la gente a sufrir estrés, dolores de cabeza, ataques de pánico, úlceras y otras dolencias relacionadas con ella. El miedo, la ansiedad y la culpa son las emociones que producen pensamientos de preocupación.

Nos pasamos, virtualmente, todo el tiempo que dedicamos a la preocupación dirigiéndolo hacia dos días, que son, precisamente, los dos días por los que no deberíamos preocuparnos. Se trata del ayer y del mañana. Robert Jones Burdette hizo esta importante observación: «La experiencia del día de hoy no es lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer y el temor por lo que el mañana puede descubrirles».

Es triste, pero nos pasamos un tiempo excesivo preocupándonos por temas que no tienen importancia. (Fíjese que, si quita de las almohadas y colchones esas etiquetas que dicen: «no quitar», no le sucede nada malo; de hecho, no sucede nada en absoluto.) Hay

estudios que indican que el 40 por ciento de nuestras preocupaciones giran en torno a acontecimientos que nunca sucederán, el 30 por ciento trata de acontecimientos que ya han sucedido o que han llegado demasiado lejos para que podamos cambiarlos, el 22 por ciento gira en torno a acontecimientos triviales, el 4 por ciento es por acontecimientos reales que no podemos cambiar, y sólo el 4 por ciento de nuestras preocupaciones se refiere a acontecimientos reales sobre los que podemos hacer algo. Eso significa que el 96 por ciento de nuestras preocupaciones es un desperdicio porque está dirigido a cosas que no podemos controlar. De hecho, como sea que no podemos controlar el 4 por ciento restante de los acontecimientos que nos preocupan, esta preocupación también es un esfuerzo desperdiciado. El resultado final es que el cien por cien de nuestras preocupaciones es fútil.

Una manera de enfrentarse a la preocupación es desafiar a esos pensamientos que son la base de la misma. ¿Cuáles son las probabilidades de que el acontecimiento temido llegue a producirse? Y si llega a suceder, ¿qué es lo peor y lo mejor que podría suceder? ¿Cuáles son las probabilidades de que suceda lo mejor y lo peor? ¿Alguna vez se ha enfrentado a acontecimientos similares sin que tuvieran un efecto grave en su vida?

Otra forma eficaz de enfrentarse a la preocupación es sumergirse en acontecimientos positivos que le distraigan, ya que sumergirse a fondo en algo positivo le dará una fuerza increíble para alejar de su mente las preocupaciones diarias. Llene su vida de esperanza y búsquedas creativas en lugar de hacerlo con preocupaciones.

Ni que decir tiene que si todas las preocupaciones son un desperdicio, no pueden tener ningún efecto positivo significativo en nuestras vidas. Mark Twain expresó muy bien la locura de preocuparse: «Soy ya viejo y he conocido muchos grandes problemas, pero la mayoría de ellos jamás sucedieron». En última instancia, la decisión es suya. Puede pasarse el día preocupándose por cosas que puede que jamás sucedan, o puede pasarlo haciendo todas esas cosas importantes que la vida le ofrece.

20

Si actúa con demora se quedará en el ayer

Actuar con demora es el arte de perder un tiempo precioso y no hay nada que nos sea tan fácil como la capacidad de perder tiempo. Todos tenemos, en diversos grados, tendencia a actuar con demora. Nos parece bien retrasar los proyectos y tareas que tienen poca importancia. El problema es que seguimos posponiendo nuestros proyectos más importantes e invirtiendo tiempo en aquellos que, en realidad, no importan. El Mahzor, un libro de plegarias utilizado en la festividad judía del Yom Kippur, dice: «Es frecuente que esperemos demasiado para hacer lo que debemos hacer hoy, en un mundo que sólo nos da un día cada vez, sin seguridad alguna de que llegue el mañana».

La manera fundamental de conseguir satisfacción en la vida es cumplir sus propias expectativas de empezar y acabar proyectos importantes. Posponer tareas, diligencias y proyectos importantes hará que se sienta decepcionado consigo mismo. Los expertos en estrés dicen que actuar con demora sólo consigue aumentar el miedo y la sensación de culpa. Encontrar excusas para hacer algo diferente a las tareas o proyectos importantes es una forma segura de no realizar nada importante. Tal y como escribió un autor de *graffitti*: «Actúa con demora y quédate en el ayer».

Es posible que sienta la tentación de ignorar un gran problema esperando que desaparezca. Está bien que ignore los temas triviales y deje que se solucionen solos, pero no puede escaparse de los grandes haciendo ver que no existen.

Desgraciadamente, los problemas grandes, si no se solucionan, tienen la costumbre de hacerse aún mayores en lugar de desaparecer espontáneamente. Incluso una tarea pequeña se convertirá en una grande si la pospone lo suficiente.

Si hoy pospone sus proyectos importantes, mañana seguirán siendo tal y como eran ayer. Habrá momentos en que se dará cuenta de qué es lo que debe hacer, pero por alguna razón misteriosa seguirá retrasándolo. Debe hacer lo que sea para obligarse a empezar, porque si es algo importante para usted, antes o después, tendrá que actuar. Dar el primer paso es siempre lo más difícil y, a menudo, es la mitad de la batalla.

No puede esperar demasiado a que se den las circunstancias adecuadas. Olvídese de esperar al día de Año Nuevo para empezar a hacerlo (a menos que sea hoy). Las condiciones nunca son perfectas. La gente que retrasa la acción hasta que todas las

condiciones son favorables, raras veces logra hacer nada. Nunca existe un momento adecuado que no sea el de hoy.

El cómico Stephen Wright dijo en una ocasión: «Estoy escribiendo un libro. Ya tengo las páginas numeradas». (El título de este libro podría muy bien ser *1001 maneras de actuar con demora sin demasiado esfuerzo.)* Otra de las áreas en que esta forma de actuar alza su fea cabeza es en los proyectos empezados, pero sólo realizados en parte. Empezar el proyecto es posible que signifique haber ganado la mitad de la batalla, pero debe mantener el impulso en marcha. Si el proyecto que tiene entre manos tiene alguna importancia, es mejor terminarlo antes de emprender otro nuevo.

Una asunción razonable es que su objetivo es llegar a mañana y no quedarse en el ayer y, por lo tanto, hoy es el momento de hacer planes para esos proyectos importantes, en lugar de limitarse a pensar en ellos. Una vez que haya decidido que algo es importante, debe empezarlo hoy, sean cuales sean sus excusas y lo grandes que sean sus problemas. Hoy, y no mañana, es el día en que debe empezar a escribir ese libro del que ha estado usted hablando. Hoy, y no mañana, es el día en que debería empezar a hacer ejercicio para mejorar su forma física y su salud. Y hoy, y no mañana, es el día en que debería pasar tiempo con sus hijos en lugar de quedarse trabajando hasta muy tarde.

Conquistar el retraso en su actuación significa que empezará usted sus proyectos y los terminará a fin de no sentirse culpable. Tan pronto como termine algún proyecto importante dése una palmada en la espalda. Saboree la satisfacción que experimentará al haberlo terminado. Saber que su vida está en sus manos le pondrá en el buen camino para conseguir cosas mejores y más grandes y también para dar una bienvenida feliz al mañana, en lugar de quedarse en el ayer, sintiéndose infeliz.

21

No tiene sentido comprar herramientas caras si luego no es capaz de encontrarlas

¿Quiere tener una vida satisfactoria y nada complicada? Haga que la organización sea uno de sus talentos más potentes. No tiene sentido comprar herramientas caras si luego no es capaz de encontrarlas. Quizá ya hace mucho tiempo que se dio cuenta de lo bien que funciona su vida cuando se organiza usted bien y cómo las cosas se le van de las manos cuando es desorganizado. Tener una buena organización le permite disponer de tiempo para hacer más cosas buenas de las que le ofrece la vida, de las que pueden hacer los individuos menos organizados.

La organización no es otra cosa que pararse a pensar, unas cuantas veces al día, en cómo organizar de forma eficiente su tiempo y sus cosas. Ese pensamiento implica una planificación adecuada, porque la inadecuada va de la mano con una vida caótica. La paradoja es que si está bien organizado podrá disponer de mucho más tiempo para ser espontáneo y hacer algo que ese día no había planeado.

Para estar bien organizado, las cosas han de ser sencillas, tanto en su vida personal como en la de trabajo. Si permite que las cosas se le vayan de la mano en un área de su vida, eso también afectará a otras áreas. Tener una vida personal terriblemente desorganizada afectará a su vida laboral y la vivencia laboral caótica desmontará su vida personal.

Es posible que en su vida personal haya áreas en que tenga que invertir más tiempo para que su vida laboral funcione mejor. No creo que quiera perder un tiempo precioso por la mañana buscando un par de calcetines limpios, mientras sus compañeros de trabajo y sus competidores ya están en la oficina. Cuando sus actividades no profesionales, tales como amistades, temas conyugales, asuntos familiares y tareas de la casa estén alborotadas y confusas, lo que pueda conseguir quedará limitado a su negocio o a su carrera.

De manera similar, estar organizado en el trabajo le proporciona más tiempo para actividades de su vida personal. También le ayuda a disfrutar más de su tiempo de ocio, ya que no tiene que sentirse culpable por no haber hecho tantas cosas en el trabajo como hubiera deseado. Al final del día, cuando tenga tiempo para relajarse y poder hacer algo

que no haya planeado, se sentirá mejor.

Para estar más organizado en el trabajo, establezca prioridades y concentre su energía donde más le convenga. Concéntrese en las actividades más lucrativas y reduzca las menos productivas. No pierda nunca de vista el principio del 80/20: el 80 por ciento de su producción es el resultado del 20 por ciento de sus esfuerzos. El 20 por ciento restante de su producción exige el 80 por ciento de su tiempo.

Ser capaz de evitar distraerse de lo que tiene entre manos –tanto en el trabajo como en su vida personal– es esencial porque es fácil apartarse de lo importante. Las distracciones interesantes que pueden interferir a la hora de solucionar asuntos importantes son innumerables: compañeros de trabajo que quieren chismorrear, informes inútiles que hay que leer, la televisión, Internet, el golf, asistir a partidos de fútbol, llamadas telefónicas, amigos, personas del sexo opuesto, etc.

La vida es mucho menos complicada cuando eliminamos el tiempo que dedicamos a asuntos triviales. No hay nada malo en divertirse un poco y en relajarse periódicamente, pero llegará un momento en que tendrá que hacer las cosas que importan de verdad. Diga no a aquellas actividades que le distraigan de sus objetivos primordiales. Cuando vaya a realizar, incluso la tarea más pequeña, tenga bien presentes las prioridades de su vida y sus objetivos a largo plazo.

Si su vida se encuentra desordenada en la actualidad, el momento para empezar a estar bien organizado no es mañana. El momento apropiado es hoy. Convierta la organización en su fuerte, y en menos tiempo del que se tarda en decirlo, irá usted por delante de la manada. Cuando ya esté bien organizado, la gente se preguntará cómo es posible que haga usted que las cosas parezcan tan fáciles y dónde y cómo encuentra tiempo para hacer tantas cosas importantes y, sin embargo, tener tiempo para estar ocioso y holgazanear.

22

Ser inteligente en teoría, no quiere decir que se sea inteligente en la vida

Sin duda se habrá fijado en que muchas de las personas que tienen un doctorado no son muy felices, y en que algunas de las más felices de este mundo ni siquiera saben lo que es eso. En contra de lo que dicen los mitos populares, la educación tiene poco que ver con la cantidad de felicidad y de satisfacción que un individuo obtiene de la vida. Se puede tener una educación exquisita y no ser muy sabio. Ser inteligente en teoría, no quiere decir que se sea inteligente en la vida.

Al terminar sus estudios, muchos universitarios creen que son la élite de la humanidad y que están destinados a conseguir fama, fortuna, aventuras y romance a una edad temprana. Después de varios años en la fuerza de trabajo, se encuentran atrapados trabajando en cosas sin sentido, y sin esperanza alguna de realización creativa, disfrute ni éxito personal. Incluso los más brillantes entre los graduados universitarios acaban en el terreno de la nada, en cuestiones emocionales, financieras o sociales. Existe una gran diferencia entre ser un intelectual y ser una persona inteligente. Por supuesto, a muchos intelectuales les es difícil distinguir esas dos cosas. Un sabio anónimo dijo: «La educación es lo que ayuda a mucha gente a írselas arreglando sin inteligencia».

Seymour Epstein, un psicólogo de la universidad de Massachusetts (EE.UU.), ha descubierto que se considera que la inteligencia emocional es más importante que la académica y ha establecido que el pensamiento constructivo es de la máxima importancia para el éxito en la vida. El pensamiento constructivo casi no tiene nada que ver con nuestro coeficiente de inteligencia o nuestra educación, e implica actuar frente a una situación en lugar de quejarse de ella. También implica la capacidad de no tomarse las cosas a título personal y no preocuparnos por lo que los demás piensen de nosotros. El pensamiento constructivo es decisivo en una gran gama de éxitos de la vida, desde sueldos a ascensos, a relaciones humanas satisfactorias y a la salud física y emocional.

Estudie los patrones de comportamiento y actitud de la gente que de verdad tiene éxito en este mundo y verá qué es lo que hace que consiga y logre cosas. La gente que tiene éxito no aprendió los secretos para enfrentarse al fracaso y a la movilidad interna en las universidades. Los aprendió en la arena llamada vida, actuando. Una encuesta reciente

indica que el treinta por ciento de los emprendedores acaudalados dijo que el instituto era el nivel más alto de educación que habían tenido, y no hay duda de que, en ese grupo, había algunos que sólo tenían la educación general básica, o incluso menos.

La salud mental, física y espiritual no depende de un título de la Universidad de Oxford, de la de Harvard, o de la de Salamanca. Una licenciatura no enseña a la gente cómo debe enfrentarse a las presiones de la vida o cómo puede alcanzar la felicidad y la satisfacción. Un universitario puede aprender lo que va mal en la economía, pero no cómo ganarse la vida de manera cómoda como emprendedor. El filósofo francés Charles de Montesquieu dijo: «Recibimos tres educaciones, una de nuestros padres, una de nuestros maestros y otra del mundo. La tercera contradice todo lo que las dos primeras nos han enseñado».

Intelecto no es lo mismo que sabiduría. Para ser inteligente en la vida, su sabiduría, junto con su creatividad y motivación, han de ser superiores a su intelecto. Las cosas realmente importantes que se aprenden en la vida son el resultado de una educación real, una que no tiene nada que ver con los programas de estudios de las universidades. Esta educación se adquiere por medio de la experiencia personal, que siempre está muy alejada de la educación formal.

En cierto modo, ser inteligente en la vida no es otra cosa que sentido común. Es la capacidad de cuestionar las cosas y luego actuar en consecuencia. Un doctorado no puede suplantar a las experiencias de la vida real acompañadas del poder de la imaginación y la motivación. Si está pensando en volver a la universidad para obtener un doctorado en filosofía, tenga cuidado con el conocimiento que adquiera porque gran parte del mismo no le servirá de nada en el juego de la vida. Puede encontrarse con que le sea más difícil librarse de un doctorado en filosofía que obtener uno.

23

El tiempo no es oro; vale mucho más. Gástelo sabiamente

En la cultura moderna occidental, adicta al materialismo, al exceso de trabajo y a la velocidad, el grito de combate es: «El tiempo es oro». Esta creencia popular de los economistas, contables y gente de negocios, es una fantasía. De hecho, el tiempo tiene mucho más valor que el oro. El tiempo es vida y también felicidad. Eso hace que el tiempo sea nuestro bien más caro, y por ello debemos gastarlo sabiamente.

La mayoría gastamos nuestras vidas como si tuviéramos otra vida de que disponer en el futuro, cuando se nos acabe ésta. El hecho es que el reloj está siempre funcionando y que el tiempo no se detiene para nadie. Al tiempo no le importa si usted lo desperdicia o lo gasta sabiamente, se limita a transcurrir alegremente. A usted le toca asegurarse de que no desperdicia su vida.

Se puede hacer una estimación del tiempo que nos queda en la vida para hacer las cosas que queremos hacer. La expectativa de vida en su país es una buena cifra a utilizar. Todo lo que pase de eso es una prima. Tenga bien presente que incluso si tiene usted veintiún años y está sano, puede que sólo le queden unos pocos años, meses, días, o incluso unas pocas horas de vida. Usted no lo sabe, y es por eso que es importante no desperdiciar el tiempo en cosas que le apartan de una vida feliz y satisfactoria.

Ahora que estamos entrando en el siglo veintiuno, encontramos muchos informes y artículos que hablan de la escasez de tiempo que experimentan la mayoría de las personas en los países desarrollados. En apariencia, no tienen suficiente tiempo de ocio. Sin embargo, más de un estudio indica que como ahora tenemos menos hijos y menos trabajo en el hogar, la mayoría disponemos de más tiempo libre –alrededor de unas cinco horas– que en el pasado reciente. El problema no es que tengamos un tiempo de ocio insuficiente, sino que la mayoría lo desperdiciamos.

Son muchas las cosas triviales en que nos involucramos y que no aportan absolutamente nada a nuestras vidas. Henry David Thoreau nos aconsejó: «Estar ocupado no es suficiente... la cuestión es: ¿en qué estamos ocupados?». Si acostumbra a invertir tiempo en entretenimientos estúpidos, como ver algún programa para descerebrados en la televisión, o navegar por Internet sin objetivo alguno, debe darse cuenta de que mientras mata usted el tiempo, el tiempo le está matando. Para llevar una

vida más satisfactoria es importante que identifique las áreas frívolas en que puede invertir menos tiempo, a fin de que pueda dedicarlo a unas actividades más desafiantes e interesantes.

Debe hacer que el tiempo trabaje para usted y no en contra suya. Ha de existir un buen equilibrio. No siga corriendo continuamente intentando hacerlo todo, ni se quede sentado sin hacer nada. Si no tiene tiempo suficiente ni para respirar, y ya no digamos para oler las rosas, lo más probable es que sea culpa suya, ya que prácticamente todo en la vida es una cuestión de elección.

Quizá piense que no tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo y seguir llevando un estilo de vida satisfactorio y equilibrado que incluya tiempo para la relajación, la vida social, los viajes y las búsquedas creativas. ¡Piense de nuevo! En un día dispone usted de 1.440 minutos y es exactamente la misma cantidad de tiempo que tiene todo el mundo.

Viva su vida de acuerdo con el lema: «el tiempo es felicidad», en lugar de: «el tiempo es oro», y podrá llevar una vida equilibrada y satisfactoria. Elija bien la manera en que gasta su tiempo y asegúrese de que es tiempo de calidad. Debería invertir la mayor parte de su tiempo de hoy en las cosas que de verdad son importantes en su vida. Cuando se descubra perdiendo el tiempo, recuerde estas palabras importantes de Horace Mann: «Dos horas de oro perdidas ayer, en algún lugar entre el amanecer y el ocaso, y cada una de ellas con sesenta minutos de diamante. No se ofrece recompensa alguna porque se han ido para siempre».

24

Mirar mucha televisión no aportará nada a la calidad de su vida

Erma Bombeck nos aconsejó: «Si un hombre mira tres partidos de fútbol seguidos, debería ser declarado legalmente muerto». Tenía razón. Sin embargo, sirve igual para todos los programas de deportes, culebrones, comedias de situación, etc., y no sólo para los partidos de fútbol. Cualquier persona que mire la televisión durante tres o más horas cada día podría muy bien ser declarada legalmente muerta.

Las encuestas indican que la televisión es uno de los pasatiempos que consumen más tiempo en los Estados Unidos de Norteamérica. Los norteamericanos utilizan un increíble 40 por ciento de su tiempo de ocio delante del televisor. Se trata de la misma gente que dice que no tiene tiempo suficiente para hacer ejercicio, visitar a los amigos y contemplar las puestas de sol. El norteamericano adulto, entre dieciocho y sesenta cinco años, tiene cuarenta horas de tiempo libre a la semana y se pasa dieciséis de estas horas frente al televisor. En comparación, sólo pasa dos horas leyendo y cuatro horas hablando con los familiares, amigos y conocidos, y casi lo mismo podría decirse de los habitantes de cualquiera de los países desarrollados.

Es irónico, pero en una lista de veintidós actividades de ocio, ver la televisión ocupaba el puesto diecisiete en cuanto a la cantidad de disfrute y satisfacción alcanzados. La lectura ocupaba el noveno puesto de la misma lista. ¿Por qué mira la televisión la gente cuando obtiene tan poca satisfacción de esta actividad? La gente decide ver la televisión porque es algo fácil de hacer. Por supuesto, a causa del bajo rendimiento de la televisión desde el punto de vista de satisfacción, a la larga, el camino fácil resulta ser difícil e incómodo.

No hay nada de malo en mirar televisión una hora u hora y media cada día. Sin embargo, si no puede pasar dos o tres días sin verla es que se ha vuelto adicto a la televisión. Al igual que las drogas, el alcohol y el juego, ver la televisión excesivamente es una adicción perjudicial. La escritora Marie Winn le ha dado el nombre de *The Plug-In Drug* (la droga que se enchufa).

Hay gente que tendrá objeciones a lo antedicho y dirá que ver la televisión es muy informativo y educativo. Según los investigadores, ese no es el caso. A pesar de toda la

información disponible en televisión, la gente no está informada de verdad de nada que represente una diferencia positiva. A la gente se la entretiene y se la divierte hasta la muerte; sin embargo, muy pocas veces se la informa o educa. La mayoría de los telespectadores consideran que los programas que son informativos o educativos son demasiado aburridos.

TV-free America, una organización de nivel nacional con sede en Washington, D.C. (EE.UU.), se dedica a elevar la concienciación que se tiene de los efectos perjudiciales de ver la televisión, ya que se trata de una actividad pasiva, no de una activa, y es muy raro que la mente se enfrente a desafío alguno. Además, la pasividad inherente al ver la televisión es perjudicial por otros motivos. Muchos programas y muchos anuncios presentan la vida de una forma que no es real, y esto contribuye a unas imágenes distorsionadas del mundo, y a unas fantasías sobre la vida que no pueden hacerse realidad. *TV-free America* recomienda que, en lugar de ver la televisión, la gente pase su tiempo en actividades más productivas, como la contemplación de la vida, hacer deporte, asistir a actos en su comunidad o el voluntariado.

La disminución de sus horas de ver televisión es una oportunidad para mejorar su tiempo de ocio y su vida personal. No puedo decirle qué cantidad de televisión es la adecuada para usted, se trata de su tiempo de ocio y de su vida. Sin embargo, si ve la televisión más de dos horas al día y su vida no es lo que usted cree que debería ser, la respuesta es hacer algo más retador y gratificante.

Sólo existe una manera segura de pasar infinidad de horas, cada mes, frente a un televisor y conseguir que este tiempo sea gratificante y satisfactorio: asegúrese de que la televisión no esté encendida mientras esté sentado frente a ella, dedicándose a actividades más gratificantes. Si otra persona la enciende, no se rinda y responda de la misma forma que Groucho Marx, que decía: «La televisión me parece muy educativa. Cada vez que alguien la enciende me voy a otra habitación y me pongo a leer un libro».

25

El objetivo principal de la vida es vivir una vida llena de objetivos

Lo que motiva a los individuos de este planeta para que se sientan verdaderamente satisfechos es su objetivo especial o misión personal. Ralph Waldo Emerson declaraba: «El propósito de la vida no es ser feliz. Es ser útil, honorable, tener compasión, conseguir haber vivido y haberlo hecho bien». A pesar de que ser feliz no es el propósito principal de la vida, según Emerson, lo irónico es que la felicidad será la que le encuentre a usted cuando consiga que el propósito principal de su vida sea vivir una vida llena de objetivos.

La vida sin un propósito es una vida sin sentido. Su voz interior le dirá cuándo no está viviendo una vida con objetivos. Eso es algo que usted nota muy dentro de sí, pero que puede que siga sofocando. Desatender su propósito fundamental o su misión personal puede ocasionarle gran cantidad de insatisfacción, e incluso puede dar por resultado un tumulto emocional y dolencias físicas. La gente que sofoca sus intereses y deseos verdaderos es aquella que es más probable que se vuelva adicta al alcohol, a las drogas, al trabajo o a la televisión en un intento fútil de aligerar el dolor y la insatisfacción de sus vidas. Johann von Goethe creía que una vida inútil puede conducir a una muerte temprana.

Si le está siendo muy difícil levantarse de la cama por la mañana, es que no está usted siguiendo su misión personal o el propósito principal de su vida. Tener un propósito importante hará que se sienta vivo de verdad. Por la mañana, casi le será imposible contener su alto nivel de excitación y entusiasmo por el día que tiene ante sí. Tanto si llueve, como si nieva o hace sol, casi no podrá esperar a empezar su día.

La razón de que tantos miembros de la generación del *baby-boom* (los nacidos durante los veinte años siguientes a la segunda guerra mundial) estén padeciendo una crisis en su madurez, es que nunca han tenido un propósito elevado. Durante los años 80 y 90, la mayoría de esta gente eligió las carreras o trabajos que daban más dinero, para poder vivir el extravagante estilo de vida de un materialismo excesivo. En la actualidad, están sufriendo un estrés, aburrimiento e insatisfacción excesivos debido a su elección. El ansia de dar sentido a su vida es lo que está atrayendo a un gran número de estas

personas a la espiritualidad. Intentan encontrarlo en el lugar de trabajo, aferrándose a esos trabajos sin sentido, y no se dan cuenta de que encontrarían mucha más espiritualidad si decidieran abandonar sus carreras actuales y tener un trabajo con un sueldo menor, pero con mucho más sentido.

El propósito de su vida debería estar a un nivel mucho más alto que su objetivo de tener unos ingresos por encima de la media. Mientras va usted en pos de su misión, una consecuencia podría ser la de ganarse bien la vida con ello, pero para vivir una vida gratificante y de éxito debe dedicarse a algo que tenga sentido e importancia. El propósito de su vida debe ser una vocación que le salga del alma; ha de ser su esencia y razón de ser. Su misión personal es el motivo de que viniera usted al mundo.

Para vivir el propósito de su vida, debe acudir al lugar que sus instintos le indiquen. Es posible que se encuentre con peligros e inseguridad, pero los desafíos y la excitación son lo que necesita para erradicar el aburrimiento en su vida. Su misión personal debería estar relacionada con sus sueños y el descubrimiento de su objetivo es la piedra angular donde podrá apoyarse para sacar el máximo partido de su talento creativo. Su máxima vocación en la vida puede expresarse por medio de una combinación de sus diversas facetas, incluyendo sus intereses, sus relaciones significativas, su trabajo y sus actividades de ocio.

Su vida no debería carecer jamás de un propósito elevado. Annie Dillard dijo: «Una vida dedicada es la que vale la pena vivir». Siempre que encuentre que su vida carece de sentido, es posible que deba darse un respiro en aquello que esté haciendo y descansar mucho, leer mucho y pensar mucho. Su mayor desafío será el de bucear en su interior, descubrir su propósito y vivirlo. Para escuchar a su verdadera vocación puede que tenga que rebuscar en lo más profundo de su ser y descubrirlo porque no es lo que la sociedad o sus maestros, o sus padres, o sus amigos dicen que es lo que debería estar haciendo en la vida. Su misión personal es la de seguir una dirección en la vida que sea, de verdad, la suya.

26

Las personas sólo son seres humanos. Si no lo fueran, la vida sería diferente

En los momentos de frustración y desengaño con la gente, un amigo mío dice siempre: «¡Seres humanos, qué concepto más extraño!». Mark Twain debía sentir lo mismo cuando escribió: «Si el hombre hubiera creado al hombre estaría avergonzado de su actuación». Al igual que mi amigo, es probable que, en ocasiones, desee que otros seres humanos, especialmente aquellos con los que vive y trabaja, fueran tan lógicos, dignos de confianza, inteligentes, amables, trabajadores, divertidos y prácticos como usted. No hay duda de que el mundo sería un lugar mucho mejor.

Estar en contacto con la realidad significa aceptar que los demás sólo son humanos y que no son perfectos. No recordarlo puede ocasionarle mucha frustración y abatimiento. Esperamos que la gente –especialmente nuestros amigos y familiares– no tengan defectos. Las expectativas que tenemos respecto a los demás es lo que, al final, permitimos que nos haga daño. La gente tiene muchos defectos y carencias que surgen, inesperadamente, de vez en cuando.

Cuando dice que muchos seres humanos pueden ser muy ignorantes, ¿está equivocado? En apariencia, no. Albert Einstein debía estar bastante disgustado con la inteligencia de la gente cuando manifestó: «Sólo hay dos cosas que sean infinitas, el universo y la estupidez humana, y no estoy seguro de lo primero». Frank Dane estaba de acuerdo con él cuando dijo: «La ignorancia nunca pasa de moda. Estaba de moda ayer, hace furor hoy y marcará el paso mañana».

No necesita mirar muy lejos para darse cuenta de que hay mucha ignorancia por ahí fuera.

Es inevitable que descubra que mucha gente le hará daño si usted se lo permite. Ciertas críticas intentarán desanimarle y hacerle bajar de las nubes. Intentarán interferir en sus planes y proyectos, incluso cuando no tengan un interés directo en ellos. Por muy bien que lleve usted a cabo un proyecto, alguien encontrará motivos para quejarse de su actuación. Mientras esté usted intentando iluminar su vida, alguien intentará dejarle a oscuras.

Hay muchos más rasgos humanos frustrantes. Los amigos y familiares le fallarán, incluso a pesar de que acabe usted de hacerles grandes favores. Descubrirá que mucha gente no sigue las mismas reglas que usted. Algunos le volverán loco porque cambian de idea en un minuto. Seguro que usted y yo estamos de acuerdo en que, incluso, hay ciertas personas que no deberían estar en este mundo.

Pero tenga presente que es frecuente que los papeles cambien porque usted también es humano y en ocasiones, o incluso periódicamente, les fallará a los demás. Los fastidiará y hará cosas estúpidas y molestará a los demás. Por mucho que lo intente siempre habrá alguien cuyas expectativas no satisfará. También criticará y rechazará a otras personas y creará el mismo efecto en otros, al igual que lo han hecho la gente que le critica y rechaza a usted.

Si usted puede aceptar el hecho de que las piedras son duras y el agua es húmeda, acepte el hecho de que las personas sólo son seres humanos. Si no lo fueran, la vida sería diferente. La naturaleza humana puede ser inconstante, a veces, y la realidad nos asegura que no es posible cambiarla. La gente es lo que es y no lo que pensamos que debería ser. Es cierto que mucha gente es más deshonesta, ruda, irrazonable, desconsiderada e ignorante que usted. Así es como es.

No permitir que la gente le deprima le ayudará a preparar el camino que le llevará a una vida más gratificante. Tome la decisión de sentirse menos ofendido por la naturaleza humana. Concéntrese más en las cualidades positivas de la gente que en las negativas. Los seres humanos pueden ser serviciales, generosos, estimulantes, divertidos, amables, caritativos e indulgentes. Debe pasar mucho menos tiempo juzgando a la gente para decidir qué es lo que están haciendo mal. Tiene cosas más importantes que hacer en la vida, así que deje que sea Dios el que juzgue a la gente. Después de todo, ¡es su trabajo!

27

Elija a sus amigos con sabiduría. Calidad en lugar de cantidad

No existen muchas cosas en este mundo que sean más preciosas que los amigos verdaderos. Los amigos son muy diferentes de la familia. Fue Eurípides el que dijo: «Un amigo leal vale más que mil familiares». Desgraciadamente para algunos, no podemos elegir a la familia, pero afortunadamente para todos, somos nosotros los que elegimos a nuestros amigos.

Debemos tener mucho cuidado a la hora de elegir nuevos amigos. François de la Rochefoucauld ya decía: «Un amigo verdadero es la mayor de todas las bendiciones y aquella que tenemos menos cuidado en adquirir». Es importante que elija a sus amigos sabiamente: calidad en lugar de cantidad es la mejor estrategia. Unas pocas amistades, profundas e íntimas, le proporcionarán un rendimiento mucho mayor en felicidad y satisfacción que muchas superficiales.

Calidad quiere decir tener amigos con autoestima que también son considerados, honestos, leales, sinceros y apreciativos. Aquellas personas que no quieren nada sin dar algo a cambio, son una buena apuesta. Para llegar a conocer a alguien de calidad se necesita tiempo. Sócrates nos advirtió: «Sé lento a la hora de hacer amistad». Deje que la gente utilice, únicamente, su encanto durante uno o dos encuentros. Después de eso, será mejor que le muestre que tiene algo sólido que ofrecerle.

En todas las buenas amistades debería haber algunas cosas similares a las que usted posee y algunas muy diferentes. Tener amigos que siempre están de acuerdo con usted puede ser más bien aburrido. Está bien tener amigos cuyas opiniones sean radicalmente diferentes de las suyas. No debe querer un clon de sí mismo, ya que tener un amigo exactamente igual que usted significaría que uno de ustedes es innecesario.

¿Y dónde encaja el dinero en las amistades? Elizabeth Marbury dijo: «Cuanto más ricos sean sus amigos, más le costarán». El coste de estar a la altura de amigos ricos puede ser un gasto que usted no puede permitirse, y también puede ser su autoestima siempre que alguien esté comprando su amistad con dinero. Las amistades deben estar basadas en el valor que usted le adjudique al individuo en cuestión y no en el beneficio material que pueda proporcionarle. Las amistades de conveniencia, por motivos de

beneficio material, tienen tendencia a ser superficiales y a durar poco.

Olvídese de compararse con sus amigos en cuanto a belleza, riqueza, poder y prestigio. Las comparaciones fútiles desperdician su tiempo y energía, y la amistad comporta cosas más importantes que preocuparse por si tiene usted más o menos que sus amigos. Fíjese en su carácter y personalidad en lugar de en aquello con que se ganan la vida, o en cuánto dinero o categoría social tienen. Es posible que ya se haya dado cuenta de que es mucho más agradable estar en compañía de gente que lleva camisetas sin marca que con la que lleva camisetas de Calvin Klein.

Es mejor evitar tener trato con personas muy necesitadas. Si tienen muchos problemas, esperarán que acuda usted al rescate cada vez que se encuentran en un compromiso. Busque el tipo de gente que es probable que le añada energía, en lugar de disminuir la suya, porque esas personas deberían sacar lo mejor de usted. Debe desear tener amigos que le apoyen en sus empeños e incluso que le desafían a hacerlo mejor.

Jamás pierda de vista el precio que tendrá que pagar por una amistad de calidad y está claro que no es dinero. Para tener amigos de calidad, debe usted proporcionar calidad a cambio, y eso significa que usted también debe ser considerado, leal, generoso y complaciente. Tal y como dijo Ralph Waldo Emerson: «La única manera de tener un amigo es ser uno».

28

No sobrestime jamás su capacidad para cambiar a los demás

Los agravios constantes, los líos, las disputas, los amigos y familiares que intentan aprovecharse de nosotros, no dejan jamás de producirse en nuestro trato con los demás. Pero sentirse frustrado y decepcionado con los seres humanos porque no son como deberían ser, es intentar cambiar a la gente para que sean del modo que deberían ser. El sentido común nos dice que no deberíamos perder tiempo en cosas que no podemos cambiar. Y esto puede aplicarse no sólo a las cosas sino también a la gente.

Antes de que intente transformar a las personas para que sean unos seres humanos mejores, piense en la cuestión de si debería intentar cambiarlas. Es posible que piense que está intentando reformar a alguien por «su propio bien». Esta claro que se trata únicamente de racionalizar sus intentos de manipular a alguien para que sea como usted desearía que fuera. Es mejor aceptar la gente tal y como es, en lugar de intentar cambiarla para que se parezca más a usted.

Debe respetar el hecho de que la gente tiene derecho a vivir su propia vida de la manera que decidan vivirla, y eso incluye a sus hijos una vez que se convierten en adultos. Puede que el modo de vivir de ciertas personas le disguste, pero es posible que a ellos les disgute el suyo aún más. Así que, ¿quién tiene razón? En realidad, no importa.

Siempre que su estilo de vida concreto no sea ilegal ni físicamente perjudicial para nadie, debería dejarse en paz la forma de vivir de una persona. Intentar cambiar a los demás es el resultado de la creencia de que los demás deberían hacer las cosas de la misma manera que lo haría usted. Es posible que su modo de hacerlas sea correcto, o puede que no. Incluso si lo es, puede que haya más de una manera correcta de hacerlas.

Tal y como le sucedía a Richard Nixon, puede que piense que sería un buen Papa. Por supuesto, cualquiera con tanta autoridad moral como usted haría avergonzar al Papa Juan Pablo II. Pero eso sigue sin darle derecho a cambiar a nadie. Es absurdo pensar que Dios espera que alguien interfiera en la vida de los demás como si se tratara de intervención divina. Puede que tenga usted unos criterios muy altos, pero eso no quiere decir que todo el mundo deba satisfacerlos. Si la gente no lo hace, ¿por qué intenta cambiarla? Pase menos tiempo con estos individuos y vaya en busca de aquellas personas que sí cumplen

sus criterios y no necesitan cambiar.

Es posible que se sienta inclinado a salir al rescate de individuos que se están enfrentando a dificultades importantes en su vida. Puede que sienta el impulso de cambiar rápidamente a un individuo para que sea más motivado, más organizado, más razonable, o más digno de confianza. Por si no se ha enterado, la mayoría de la gente no cambia ni cambiará, y si lo hace sólo lo hará después de un largo período, un tiempo que usted no puede permitirse perder. Las circunstancias de su vida pueden cambiar a mejor con bastante rapidez, pero la mayoría de la gente no lo hará.

No cometa la equivocación de intentar cambiar a los amigos o familiares, esperando que se transformen rápidamente en individuos mejores o más positivos. El peor error que puede cometer es el de casarse con alguien esperando que va a poder influir en ella, o en él, para que cambie, antes o después. No hay nada más frustrante que estar enamorado de alguien que no es aquello que a usted le gustaría que fuera. La mayor parte de la gente no desea cambiar ni siquiera a largo plazo, y aquellos que sí lo desean lo harán de acuerdo con sus propios términos y únicamente cuando estén preparados para ello. La gente sólo cambia si quiere cambiar y cuando se la deja que se valga por sí misma.

No sobrestime jamás su capacidad de cambiar a los demás. Eso incluye a amigos, parientes, amantes y neuróticos. En realidad no podremos jamás cambiar a nadie que no seamos nosotros mismos. Intentar cambiar la forma de actuar de alguien será una pérdida total de su precioso tiempo. Lo único racional es cuidarse de sus propios asuntos e invertir ese tiempo precioso cambiándose usted mismo para mejorar. Tenga bien presente que un mundo interesante necesita toda clase de gente. Piense en lo aburrido que sería el mundo si todos fueran exactamente como usted.

29

Dar consejos significa que o bien se pierde, o ni se gana ni se pierde

El poeta alemán Otto Erich Hartleben consultó a un médico respecto a su salud. El médico le aconsejó que dejara de fumar y de beber alcohol y luego añadió: «Esta visita le costará tres marcos», a lo que Hartleben respondió: «No le voy a pagar porque no voy a seguir su consejo».

Sin duda, su experiencia ya le ha hecho descubrir que, al igual que Hartleben, la mayor parte de las personas no siguen los consejos, por buenos que sean. Es muy posible que su consejo sirviera de ayuda si lo siguieran, pero el consejo que implica trabajo y esfuerzo no complace a la mayoría de los receptores. Dar consejos no sólo puede ser una pérdida de tiempo y de energía, sino que también puede ser peligroso.

Y lo más peligroso es dar consejos cuando alguien no los ha pedido. Hay personas que se negarán a seguir los consejos, por buenos que sean y por nobles que sean sus intenciones. Si persiste en ello, su relación con ellas puede volverse muy tirante. Esa persona puede que no se dé cuenta de que está intentando ayudarle y, en cambio, pensará que le está juzgando duramente e intentando hacer que se equivoque. Lo más probable es que ignore sus consejos porque la mayoría de la gente no quiere admitir que está equivocada.

Intentar solucionar los problemas de los demás con ese consejo que nadie le ha pedido, entra en la misma categoría que intentar cambiarles. Deje de perder tiempo y energía intentando solucionar los problemas ajenos, incluyendo los de su esposo, esposa, amigos y compañeros de trabajo, porque eso es lo mismo que decirles que no son capaces de hacerlo por sí solos. Puede que fuera Benjamin Franklin quien nos ha dado la mejor advertencia respecto a dar consejos sin que nos los pidan: «Los hombres sabios no necesitan consejos. Los tontos no los siguen».

Dar consejos puede ser peligroso, incluso si se los piden. El problema es que el consejo que damos puede que sea opuesto a lo que la gente espera. Josh Billings manifestó: «Cuando un hombre acude a mí en busca de consejo, averiguo qué clase de consejo quiere y ése es el que le doy». Dar el consejo que la persona espera puede ser una buena estrategia para temas que son más bien insignificantes. Sin embargo, en el

caso de temas más serios, dar el consejo que se espera que demos puede ser perjudicial. Al no tener una apreciación completa y sensible de sus propios problemas es posible que la gente espere, de hecho, un consejo que terminará por perjudicar su causa.

Dar buenas orientaciones también puede ocasionarle problemas. Oscar Wilde escribió: «Dar consejos siempre es tonto, pero dar buenos consejos es absolutamente fatal». Hay mucho que decir respecto a decir la verdad; sin embargo, puede acabar por pagar un precio. Siempre que una amiga le pregunte cómo puede mejorar el plato que acaba de cocinar para usted, será juicioso no mencionar las veinte cosas que hubiera usted hecho de manera diferente. Podría terminar sin tener la oportunidad de probar el soufflé porque lo llevaría todo por encima de esa camisa tan cara que acababa de estrenar.

En el juego de dar consejos, es probable que vaya usted a salir perdiendo o a quedarse igual. No es probable que gane. Siempre que la gente acepte su consejo y le resulte de ayuda, no se lo va a reconocer e incluso puede que no recuerde que se lo dio. Y siempre que acepte su consejo y resulte ser malo, la gente no olvidará quién se lo dio e incluso puede que le guarde resentimiento.

Lo mejor es evitar involucrarse en los asuntos personales de los demás, especialmente si no se lo han pedido. Siendo un individuo bien equilibrado, no debería tener necesidad de inflar su ego dando consejos que no le han pedido. Y si va a darlos, advierta a esa persona que es mejor que evite aceptar consejos de cualquier otra persona, incluyéndole a usted. Siempre que deba decir algo en respuesta a una solicitud de consejo, dígalo de una forma sencilla, breve y no despotrique. Y, en cuestiones muy sensibles, esté preparado a que le tiren cualquier cosa a la cabeza.

30

No se aleje de la gente negativa. ¡Huya a toda velocidad!

Todos tenemos un conocido o dos que son negativos y que parece que saben todo lo que hay que saber respecto a lo que hay de malo en este mundo. Es posible que estar al lado de estos individuos sólo sea un poco desagradable y difícil, pero si es usted como yo, después de unos momentos empezará a removerse en su asiento, intentando decidir qué va a hacer a continuación. Desdichadamente, no hay leyes según las cuales pueda usted demandar a la gente negativa por interferir en su vida.

Es importante que detecte a las personas negativas lo antes posible para poder actuar de la forma apropiada, porque intentarán socavar su optimismo de todas las formas posibles. Le aburrirán con malos augurios y chismes, seguirán hablándole de todas las cosas negativas de sus vidas cuando usted ya sabe más de ellas de lo que quisiera. Si permanece a su lado demasiado tiempo, influirán en usted y no verá otra cosa que no sea un mundo sombrío y deprimente.

Los individuos negativos creen que el mundo entero está en su contra y, por algún extraño motivo, quieren que todo el mundo piense igual. Son críticos que lo saben todo, o eso piensan. Las personas negativas cortejan a otros para que les apoyen en su afirmación de que el mundo es un lugar asqueroso y una vez que lo consiguen, se aferran a ellos como si de pegamento se tratara. Algunas de estas personas pasan toda su vida haciendo que los demás se sientan miserables y parecen sentirse complacidos con sus esfuerzos sin ningún motivo justificable.

Uno de los rasgos más «cautivadores» de las personas negativas es su voluntad de hacer cualquier cosa que les sea posible para hacer llegar a las personas positivas a su nivel de depresión. A la infelicidad no sólo le encanta tener compañía, sino que la exige. Esta gente posee una provisión interminable de historias de mala suerte capaces de deprimir incluso a las personas más entusiastas y con más energía. Puede apostar a que fue una de estas personas negativas la que escribió el *graffitti*: «Nunca se es demasiado paranoico. Es posible que alguien esté conspirando para hacerle feliz».

No hay nada que moleste más a la gente negativa y sin motivaciones como los individuos positivos y que tienen éxito. Puede que piense que puede convencer a la gente negativa para que sea notablemente positiva, como lo es usted, pero la realidad es que es

probable que no haga muchos conversos, por muchos esfuerzos que haga. Acepte que hay personas que prefieren mirar al mundo desde un punto de vista perversamente distorsionado.

Si es usted un buen samaritano al que le gusta adoptar a una o dos personas de las más fastidiadas como su proyecto personal, debo advertirle de la futilidad de esta aventura. A menos que pueda proporcionarles un trasplante de personalidad, todos sus esfuerzos serán en vano. Incluso cuando su felicidad y supervivencia están en juego, la mayoría de las personas negativas no cambiarán su naturaleza. En su libro, *One*, Richard Bach escribió: «No hay nadie que pueda solucionar los problemas de alguien cuyo problema es que no quiere que se solucionen sus problemas».

La gente negativa se meterá en su vida siempre que tenga una oportunidad, y debe usted ser capaz de detenerla antes de que empiece. La mejor estrategia es evitar a las personas que hacen que lo peor de usted salga a la superficie. Intente dirigirles en una dirección mientras usted va en la opuesta. Si, sea del modo que sea, se encuentra en compañía de alguien que habitualmente le absorbe energía, no será juicioso quedarse ahí. No se aleje de la gente negativa. ¡HUYA A TODA VELOCIDAD!

31

Si anda por ahí con un manojo de perdedores, con el tiempo será uno de ellos

Un error que cometen algunas personas es andar por ahí con gente que no tiene éxito porque a su lado parecen genios. Desgraciadamente, el resto del mundo nos juzga por el tipo de gente con la que nos asociamos. Es el caso clásico de culpa por asociación.

La gente con la que nos asociamos juega un papel importante a la hora de dar forma a nuestra imagen y de la opinión que los demás tienen de nosotros. No dudo que habrá oído la historia de un borracho que estaba tirado en la cuneta de un camino donde un cerdo también se había parado a descansar. Una mujer que pasaba por allí les miró y dijo: «Se puede juzgar el carácter de uno por la compañía con la que va». El cerdo se levantó rápidamente y se marchó.

Andar por ahí con la gente equivocada tiene unas consecuencias mucho más graves que lo que la gente pueda pensar, equivocadamente, de usted. Es posible que usted haga un montón de cosas correctamente, comparado con la gente en cuya compañía se encuentra. Además, si se asocia con esa clase de personas es probable que no tenga éxito. Pasar tiempo con la gente equivocada disminuye, de forma espectacular, sus posibilidades de éxito. De hecho, si anda por ahí durante bastante tiempo con un manojo de perdedores, hay muchas probabilidades de que llegue usted a ser uno de ellos.

No hay duda de que cuando era niño, sus padres le dijeron que no debía ir con cierta clase de gente. Seguro que le recalcaron que si andaba por ahí con traficantes de drogas, artistas del fraude, ladrones de bancos y especialistas en robos, lo más probable es que tuviera problemas con la ley. Es posible que en esa época no hubiera hecho caso de sus padres, pero ahora sabe que tenían razón.

Las características de la gente con la que nos asociamos son importantes porque acostumbran a influir en nosotros para que nos volvamos como ellos. Tenemos tendencia a imitar a los semejantes con quien pasamos la mayor parte del tiempo. Si en un principio está mucho más motivado y tiene más éxito que la gente con quien se asocia, pronto dejará de ser así. En realidad, a medida que pase el tiempo, se irá pareciendo más a ellos.

El sentido común nos dice que debemos rodearnos de individuos felices y de éxito, en lugar de personas que nos roban nuestro tiempo, energía, moralidad y motivación. Vaya en buena compañía y se volverá como ellos. Le sucederá lo mismo si va con malas compañías. Es posible que se encuentre con muchos especialistas de la mediocridad, pero no tiene necesidad de andar con ellos por ahí. No tiene ninguna obligación de deambular con malas compañías, y si parece el tipo de persona que ha leído todos los libros y hecho todos los cursos sobre cómo no saber funcionar, o parece que ha estado sometido a demasiada terapia de grupo, ¡apártese de su camino y desaparezca!

Usted tiene un derecho divino a elegir con quién quiere estar y, por lo tanto, a menos que esté haciendo prácticas para ser psiquiatra, concentre su energía en gente positiva. Rodéese de gente entusiasta que tenga cosas positivas que decir de la vida. La gente con entusiasmo posee un fuego interior y un celo increíble por vivir, que son irresistibles, y ese brillo crea un campo de energía que notan todos los que están en la vecindad. Esta es la gente que hará salir a la superficie lo mejor que hay en usted.

Miguel de Cervantes dijo: «Dime con quién vas y te diré quién eres». Si siempre ha querido ser un degenerado, pero no ha sido capaz de acabar por serlo, ande con un manojo de degenerados. Si quiere ser un éxito, vaya por ahí con gente de éxito, que son los que dejan su marca en este mundo.

32

Cuando discute con un idiota, hay insensatez y locura a ambos lados del debate

A mucha gente le encanta discutir; es su pasatiempo favorito. Esta gente beligerante está dispuesta a verse envuelta en una discusión por el menor motivo. Al hacerle intervenir en un debate, tienen la oportunidad de desacreditar sus ideas y creencias. Hay gente que discute por nada, sólo por el placer de discutir e intentar ganar el debate y, en algún momento, a menudo demasiado tarde, se dará cuenta de lo irrazonables que son estas personas.

Su vida es demasiado corta para perderla en discusiones frívolas, incluso con amigos, parientes y esposa o esposo. No vale la pena verse involucrado en una discusión que usted preferiría no tener y que no puede ganar. Discutir por algo trivial es una pérdida de tiempo y energía que podrían utilizarse viviendo de verdad.

Siempre que se encuentre discutiendo con un amigo o pariente, pregúntese adónde puede llevarle esa discusión. ¿Cuál será la recompensa? Si tiene que dejar algo en claro, hágalo y déjelo así. Lo más probable es que no consiga cambiar la opinión de la mayoría de la gente, por importantes que sean sus hechos y lo bien que defienda el caso.

Pero, ¿qué pasa cuando sabe usted a ciencia cierta que tiene razón y que otra persona está profundamente equivocada, en un asunto importante que puede afectar a su salud o bienestar financiero? Algunas personas opondrán más resistencia cuanto más intente influir en su forma de pensar. Oponerse a las personas que no son razonables es darles ánimos. Déjeles en paz. A menudo, lo mejor es dejar que la gente aprenda por sí sola qué es lo que está haciendo mal. La gente aprende más rápido cuando comete sus propios errores. Como dijo Josh Billings: «La mejor manera de convencer a un idiota de que está equivocado es dejarle que se salga con la suya».

Perder el tiempo en discusiones con amigos, familiares y esposos o esposas es una cosa. Sin embargo, debemos cuestionar seriamente nuestra propia salud mental cuando nos encontramos polemizando con alguien cuyo pasatiempo favorito son las discusiones. Hay gente que no es más que el partido de la oposición buscando algo a lo que oponerse. La oposición es de donde procede y a la oposición es adonde se dirige. Crea usted lo que crea, verá que ataca sus creencias. Esta gente intentará, deliberadamente, empezar una

discusión. Tome usted el lado que tome, ellos defenderán lo opuesto.

Si su opinión de la vida es radicalmente diferente de la suya, es aún peor. Cuanto más destroce sus argumentos, más irrazonables se volverán y, por muchos hechos que presente para apoyar su postura, seguirán sin hacerle caso porque para ellos la verdad y la lógica no tienen importancia. La gente a la que le encanta discutir promocionará celosamente unas ideas inútiles, defenderá los malos razonamientos y desafiará la claridad. Jamás cambiará su canción por grande que sea la evidencia abrumadora que le ofrezca.

Siempre que se encuentre envuelto en una discusión ridícula será mejor que salga inmediatamente de ella. Puede sentirse tentado a excitarse con ella, o incluso a tener una rabieta. No muerda el anzuelo. Dejar que alguien le haga enfadar es permitir que le controle. Una manera eficaz de librarse de un adicto a las discusiones es ignorarlo. Mantenga la serenidad y siga estando alegre. La mejor respuesta, en general, es excitar a aquellas personas que le fastidian continuamente.

Cuando tenga la tentación de involucrarse en un debate con alguien irracional, debe preguntarse por qué motivo querría usted a un idiota como converso para su causa. Es mejor recordar la primera ley de los debates, tal como la cita A. Bloch en *La ley de Murphy*: «No discuta jamás con un tonto, la gente podría no diferenciarles». En otras palabras, cuando acaba discutiendo con un idiota, hay insensatez y locura en ambos lados del debate.

33

La mejor manera de impresionar a las personas es no intentar impresionarlas

Según dice Samuel Johnson: «Casi todas las personas invierten parte de sus vidas intentando mostrar cualidades que no tienen». Mucha gente, motivada por el deseo de ser popular con tanta amplitud como le sea posible, hace lo increíble para impresionar a los demás con cualidades no existentes. También es posible que lleve ropas caras, coches llamativos, que tenga casas grandes, que siga las últimas modas, que mencione nombres de personas importantes, logros pasados y el poder de su carrera intentando impresionar a los demás.

Como sea que somos animales sociales, una tendencia natural para todos nosotros es la de querer ser respetados y la de gustar, pero no hay nadie que impresione menos a las personas de calidad que los individuos que hacen lo indecible para intentar impresionar a los demás.

Lo irónico es que la mejor manera de impresionar a las personas de carácter es no intentar impresionarlas. La gente bien equilibrada se siente atraída hacia personas que tienen una confianza interior y no necesitan buscar la aprobación.

Es bonito que a uno le reconozcan sus logros. Sin embargo, presumir y hablar de sus logros a los demás consume mucha energía. Las personas que tienen más importancia en su vida laboral –aquellos que pueden abrirle puertas y crear oportunidades de éxito financiero y profesional– no se impresionarán en absoluto cuando sea obvio que está usted intentando, desesperadamente, impactarles. También es posible que la gente de su vida personal empiece a evitarle si pasa demasiado tiempo fanfarroneando respecto a sí mismo.

Intentar impresionar a la gente con belleza, riqueza y poder tiene sus limitaciones, porque al ocultar su propio yo lo que ha hecho es vender una mercancía falsa. Debe preguntarse: «¿A qué clase de gente voy a impresionar con estas cosas?». Probablemente no a alguien con quien pueda disfrutar de unas relaciones gratas y significativas. Además, cualquiera que valga la pena conocer descubrirá, antes o después, sus verdaderas cualidades.

Cuando intenta ser algo o alguien que no es, lo que está haciendo es buscarse más problemas. Cualquier cosa que diga o haga puede tener un mal reflejo en su carácter. Todo aquel que anhela ser una persona diferente de la que es, le está diciendo a los demás que se siente miserable. Cuando uno tiene éxito de verdad en este juego llamado vida, no tiene que demostrarle nada a nadie. No hay necesidad alguna de conducir un coche caro, de vivir en una gran casa, o de llevar ropas de moda en un intento de gustarle a los demás.

La alternativa es ser uno mismo. Lo que debe proyectar es quién es usted, en lugar de una fachada que no lo es. Se ahorrará un montón de frustración y de vergüenza. William Shakespeare dijo: «Lo siguiente por encima de todo: que tu propio yo sea la verdad». De esta manera conseguirá que el respeto y la adulación fluyan, de forma natural, hacia usted.

Compartir la propia naturaleza con los demás acostumbra a ser una experiencia maravillosa y gratificante. Cuando conozca a personas, la clave es no estar desesperado. Cuanto más busque el respeto y el afecto, menos cantidad recibirá. El secreto es aprender a relajarse, a disfrutar de sí mismo y ser usted mismo. La gente de gran carácter siempre determinará la calidad de su personalidad por aquello que represente, por lo que luche, y para lo que viva.

¿Quiere impresionar al mundo? Invierta su tiempo en cambiarlo de una forma positiva y éste quedará impresionado. Si sigue consiguiendo resultado en sus proyectos creativos, causará una impresión duradera en la mayoría de la gente. La paradoja es que su popularidad tiene una probabilidad mucho mayor de alcanzar nuevas alturas cuando no la busque de forma activa. Lo mucho que impresione, de verdad, a la gente será directamente proporcional a lo mucho que comparta su propia naturaleza, e inversamente proporcional a lo mucho que haga para intentar impresionarla.

34

Es frecuente que la gente encantadora no sea buena gente, y no es frecuente que la buena gente sea gente encantadora

Vivimos en una cultura en la que lo encantador se considera bueno. Ser encantador es una técnica que la gente utiliza para relacionarse con los demás. Desgraciadamente, no es una señal segura de una buena naturaleza. El resultado es que a mucha gente encantadora se la considera, equivocadamente, gente buena de verdad cuando, de hecho, ni siquiera está cerca de tener un carácter de calidad. La otra cara de la moneda es que a mucha gente verdaderamente buena se le achaca, erróneamente, que tiene un carácter defectuoso sólo porque no es la gente más encantadora del mundo.

En ocasiones, es difícil diferenciar entre los malos y los buenos. Un amigo mío no es la persona más encantadora con sus amigos y conocidos. Es muy directo y, a veces, disgusta a los demás al decirles lo que piensa de verdad. Sin embargo, es una persona extremadamente generosa con los pordioseros y las personas necesitadas. Compárelo con la gente que va por ahí pareciendo encantadora constantemente, pero que ni siquiera pensaría en dar una moneda a los mendigos o a la beneficencia.

A la mayoría nos es difícil aceptar que, realmente, es frecuente que la gente encantadora no sea buena gente y que ésta no es frecuente que sea encantadora. Queremos que todo el mundo sea encantador porque es mucho más fácil que no que la gente sea directa, ruda o nos trate con enfado. Ser encantador es una fachada para muchos individuos. Algunas de las personas más encantadoras lo son porque quieren que todo el mundo sea, siempre, encantador con ellos. Los psiquiatras y psicólogos aceptan que detrás de la fachada del tipo encantador, acostumbra a ocultarse una cantidad considerable de cólera reprimida.

Debemos estar en guardia ante mucha gente encantadora y sólo podemos permitirles salirse con la suya gracias al carisma durante un cierto tiempo. Después de eso, será mejor que muestre algunos rasgos cautivadores de carácter. Mucha gente se comporta de forma encantadora con nosotros para distraernos y poder aprovecharse de nosotros, ya sea en una cola o envolviéndonos en la mayor estafa que el mundo haya visto. La gente que intenta estafar dinero a los demás, o cualquier otra cosa, proyecta invariablemente

una imagen de persona realmente encantadora. Tomar una decisión instantánea respecto a la naturaleza de la gente, basándose en lo encantadora que es, puede conducir, más tarde, a una desilusión.

En el extremo se encuentra la gente encantadora que roba a la gente mayor, comete crímenes sexuales y que asesina a sus familiares. ¿Cuántas veces no ha oído decir a la gente: «Parecía tan encantador», al describir a alguien que acaba de asaltar, o incluso asesinar, a alguien? El encanto no siempre resulta ser bondad. En un intento por ser encantadores y sentir que gustan a la gente, muchos individuos reprimen sus sentimientos y cuanto más tiempo los mantienen reprimidos, mayor es la erupción cuando, finalmente, los dejan ir. En ocasiones, esto no sólo conduce a explosiones verbales, sino también a la violencia física y al asesinato.

En el estudio de la autorrealización, Abraham Maslow descubrió que la gente con el mayor desarrollo psicológico no es la gente más encantadora que se encontrará en la vida. Los individuos autorrealizados no son personas tranquilas, sino que las explosiones de cólera son corrientes, pero a diferencia de la gente encantadora, ellos pueden criticar de forma constructiva a los demás cuando hay necesidad de ello. Como no pretenden ser algo que no son, no son encantadores todo el tiempo y, en general, son muy tolerantes con los fallos de los demás. Sin embargo, es probable que hagan una gran escena cuando la gente es insincera, deshonesta y estúpida.

Si quiere rodearse de gente de calidad, que le apoye para que deje una marca importante en este mundo, no desestime a la gente buena sólo porque no es siempre encantadora. Mucha gente buena tiene inseguridades, se enfada e incluso puede desanimarse respecto a la vida. Tendrá usted que soportar su cólera, impaciencia y disgusto ocasionales porque no tolerarán las mentiras, las trampas, la desconsideración o la hipocresía. De todos modos, su honestidad, sinceridad, decencia, bondad, sabiduría y consideración harán que se dé cuenta de que se encuentra usted en una compañía estupenda.

35

Todo el mundo, incluso usted y yo, es egoísta

Un gran número de individuos de este planeta se considera mucho menos egoísta que el individuo medio. Está claro que eso no tiene mucho sentido. La realidad demuestra que si fuera posible medir el egoísmo, casi la mitad de la gente sería más egoísta que la media, y que casi la mitad lo sería menos. Sin embargo, no hay necesidad de medir el egoísmo porque todas las personas de este planeta, incluso usted y yo, son egoístas.

A algunas personas puede que les sea algo difícil aceptar la idea de que son tan egoístas como cualquier otro humano de este planeta. Nos gusta pensar que hay gente desinteresada y gente egoísta en los dos extremos. A muchos nos gustaría que los demás pensaran que tenemos inclinación hacia el lado del desinterés. A otros (y puedo decir que a causa de nuestro propio egoísmo) también nos gustaría que los demás fueran menos egoístas.

¿Se ha fijado alguna vez en que la gente le llama egoísta, no porque busca su propio bien, sino porque descuida algo que quiere de usted? La pregunta es, cuando le llaman egoísta en un intento de conseguir algo de usted, ¿qué es lo que les motiva? Su motivación no es otra que su propio egoísmo, y parece que hay algo de hipocresía o contradicción en ello, ya que quieren que usted haga cosas que les hagan felices. Tal y como afirmaba Alejandro Dumas: «Sólo damos la culpa a los demás de aquellas faltas de las que no nos aprovechamos».

Siempre que hacemos cosas por los demás, estamos motivados por nuestro egoísmo. Hace mucho tiempo, una persona desconocida definió sabiamente el altruismo como «el arte de hacer cosas desinteresadas por motivos egoístas». Todos somos generosos de una manera que nos sirva a nosotros mismos. Yo doy dinero a la beneficencia por egoísmo y no por desinterés, ya que quiero que el mundo vaya mejor y me siento bien dando a los demás. Me impulsa mi egoísmo de que el mundo vaya mejor a largo plazo, a expensas de tener menos dinero para mí. En mi generosidad no hay nada desinteresado.

Fijarse en la definición de egoísmo y desinterés coloca las cosas en la perspectiva adecuada. El desinterés se acostumbra a definir como: «No tener, exhibir o estar motivado por preocupación alguna hacia sí mismo». Basándonos en esta definición podemos decir que nadie en su sano juicio es desinteresado. No preocuparse por uno

mismo es una señal de enfermedad mental grave o de *rigor mortis*. Si fuéramos desinteresados, no pillaríamos al vuelo esa ganga sensacional en un apartamento, coche o ropa. Diríamos: «No hay duda de que hay millones de personas que lo necesitan más que yo. Como me preocupa tanto y soy tan desinteresado, es mejor que lo deje para uno de ellos».

Los diccionarios acostumbran a definir el egoísmo como: «Estar preocupado sólo o principalmente por uno mismo». Esto también incluye a todas las mentes cuerdas de este planeta. Las Madres Teresas y los Nelsones Mandelas de este mundo son tan egoístas como usted y yo. A un nivel u otro, todos estamos preocupados, principalmente, por nosotros. Cuando hacemos cosas por los demás, de hecho y en última instancia, las estamos haciendo para nosotros mismos. Nuestra motivación para hacer cosas por los demás puede ser evitar la culpa, sentirnos bien con nosotros mismos, gustarle más a los demás, hacer que el mundo vaya mejor, o ir al cielo.

Su egoísmo no es ni bueno ni malo. Acéptelo por lo que es. Sólo debe asegurarse de que es sensible y no irracional. Actuar con la actitud de «Este es mi mundo. Todo trata de mí, de yo mismo y de yo» demostrará probablemente que es un egoísmo irracional cuando la mayoría de la gente acabe por evitarle. Por el contrario, de resultas de un egoísmo sensible, puede ser amable, gentil, caritativo y considerado. Ser un buen samaritano tendrá un efecto positivo en su bienestar. Se sentirá bien consigo mismo, la gente buena querrá ser amiga suya y, al final, el mundo irá mejor.

36

Cuando alguien deja de cumplir un compromiso, hay un 95 por ciento de probabilidades de que eso vuelva a suceder

La siguiente fábula pone las cosas en la perspectiva adecuada. Un escorpión le dice a una rana: «¿Por qué no me llevas al otro lado del estanque? No sé nadar y apreciaría mucho que me ayudaras». La rana le contesta: «De ninguna manera. Sé como sois los escorpiones. En el pasado me prometiste no picarme, pero lo hiciste y casi me muero. Esta vez, lo más probable es que me picaras a mitad de camino y no podría llegar nadando a la playa. No quiero ahogarme».

El escorpión le contesta: «No seas tonta. Si voy montado en tu espalda, dependo de ti para llegar al otro lado del estanque. Si te pico yo también me ahogaré. ¿Crees que querría hacer eso?». La rana cede: «Supongo que tienes razón. ¡Venga, salta!». Y emprenden la travesía. A mitad de camino, el escorpión pica a la rana con todas sus fuerzas, y cuando empiezan a hundirse, la rana dice al escorpión: «¿Por qué demonios has hecho esto? Ahora moriremos los dos». La respuesta del escorpión es una que ya habrá oído muchas veces a los seres humanos: «No he podido resistirme. Esa es mi naturaleza».

La moraleja de esta historia es que si alguien no ha cumplido antes algún compromiso con usted, hay un 95 por ciento de probabilidades de que lo volverá a hacer de nuevo. Se trata de una lección que nos cuesta mucho aprender, e incluso somos muchos los que seguimos volviendo a aprenderla durante toda nuestra vida. Cuando les preguntamos a algunas personas por qué no han cumplido su palabra, incluso puede que nos digan: «No he podido dejar de hacerlo. Yo soy así».

Fíjese en que la gente que deja de cumplir tratos de negocios o compromisos sociales tiene tendencia a hacerlo una y otra vez y otra vez. Este comportamiento lo explican mejor dos fenómenos de los que ya hemos hablado: las personas son sólo seres humanos y la gente raras veces cambia. La naturaleza humana es tal que incluso cuando las personas han pedido disculpas por una transgresión pasada y prometen que no lo volverán a hacer, es probable que vuelvan a hacerlo. Usted ha de decidir cuál es la mejor manera de responder a la gente que no cumple los compromisos.

Dicho sea de paso, existe un 95 por ciento de probabilidades de que vuelvan a hacerlo de nuevo cuando han pedido disculpas por su cuenta. Y cuando ha sido usted el que ha exigido una disculpa, la probabilidad de que vuelvan a hacerlo es del 99 por ciento, que es la misma probabilidad existente cuando no han pedido disculpas. El motivo es que una disculpa exigida por medio de alguna amenaza (como la de que si no piden disculpas, dará por acabada su amistad o relación de negocios) no es otra cosa más que una forma de chantaje. Es posible que la persona pida disculpas por la transgresión, pero esa disculpa es muda. Una verdadera disculpa es la que ofrece una persona sin que nadie se lo exija.

Personalmente, me resisto a tener trato con gente que tiene costumbre de faltar a los compromisos sociales o de negocios porque todos esos agravios y líos no me hacen ninguna falta. Cuando la gente deja de acudir a una reunión, jamás vuelvo a ponerme en contacto con ella. En caso de que esa persona telefonee para pedirme disculpas por un buen motivo, sólo le doy una oportunidad más. Al seguir este principio, sin excepciones, termino por tratar únicamente con unas cuantas personas de calidad que cumplen sus compromisos.

Si una persona le ha fallado antes, póngase en guardia cuando en otra ocasión le diga que ahora sí cumplirá. Tanto si se trata de una cuestión de negocios como de un compromiso social, por mucho que le prometa y por tentador que le parezca, es mejor que concentre su interés en otra parte. De lo contrario, descubrirá de la peor manera posible que la primera transgresión no fue un accidente. De hecho, en el caso que esté con esa persona bastante tiempo, verá que hay bastantes probabilidades de que supere su transgresión previa haciendo algo aún peor.

37

Es raro que se recuerden las buenas acciones, en cambio las malas casi nunca se olvidan

Un bombero se queja de su suerte a un conocido: «Una vez tuve que luchar con el incendio de una casa y salvé a los dos perros de una familia. ¿Crees que alguien se acuerda? Otra vez mis colegas y yo sufrimos una grave inhalación de humo salvando a una vieja iglesia. Ni una sola persona lo ha mencionado jamás. También puse mi vida en peligro entrando en una casa en llamas para salvar a dos niños. ¿Lo recuerda alguien? No, claro que no. Pero, en una ocasión alguien me vio maldiciendo y dando patadas al perro del alcalde que me ladraba y...».

La moraleja de esta historia es que es raro que se recuerden las buenas acciones, en cambio las malas casi nunca se olvidan. Está claro que lo ideal sería que fuera al contrario. Pero no es así porque la realidad vuelve a entrometerse. La clave está en ser realista cuando haga algo bueno para alguien. Esperar grandes recompensas de esa gente después de mucho tiempo de que se haya producido la acción es engañarse a sí mismo. Y hacer eso respecto a la recompensa que va a recibir puede llevarle a sentirse muy desengañado y deprimido.

En ocasiones, y en detrimento suyo, las buenas acciones no siempre se olvidan. Según algún sabio anónimo: «Si ayudas a un amigo necesitado no hay duda de que te recordará. La próxima vez que te necesite». Es algo que entra dentro del síndrome de «algo a cambio de nada».

Si es usted demasiado generoso, es posible que algunas personas puedan llegar a considerar que tienen derecho a disfrutar de forma asidua de sus buenas acciones, en lugar de ser un privilegio por el que deberían estar sumamente agradecidas.

¿Debería romper su amistad cuando alguien se olvida de que usted le ha hecho muchas más buenas acciones de las que esa persona ha hecho por usted? Recuerde que incluso los mejores amigos tienen defectos, igual que todo el mundo. Norman Douglas daba este consejo: «Para encontrar un amigo hay que cerrar un ojo. Para conservarlo... los dos». Los amigos son las personas que hacen que la vida valga la pena ser vivida. Por lo tanto, tendrá usted que valorar si, además de buenas acciones, está recibiendo algo a cambio de estos amigos.

Es posible que la gente no se dé cuenta de lo afortunada que es al recibir una o dos buenas acciones procedentes de usted. La prueba mejor para saber si hay que ayudar a un amigo es la siguiente: piense que los papeles se han invertido. ¿Sacrificaría su amigo alguna cosa por usted? Si no, olvídese definitivamente de sus peticiones. La manera de enfrentarse a eso es aprender a decir «no» con mayor frecuencia; dígalo firmemente y con rapidez. Si la persona insiste, no se deje envolver en una batalla verbal. Lo único que debe hacer es volver a decir «no». Los amigos verdaderos y los conocidos razonables respetarán su necesidad de disponer de más tiempo para hacer lo que a usted le convenga.

Eso no quiere decir que no deba hacer buenas acciones para otras personas que tienen tendencia a olvidarlas rápidamente. El motivo es no concentrar todo su tiempo y energía en sí mismo. Si sigue estando concentrado en lo poco que la gente aprecia sus buenas acciones, es probable que se sienta miserable. No lo dude, haga la buena acción, pero no espere que el receptor la recuerde siempre, por grande y beneficiosa que fuera la acción. También debe tener fe en el principio espiritual de que cuando se hace el bien, a uno le suceden muchas cosas buenas cuando menos se espera.

Siendo realista hay que decir que, por grande que sea la buena acción, no debe esperar que la gratitud del receptor dure más allá del momento en que le dé las gracias. Ni que decir tiene que hay gente, aunque poca, que puede recordar la acción durante mucho tiempo. Es una prima. Hablando en términos generales, piense en sus buenas acciones como en algo que ha hecho para sentirse bien consigo mismo y olvídese de sus buenas acciones lo más rápidamente posible, porque casi todo el mundo lo hará.

38

La manera más segura de fracasar es intentar complacer a todo el mundo

Arthur Schopenhauer afirmaba que perdemos tres cuartas partes de nosotros mismos para ser como los demás. Una de las razones por las que lo hacemos es para intentar complacer a todo el mundo. Para los seres humanos es natural querer el respeto y la aprobación de los demás. El problema no es nuestro deseo de obtener el respeto y la aprobación de unos cuantos amigos y conocidos. El verdadero problema empieza cuando intentamos complacer a todo aquel que se cruza en nuestro camino.

Recuerde esta potente declaración de Herbert Bayard Swope: «No puedo darle la fórmula del éxito, pero sí que puedo darle la del fracaso, que es la siguiente: intente complacer a todo el mundo». Mucha gente derrocha demasiado tiempo y energía intentando complacer a los demás, en lugar de concentrarse en sus propias esperanzas, planes y sueños. No sea uno de ellos. Los aplausos, las felicitaciones y los elogios son una prima en la vida y no deberían ser una necesidad.

No es posible gustar y recibir la aprobación de todo aquel que le conozca. La buena disposición para aceptar la desaprobación y el rechazo es una peculiaridad esencial de los individuos que tienen confianza en sí mismos. Es inevitable que haya gente a la que usted no le guste. Es imposible complacer a todo el mundo, todo el tiempo. Tampoco es posible complacer a alguien, todo el tiempo. Y hay algunas personas que desaprobarán todo lo que usted haga, todo el tiempo.

No hay nada malo en haber hecho un enemigo o dos. Elbert Hubart dijo: «Si no tienes enemigos, lo más probable es que tengas el mismo problema respecto a los amigos». Abraham Maslow descubrió que los individuos con el nivel más alto de desarrollo psicológico están dispuestos a hacer enemigos siempre que lo que hagan sea lo correcto para ellos mismos. Se dan cuenta de que no pueden complacer a todo el mundo, por mucho talento que tengan y por mucho que lo intenten. Querer gustarle a todo el mundo es otra forma de codicia, y la gente autorrealizada no es codiciosa.

Si quiere dejar su marca en el mundo, no desperdicie su precioso tiempo cortejando a todos los que están a su alrededor para conseguir su aprobación. Usted no puede serlo todo para todo el mundo y no debería intentar ser aquello que los demás quieren que sea

usted. Si está, siempre, intentando complacer a los demás, sentirá ansiedad, tendrá miedo y no será natural. No existe nada tan difícil como estar a la altura de lo que los demás creen que sería ideal que fuera un amigo o un familiar. A la larga, su salud física y mental lo pagará.

El éxito consiste en hacer lo que es correcto para nosotros. Pablo Picasso dijo: «Mi madre me dijo: "Si te haces soldado serás un general, si te haces monje, acabarás siendo el Papa". En lugar de eso, me convertí en pintor y acabé siendo Picasso». Debe recordar que se debe siempre a sí mismo. Es importante ser el número uno. Si quiere cuidarse de su familia, ser generoso con sus amigos y servir a su comunidad, debe cuidarse usted primero.

Si siempre ha tenido inclinación a complacer a todo el mundo, tiene que fijarse en la fuerza impulsora subyacente. Es importante que se enfrente a las emociones concomitantes que hacen que sea usted esa persona encantadora que intenta complacer a todo el mundo. Si intenta complacer a todos, puede que acabe por no complacer a nadie. A medida que va pasando por la vida, es inevitable que atraiga gran cantidad de desaprobación. Este es el precio que ha de pagar por estar vivo y ser un individuo único.

Si está convencido de que está haciendo lo correcto con su vida, conseguirá que lo que los demás digan de usted sea, no sólo, insignificante, sino también completamente irrelevante. Es usted quien debe decidir lo que es importante en su mundo y por ello, cuando finalmente supere la necesidad de complacer a todo el mundo, experimentará una satisfacción sorprendente y se preguntará por qué esta sensación se le había escapado hasta ahora.

39

Es más fácil mantenerse alejado de los problemas que librarse de ellos

Piense en alguna de las cosas que han sido un problema para usted a lo largo de los años. ¿No hubiera sido más fácil evitar la situación que intentar escapar de ella, más tarde? Esto sirve igual para las obligaciones financieras, las relaciones, las multas por exceso de velocidad, los pleitos, las discusiones, los problemas de salud, las peleas y cualquier otra situación comprometida que pudiera haber evitado. Siempre es más fácil mantenerse alejado de los problemas que librarse de ellos. La clave está en controlar el comportamiento que atrae a los problemas.

La tentación de reaccionar primero es siempre mayor que la de pensar primero. Es frecuente que atraigamos a los problemas cuando vemos algo que nos parece terriblemente importante sin darnos cuenta de que, de hecho, es de lo más trivial. En estas situaciones es importante tener la cabeza bien fría. Salirnos del cuadro y ver la situación con otros protagonistas, acostumbra a situar las cosas en la perspectiva adecuada. ¿Qué es lo que aconsejaría usted a sus amigos en una situación similar? Lo más probable es que prevaleciera el sentido común y les aconsejara que evitaran involucrarse, o que lo dejaran correr.

Nuestra boca tiene tendencia a meternos en muchos problemas. Un sabio anónimo hizo esta importante observación: «La mayoría sabemos la manera de no decir nada, pero pocos sabemos cuándo debemos hacerlo». Es de sabios controlar la conducta que atrae problemas. En temas sensibles, puede que sea mejor guardarnos nuestras opiniones. Por muy tentados que nos sintamos a decir algo, hay ocasiones en que es mejor mantener nuestros pensamientos ocultos. Siguiendo el estilo de Mark Twain, es mejor utilizar nuestro gran dominio del idioma para no decir nada.

Estar de acuerdo, en lugar de en desacuerdo, es de gran ayuda para evitar problemas. Por ejemplo, cuando alguien le dice que es un estúpido, diga que está de acuerdo con esa persona. Siempre que no esté de acuerdo y diga que no lo es, se habrá involucrado en una discusión al respecto. En lugar de eso, limítese a decir: «Sí. Soy un estúpido porque quiero ser uno con la gente que se lo ha ganado. Me hago completamente responsable por ello». Así no habrá discusión y usted puede seguir feliz y contento. Lo mejor de todo

es que habrá dejado a esa persona completamente perpleja con su respuesta.

En ocasiones es posible que sienta la tentación de permitirse un enfrentamiento físico para solucionar algún asunto, pero si lo hace es seguro que más adelante lo lamentará. Piense en las consecuencias. Puede que acaben por darle una paliza y eso es algo que no parece que debiera buscar. Lo segundo que puede suceder es que tenga suerte y sea usted quien dé una paliza a su rival, pero a menos que obtenga un placer perverso al hacerlo, no creo que sea algo que vaya a proporcionarle satisfacción alguna. Por supuesto, también puede suceder que ambos contendientes se hagan daño, en cuyo caso, ambos saldrán perdiendo.

Los enfrentamientos físicos no se merecen ni el tiempo ni la energía que requieren, y ya no digamos correr el riesgo de sufrir daños físicos. La manera de evitar las peleas es controlar el comportamiento que atrae a gente que no le hará ningún bien. Debe evitar los enfrentamientos físicos, a menos que vea amenazada su vida. La gente inteligente sabe que los individuos con una voluntad fuerte no hacen gala de su autoridad o importancia. La gente que tiene confianza en sí misma no tiene que demostrar su superioridad ante nadie.

Elija con cuidado las batallas de su vida. Como Jonathan Kozel dijo: «Elige batallas que sean lo bastante grandes para tener importancia, pero lo bastante pequeñas para poder ganarlas». Los enfrentamientos físicos están incluidos en el principio de que no debería usted librar una batalla si no hay nada que ganar con ello. Es mejor impedir que se produzca un problema que intentar solucionarlo luego. Muchos de los enfrentamientos físicos en que se involucra la gente son por cosas insignificantes, y cuando se trata de peleas físicas con tipos duros, sea igual que yo, que gané mis tres últimas peleas a, por lo menos, un kilómetro de distancia.

40

No se lo tome como cosa personal, se lo están haciendo a todos los demás

¿Se toma lo que los demás dicen o hacen como cosa personal cuando no debería hacerlo? Si nos basamos en la asunción de que usted es como la mayoría de la gente, la respuesta es que sí. Todos tenemos tendencia a reaccionar excesivamente ante ciertas acciones de otros individuos y nos tomamos una acción concreta a título personal, o sea, como si esa persona nos lo hiciera intencionadamente. En muchos casos, esa persona no se ha concentrado concretamente en nosotros por ser quien somos.

Tomarse las cosas a título personal es demasiado fácil. Tanto si se trata de que no le hayan invitado a un acto importante, como si se ha visto envuelto en un atasco de tráfico, o que le hayan atendido mal en un restaurante, no lo considere como un ataque o menosprecio personal. Esa persona también se lo está haciendo a otros. Disgustarse por algo trivial es un desperdicio de tiempo y energía que podría utilizar para hacer algo más productivo.

El mundo puede ser un lugar reservado, egoísta e irrespetuoso en el que los demás individuos se cuidan de sus asuntos sin que les importemos mucho como personas. Son tan egoístas a la hora de atender sus asuntos como nosotros lo somos al esperar que nos respeten más. No tiene sentido enfadarse con alguien que no le otorga la consideración y el respeto que usted se merece.

¿Por qué disgustarnos porque una persona sobre la cual no hay duda de que tampoco devuelve las llamadas telefónicas de otros, no nos haya devuelto la nuestra? Puede ser que no se atenga a sus reglas porque cree que las suyas son las correctas. Aléjese del comportamiento negativo de desperdiciar un tiempo precioso en enfadarse con gente desconsiderada o irracional. Cuando uno tiene confianza en sí mismo, no necesita el respeto o aprobación de una persona concreta.

Puede superar la frustración de lo que los demás piensan, digan o hagan negándose a considerar la acción como una afrenta personal. Sólo debe recordar lo siguiente: «Espero que se comporte de esa manera porque es lo que hace con los demás. No tiene nada que ver conmigo. E incluso si lo tuviera, no necesito su respeto y aprobación». Este enfoque eliminará cualquier frustración y desencanto, que es probable que se inflija a sí mismo si

espera un comportamiento más razonable.

Es importante que no pique el anzuelo que le ofrece la gente desconsiderada e irrespetuosa. Desperdiciará su tiempo y energía y acabará frustrado. No permita que sus emociones se desaten. Tomarse las cosas a título personal es un desperdicio de energía porque no es un reflejo de quién es usted o de lo que ha hecho. Aunque fuera usted un santo, no podría haber impedido que esa persona se comportara como lo ha hecho.

La próxima vez que alguien le corte el camino cuando conduzca, no se lo tome como un ataque personal. El estúpido que lo ha hecho es probable que se lo haya hecho también a otras cinco personas en los diez minutos anteriores y se lo hará a otras cinco en los diez minutos siguientes, y es muy probable que alguna de ellas sea más famosa, más instruida o de más éxito que usted. O sea, que ese estúpido no le ha elegido para darle un tratamiento peor que a los demás.

El tomarse las cosas a título personal nos lleva de vuelta al problema de los seres humanos. Esperamos demasiado de la gente, y cuando nos tomamos algo como cosa personal, la gente no nos ha ofendido o nos ha hecho daño, sino que les hemos permitido que lo hicieran. Debemos ser capaces de enfrentarnos al hecho de que la gente no es perfecta, sino que posee gran cantidad de características negativas que conducen a acciones desconsideradas y odiosas. Aprenda a ignorar esta clase de acciones, sabiendo muy bien que estas personas le están haciendo lo mismo a muchos otros. Recuerde, no pueden evitarlo. Son así.

41

Cuanto más importante sea, menos probabilidades hay de que alguien lo haga por usted

Le guste o no, hay pocas cosas importantes y significativas en esta vida que alguien haga por usted. En algún momento u otro, todos albergamos una esperanza profundamente arraigada de que alguien hará por nosotros las cosas importantes y difíciles. Nos gustaría que las cosas buenas de la vida nos llegaran como resultado de los esfuerzos de otras personas, pero, desgraciadamente, la realidad sigue arruinando nuestras vidas. Usted ya se habrá fijado, sin lugar a dudas, en que cuanto más importante es una cosa, menos probabilidades hay de que alguien lo haga por usted, y si se trata de algo importante de verdad, las probabilidades son casi nulas.

No creo que quiera ser como muchas personas sin rumbo que están más que dispuestas a delegar los aspectos importantes de su vida en los demás. En caso de que pueda influir en alguien para que haga cosas por usted, le advierto que si lo hace se está metiendo en problemas. Si adopta la costumbre de depender de otra persona, el día que esa persona no esté a su lado para ayudarle tendrá usted problemas graves. Además, la gente que es más astuta en cuanto a ayudarle a conseguir algo que valga la pena, sabe que la mejor manera de ayudarle es insistir en que lo haga usted por sí mismo.

Dejarlo en manos de otras personas es invitar a que la frustración y el desencanto entren en su vida. Hay ciertas situaciones en que alguien puede estar dispuesto a tomar ciertas decisiones por usted. El problema es que puede que no tomen las decisiones adecuadas y, por lo tanto, debe proteger sus intereses. Cuando tenga necesidad de hacer algo importante, hágalo usted mismo. Por lo menos, en caso de que las cosas no salgan bien no tendrá que darle la culpa a otra persona.

Es usted quien debe marcar el camino que lleva a los destinos importantes en la vida. Un sabio anónimo llegó a la conclusión de que: «Si ha de suceder, me toca a mí hacerlo posible». Las cosas no llegarán a sus manos sin que haga usted un gran esfuerzo. Le guste o no, si se encuentra en una situación en que quiera mejorar financieramente, querrá decir que tendrá que hacerlo usted por sí solo. Si cree que se le niega su cuota de cosas buenas en la vida, va a tener que hacer algo para conseguirlas.

Las cosas importantes se hacen cuando uno es autosuficiente. Es mejor tomar la

iniciativa sin esperar la ayuda de nadie porque los amigos y familiares tienen sus propias cosas que hacer. La mayoría de la gente no hace cosas importantes para sí misma, así que ¿cuáles son las probabilidades de que haga algo para usted? No puede esperar que sea otra persona la que le consiga las cosas buenas que este mundo puede ofrecerle, por lo tanto, tome las riendas y olvídese de recibir ayuda de nadie.

Caer en la trampa de depender de los demás para que le hagan feliz hará que se sienta muy disgustado con su vida, porque si espera que sean otros los que hagan cosas por usted, terminará siempre por estar con las manos vacías. No se queje de la manera en que deberían ser las cosas mientras espera que los demás las cambien para usted, porque es poco probable que alguien lo haga. En la siguiente observación, realizada por un sabio anónimo, hay un mensaje muy potente: «Si no tienes voluntad para cambiarlo, no tienes derecho a criticarlo».

Se trata de su vida. Usted –y sólo usted– hará que sucedan cosas importantes en ella. La calidad de su vida quizá depende de un cierto número de cosas, pero el 95 por ciento de ella depende de usted. En última instancia, la calidad de su vida depende de lo mucho que esté dispuesto a poner en ella. No espere que sean los demás los que mejoren su posición en la vida. Cuanto mayor sea el vacío entre cómo es su vida y cómo le gustaría que fuera, más probable será que tenga usted que hacerlo por sí solo. Puede conseguir que se produzcan muchísimas cosas importantes en su vida, pero eso sólo será así si es usted quien hace que sucedan.

42

Con una mala actitud se puede perder un montón de las cosas buenas que la vida puede ofrecerle

Su actitud es un reflejo de su pensamiento. Los pensamientos negativos tienen tendencia a atraer acontecimientos negativos y los pensamientos positivos tienen tendencia a tener unos resultados opuestos. El viejo proverbio dice: «Tal como piensas, así eres». La calidad de su vida dependerá de su actitud, y con una mala actitud, se perderá un montón de las cosas buenas que la vida puede ofrecerle.

Una mala actitud puede adoptar muchas formas. Si se permite pensar que la mayoría de los conductores son malos, le sucederá que, se encuentre en la parte del mundo en que se encuentre, los peores conductores estarán delante y detrás de usted. Se encontrará con peores conductores que alguien con una buena actitud. Todo aquel que gire a la izquierda por delante de usted será un estúpido y todos los que vayan detrás, estarán demasiado cerca. Cambie su actitud y se topará con muchos más buenos conductores en cualquier lugar del mundo en el que se encuentre.

No se permita ser una persona lóbrega y predestinada al fracaso. Lo más probable es que siempre que empiece algo con expectativas erróneas y mala actitud, las cosas no resulten tal como usted quisiera. Si adopta una actitud negativa, la mayoría de las tareas se convertirán en una carga pesada y no las terminará todas. Y aquellas que termine no habrán sido una experiencia placentera y, además, habrán durado mucho más de lo que esperaba. Si adopta una actitud positiva verá que las tareas son experiencias alegres y tendrá una probabilidad mayor de acabarlas y, además, en menos tiempo. Tener una mala actitud puede hacer que una situación ligeramente negativa parezca mucho peor de lo que, en realidad, es. Cuanto más se preocupe por algo, más probabilidades hay de que llegue a encontrar algo por lo que preocuparse en caso de que lo anterior salga bien. Mientras viva en un estado de preocupación o resentimiento, jamás será capaz de ver todas las oportunidades que le ofrece este mundo. Contemple un acontecimiento positivo de una forma negativa y, antes de mucho tiempo, la situación le estará afectando de una manera negativa.

Una mala actitud tiene la potestad de nublar la realidad y de oscurecer la belleza y la oportunidad que la vida puede ofrecerle. Abandone su mala actitud y empezarán a

abrirse ante usted aquellas puertas que, en el pasado, estaban cerradas. Intente pasar todo el día con una sonrisa en la cara a ver qué es lo que sucede. Verá que la gente es más amigable y más sensible con usted, y que no hay necesidad de que sea arrogante y agresivo para conseguir lo que quiere de la gente. A menudo una persuasión amable es mucho más eficaz.

Una mala actitud no es otra cosa que una mala costumbre. Con una mala actitud puede quedar tan condicionado de cara a las malas noticias que se pierda todas las cosas buenas que pasen frente a usted. Si busca lo peor en la vida, es probable que lo encuentre, pero si busca lo mejor, es probable que encuentre un montón de cosas estupendas. Por mucho que lo intente, no podrá nunca escaparse de una mala actitud, porque vaya donde vaya, siempre encontrará a un estúpido.

Las tres cosas esenciales para los bienes raíces de primera categoría son: situación, situación y situación. También hay tres cosas esenciales para disfrutar la vida al máximo: actitud, actitud y actitud. Con la actitud equivocada conseguirá que el conjunto más fácil de circunstancias parezca difícil, y con la actitud adecuada conseguirá que la circunstancia más difícil parezca relativamente fácil. Las circunstancias no habrán cambiado, pero con un cambio de actitud, su vida habrá cambiado de forma notable.

43

Creer es una enfermedad

¿Cuál fue la última vez que se cuestionó usted alguna de sus creencias respecto a la vida? Permítame parafrasear a Gelet Burgess: «Si en los últimos años no ha descartado una creencia importante o no ha adquirido una nueva, compruebe su pulso. Quizá esté usted muerto». El problema con las creencias es que pueden gobernar (y arruinar) su vida. Pueden convertirse en unos aditamentos perpetuos que le mantengan cautivo para siempre.

No conseguir cuestionar nuestras creencias puede dar por resultado que adoptemos muchas que son falsas, ya que es fácil quedar cautivado por creencias que son corrientes en la sociedad. He aquí dos ejemplos: ¿Cree usted que leer a oscuras o con mala luz hará daño a sus ojos? ¿Sabe qué? No hay evidencia alguna que lo sostenga. La Academia de Oftalmología de los Estados Unidos afirma: «Leer con una luz débil no puede perjudicar a sus ojos más de lo que tomar una fotografía con luz débil puede perjudicar a una cámara».

¿Cree usted que es peligroso nadar justo después de haber terminado una gran comida? De nuevo nos encontramos con que no existen pruebas de ello. A pesar de que hace cincuenta años, la Cruz Roja publicó un folleto advirtiendo del peligro asociado con comer justo antes de nadar, hoy en día ese folleto dice que no es peligroso nadar después de comer. Estos dos ejemplos dan crédito a la observación de Josh Billings: «El problema de la mayoría de la gente no es tanto su ignorancia como el saber tantas cosas que no son así».

Nos aferramos a nuestras creencias porque parecen razonables, pero es posible que exista un problema con nuestra idea de lo que es razonable. En la actualidad se piensa que gran parte de lo que la gente consideraba razonable hace unos cuantos siglos, es irrazonable. A lo largo de la historia han habido muchos casos en que la mayoría tenía creencias falsas que, más tarde, se demostró que eran absurdas. Recuerde que hubo un momento en que casi toda la humanidad pensaba que la tierra era plana. De un modo similar, gran parte de lo que hoy se considera razonable puede que se considere absolutamente ridículo dentro de cincuenta o de quinientos años.

Los filósofos e investigadores modernos en el área de cómo piensan los seres

humanos, manifiestan que estamos muy lejos de comprender el modo en que pensamos. Puede que los seres humanos que vivan dentro de varios siglos consideren que la mayoría de nuestras creencias y razonamientos son una tontería organizada. James Harvey Robinson dijo: «Gran parte de lo que llamamos razonamiento consiste en encontrar argumentos para seguir creyendo lo que ya creemos».

Es sabio cuestionar periódicamente todas nuestras creencias. Cuando desafiamos una creencia destructiva o impracticable, estamos muy cerca de destruirla. Una creencia tal como lo mejor que sería su vida si ganara un gran premio en la lotería, es una enfermedad. El problema es que nuestras mentes pueden jugarnos malas pasadas. Fíjese en cómo la espera de algo positivo es casi siempre mejor que conseguir, de verdad, esa cosa. Aquí nos sirve el comentario de Platón: «Sea lo que sea lo que engaña, parece producir un encantamiento mágico».

Hay mucha gente –demasiada– que tiene creencias que niegan la felicidad respecto a cómo debería ser la vida. Los sistemas de creencias están directamente relacionados con la falta de viveza y de satisfacción que experimenta la gente. Sus vidas no funcionan porque se aferran a unos sistemas de creencias falsos. Un sabio anónimo manifestó: «La definición de la locura es hacer la misma cosa una y otra vez, esperando obtener resultados diferentes».

Está bien tener creencias, pero no es juicioso aferrarse a las que son impracticables. A menos que desafíe constantemente a sus creencias, puede que no se dé cuenta de que están anticuadas, o que ya no son útiles. Quedarse atrapado en sus creencias, puede ser perjudicial para su salud física y mental y, al igual que con otros problemas de salud, debe ser capaz de eliminar su causa. Eso quiere decir que hay que diagnosticar las creencias y descartar aquellas que no contribuyan a que usted esté sano.

44

No se fíe de las predicciones de los expertos, especialmente respecto al futuro

Mientras cuestiona sus creencias, ¿por qué no cuestionarlas también respecto a los expertos de este mundo? Es fácil sentirse intimidado por gente con mucha experiencia y credenciales. Los expertos pueden intimidarle y abrumarle a menos que los coloque usted en el lugar que les corresponde. Confiar demasiado en los expertos de este mundo puede ser peligroso.

Mi experiencia personal me ha enseñado a desconfiar de alguien que intenta impresionarme con un vasto conocimiento de su profesión, basándose en que hace mucho que la desempeña. La gente que despotrica afirmando que saben más que cualquier otra persona, porque hace veinticinco años que tratan un tema concreto, acostumbran a ser gente que no sabe tanto como dice. He descubierto que, con frecuencia, mi mejor apuesta es ser «irrazonable» y no prestar oídos a los «expertos». En vez de eso, averiguo por mí mismo qué es lo que puede y no puede hacerse en ese campo o profesión.

Los investigadores han determinado que los expertos en cualquier campo padecen la enfermedad del especialista. Es frecuente que su conocimiento, experiencia y educación se conviertan en desventajas. Las creencias rígidas y unos patrones de pensamiento inamovibles que se han ido solidificando con el tiempo, ahogan a la creatividad. La gente que tiene más experiencia tiene tendencia a ser la menos creativa e innovadora. Elbert Hubbard definió al especialista como «uno que se limita a sí mismo al modo de ignorancia que ha elegido».

Los expertos tienen tendencia a no apoyar a nadie que esté intentando hacer algo innovador. Se esfuerzan por presentar argumentos brillantes sobre el motivo por el que algo no va a funcionar y conseguirán convencer a mucha gente porque son sensacionales presentando argumentos brillantes. El problema es que no reflexionan en absoluto en los motivos por los que puede funcionar. Su ego no les permite creer que alguien con menos experiencia y educación puede tener una idea mejor que las suyas.

Los expertos hacen, constantemente, incontables predicciones basándose en sus amplios conocimientos, educación y experiencia. Sin embargo, se sabe que hay

astrólogos que han hecho predicciones mucho más exactas sin todos esos datos sofisticados, modelos complicados y fórmulas alucinantes. Es mejor tener cuidado y no fiarse de las predicciones de los expertos, especialmente respecto al futuro. En vez de eso, preste atención a las tendencias y tome sus propias decisiones.

Asumamos que acaba usted de hablar de su nueva idea con los «expertos» y que ellos han manifestado: «No va a funcionar». ¿Cómo debe reaccionar usted? Debería averiguar por sí mismo si su idea puede ser una idea ganadora. A lo largo de los años, han sido muchos los individuos con conocimientos, experiencia y educación limitados que han demostrado que unos expertos más experimentados y con mayores conocimientos que ellos estaban equivocados. Robert Heinlein dio este consejo: «Escuche siempre a los expertos. Le dirán lo que no puede hacerse y por qué. ¡Luego hágalo!».

Puede que más tarde se sorprenda al descubrir que esos llamados expertos no tenían ni idea de lo que estaban diciendo. Niéguese a abandonar una idea porque los expertos piensen que no tiene posibilidad alguna. Es posible que los expertos crean que no sabe usted de lo que está hablando, pero es frecuente que sean ellos los que no lo saben. Le hará mucho bien ser capaz de reconocer a los expertos que padecen la «enfermedad del especialista». Aprenda a ignorar a cualquiera que le diga que no debería usted intentar algo nuevo y atrevido, y así dejará a los especialistas ocultándose en un segundo plano y preguntándose cómo es posible que usted, con menos educación, experiencia y conocimiento que ellos, haya sido capaz de conseguirlo.

No esté dispuesto a doblegarse ante los expertos, porque por impresionantes que sean sus calificaciones, es arriesgado permitir que tomen decisiones importantes en lugar suyo. Es posible que los planificadores financieros, los banqueros, los médicos y los agentes inmobiliarios sepan mucho de su ramo; sin embargo, ¿qué saben ellos respecto a dónde encajan sus objetivos, aspiraciones y sueños en el conjunto del universo?

45

La gente sabia aprende más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios

Hace poco recibí un folleto que anunciaba la conferencia anual de una fundación internacional de recursos humanos. La portada decía: «¡SEA UN SABELOTODO! He aquí cómo». En el interior añadía: «Únase a nuestra fundación y vea lo fácil que es saberlo todo». Me pregunté si estos profesionales habían pensado en las ventajas de no saberlo todo. No hay nadie que pueda saber jamás todo lo que hay que saber de cualquier campo (a pesar de que hay un montón de gente que cree que sí lo sabe).

Las personas sabias de este mundo jamás han afirmado siquiera que estuvieran cerca de saberlo todo. Hace siglos, Catón manifestó: «Los hombres sabios aprenden más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios». La gente sabia es capaz de adquirir retazos de sabiduría de gente con mucho menos talento y menos educación que ellos. A diferencia de lo que sucede con muchos intelectuales, la gente sabia se da cuenta de que por mucho que ya sepa, siempre le queda mucho más que aprender en la vida.

Puede usted crear más oportunidades para aprender cosas nuevas y maravillosas sobre este mundo. No pretenda ser un sabelotodo. Reprímase y no sea demasiado orgulloso para aprender de gente con menos talento y conocimientos que usted. Es mejor que, antes, cuestione sus prejuicios. Rechazar de forma automática una idea procedente de alguien que a usted no le gusta, puede dar por resultado que se pierda una idea fantástica. Es posible que su percepción de ese individuo sea equivocada. Sería de sabios que, una vez al mes, invitara a comer a alguien que sepa mucho menos que usted, de su trabajo u ocupación. Esas personas pueden ser una buena fuente de ideas.

Por muchos años de experiencia que tenga usted en su campo y por muy experto que pueda ser en él, siempre podrá aprender algo nuevo al respecto. En ocasiones, las buenas ideas o información le llegarán de quien menos lo espera, como una persona que nunca ha tenido experiencia en ese campo. Puede tratarse del conserje, o de un pordiosero, o de uno que tiene una granja de cerdos en Siberia. John Wooden llegó a la conclusión de que: «Lo que cuenta es lo que aprendes después de que ya lo sabes todo».

Una de las formas de aprender más es mantener la boca cerrada. Dedique tiempo a escuchar, de verdad y activamente, a los demás. Si está siempre ocupado parloteando

porque le gusta el sonido de su propia voz, no aprenderá mucho. Un viejo y sabio profesor lo expresó muy bien: «Mientras hablas no aprendes nada». Escuchar a los demás, incluso a los tontos, puede hacer que su pensamiento vaya en nuevas y más prometedoras direcciones.

Intente emular a las personas sabias de este mundo. Le será muy fácil detectarlas porque son humildes. Son rápidos en admitir que no lo saben todo y que, casi todo el mundo, puede enseñarles algo. Tienen la habilidad de escuchar atentamente a los demás y no hay arrogancia en ellos. Tienen la capacidad de escuchar sin ideas preconcebidas, enjuiciar o criticar. En consecuencia, no se sorprenden de lo mucho que pueden aprender de camareros, taxistas, porteros y mendigos.

Cuando admitimos que no sabemos gran cosa no se trata de una señal de debilidad, sino una de fuerza. Sócrates, uno de los filósofos más famosos y brillantes de todos los tiempos, dijo: «Sólo sé que no sé nada». La mayor sabiduría puede residir en admitir que somos ignorantes y, por encima de todo, recuerde que la sabiduría es un viaje, no un destino.

46

Tenga cuidado con sus héroes; no los coloque en un pedestal

F. Scott Fitzgerald declaró: «Enséñame un héroe y yo te escribiré una tragedia». Fitzgerald también debería haber incluido en la categoría de tragedia a los adoradores de héroes. Experimentar un orgullo indirecto por los logros de los atletas y demás celebridades no es el camino para conseguir una satisfacción real. Adorar a los héroes modernos de la cultura occidental incluso puede ir en perjuicio de nuestra salud y estabilidad mental.

Lo que hace que estemos descontentos con nuestras vidas son las creencias exageradas sobre la felicidad de los demás, especialmente de los ricos y famosos. Ellos tienen los mismos problemas personales que el resto de la gente. Barbara Streisand ya lo advirtió: «¡Dios mío, no me tengáis envidia! Tengo mis propias penas». De hecho, algunos héroes tienen tendencia a ser mucho peores a este respecto que el ser humano medio.

Teniendo esto bien presente, es mejor que tenga cuidado con sus héroes. No los coloque en un pedestal porque nadie se merece estar ahí. Los héroes de este mundo son sólo seres humanos. Y, sin embargo, parece existir una creencia, totalmente injustificada pero ampliamente aceptada por el público, de que estos individuos están por encima del bien y del mal. Si se les da tiempo suficiente, la mayoría de las celebridades de los deportes, estrellas de cine, cantantes y políticos terminan por comportarse de una manera que deja atónitos a los que los respetan. Y en el mismo extremo se encuentran esos ídolos del pop cuyos defectos son tan graves que harían que el diablo se sintiera orgulloso de ellos.

Hasta cierto punto, es saludable admirar a los que están a la vanguardia de los deportes y la cultura popular, como Michael Jordan, Julio Iglesias, Peter Sampras, Manolo Santana, Pedro Almodóvar, Plácido Domingo o Carmen Maura. Esta gente ha sido creativa y ha estado motivada por derecho propio. Sin embargo, pasar demasiado tiempo contemplando y hablando de esos héroes de la celebridad nos roba un tiempo y una energía que podíamos utilizar para conseguir cosas importantes.

Hay gente que dice que las celebridades de los deportes y estrellas de cine no son héroes reales y que el motivo por el que, hoy en día, se considera héroes a tantos

individuos es que reciben demasiada exposición inmerecida en los medios de comunicación. Así pues, hemos de preguntarnos qué es lo que constituye un héroe de verdad. El líder revolucionario húngaro Lajos Kossuth dijo: «Lo que hace que las personas sean héroes es que superan dificultades». Los falsos héroes actuales, creados por los medios de comunicación, se han enfrentado a pocas dificultades. Los héroes verdaderos son aquellas personas que han superado penas y privaciones y han hecho una contribución importante a este mundo.

Los medios de comunicación hablan raras veces, si es que lo hacen en alguna ocasión, de los héroes reales de este mundo. Por ejemplo, el padre Bob McCahill recorre las calles de Bangladesh montado en su bicicleta de desecho, ayudando a los enfermos que son demasiado pobres para acudir a un hospital. Toda la gente que trabaja con gente de la calle está haciendo un trabajo increíble, pero desgraciadamente es muy raro que oigamos o leamos sobre ellos en los medios de comunicación. Esta gente sería un modelo de comportamiento mucho mejor para los jóvenes y los adultos, que las mimadas celebridades de los deportes.

No deberíamos entronizar como ídolos ni siquiera a los héroes de mejor comportamiento y/o perfectos. Es inspirador y constructivo utilizarlos como modelos de comportamiento, pero no viva indirectamente por medio de ellos, ya que también ellos tienen sus inseguridades y sus problemas. Ningún ser humano se merece una estima excesiva. Los individuos que, de verdad, tienen confianza en sí mismos pueden admirar los logros y el éxito de los demás, pero no creen que nadie sea superior a ellos debido a un talento heredado o a unos logros de calidad.

La fama y unos logros de calidad no son todo lo que se necesita para tener éxito. El éxito es relativo. No se compare usted con lo mejor que pueden hacer otros. En lugar de eso, compare lo bien que está haciendo lo mejor que puede hacer. Sólo porque ciertas personas sean famosas no significa que sean unos seres humanos mejores que el resto.

47

Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro

Una mujer escribió hace poco a Ann Landers pidiéndole consejo sobre la manera de responder a su suegra, que continuamente le estaba pidiendo cosas prestadas y nunca se las devolvía. La mujer tenía miedo de decirle nada porque quería seguir teniendo una buena relación con ella, que por otra parte era, según sus palabras, «una persona maravillosa». Ann Landers le dio este consejo tan apropiado: «Va a ser un problema para toda la vida a menos que sustituya usted el merengue que tiene en la columna vertebral por un hueso duro de roer».

Al igual que esta mujer, mucha gente está tan obsesionada con gustarle a los demás que se somete a un verdadero tumulto emocional siendo demasiado amable. Tienen miedo de herir los sentimientos de la otra persona y, sin embargo, a veces sería mejor que no dieran a los amigos y familiares cosas que éstos no se merecen. La gente tiene miedo a ser rechazada y por ello dicen sí muchas veces, cuando ser amable no siempre es la mejor política. Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro.

Sentir siempre el impulso de ser amable con todo el mundo puede traducirse en querer gustar a todos. La tendencia a ser amable con todo el mundo es frecuente que sea el resultado de una autoestima baja y puede tener implicaciones graves. Robin Chandler, un actor británico, manifiesta: «La enfermedad de la amabilidad y gentileza incapacita a más vidas que el alcoholismo. Lo que sucede es, sencillamente, que la gente amable tiene miedo a decir no; se preocupan continuamente por lo que los demás pueden pensar de ellos y están adaptando, constantemente, su comportamiento para complacer, con lo que nunca consiguen hacer lo que quieren hacer».

En uno u otro momento, todos caemos en la trampa de ser demasiado amables. No hay nada de malo en ser generoso de vez en cuando, pero los actos constantes de generosidad harán que algunas personas esperen que lo seamos siempre. Harvey Mackay escribió: «Si quiere ser un Santa Claus será mejor que su trineo sea capaz de tirar de un remolque enorme». Cuanto más les dé a ciertas personas, más abusarán de su suerte. Llegará un momento en que tendrá que negarse a darles nada más hasta que le den algo a cambio.

Ser amable con alguien diciéndole sí cuando, en realidad, tenía ganas de decir no, no será la causa de otra cosa que no sea dolor. Si es usted demasiado condescendiente, alguien intentará aprovecharse de usted para ver cuánto trabajo o cuántos favores puede sacarle. Sólo porque esa persona sea su amigo no debe sentirse obligado a decirle que sí. Tiene que hacer saber a la gente, en términos claros, que usted no existe para su conveniencia.

La capacidad y habilidad de decir sí y no, cuando quiere decir precisamente eso, define su personalidad y aquello que usted defiende. No finja estar de acuerdo con alguien confiando que esa persona le tendrá en más consideración. Se encontrará con que habrá malgastado tiempo, energía y dinero satisfaciendo los deseos de otros, a expensas de su propia felicidad y salud mental. El resultado es que acabará sintiendo resentimiento hacia sí mismo y hacia la otra persona por haber dicho sí.

Descarte la idea –para siempre– de que tiene que ser amable con todo el mundo, ya que eso puede hacer que dé usted tanto de sí mismo a todos los demás que no le quede nada para usted. Su buena disposición a correr riesgos y a experimentar la vida a fondo se verá seriamente comprometida. Afortunadamente, no hay obligación alguna –legal o moral– de ser amable o generoso con todo el mundo.

Sea amable y encantador con los individuos que lo merezcan y cuando lo merezcan. Está claro que no todo el mundo se ha ganado el derecho de que usted le trate siempre de un modo amable. Sea tan flexible como su humor le permita, pero no haga esfuerzos extraordinarios para contentar a alguien sólo porque se trate de un colega, un amigo o un pariente. Al final todo se reduce a lo siguiente: ¿Quiere usted complacer a todo el mundo, o quiere obtener satisfacción de su vida?

48

Admita sus errores y cometerá menos

Algunos vivimos de acuerdo con el lema: «Errar es humano, darle la culpa a otra persona está bien». Admitir que hemos cometido un error es un golpe para nuestro ego y, en lugar de admitir que estábamos equivocados, tenemos tendencia a disimular nuestras equivocaciones. Sin embargo, el mayor error es el de no admitirlas. A la larga, admitir rápidamente que hemos cometido una equivocación es mucho mejor para nuestro prestigio y nuestras finanzas.

Cuando admitimos nuestros errores, terminamos por cometer menos. Aprendemos mucho más de ellos y tenemos menos posibilidades de repetirlos si no nos dedicamos a negarlos y a defenderlos. No admitir los errores y negarse a hacerse responsables de los mismos es improductivo. Lo único que aprenderá de ellos es que será capaz de cometer el mismo error, con mayor facilidad, en la siguiente ocasión.

Cuanto más intentamos disimular nuestras equivocaciones, más problemas nos creamos, y, a la larga, es algo que puede tener consecuencias graves. Después de haberse pasado veinte años odiando su trabajo, la gente no quiere admitir que ha cometido una equivocación al elegir su profesión y tampoco quiere admitir que ha desperdiciado buena parte de su vida. En lugar de interrumpir sus pérdidas y dedicarse a algo mejor, desperdicia otros veinte o treinta años de su vida haciendo ver que disfrutan de lo que hacen.

Si ha cometido usted un error, a la larga le irá mucho mejor si lo admite ante sí mismo y ante los demás. Admitir los errores ante los demás puede que parezca que no es tan importante como admitirlos ante sí mismo. Sin embargo, cuando pueda admitir ante los demás que se ha equivocado, demostrará confianza en sí mismo. No intente disimular sus errores porque tenga miedo de lo que vayan a pensar los demás. Otros pensarán mejor de usted si admite rápidamente su error, en lugar de negarlo.

Tiene usted derecho a cometer errores. Cuanto se dé cuenta de que no pasa nada por equivocarse de vez en cuando, tendrá usted mucha más fuerza. Declárese responsable de sus errores y celebre sus fracasos. Reconozca que lo que le llevó a cometer ese error fue su ignorancia, y en el futuro no será tan ignorante.

Sólo porque haya cometido un error no debe ser duro consigo mismo. Usted es

humano y los seres humanos cometen errores, y muchos. Nos encontramos ante una especie de paradoja: Aquellos que admiten con facilidad sus errores son los que se acercan más a la perfección y, además, las personas que los admiten tienen mucho más éxito que aquellas que no lo hacen.

Si es usted un estudiante astuto del comportamiento humano, se dará cuenta de que las personas creativas y autorrealizadas están dispuestas a cometer errores. De hecho, incluso los celebran igual que hacen con sus fracasos. Como sea que tienen poco miedo, o ninguno, a hacer el ridículo ante los demás, están dispuestos a ofrecer su cuello, y si fracasan no tienen problema alguno en admitir de quién es la culpa. Se dan cuenta de que no son perfectos y se dan permiso para cometer equivocaciones, con lo que las van solucionando a medida que se producen.

El miedo a admitir que ha cometido una equivocación no es otra cosa que un problema del ego. Todo está en su mente, y no le sucederá nada malo por admitir ante otras personas que se ha equivocado. Se supone que, como ser humano, va a cometer errores. La gente que comete menos errores es aquella que intenta hacer menos cosas en la vida. Cometer errores no quiere decir que se sea un fracasado, sino que quiere decir que se aprenden lecciones y se gana una experiencia valiosa. Cometer errores y admitirlos rápidamente es uno de los ingredientes del éxito.

49

Querer tener razón a toda costa es igual que ser un héroe muerto. No hay recompensa

Recibí varios cientos de cartas de gente que había leído mi libro, *El placer de no trabajar*. La mayoría eran positivas, excepto unas cinco. Una de ésas era muy crítica y me vapuleaba por haber escrito un libro que animaba a la gente a trabajar menos. La carta terminaba diciendo: «Es usted un traidor. Debería estar en la cárcel». En respuesta me pasé alrededor de una hora escribiendo el borrador de una carta en la que desmontaba todos los argumentos de ese hombre. Yo tenía que tener razón en lo que decía en el libro.

Sin embargo, al final decidí no enviar esa carta. En primer lugar, me di cuenta de cómo me impulsaba mi ego a estar en lo cierto respecto a mi libro. Considerando que había recibido cientos de cartas positivas respecto al libro, en realidad no tenía que demostrarle nada a nadie. Además, lo más probable es que no hubiera cambiado nada en la manera de pensar que tiene ese hombre. Y por último, ese hombre podía ser un chiflado que se sintiera muy ofendido por mi carta y, en respuesta, podía enviarme una carta bomba. El que yo tuviera razón no me habría hecho un gran bien y yo no quería tener razón y estar muerto.

Todos nos dejamos atrapar por el deseo de querer demostrar que los demás están equivocados y nosotros tenemos razón. Seguimos insistiendo en que tenemos razón en lugar de estar vivos y abiertos a las opiniones y experiencias de los demás. En la vida hay muchas ocasiones en las que tener razón en algo no tiene una verdadera recompensa. Nos sentimos impulsados a tener razón incluso aunque pueda salirnos muy caro desde el punto de vista de la amistad, dinero, daño físico, satisfacción, felicidad o agudeza. Por ejemplo, hay muchos miembros de una familia que hace años que no se dirigen la palabra, debido a alguna discusión más bien insignificante que se produjo hace mucho tiempo, y como resulta que ambas partes tienen razón, nadie hace un esfuerzo especial por rectificar.

Tener razón nos proporciona ratificación, y la responsable de este estado de cosas es nuestra mente. La mente funciona de una manera tal que siempre quiere estar en lo cierto y se aferra a ideas, opiniones y creencias, por equivocadas o erróneas que puedan ser. El juego consiste en tener razón y hacer que los demás se equivoquen. La mente quiere

dominar y evitar el dominio y ese es el motivo de que pase el tiempo invalidando a los demás y justificándose a sí misma.

Su mente puede crearle problemas cuando el que la controla es su ego. Debe usted enfrentarse a él de un modo adecuado, lo que no quiere decir que tenga que librarse completamente del mismo. Eso será lo último en la cuestión de tener razón. El truco es controlar su ego y que no sea éste el que le controle a usted. De lo contrario, su mente puede llegar a extremos increíbles para racionalizar su comportamiento irracional.

Hacer que los demás estén equivocados y que sea usted el que tenga razón, no es una manera eficaz de elevar su autoestima. Siempre que usted sepa que está en lo cierto, no debería tener necesidad de ir por ahí demostrando que los demás están equivocados. Intentar demostrar cuánta razón tiene respecto a todo puede ocuparle mucho tiempo y energía. Y al igual que usted no quiere estar de acuerdo con todos aquellos con los que habla, no todo el mundo tiene que estar de acuerdo con usted. Su postura debería ser más importante que su felicidad, y cuanta más confianza tenga en ella, menos energía debería tener que desperdiciar defendiéndola.

El problema que presenta el tener razón con tantos temas es que incluso cuando usted gana, pierde. Puede terminar por tener razón desde la perspectiva de su mente, pero eso le habrá costado muchas cosas, incluyendo su disfrute de la vida. Hágase la pregunta siguiente: «¿Qué prefiere usted, tener razón o ser feliz?» Tenga muy presente que tener razón a toda costa es igual que ser un héroe muerto. No hay recompensa.

50

Las mentes inteligentes hacen preguntas estúpidas

Si quiere aprender más sobre lo maravilloso que es el mundo, haga una pregunta al día. Y no tema que pueda tratarse de una pregunta estúpida porque eso no es señal de una mente estúpida. De hecho, las mentes estúpidas tienen respuesta para todo, mientras que las inteligentes hacen periódicamente preguntas estúpidas. Aristóteles ya aconsejaba: «Cuando uno hace una pregunta estúpida, recibe una respuesta inteligente».

A menudo, las preguntas tontas son más penetrantes que las inteligentes. Cuando éramos niños hacíamos muchas preguntas tontas, éramos curiosos y veíamos muchas maravillas en el mundo. Ahora que somos adultos, podemos seguir desafiando a nuestra mente con lo nuevo y misterioso, y como sea que hay muchas maravillas y muchas cosas nuevas sobre las que meditar hasta el día de nuestra muerte, deberíamos hacer, por lo menos, una pregunta estúpida al día.

Las preguntas tontas pueden conducirnos a algunas ideas interesantes. A lo largo de muchos siglos, millones de personas han presenciado cómo caían las manzanas de los árboles. Alrededor de 1685, Isaac Newton se preguntó cuál era el motivo de que cayeran. No hay duda alguna de que, en esa época, la gran masa de la humanidad consideraba que la pregunta era estúpida o tonta, pero fue la que le llevó al descubrimiento de la gravedad universal que explica la fuerza de atracción entre los objetos, incluyendo la caída de las manzanas.

La gente creativa que hace preguntas, en apariencia estúpidas, ha producido muchos inventos importantes que, en la actualidad, todos damos por sentado. El teléfono, los limpiaparabrisas de los automóviles, el velcro, las patatas fritas en bolsa y el bolígrafo no se hubieran descubierto sin que sus inventores respectivos hubieran hecho preguntas que, a menudo y según todas las apariencias, eran estúpidas. Estos inventores hicieron preguntas tales como: «¿Qué pasaría si hiciera algo ridículo o poco habitual con esta patata?».

Hay mucha gente que no hace preguntas de sondeo porque tendrían que pensar de verdad. El escritor francés del siglo diecisiete Blaise Pascal pensaba que la única razón por la que la gente jamás hacía nada era para evitar pensar. Es posible que se deba a que la mente de las personas no está en condiciones de pensar. Pascal pensaba que, al evitar

pensar, la gente estaba evitando la condición humana que se caracteriza por medio de la inconsistencia, el aburrimiento y la ansiedad.

Una mente creativa es una mente activa, y una mente activa hace muchas preguntas. Sólo por medio de las preguntas activas podemos conseguir que nuestras mentes sigan desarrollándose y descubriendo maneras nuevas de obrar y de pensar. Debería ser normal que cuestionáramos nuestros valores, nuestras creencias y el motivo por el que hacemos las cosas de una cierta manera. El resultado sería que podríamos darnos cuenta de lo absurdo e irracional de algunos de nuestros pensamientos, acciones y comportamientos.

Deberíamos utilizar nuestras mentes de una manera activa, a fin de asegurarnos de que no dejamos que se enmohezcan. Tal y como sucede con nuestros cuerpos, debemos utilizarlas o las perderemos. Sócrates, un gran pensador en su época, animaba a sus estudiantes para que lo cuestionaran todo, incluso lo que él les enseñaba. Hacer preguntas estúpidas respecto a todo nos proporciona la oportunidad de explorar ciertas posibilidades que, de lo contrario, no exploraríamos. Y eso puede guiarnos en nuevas direcciones y a nuevos destinos.

Con tantas cosas interesantes en que pensar y sobre las que hacer preguntas, no hay motivo alguno para que nuestra mente enmohezca. Albert Einstein ya nos advirtió: «Lo importante es no dejar de preguntar». Como en realidad no hay preguntas estúpidas, haga que cada día sea el «Día para hacer una pregunta estúpida». Esto le dará la seguridad de que seguirá usted aprendiendo respecto al mundo que le rodea. Hacer una pregunta estúpida cada día no sólo es productivo, sino que, además, es muy divertido.

51

Sólo los estúpidos tienen miedo de ser estúpidos

Los participantes en mi seminario sobre creatividad dicen que «el miedo al fracaso» es una barrera que impide ser creativo o correr riesgos en la vida. Sin embargo, lo que nos mantiene a raya no es tanto el miedo al fracaso como el miedo a lo que los demás pueden pensar de nosotros. Somos muchos los que evitamos correr riesgos debido a nuestro miedo a quedar mal en caso de que fracasemos. Unos cuantos nos resignamos a vivir de acuerdo con el lema: «Cuantas menos cosas intento hacer, menos probabilidades hay de que la gente vea cómo estropeo algo».

El temor a ser un estúpido se convierte en una barrera para que intentemos realizar actividades nuevas y retadoras. Estamos tan obsesionados por gustar a los demás que no hacemos cosas que pensamos que pueden hacernos quedar mal ante otras personas. Evitar los riesgos se convierte en la norma, y eso es perjudicial no sólo para nuestra creatividad, sino también para nuestra agudeza.

Ser un estúpido es un estado que deberíamos intentar alcanzar de vez en cuando porque puede ser gratificante. «Tener miedo de ser un estúpido» es mucho peor que «ser un estúpido». Los genios, los líderes eficaces y los emprendedores de éxito se han enfrentado y han manejado el miedo a ser un estúpido. Se dan cuenta de que, para tener éxito en sus empresas, en ocasiones han de ser estúpidos. La gente sabia es consciente de que ser tonto es esencial para dominar la vida.

Puede que usted tenga miedo de que si lo deja todo a la vista conseguirá quedar como un estúpido total y no podrá volver a aparecer en público. Eso es una tontería. El hecho de que alguien le critique no quiere decir que usted haya hecho algo malo. Lo ha hecho antes y ha sobrevivido. Sí, es cierto, hay gente que puede considerarle un estúpido, pero eso es absolutamente irrelevante. Lo que sí es importante es que esté dispuesto a correr riesgos y a experimentar algo nuevo en la vida y, además, la mejor cura para el miedo es la acción.

Es posible que siempre haya sentido el impulso de ser pintor. El hecho de que no sea capaz de crear obras maestras, como las de Leonardo da Vinci, Pablo Picasso o Rembrandt, no debe detenerle. Cree su primer cuadro teniendo bien presentes las palabras de Clement Greenberg: «Todo el arte profundamente original parece feo, al

principio». En caso de que piense que su cuadro se parece al fondo del océano Atlántico, rechace toda su preocupación respecto a ser un estúpido. No haga caso y enseñe su cuadro a sus amigos.

El miedo a ser un estúpido es una tontería. Dedicamos demasiada energía a pensar en lo que los demás piensan de nosotros. Los psicólogos, basándose en sus investigaciones, han llegado a la conclusión de que la gente pasa menos tiempo del que nos imaginamos pensando en nosotros. Pasan su tiempo preguntándose qué es lo que estamos pensando de ellos.

Si se preocupa mucho por lo que los demás piensan de usted, tengo noticias importantes que darle. Los investigadores indican que, en un buen día, el 80 por ciento de todos los pensamientos de todos los individuos son negativos. Sólo tiene que pensar en cuál debe ser el porcentaje en un día malo. Parece ser que, de todos modos, la mayoría de la gente va a pensar mal de usted. (Eso, claro está, si se molesta en pensar en usted.) Así que ¿qué diferencia representa eso? ¡Al diablo con lo que los demás piensen! ¡Ponga manos a la obra!

François Rabelais nos dejó esta advertencia: «Si no quieres ver a un estúpido, primero tendrás que romper tu espejo». La vida exige que, de vez en cuando, todo el mundo sea un estúpido y recuerde que sólo los estúpidos tienen miedo a serlo. Debemos aprender a ser estúpidos para que podamos ser creativos y vivir la vida a fondo. En lugar de tener miedo de ser un estúpido, luche por serlo con mayor frecuencia. Y cada vez que lo consiga, dése una palmada en la espalda y felicítese por su disposición a correr riesgos y vivir la vida a fondo.

52

Su pasado va a ser siempre tal como es, así que ¡deje de intentar cambiarlo!

Un autor de *graffitti* afirmaba: «La única manera de impedir lo que ha pasado es detenerlo antes de que suceda». Si eso le parece imposible es porque lo es. Esa es la cuestión: es imposible vivir en el pasado. Y, sin embargo, para muchas personas es su mejor elección. Pero como no pueden impedir que el pasado suceda, no tiene sentido angustiarse por ello.

Quizá es usted como muchas personas. A pesar de haber oído frases gastadas, pero con una buena base como: «Lo que está hecho, hecho está», y «No puede hacer que el reloj funcione al revés», sigue pasando demasiado tiempo en el pasado. Los maestros Zen, cuando enseñan a sus alumnos, subrayan la importancia de pasar por la vida sin arrastrar problemas y remordimientos del ayer. No hay nadie capaz de volver a escribir la historia, viviendo en el pasado. Su pasado va a ser siempre tal como es, así que ¡deje de intentar cambiarlo!

Algunos no vamos en pos de nuestros sueños u objetivos secretos porque estamos aferrados a alguna declaración crítica o negativa que se nos hizo ayer, el año pasado o hace veinte años. Mientras siga recordando desaires pasados y cómo han estropeado sus posibilidades de felicidad y de éxito, no conseguirá hacer nada importante. No permita jamás que algún comentario injusto que se le hizo en el pasado –como cuando un profesor de instituto le dijo que no estaba hecho para trepar al árbol del conocimiento– le mantenga a raya en la vida. Los comentarios críticos de esta naturaleza no tendrán poder alguno sobre usted si se niega a aferrarse a ellos.

Si, en la actualidad, pasa demasiado tiempo en el pasado, es imperativo que corrija su conducta para asegurarse de que tiene la posibilidad de luchar para alcanzar el éxito en su vida personal y profesional. Los remordimientos respecto al ayer y los temores del mañana son los mayores ladrones de tiempo, y siempre que permitamos que nos afecten, nos estaremos perdiendo lo que está sucediendo ahora mismo. Hoy es donde se encuentra la acción. La importancia del ayer en relación con el hoy es, virtualmente, nula, y lo que exige su atención incondicional es el hoy. Ralph Waldo Emerson nos dejó este pensamiento: «Este momento, como todos, es uno muy bueno si es que sabemos qué

hacer con él».

Debe abandonar toda esperanza de un pasado mejor. Afortunadamente, usted no necesita tener un pasado mejor para tener un futuro prometedor. Por asqueroso que haya sido su pasado, siempre es posible empezar de nuevo. Deje de decirse que es demasiado tarde, o que es demasiado viejo. Lo importante es lo que aún puede ser.

Sea lo que sea lo que haya sucedido antes del día de hoy es irrelevante, siempre que usted decida que lo es. Su posición futura en la vida no está fijada ni determinada previamente por lo que haya sucedido antes de hoy. Una vez que se dé cuenta de que muchos de los límites impuestos por el pasado sólo se encuentran en su mente, podrá conseguir muchísimas más cosas. Su posición futura en la vida depende de lo que empiece a hacer hoy y de lo que pueda hacer que suceda mañana.

Utilice su energía para concentrarse en el futuro, en lugar de desperdiciarla mirando hacia atrás en el tiempo. La mayor parte de los pensamientos, si no todos, que giran en torno a acontecimientos pasados y que le crean problemas, le roban tiempo y energía que podría canalizar hacia la solución de estos problemas. Sea más optimista respecto al hoy y al mañana, y el pasado ya no será una carga. Lucy Larcom declaró alegremente: «Sea lo que sea que está en el pasado ya se ha ido, lo mejor siempre está por venir».

53

Si su casa está en llamas, aproveche el fuego para calentarse

¿Cree usted que el que le despidieran de su trabajo actual sería una cosa mala de verdad? Es probable que su respuesta sea: «¡Claro que sí!». Y, sin embargo, podría ser una buena cosa. Hace muchos años, me despidieron de mi puesto de ingeniero de proyectos. En ese momento, quedé desolado. Para mi sorpresa, resultó ser una de las cosas mejores que jamás me han sucedido.

Tanto si se trata de que le despidan como de cualquier otro suceso negativo, el acontecimiento puede ser una experiencia gratificante. Anne Morrow Lindbergh afirmaba: «Para encontrar la vida hay que perderla». La mayoría de las personas que han sido despedidas de su trabajo han encontrado una vida nueva y excitante al perder su viejo modo de vida. Han descubierto que estar en el paro es una gran oportunidad para cambiar la carrera y la vida.

Deberíamos permanecer abiertos a las oportunidades y regalos imprevistos que acompañan a los acontecimientos negativos. Espero sinceramente que su casa, o la de cualquier otra persona, no se queme. Sin embargo, puede que no sea del todo trágico. Hay un proverbio que dice: «Si su casa está en llamas, aproveche el fuego para calentarse», y otro de origen oriental dice: «Mi casa se ha quemado y ahora ya puedo ver la luna».

En todos los acontecimientos negativos hay algo positivo, siempre que esté preparado para buscarlo. Tener que estar sentado al lado de una persona negativa en un largo viaje en avión es una desgracia. Tendrá que soportar una larga y divagadora evaluación personal de lo dura que es la vida. «¿Por qué tenía que sucederme a mí en lugar de a una de las demás 209 personas que van en este avión?», se preguntará cientos de veces durante el vuelo. Sin embargo, por lo menos sacará de ello unas buenas lecciones sobre cómo no tener éxito en la vida y cómo no impresionar a los demás.

No se permita estar tan abrumado por un incidente negativo que se pierda lo positivo que le ofrezca ese incidente. Una situación de crisis puede hacerle despertar y darle el empuje que necesita para conseguir hacer algo importante. Hay muchos acontecimientos en la vida que pueden ser duros de manejar, pero la recompensa es que le endurecen para

que pueda enfrentarse a otras cosas difíciles, siempre que se presenten. Saque el mejor partido posible de las peores situaciones y, después de todo, no le parecerán tan malas.

Con frecuencia, los problemas importantes que impliquen incidentes dolorosos o grandes reveses personales son oportunidades para su crecimiento y transformación creativa. Muchos individuos informan que pasar por un divorcio o perder todo su dinero en el juego puede darle una buena sacudida a la mente. Los reveses, como que le despidan de su trabajo, pueden tener como resultado un renacimiento del pensamiento creativo que había estado adormecido durante siglos. Los problemas importantes sacuden la mente de tal forma que rompen las viejas costumbres de pensamiento.

Algunos escritores y filósofos dicen que no hay nada en la vida que suceda por casualidad. Richard Bach escribió: «Para todas las personas, todos los acontecimientos de su vida están ahí porque usted los ha atraído. Lo que decida hacer con ellos es cosa suya». Según la gente como Bach, todas las cosas que nos suceden forman parte de una cadena de causa y efecto. Los responsables de estas subidas y bajadas somos nosotros, porque nuestra energía psíquica atrae a lo bueno y a lo malo.

A la larga, lo bueno superará a lo malo, lo mida usted como lo mida. El mejor de los momentos puede convertirse en el peor, pero también el peor de los momentos puede convertirse en el mejor. Un acontecimiento desagradable puede ser bueno si aumenta su concienciación y comprensión de la manera en cómo funciona el mundo. Entrénese para ver los aspectos positivos de esta clase de incidentes y reducirá sustancialmente el poder de los aspectos negativos.

54

La mejor venganza es vivir bien

Hace ya algún tiempo, un conocido mío estaba muy preocupado por un rumor muy feo que le concernía. Durante meses estuvo decidido a averiguar quién había empezado el rumor para poder vengarse de algún modo. Meses después de que todo el mundo se hubiera olvidado del rumor, él seguía recordándoselo. La venganza se había convertido en una obsesión.

Hay algunas personas que parecen vivir para vengarse. Planificar una venganza les invita a hacer más daño y durante más tiempo a las personas que se lo hicieron. Como sea que están tan aferradas al incidente, es probable que las malas sensaciones persistan incluso después del acto de venganza, y siempre que su objetivo principal es la venganza, todo lo que dicen o hacen tiene un mal reflejo en su carácter y en su personalidad.

Todos nos sentimos tentados, en un momento u otro, a buscar venganza. Si la venganza no fuera una fuerza impulsora, la mayoría de los divorcios no requerirían unos largos procedimientos judiciales, y como eso puede costar mucho dinero, tiempo y energía, se traga las vidas de muchas personas. Incluso cuando los demandantes o los demandados ganan, de hecho pierden.

Por mala que haya sido la transgresión, lo mejor acostumbra a ser olvidarse de la posibilidad de vengarse. Lou Holtz dijo: «Mientras intentes desquitarte de alguien, jamás conseguirás superarle». Es mejor concentrar su tiempo y energía en algo que valga la pena. Por muy mal tratado que se sienta, es importante que mantenga una perspectiva adecuada del valor de la venganza. Es muy raro que dos entuertos se conviertan en algo bueno. No habrá ninguna recompensa positiva, puede que una perversa, sí.

Lo que le detendrá en la vida es la pérdida de energía en cosas que sería mejor olvidar. Confucio nos dio este consejo: «Que a uno le perjudiquen o le hagan daño no es nada, a menos que siga recordándolo». Siempre que está usted pensando en hacer algo drástico en represalia por alguna transgresión, espere por lo menos algunos días. Entonces puede que decida que no vale la pena vengarse.

Aprenda a perdonar a la gente que se han portado mal con usted. Siempre que se niegue a perdonar se encontrará con que no ha aprisionado a la otra persona, se lo ha

hecho a sí mismo. Sea lo que sea lo que le hayan hecho de malo en el pasado, hoy es el momento para perdonar y para olvidar y no mañana o pasado mañana. Es mejor que considere que el caso está cerrado y verá como se le quita de encima un gran peso.

Robert Louis Stevenson se preguntaba: «¿Hay algo en la vida que sea más desencantador que el logro?». Mucha gente envidia a las personas que tienen éxito y que logran cosas importantes en la vida. Así que, en lugar de intentar directamente conseguir vengarse, ¿por qué no se atiene a los objetivos de su vida y hace que sus logros importantes se conviertan en su venganza? Si empieza a creer en el proverbio francés que dice: «El éxito es la mejor venganza», no tendrá que guardar rencor a nadie.

Se han escrito muchos libros sobre cómo vengarse. Las técnicas descritas implican hacerle daño al receptor o a su propiedad. Junto con el logro, hay maneras más sutiles de conseguir vengarse. Sacha Guitry decía: «Cuando un hombre te roba la mujer, no hay mejor venganza que dejar que se quede con ella». Oscar Wilde nos ofreció la actuación más eficaz: «Perdone siempre a sus enemigos; no hay nada que les enoje más».

También recuerde que el destino tiene maneras de pasar factura a las personas, sino antes, después. Lo que circula por ahí tiene la costumbre de regresar. La persona que hizo daño recibirá lo que se merece. Otra persona le hará algo similar, o peor. En la mayoría de las situaciones no hay necesidad de vengarse, sólo debe relajarse y dejar que sean los dioses los que administren justicia a su manera.

55

Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y mejorar

En junio de 1997, Mary Fasaono se graduó en Harvard. A la edad de 89 años, era la persona de más edad que había conseguido un título en los 361 años de existencia de esta universidad. Mary demostró que, a pesar de que los perros viejos no aprenden mañas nuevas, los ancianos sí pueden. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y mejorar. Hay millones de personas de sesenta años o más que exhiben un gran celo, vigor y entusiasmo practicando nuevas experiencias.

La mayoría tenemos ideas preconcebidas respecto a la manera en que nos afecta la edad a medida que vamos envejeciendo. Un proverbio chino dice: «El hombre se engaña a sí mismo, reza para que se le conceda una vida larga y tiene miedo de la vejez». Las creencias erróneas sobre la vejez pueden convertirse en profecías que se hacen realidad gracias al propio esfuerzo. Permitir que la cuestión de la edad influya en nosotros hará que pongamos excusas para no dedicarnos a unas actividades, que podemos realizar muy bien en nuestros últimos años.

Un sabio anónimo dijo: «Siempre han existido los perros demasiado viejos para aprender mañas nuevas». La vieja excusa de la edad siempre ha sido utilizada por gente que desde una edad temprana han tenido un pensamiento estructurado. En otras palabras, su actitud hacia el cambio y su resistencia al mismo –y no su edad cronológica– han interferido con su capacidad para cambiar. Los adultos que tienen una mentalidad abierta y utilizan su imaginación, no se ven imposibilitados por la edad cuando se trata de desarrollar valores y comportamientos nuevos.

Intente no ser como tanta gente que tiene demasiado miedo o que tiene unas costumbres demasiado establecidas para cambiar con los tiempos. Usted es capaz de cambiar su vida para mejorarla, incluso si la mayoría de sus amigos lo está haciendo para empeorarla. El miedo a la vejez se pone de manifiesto cuando nos retiramos de la vida, y la clave para disfrutar más de ella es adoptar un nuevo enfoque. Si acostumbra a preguntarse: «¿Esto es la vida?», es muy probable que deba realizar un cambio en ella.

A medida que se vaya haciendo mayor verá que dispone de muchas opciones, asumiendo que esté dispuesto a buscarlas. En cualquier época de su vida puede descubrir

nuevos talentos y dedicarse a intereses nuevos, a pesar de que hay algunos rasgos de la personalidad que pueden ser muy difíciles de cambiar. Sin embargo, la mayoría de los psicólogos están de acuerdo en que los individuos pueden modificar, prácticamente, cualquier rasgo o característica de la personalidad, siempre que se trabaje mucho en ello.

Su vida y su personalidad no están talladas en piedra, pero es posible que esté usted siguiendo cierto camino, sólo por culpa de la costumbre. En caso de que siga haciendo, estrictamente, las mismas cosas que siempre ha hecho, jamás cambiará ni crecerá. Es importante que rompa con las viejas costumbres que no aportan nada a su calidad de vida. Siempre habrá oportunidades nuevas para el crecimiento, los logros y la satisfacción personal.

Es muy estimulante hacer algo que ha estado pensando hacer durante años. El crecimiento personal implica el hacer cosas que jamás se han hecho antes y algunas de las cuales ni siquiera podía haber soñado que sería capaz de hacer. No deje de atreverse a probar un deporte o una actividad nueva sólo porque piensa que no lo hará bien. Acepte que vale la pena hacerlo, incluso si termina por hacerlo francamente mal.

Alguien hizo una declaración acerca de un partido de béisbol que tiene mucha fuerza: «No se ha terminado hasta que se ha terminado». Así es como debería usted ver su vida, sin tener en cuenta para nada lo viejo que sea, o hasta qué edad va a vivir. Rechace cualquier pensamiento que pueda tener respecto a ser igual que muchas personas que viven la vida como si se hubiera terminado muchos años antes de que se acabe en realidad. Siempre hay algo interesante que aprender, así que siga aprendiendo cosas nuevas y pensará con mayor calidad, se sentirá mejor y vivirá más.

56

La mayor causa de problemas en su vida es usted mismo

Henry Miller dijo: «Somos nosotros mismos los que creamos nuestro destino cada día... La mayoría de los males que padecemos son susceptibles de ser achacados a nuestro propio comportamiento». No debería haber duda alguna de que somos los autores fundamentales de la mayoría de nuestros problemas y desgracias. Las consecuencias que estamos experimentando son debidas a nuestra propia conducta, pero somos muchos quienes intentamos echarle la culpa a otros. A menos que nos demos cuenta de que somos nosotros los que estamos creando nuestros problemas, tendremos que seguir pagando por nuestros actos, una y otra vez.

Al enfrentarse a cualquier apuro que tenga, será sabio que antes de nada se señale a sí mismo con el dedo. Usted es la mayor causa de los problemas de su vida. Usted los ha creado y ha decidido quedarse con ellos. Como un viejo y sabio vaquero dijo: «El mayor creador de problemas que jamás conocerás es la persona que contempla como te maquillas (o como te afeitas) en el espejo cada mañana».

Muchos de los problemas que tiene en la actualidad son resultado de decisiones que tomó o de cosas que hizo en el pasado. Muchos de los problemas que experimentará en el futuro serán debidos a decisiones que tomará o a acciones que hará hoy o mañana.

Nuestras acciones en la vida producen reacciones en forma de sanciones o castigos que, en ocasiones, tienen tendencia a ser mayores de lo que la acción parece justificar. Hay gente que tiene dificultades para conectar sus acciones y las sanciones reactivas porque éstas no siempre se producen inmediatamente. No sea uno de ésos. En el caso de que no consiga ver estas conexiones, puede acabar viviendo en la desdicha durante mucho, mucho tiempo.

Traspasar la culpa no funcionará. Inicialmente es mucho más fácil, pero a largo plazo no le aportará ningún resultado positivo. La negación de la realidad no hará que la vida sea mejor. Dar la culpa a la gente, a las cosas o a los acontecimientos raramente, si es que lo hace alguna vez, solucionará nuestros problemas. No hay nadie más que pueda solucionar nuestros problemas porque su eliminación depende de nuestra voluntad de ser responsables de haberlos ocasionado, y luego de hacer algo al respecto.

Para rectificar cualquier deficiencia o fallo de nuestra vida es necesario actuar. En

muchas situaciones, quedarse parado buscando a alguien o algo al que transferir la culpa, puede ser altamente peligroso. Si llegara a encontrarse a un oso gris durante una travesía de alta montaña, sería de idiotas quedarse quieto intentando averiguar de quién es la culpa de su apuro. Una respuesta mucho más inteligente sería encontrar la manera de escapar rápidamente. Más tarde, cuando insista en darle la culpa a alguien, cúlpese a sí mismo por haberse colocado en esa situación apurada.

En lugar de aferrarse a todos sus problemas, aprenda a regalar algunos de ellos. Por ejemplo, si le es difícil decidir qué ropa se va a poner, regale parte de ella y tomar la decisión será más fácil. Aquí tiene otro ejemplo: si la persona de quien está enamorado le causa demasiados problemas, ¿por qué seguir con ella y con todos los problemas que lleva consigo? Regale su problema principal. Deje que otra persona sea la que esté con su antiguo amor cargando con todos los problemas.

Cuando deje de dar la culpa de sus problemas al resto del mundo, ganará poder y control sobre su vida. Sea responsable de los problemas en todas las áreas de su vida. Sea usted responsable –no las circunstancias ni la gente– de sus problemas. Debe ser duro consigo mismo y gentil con todos los demás. Así tendrá una oportunidad de identificar la verdadera causa de sus problemas.

Usted no es un ser desvalido que se encuentra sujeto a fuerzas oscuras y misteriosas. La próxima vez que se descubra quejándose de un atasco de tráfico, déle la culpa a quien le puso ahí, que no es otro que ¡usted! También debe pensar en que es igualmente responsable del problema de tráfico que todos los demás conductores en la carretera. Dicho sea de paso, usted tiene mucho más control sobre su problema. A la primera oportunidad salga del coche y verá como ya no tiene ningún problema de tráfico.

57

Muchas de las cosas que usted quiere no valen tanto como los problemas que le ocasionarán

¿Quiere usted un coche deportivo exótico? ¿Cree que eso le haría feliz? Es posible, pero puede que no. Un antiguo propietario de un coche deportivo dijo: «Los dos mejores días de mi vida han sido el día en que compré mi Alfa-Romeo y el día que lo vendí». En apariencia, la adquisición del deportivo era un caso de una cosa buena que se vuelve mala.

Es posible que en cada acontecimiento negativo haya algo de positivo, pero siempre hay algo negativo en cada acontecimiento positivo. En su libro, *One*, Richard Bach escribió: «Nuestros desastres han sido algunas de las mejores cosas que nos han sucedido. Y lo que juramos que eran bendiciones han sido algunas de las peores». A veces, lo negativo en un acontecimiento positivo puede ser tan grande que se convierte en algo que usted preferiría que no le hubiera sucedido.

De hecho, muchas de las cosas que usted quiere es probable que no valgan tanto como los problemas que le causan. Tenga cuidado con lo que desea y por lo que trabaja, porque puede que lo consiga. Santa Teresa de Jesús nos dio algo en que pensar: «Se derraman más lágrimas por culpa de las plegarias que encuentran respuesta que por las que no».

Las cosas que usted quiere puede que no sean las que necesita para tener una vida feliz y satisfactoria. Por ejemplo, si suspira por un ascenso, tenga bien presentes las palabras de Robert Frost: «Si trabaja fielmente ocho horas al día, puede que al final llegue a ser el jefe y trabaje doce horas al día». Muchas personas han visto como sus sueños se convertían en pesadillas cuando, finalmente, les ascendían a un puesto de más responsabilidad.

Es frecuente que el hecho de que solucionemos lo que parece ser un gran problema en nuestras vidas, cree muchos más problemas. Esto tiene muchas variaciones. Puede que nuestro problema principal sea no estar casados. Una vez que lo solucionemos casándonos, pasaremos a disfrutar de todos los problemas del matrimonio. Para algunos, los problemas resultantes del matrimonio son tan abrumadores que hubiera sido mejor que nos hubiéramos quedado solteros, y la tasa actual de divorcios lo confirma.

Otro problema puede ser que no tengamos ropa suficiente. Una vez solucionado, resulta que no tenemos bastantes armarios para guardarla y no somos capaces de decidir lo que nos vamos a poner. Cuanta más ropa, más difícil es la decisión. Eric Sevareid manifestó: «Las soluciones son la causa principal de problemas». El problema de no disponer del suficiente dinero, cuando lo soluciona un premio de la lotería, conduce a muchos más problemas, como que los viejos amigos no quieran saber nada de nosotros.

Son muchos los profetas y filósofos que han abrazado la idea de que, a menudo, una bendición es que no consigamos aquello que pedimos. Un antiguo proverbio griego dice: «Cuando los dioses se enfadan con un hombre, le conceden lo que pide». Richard J. Needham sugirió: «Dios nos castiga con suavidad cuando ignora nuestras plegarias y con dureza cuando responde a ellas».

Después de todo esto, es posible que desee darle gracias a Dios por no haber respondido a todas sus necesidades y deseos. Lo que podía parecer el cielo en la tierra podría haberse convertido en el infierno en la tierra, al experimentarlo. Ovidio dijo: «El hombre que puede contar sus padecimientos ha de considerarse feliz». En lugar de pensar en sus problemas piense, de vez en cuando, en todos los problemas graves que se le han ahorrado y lo mucho más dura que podría ser la vida.

58

Si no identifica adecuadamente los problemas, no va a solucionarlos

Hace algún tiempo, en un intento por conseguir más reservas para mis seminarios, envié un folleto a altos ejecutivos. Desgraciadamente no obtuve muchas respuestas, así que decidí que mi problema era el de no tener un folleto interesante, pero antes de gastar dinero en un folleto caro, decidí dar unas cuantas vueltas a mi problema. Al final, me di cuenta de que en realidad mi problema era el de llamar la atención de los ejecutivos y conseguir su interés.

Después de darme cuenta de cuál era mi problema, creé un rompecabezas y lo incluí en las cartas a los ejecutivos. Fue veinte veces más eficaz a la hora de conseguir la atención del receptor de lo que hubiera sido enviar folletos caros. Afortunadamente había identificado adecuadamente el problema. La creación de un folleto nuevo me hubiera costado mucho tiempo y dinero y hubiera dado poco resultado.

G.K. Chesterton comentaba: «No es que no sean capaces de ver la solución. Lo que sucede es que no son capaces de ver el problema». Para superar un problema, primero hemos de darnos cuenta y admitir que tenemos uno. Casi todos somos capaces de llegar a este punto. Es frecuente que nos lancemos a solucionar un problema sin identificar correctamente cuál es. La identificación del problema es algo crucial y no siempre es fácil.

Por ejemplo, la mitad de las personas que tienen relaciones que no funcionan bien están absolutamente convencidas de que si pudieran estar más tiempo con su amor, su relación sería mejor. ¿Sabe qué es lo que cree la otra mitad de la gente? La otra mitad está absolutamente convencida de que si pudiera pasar más tiempo lejos de su amor, su relación sería buena.

Ambas mitades están compuestas de individuos confundidos que están atrapados en un sistema de creencias respecto a qué es lo que haría que sus relaciones funcionaran mejor. La realidad es que lo más probable es que sus relaciones no mejorarían si se salieran con la suya, tanto si se trata de pasar menos tiempo o más con sus enamorados. Y es así porque no han identificado adecuadamente el problema.

En realidad, el problema puede ser una falta de comunicación. Si cuando están juntos no se comunican realmente entre sí, no va a representar diferencia alguna el que pasen más o menos tiempo juntos. Por supuesto, el problema podría ser diferente a un problema de comunicación. Podría ser un problema de autoestima y, en ese caso, generar un montón de soluciones respecto a pasar más o menos tiempo juntos, sería una pérdida de tiempo. La infelicidad persistiría hasta que identificaran el problema adecuadamente e hicieran algo respecto a su autoestima.

Para que su vida tenga una cierta apariencia de orden y dirección, debe ser capaz de solucionar sus problemas de un modo eficaz. Gastar dinero en un problema no va a hacer que desaparezca. Si sus hijos están confusos, por mucho dinero que les dé seguirán estándolo. Hasta que no identifique que el problema es que no tienen su amor y guía, seguirán estando confusos.

Charles F. Kettering manifestó: «Un problema bien expresado es un problema que está medio solucionado». Dominar un problema implica que hay que decir la verdad respecto al mismo. Eso significa que debe admitir que tiene un problema y luego ha de identificarlo adecuadamente. Así que no se olvide de pasar algo de tiempo, o incluso mucho, en analizar cuál es su problema. ¿De qué sirve generar un montón de soluciones brillantes cuando no tiene usted ni idea de la verdadera naturaleza del problema? Después de que haya identificado su problema, generado y analizado muchas soluciones, estará a punto para poner en práctica las soluciones que haya seleccionado.

59

Puede cambiar su calidad de vida, cambiando el contexto en el que contempla sus circunstancias

Es muy posible que dos personas se enfrenten a la misma situación, pero una de ellas la considere una bendición y la otra una maldición. Porque es posible que una persona pueda perder su fortuna, valorada en millones de dólares, y diga: «Bueno, sólo es dinero. Sigo teniéndome a mí mismo». Compárelo con otro millonario que pierde varias noches de sueño por culpa de una multa de aparcamiento. La diferencia está en el contexto en que los dos contemplan las situaciones.

La mayoría de las situaciones negativas pueden ser transformadas al instante sólo con cambiar el contexto en que las contemplamos. Cambiar el contexto de la situación depende de nuestra habilidad y capacidad para desafiar a nuestras perspectivas y tener un pensamiento flexible. La mayoría no nos tomamos tiempo para reflexionar en lo que estamos pensando, o por qué pensamos del modo en que lo hacemos. Para realizar un cambio en nuestro pensamiento, hemos de empezar a pensar en él. Al desafiar a nuestro pensamiento establecemos el escenario para que se creen perspectivas nuevas y una actitud más saludable respecto a la vida.

No desafiar nunca el modo en que pensamos tiene, por lo menos, dos peligros inherentes. Primero, es ciertamente posible que nos quedemos encerrados en una perspectiva sin ver otras alternativas que podrían ser más apropiadas. En segundo lugar, podemos adoptar una perspectiva que, en ese momento, tenga mucho sentido. Pero el tiempo pasará y, con el tiempo, las cosas cambiarán. La perspectiva original ya no será la apropiada, pero continuaremos viendo la situación desde la perspectiva original, que ahora ya está anticuada.

También puede cambiar la calidad de su vida cambiando el contexto en que contempla sus circunstancias. No es la realidad ni el grado del problema, sino la elección perceptual lo que determina la manera en que contempla usted la gravedad de los problemas. Puede que no sea capaz de controlar su circunstancia, pero lo que sí puede controlar es la manera en que reacciona ante ella. No se quede pensando en que algunas cosas no han funcionado tal como usted esperaba. Sea lo que sea lo que ha sucedido en el pasado, debe ser olvidado y no tiene importancia en cuanto a lo que puede hacer con su vida en

el futuro. Siempre es posible empezar de nuevo y cambiar, sea lo que sea lo que ha sucedido antes.

Cuando no pueda cambiar las circunstancias, intente cambiar su perspectiva. No puede permitir que su entorno o circunstancias sean las que dicten su humor, porque los pensamientos negativos tienen tendencia a crear resultados negativos. Concéntrese en lo negativo y creará un impulso negativo en su vida. Hágalo en lo positivo y así será el impulso. Contemple una situación negativa de una forma positiva y encontrará alguna oportunidad de cambiar la situación en una que sea gratificante.

Lo importante es estar preparado para lo bueno y para lo malo. Sean cuales sean las circunstancias que influyan y dominen su día, siempre podrá controlar la manera en que reacciona ante ellas. Con un cambio de actitud, un obstáculo se convierte en una oportunidad. Puede cambiar su postura, pero el mundo sigue siendo igual, pero, sin embargo, parece un lugar mucho más brillante y agradable en el que estar y está lleno de posibilidades que no estaban ahí antes del cambio de actitud.

La mejor manera de cambiar la calidad de su vida es cambiar el modo en que piensa respecto a la misma. Uno nunca sabe qué es lo que va a traerle cada día, pero sí que se puede elegir lo bueno que va a ser ese día. Utilice su humor y su celo por vivir para transformar una mañana deprimente en una hermosa. En un día nublado, cree sus propios rayos de sol y haga un esfuerzo para dar una inclinación positiva a los acontecimientos, incluso a los más deprimentes. Sus pensamientos son los que determinan su felicidad y afectan a su salud y, en última instancia, son los que determinarán la calidad general de su vida.

60

La gravedad de sus problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la mayoría de ellos se vuelvan insignificantes

Por alguna extraña razón, la gran mayoría de la gente cree que sus problemas son mucho más graves de lo que son en realidad. Usted puede ser una de esas personas. Es fácil caer en la trampa y pensar que prácticamente cualquier otra persona tiene una vida mucho más fácil que usted. Sócrates dijo: «Si todas nuestras desdichas se colocaran en un montón común, de donde todos debieran sacar una porción igual, la mayoría de la gente se contentaría con tomar la suya y marcharse».

Es posible que sus problemas le parezcan reales e importantes, y lo son hasta cierto punto. Sin embargo, la gravedad de sus problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la mayoría de ellos se vuelvan insignificantes. Cuando se trata de problemas, la percepción puede ser muy engañosa, llegando al extremo de que se concentre usted en sus problemas hasta tal punto que el mundo maravilloso que le rodea parece que no exista.

Una de las razones por las que la gente tiene dificultad para enfrentarse a los problemas es que no se paran a preguntarse lo serios que son, en realidad, esos problemas. La mayoría son sólo pequeñas cosas que van mal y no son suficientes para enfadarse o deprimirse por ellos. Y, sin embargo, muchos de nosotros nos excitamos excesivamente por cosas que deberían ser irritaciones menores. Muchos de estos problemas se solucionan por sí solos, sin gran esfuerzo por nuestra parte.

De vez en cuando, todos exageramos las cosas hasta límites insospechados. Nuestra mente tiene tendencia a exagerar los acontecimientos negativos a expensas de nuestra felicidad y bienestar. Hay personas que cuando ven que la televisión empieza a funcionar mal cinco minutos antes del inicio de un partido de fútbol del campeonato mundial, consideran que se trata de una catástrofe de la misma categoría que un avión que se estrellara en su vecindario.

Fíjese en la manera en que cosas que en el pasado usted pensaba que eran importantes, se han ido desvaneciendo en importancia hasta el punto de ser absolutamente vacías.

Para empezar, estas cosas jamás fueron importantes. Piense que los problemas que le hacen perder el sueño en la actualidad, puede que se encuentren en la misma categoría. Dentro de unos días, se estará preguntando por qué desperdició tiempo y energía preocupándose por algo tan insignificante.

Cuando surja un problema, en lugar de ponerse al borde de un ataque de nervios, colóquelo en la perspectiva adecuada. Está claro que si se encuentra en el paro, tiene un problema. Pero comparado con una persona de la India que vive en la calle y que tiene que pasar doce horas al día buscando agua y comida sólo para sobrevivir un día más, su problema en un país desarrollado es casi un privilegio.

Compadecerse a sí mismo por problemas corrientes es algo ridículo. Incluso las cosas «grandes» que van mal en su vida ni siquiera están cerca de ser tragedias. Si quiere ver problemas grandes de verdad –aquellos que son tragedias reales–, mire las noticias del mundo en televisión durante diez minutos. No se trata de consolarse con las tragedias de los demás, sino de colocar sus problemas y su situación en la perspectiva correcta.

Para reducir al mínimo sus problemas, deténgase y contemple la imagen de conjunto. Éstos quedarán como más bien insignificantes e irrelevantes ante el funcionamiento continuo del universo. Si coloca sus problemas en la perspectiva adecuada, conseguirá que la mayor parte parezcan una bendición. Richard Bach comentó: «No existe un problema que no vaya acompañado de algún regalo. Usted busca problemas porque necesita estos regalos».

61

No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo

Conseguir que le aconsejen respecto a sus problemas, por pequeños o grandes que sean, no es difícil. La gente estará encantada de aconsejarle. De hecho, a la mayoría le encanta dar consejos. Quizá estén siguiendo el consejo de Oscar Wilde sobre lo que hay que hacer con lo que uno cree que es un buen consejo: «Lo único que hay que hacer con un buen consejo es darlo porque jamás le sirve de nada a uno mismo».

Muchas de las personas que tiene cerca tendrán toda clase de opiniones sobre la forma en cómo debería vivir su vida. Sus padres le dirán lo que debería hacer para conseguir ser feliz y estar realizado. Lo mismo harán los hermanos y hermanas, sin mencionar a los profesores, los amigos, los anunciantes, los periódicos, las revistas y los programas de televisión. Tanto si se trata de decidir lo grande que ha de ser la casa que quiere comprar, de la cantidad de dinero que debería ahorrar, como de la carrera que debe estudiar o de cómo debería educar a sus hijos, tenga cuidado al aceptar consejos de otras personas.

La cuestión es saber lo bueno que es el consejo que recibe de los demás. En el mejor de los casos, los consejos gratuitos son sospechosos. Anselm Feedback puede, o no, haber sido demasiado cínico cuando dijo: «Si alguien le da lo que se llama un buen consejo, haga precisamente lo contrario. Nueve de cada diez veces, puede estar seguro de que será lo adecuado». Cuando la gente le dé consejos, piense en sus motivos y en lo que podrían perder si le dieran uno malo.

En general, crea más en el consejo que le cueste algún dinero adquirir. Mark Twain decía: «El predicador no cobraba nada por su sermón, y eso era lo que valía». La persona que le cobra su consejo, por lo menos, tiene una reputación que proteger. Dar malos consejos podría perjudicar la manera en que se gana la vida. La gente que da consejos gratuitos tiene poco que perder en caso de que éste resulte ser malo o falso.

Hay personas que tienen una rara habilidad para entrometerse en nuestras vidas aportando consejos que no hemos pedido. Se atreven a sugerir que abandonemos a nuestra pareja o nuestro trabajo. Pero, si la decisión resulta ser completamente equivocada, ¿quién sufre? ¿Nos encontrarán otra pareja u otro trabajo? Siguen alegremente con su propia vida mientras nosotros sufrimos las consecuencias de haber

aceptado su consejo.

En ocasiones y por miedo, seguimos un consejo lógico y práctico de otros a pesar de nuestra intuición. En lugar de aprender a confiar en nosotros mismos, sentimos la necesidad de comprobarlo antes con otra persona. Lo correcto es hacernos caso a nosotros mismos. A otras personas, el consejo que le den puede parecerles muy razonable y también a usted. Sin embargo, hay decisiones que se toman mejor haciendo caso de la intuición y no del razonamiento. Cuando tome decisiones, escuche y haga caso a esa voz interior y no sea exageradamente lógico y práctico.

Si acepta demasiados consejos puede ser que deje la responsabilidad de su vida en manos de otros. Debe usted sentirse libre para poder hacer las cosas a su modo. No permita que nadie tome decisiones por usted, por muy bueno que sea tomando decisiones. Doris Lessing decía: «Por favor, equivóquese a la hora de pensar, pero siempre y en todos los casos, piense por sí mismo». Pida consejo, piense en él y luego tome sus propias decisiones.

El mejor consejo que tengo para usted es que jamás acepte consejos, por lo menos hasta que haya considerado concienzudamente todas las demás alternativas. Estoy de acuerdo con Cicerón, que dijo: «No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo». Debe usted tener confianza en sí mismo para responder a los problemas de acuerdo con su modo de pensar y, de ese modo, sus fracasos y sus éxitos serán suyos de verdad.

62

Lo que le impedirá conseguir lo que quiere es no saber qué es lo que quiere

La pregunta siguiente es simple, pero tiene unas implicaciones profundas, así que no es fácil responder. La pregunta es: ¿Qué es lo que queremos de verdad de la vida? Saberlo es un requisito previo para ser feliz. Según Eugene V. Debs: «Los norteamericanos pueden tener todo lo que quieran; el problema es que no saben lo que quieren». Y eso es de aplicación a cualquier otro habitante de un país desarrollado.

Así que, ¿qué es lo que quiere? No hay duda de que quiere ser más guapo, sentirse mejor, trabajar menos, ganar cantidades enormes de dinero, disfrutar de más tiempo libre y ser más importante que cualquier otra persona. ¿Es que no es prácticamente todo el mundo quien quiere esas cosas? Siendo realistas, es poco probable que pueda tener todo lo antedicho. Además, puede que una vez que haya conseguido estas cosas vea que no le proporcionan la satisfacción y la felicidad que esperaba.

Don Herold dijo: «La infelicidad es no saber lo que queremos y matarnos para conseguirlo». Son muchos los habitantes de países desarrollados que se están matando persiguiendo lo que no necesariamente quieren. El problema es que muchas de estas personas no se han detenido a definir, claramente, qué es lo que quieren. El primer paso indispensable para llevar una vida llena de satisfacción es dedicar tiempo a determinar qué es lo que usted quiere de verdad. Podría necesitar una hora o una semana o un mes.

Si está buscando encontrar más significado a la vida, es probablemente porque no se ha detenido a pensar en lo que quiere realmente. Debe detenerse y encontrar respuestas a la pregunta: «¿Qué es lo que quiero hacer, realmente, con el resto de mi vida?». Es importante que piense en lo que quiere hacer usted y no en lo que sus padres, sus amigos, la sociedad o el sistema educativo quieren que haga.

Puede que saber qué es lo que usted quiere no sea tan fácil como parece. No puede decir, sencillamente: «Quiero ser feliz», o «Quiero ser famoso», porque éstas no son respuestas viables. Debe ser más claro y más concreto. ¿Dónde quiere estar dentro de cinco años?». ¿En Nueva York, en París, en Amsterdam o en Sevilla?

¿De qué modo querría ganarse la vida dentro de cinco años? Navegando, actuando,

cantando, enseñando o escribiendo?

Puede dejarse llevar día a día sin tener un objetivo particular en mente. Sin embargo, logrará mucho más en la vida y la disfrutará más si tiene alguna clase de idea respecto a lo que quiere y a cómo va a conseguirlo. Debe establecer algunos objetivos reales y no sólo descripciones vagas de lo que le gustaría conseguir.

Es esencial que anote todo lo que sea importante para usted, desde un empleo satisfactorio a un lugar cómodo en el que vivir y a una relación íntima. Ahora veamos: ¿Qué es lo que quiere realmente y que deje su marca en este mundo? Conseguir lo que quiere exigirá que abandone usted su zona de confort y también que muestre algo de motivación y coraje.

Parafraseando a Zig Ziglar diremos que es tan difícil llegar a un destino que no tiene como volver de un lugar en el que nunca ha estado. Si hay algo que le impedirá conseguir lo que quiere es su desconocimiento de qué es lo que quiere exactamente. Llegar al mejor destino es altamente improbable si no sabe cuál es éste. Una vez que haya decidido qué cosas quiere de la vida, estará más cerca de conseguirlas. Por supuesto, deberá invertir tiempo, esfuerzo y creatividad para alcanzarlas. Sólo entonces podrá emprender su viaje de autorrealización.

63

No va a conseguir lo que usted quiere, a menos que lo pida

Digamos que ha determinado cierta cantidad de cosas que contribuirán a su felicidad y bienestar. La mayoría de estos deseos no llegarán por sí solos. Tanto si sus sueños y deseos se encuentran en el área personal como en la romántica, profesional o creativa, deberá usted fijarse como objetivo a ciertas personas. No va a conseguir lo que quiere, a menos que lo pida.

Ser educado y quedarse esperando que alguien se lo dé no es la manera de obtenerlo. No permita que el pensamiento: «Pedirlo es de mala educación», le disuada de pedir lo que quiere. Hay mucha gente que se rige por este condicionamiento social y sigue esperando el descanso, la invitación, el aumento de sueldo, la entrevista radiofónica, la cita o el perdón que desea.

A quien debe pedir permiso para tener lo que quiere y quien debe dárselo es usted mismo. No puede haber sensación de culpa por tenerlo, cuando se lo pida a alguien. Tiene que creer que se lo merece. No lo pida en tono de disculpa o, de lo contrario, la persona detectará que usted no piensa que se lo merece. Pídalo de tal forma que la persona se sienta feliz de dárselo.

Es posible que la gente esté más que dispuesta a ayudarle a conseguir lo que quiere. Al igual que usted, siente el deseo de ser necesaria para los demás. Sin embargo, lo que no puede hacer es leer la mente de nadie. A menos que usted comunique de verdad lo que le preocupa, la gente no lo sabrá seguro. Siempre que quiera algo, manifieste qué es. No deje duda alguna en la mente de nadie de que usted lo quiere. Hacer que estén siempre adivinando hará que saquen, continuamente, conclusiones equivocadas.

Sea concreto respecto a lo que pide. Es importante que se exprese francamente. Esto también se aplica a la compensación que recibe por el trabajo que hace para otras personas. Debe conocer su verdadero valor de mercado y tener confianza en que vale cada euro. No puede dejar que los demás tengan la impresión de que sus servicios pueden comprarse por menos de su valor; de lo contrario, le pagarán menos de lo que se merece.

No pierda el tiempo pidiéndole a alguien que es incapaz de dárselo. Debe pedírselo a la persona que tenga el poder, la posición, el dinero, la energía, el tiempo, el encanto o la pericia para dárselo. Para tener la mayor probabilidad de conseguir lo que quiere también debe pedir las cosas con oportunidad. Hay un buen momento para pedir y uno malo, y le corresponde a usted decidir cuál es cuál según las circunstancias.

No debería usted esperar que le dieran lo que quiere, inmediatamente. A veces tendrá que pedirlo y volverlo a pedir, varias veces. Algunas personas no entenderán que va usted en serio hasta que se lo haya pedido diez o veinte veces. Cuando una forma de pedir no funcione, pídalo de otra diferente. Hay más de una forma de desollar un gato y hay más de una manera de pedir las cosas.

Es importante saber que no va a conseguir gratis lo que quiere. Tendrá que pagar algo a cambio, tanto si se trata de encanto como de trabajo, dinero, posesiones, tiempo o energía. Para ser un pedigüeño de éxito tendrá que dar algo a cambio. Su contribución puede ser mitigar la culpabilidad de la gente haciendo que le den dinero. O puede hacer que la gente se sienta estupendamente dándole dinero debido a su encanto y celo por la vida.

Una de las alegrías de la vida es haber desarrollado la habilidad y la capacidad de pedir lo que quiere, de tal forma que muchas personas estén encantadas de dárselo. Cuantas más cosas pida mejor le saldrá. Y cuantas más veces lo haga, más éxito tendrá en la vida.

64

Un paseo o una carrera por el campo es la mejor medicina para muchas de sus dolencias

Dependiendo de cómo maneje y reduzca el estrés normal de la vida diaria, usted puede acabar siendo una luz brillante, una que parpadea o absolutamente quemado. A menudo no prestamos atención suficiente a la manera en que el estrés diario puede interferir con nuestra salud y contribuir a que enfermemos. Cuando nos encontremos un poco deprimidos, es mejor que rejuvenezcamos nuestro ánimo volviendo a conectar con la naturaleza.

Algunos días puede estar tan estresado que pensará que está al borde de un colapso nervioso. En lugar de acudir a la consulta de un psicólogo, diríjase al parque, a la costa o al bosque más cercano. Un encuentro con la naturaleza es la mejor medicina para muchas de sus dolencias. Andar o correr al aire libre aliviará más su estrés y le revitalizará más que los medicamentos, seis cervezas, dos horas de televisión, una gran comida o una visita a su terapeuta.

De hecho, no debería esperar a encontrarse tan superestresado. John Jensen dijo: «El problema con la vía rápida es que se llega al otro lado con un apresuramiento tremendo». A la larga, atacar su estrés desde el principio, antes que se salga de madre, es mucho más eficaz. Empiece a fijarse en su estrés antes de que empiece a afectarle de cualquier forma significativa; ese es el momento de relajar tanto su cuerpo como su mente, acercándose a la naturaleza.

Seguimos olvidando la gran cantidad de beneficios que la naturaleza nos ofrece. Cuanto más se han alejado los seres humanos de ella, más alienados se han vuelto. Si es una persona armónica, le resultará mucho más satisfactorio pasear por un parque o por el bosque que estar en una habitación llena de artilugios, cacharros y otros arreos de la sociedad moderna.

Lo que nos aporta la naturaleza cuesta poco o nada. En lugar de pensar que debe inscribirse en un gimnasio, adopte la costumbre de utilizar el aire libre como el suyo personal. El hecho de estar fuera de su casa o de la oficina ya es, en sí mismo, un gran remedio para el estrés. Los sonidos, los olores y los ritmos de la naturaleza hacen que reduzcamos nuestro ritmo y nos relajemos. Por lo menos una vez al mes, pase todo un

día al aire libre a fin de escaparse de su entorno normal.

Una de mis camisetas favoritas tiene un dibujo de una cabra montés montando en bicicleta. Debajo tiene este buen consejo: «Experimente lo que es estar fuera de su coche. Ande y monte en bicicleta, sienta el viento, reúnase con amigos, vea la fauna silvestre y forme parte de la naturaleza». En lugar de dar un paseo en coche, dé un paseo de tres kilómetros o más durante el cual estará expuesto a los elementos y a todas las vistas, sonidos y olores del camino. Experimentará montones de cosas que no podría experimentar haciendo ese mismo camino en coche.

Los investigadores nos ofrecen otras razones por las que debería estar fuera de su piso o de su casa lo más posible. Los estudios indican que en el hogar medio hay veinte o treinta veces más agentes contaminantes que al aire libre, así que para estar más sano intente pasar por lo menos media hora al día al aire libre. Los profesionales de la salud dicen que los ejercicios de respiración profunda son importantes para una salud óptima. Al aire libre en el bosque, donde el aire es más fresco y limpio, es el mejor lugar para practicar la respiración profunda.

Tome parte en el gran cuadro de la naturaleza con más frecuencia. No sólo se sentirá mejor, sino que valorará más la vida. Escuche todos los sonidos interesantes, preste atención a las cosas brillantes y bellas, pruebe a contemplar las estrellas, a los pájaros y a navegar. Sea algo aventurero en sus paseos, abrace veinte clases diferentes de árboles, persiga a los animales salvajes. ¡Salga al aire libre ahora mismo y verá lo renovado y relajado que se siente! Un encuentro con la naturaleza hará maravillas por su bienestar físico y su concepto psicológico de la vida.

65

Si no encuentra tiempo para hacer ejercicio, tendrá que encontrar tiempo para estar enfermo

Todo el mundo quiere estar sano; desgraciadamente no hay muchas personas que quieran pagar el precio de una buena salud. Con tantos beneficios que proporciona un ejercicio periódico, es un misterio para los profesionales de la salud el que no haya más personas físicamente activas. La relación entre la gente sana y el ejercicio físico periódico es irrefutable. Sin embargo, menos del 10 por ciento de los adultos hacen ejercicio, por lo menos, tres veces a la semana.

El único ejercicio que algunas personas parecen hacer hoy en día es inventar excusas para no hacerlo, y esa es una buena forma de que se deteriore la salud. Hay gran cantidad de excusas a su disposición, pero si quiere más, puedo ofrecerle diez o veinte. Una excusa es igual de buena que otra y, de ese modo, la batalla para estar sano puede perderse fácilmente.

Debería usted hacer algo de tipo físico, si no todos los días, por lo menos un día sí y otro no. Incluso un ejercicio moderado puede mejorar sustancialmente su salud. Una excusa que destaca es la de: «No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio». Prácticamente todo el mundo puede encontrar tiempo siempre que se lo proponga. Si no hace ejercicio de forma regular debido a falta de tiempo, preste atención a estas palabras de un sabio anónimo: «Aquellos que no encuentran tiempo para hacer ejercicio, tendrán que encontrar tiempo para estar enfermos».

Es posible que tenga ahora unos cuarenta o cincuenta años y crea que ya es demasiado viejo para hacer ejercicio. ¡Piénselo de nuevo! En una media maratón celebrada en la isla de Baffin en 1994, Joe Womersley, de sesenta y siete años, corrió la maratón completa porque era de la opinión de que la media era para «enclenques». Ken Dytchwald, en su libro *Age Wave*, cita a muchas personas de sesenta, setenta y ochenta años que corren maratones, juegan a tenis, nadan y van en bicicleta hasta ocho horas al día, y a veces cada día.

Vale la pena pasar revista a algunos de los tremendos beneficios de hacer ejercicio de manera regular. El ejercicio reduce el estrés, calma la mente, mejora el sueño y reduce la necesidad de comer en exceso. El ejercicio también puede ayudarle a reducir, en un 60

por ciento, ciertos tipos de cáncer y las enfermedades cardíacas hasta un 80 por ciento. A largo plazo, la actividad física contribuye a tener una salud robusta, una vida larga, atracción física y felicidad.

Lo más importante de hacer ejercicio es salir ahí fuera y hacerlo. Los momentos en que no tenga ganas de hacerlo son aquellos en que más lo necesita. Debe obligarse conscientemente a superar cualquier excusa. Los primeros diez minutos de cualquier actividad física son siempre los más duros. Cuando no tenga tiempo suficiente para su hora de ejercicio, haga por lo menos veinte o treinta minutos y se sentirá mucho mejor que si no hace nada en absoluto.

Evite gastar dinero en equipos caros para hacer ejercicio o afiliándose a clubes, pensando que eso le obligará más a hacer ejercicio. Una bicicleta de ejercicio nueva se utiliza una media de siete veces antes de dejarla de lado. Si se ha prometido de verdad que va a hacer ejercicio para tener salud y estar en forma, debe sumergirse plenamente en un programa de ejercicio antes de comprar equipos o ropa cara.

Es fácil encontrar una excusa para no hacer ejercicio. Saber que debe hacer ejercicio periódicamente para tener una buena salud y no hacerlo, puede hacer que se sienta mal y disgustado consigo mismo. Es un gran escape de energía que puede, además, afectar negativamente a su salud. No esté dispuesto a dar por sentado que tiene salud, porque es frecuente que no se aprecie la buena salud hasta que se pierde, y a veces para siempre.

66

No existen los atajos para estar en buen estado y en forma

A Rossini, compositor italiano del siglo diecinueve, le encantaba trabajar en la cama. Según algunos rumores, era tan perezoso que si se le caía una hoja de música, volvía a escribir toda la página en lugar de salir de la cama y recogerla. Son muchas las personas de hoy en día que ganarían a Rossini porque la pereza es su fuerte, a pesar de que les gustaría estar en buen estado y en forma.

La vida es demasiado buena en los países desarrollados y hay demasiada gente con sobrepeso debido a la pereza. Joseph O. Kern II llegó a la siguiente conclusión: «La obesidad está verdaderamente extendida». A principios de los años 60, menos de la cuarta parte de la población de los Estados Unidos era obesa, pero a principios de los 90, lo era más de un tercio. A finales de los 90, se estimaba que la mitad de los norteamericanos adultos eran obesos. Incluso gente que esperamos que esté en forma, no lo está. Un estudio realizado en 1996 por la Ontario Heart and Stroke Foundation, descubrió que la imagen de las personas nacidas en los veinte años siguientes a la segunda guerra mundial (los «baby boomers») como una generación loca por el ejercicio es un mito. Es sorprendente, pero los «baby boomers» están menos en forma que sus padres a la misma edad.

No va a ponerse en forma montando en bicicleta de vez en cuando, o dando un paseo de quince minutos mientras mira escaparates. Un estudio de 1995 de la Universidad de Harvard indica que sólo una actividad vigorosa sostenida durante períodos cada vez más largos le pondrá en forma. El estudio, que vinculaba el ejercicio vigoroso con la longevidad, indicaba que jugar un partido normal de golf no podía ser considerado un entrenamiento vigoroso. De forma similar, dedicarse a la jardinería durante media hora es mejor que nada; sin embargo, eso no le pondrá en forma. El beneficio es sólo eso, ¡un poco mejor que nada!

Si quiere estar en buen estado y en forma durante toda su vida, va a tener que trabajar para conseguirlo. Es aconsejable comer comida sana, pero debe hacerse con moderación. Por muy bien que coma, para estar en forma es necesario hacer ejercicio. Y no sólo eso, sino que lo que marca la diferencia es el ejercicio vigoroso. No existen los atajos para estar en buen estado y en forma.

Resístase a ser como la mayoría de «baby boomers» que se sienten inclinados a elegir aquellas actividades que exigen menos esfuerzo. Un artículo reciente de un periódico decía que los «baby boomers» buscaban un «ejercicio más relajado». Si hay algo que se aproxime a ser un oxímoron sin serlo de verdad, el «ejercicio relajado» lo es. Nadie va a ponerse en forma de verdad con el ejercicio relajado. Desgraciadamente, no funciona.

Ser serio respecto a ponerse en forma y perder peso significa elegir aquellas actividades que exigen más esfuerzo. Rechace cualquier pensamiento de que puede ir deslizándose durante una o dos semanas. Debe hacer algo físico cada día, o por lo menos un día sí y otro no. No haga excepciones durante sus vacaciones. Quedarse sentado al lado de la piscina todo el día pidiendo que le traigan bebidas, no le mantendrá en forma.

Si tiene sobrepeso, eso interferirá con su capacidad para disfrutar de muchos grandes placeres de la vida. Si está en mala forma física, no busque en torno a usted a alguien para darle la culpa. Dejarse ir es culpa suya, por muchas excusas que pueda sacarse de la manga. He averiguado cuál es el peso con el que me siento cómodo y he trabajado mucho para mantenerlo durante muchos años. Tiene el deber de hacer lo mismo si quiere sentirse bien consigo mismo.

Un cuerpo en forma atrae el respeto de los demás. Y lo que es aún más importante, se siente respeto por uno mismo. Conseguir perder peso y estar en forma no es fácil, y no sucederá de la noche a la mañana. Debe invertir tiempo y energía en hacer un ejercicio vigoroso y persistente. El rendimiento que recibirá por su inversión vale la pena. Será la persona con un paso elástico, mientras que los demás de su edad no podrán esconderla o parecerán considerablemente más viejos de lo que son en realidad.

67

Sus expectativas le causan la mayor desilusión de su vida

Es sabio repasar y analizar periódicamente lo que quiere y desea. La razón es que sus expectativas le causan la mayor desilusión de su vida. Las antiguas enseñanzas budistas dicen que los deseos y las expectativas no satisfechas crean infelicidad en los seres humanos. Cuantas más expectativas tenga, es probable que experimente más infelicidad. Y cuanto más altas sean sus expectativas de algo concreto, menos agradecido se sentirá cuando eso suceda.

Fíjese en que la adquisición real de algo que había usted esperado con ansiedad, acostumbra a ser absolutamente deprimente. La tira cómica de Calvin y Hobbes lo retrata muy bien cuando Calvin pide que le manden una judía con un propulsor. Espera impaciente durante muchos días que llegue la judía, imaginándose continuamente que vuela como un helicóptero. Sin embargo, una vez que descubre que la judía no va a ayudarle a volar, la destruye.

Entre las realidades de la vida y nuestras expectativas hay una gran diferencia. Tal y como dice el *graffitti* de un lugar de trabajo: «El aumento que estás esperando puede que no te espere a ti». Esperar que la vida nos dé todo lo que queremos es invitar la infelicidad y el abatimiento. Dadas las restricciones bastante duras de la realidad, tenemos que tratar con lo que es posible y probable de acuerdo con el tiempo y la energía que tenemos a nuestra disposición. Mick Jagger y los Rolling Stones lo resumieron en su canción: «No siempre obtienes lo que quieres».

Margaret Titzel hacía la pregunta siguiente: «¿Por qué nos sorprendemos de que las higueras den higos?». Quizá porque, de forma nada realista, estábamos esperando algo completamente diferente, como gemas o diamantes. La realidad tiene la costumbre de serenarnos cuando nuestras expectativas son excesivas y, a menudo, el resultado es la desilusión y la depresión. Sentirse triste y desposeído por lo que no tiene es desperdiciar todas las cosas buenas que sí tiene.

No hay nada malo en querer algo, pero esperar que suceda definitivamente, en el futuro cercano, es el escenario perfecto para la desilusión. Si acostumbra a confiar en que sucederá algo que es poco probable que suceda, como ganar un millón a la lotería o alcanzar la categoría de Danielle Steele y John Grisham como autor, será constantemente

infeliz en su vida.

Esperar (de manera no realista) ser la persona que a usted le gustaría, es desperdiciar la persona que usted es y puede ser. Si quiere ser un escritor, séalo. Sin embargo, esperar la fama y la fortuna de Danielle Steele y John Grisham no es saludable, ya que son pocos los escritores que llegan a ese nivel. Escriba tal y como usted es capaz de hacerlo, pero no piense que el estrellato es inminente. Sir Walter Raleigh hablaba de este problema cuando dijo: «No soy capaz de escribir un libro a la altura de los que escribe Shakespeare, pero puedo escribir un libro como yo».

La realización está siempre ahí si usted la quiere. No es tan importante incrementar sus adquisiciones como reducir la magnitud de lo que quiere. «Bendito sea el que no espera nada, porque nunca se sentirá desilusionado», decía Jonathan Swift. Menos puede ser más. Piense seriamente en la filosofía Zen de que cuanto menos necesitamos en comodidades materiales y físicas, más libres nos volvemos. Eliminar su deseo de algo es tan bueno como poseerlo y, al menos, da menos problemas.

68

No hay ninguna mano sensacional en la vida que le salve el pellejo

A todos nos gusta creer que hay una mano sensacional que va a cambiar nuestras vidas de manera espectacular. Es fácil dejarse seducir y pensar que nos sucederá algo grande, y que a partir de ese punto podremos disfrutar de una felicidad perpetua en nuestras vidas libres de problemas. Como sea que la existencia de una mano sensacional es una creencia tan común en nuestra sociedad, es posible que tenga que hacerse memoria periódicamente del siguiente aspecto importante de la realidad: ningún caballero de brillante armadura acudirá a rescatarle. Y no hay ninguna mano en la partida de la vida que le salve el pellejo.

La mayoría de las personas no aceptan que no existe una cosa tal como una mano sensacional a pesar de toda la evidencia que lo apoya. La gente quiere creer que sí que hay uno que solucionará todos sus problemas para siempre. Es equivalente a creer en una forma de Santa Claus; todo va a ser estupendo en cuanto este salvador nos traiga algo de gran valor. Recuerde lo falsa que era esta creencia cuando era un niño. Su felicidad era muy corta y los problemas seguían existiendo.

Es fácil contagiarse de la enfermedad de «una mano sensacional en la vida». Es un modo insano de pensar que actúa como una motivación negativa y es una de esas fantasías de «algo me salvará» que todos hemos tenido cuando éramos muy jóvenes. Desgraciadamente, hay muchas personas que han arrastrado estas fantasías hasta bien entrados en los cincuenta o sesenta años, y más lejos aún. Las fantasías de este tipo son las favoritas de los adultos que no están motivados y que tienen poca autoestima.

He aquí algunas variaciones de la enfermedad de «una mano sensacional»: Si pudiera ganar cinco millones en la lotería sería feliz; si pudiera tener una relación nueva con alguien excitante no estaría tan aburrido; y si pudiera tener un trabajo excitante y muy bien pagado podría empezar a vivir. La gente que padece esa enfermedad está buscando un camino fácil a la felicidad, cuando no existe ninguno. Esperar a que llegue esa buena mano es un medio de evitar el esfuerzo que se requiere para hacer que funcione la vida.

Desear esas cartas estupendas es una cosa; planificar la vida sobre la base de que eso sucederá de verdad es más grave. Somos muchos los que nos quedamos esperando a esta

buena mano antes de empezar a vivir de verdad, pero parece que nunca llega, y si lo hace, no mejorará las cosas de una forma espectacular. La vida acabará de una forma muy parecida a lo que siempre ha sido.

Esto no quiere decir que una mano sensacional que usted cree no vaya a mejorar su vida en cierto modo. Durante cierto tiempo puede que experimente una satisfacción y un bienestar importante. Sin embargo, eso no le asegurará que no vaya a tener problemas importantes otra vez. La idea de una vida libre de problemas es un mito. A nadie le dan una vida feliz en una bandeja, incluso cuando la bandeja contiene un premio en la lotería, una relación nueva, o un millón de acciones de Microsoft. Después de que los individuos han alcanzado una buena medida de éxito, le dirán que siguen teniendo problemas, sólo que en mayor cantidad.

Es importante que no ponga su vida a la espera de ese gran negocio. Debe avanzar hacia sus objetivos a largo plazo basándose en la posibilidad de que no experimente jamás ese gran negocio. De lo contrario, se estará engañando al limitar su felicidad y satisfacción. Liberarse de la creencia del gran negocio.

69

El mundo no le debe un medio de vida a usted ni a nadie

El autor Robert DeRopp decía que los seres humanos habitan un mundo de ilusión, que oscurece la realidad hasta tal punto que viven en un mundo de fantasías vivientes. La creencia de la mano sensacional es sólo una de las muchas ilusiones que sufren los humanos. Una dolencia mucho más grave que creer en ella es creer que el mundo nos debe un medio de vida.

Es fácil contagiarse de la enfermedad de «el mundo me debe un medio de vida», y no cuidarla puede hacer que se convierta en crónica. La gente que la padece vive una vida basada en parte en la verdad, y en parte en la ficción. La parte de la ficción incluye lo que debería ser. Tal como se ha indicado anteriormente, vivir una vida basada principalmente en lo que el mundo debería ser –en lugar del modo que es– puede ser autodestructiva; de hecho, las consecuencias acostumbran a ser severas. Ese es el motivo de que haya tantas personas adictas al juego, a las drogas y al alcohol.

Una variación suave de esta enfermedad es la cepa de la suerte caída del cielo. Hasta cierto punto y en uno u otro momento, todos hemos sentido el instinto de esperar a que la suerte nos llegue como caída del cielo. Hace algún tiempo, yo acostumbraba a imaginármelo así; ahora, eso no me pasa mucho, si me sucede alguna vez. Me doy cuenta de que no existe nada que se parezca a la suerte llovida del cielo. Además, he descubierto que no lo necesito para experimentar satisfacción y felicidad en mi vida. Puedo conseguirlo estando motivado y siendo creativo en el momento de perseguir mis objetivos y mis sueños.

Confío en que no caerá usted en la trampa en la que cae tanta gente sin motivación. Durante toda su vida sufren las dolencias de «la suerte que cae como llovida del cielo» y «el mundo me debe un medio de vida», y piensan que no deben ser responsables de su bienestar, con lo que buscan, continuamente, una salida fácil. El deseo de comodidad y la tendencia a evitar correr riesgos acostumbra a dar por resultado una motivación muy baja o una inacción absoluta. Muchos de estos individuos acaban buscando una subvención de paro a largo plazo como una oportunidad profesional prometedora.

El intento de aprovechar la felicidad, la realización y el éxito que creemos que nos debe el mundo debería hacer que nos preguntáramos: «¿Qué es lo que he hecho para

merecerlo?» o «¿Me lo merezco?». Hay un viejo dicho: «La persona que no ha hecho otra cosa que esperar a que llegue su barco, ya lo ha perdido». No podemos quedarnos esperando a que alguien nos proporcione amor, amistad, dinero, favores, trabajo o cualquier otra cosa de valor sin que nosotros proporcionemos algo de igual valor.

Poner nuestra vida a la espera mientras confiamos en que algo bueno aparezca de la nada, significa que estamos posponiendo la búsqueda y unas actividades importantes. Matar el tiempo mientras espera que el mundo le ahogue con riquezas, éxito y felicidad es una variación de la dolencia de «el mundo me debe un medio de vida». Lo cierto es que el mundo no le debe un medio de vida ni a usted ni a nadie. Mark Twain dijo: «No vaya por ahí diciendo que el mundo le debe un medio de vida porque no le debe nada; el mundo llegó primero».

Cuando usted desea que las cosas le lleguen como llovidas del cielo, o depende del resto del mundo para que le proporcione un medio de vida cómodo, tiene poco control sobre su vida. No hay nada tan agotador como buscar que alguien o algo haga que funcione su vida. Para tener el control de su vida, no puede delegar parte de ella, la que sea, a otra persona. Tener el control significa que es usted quien crea las cosas que le dan paz, felicidad y satisfacción. Nadie puede cuidarle excepto usted mismo.

70

Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo

Hay dos tipos de individuos que están continuamente obsesionados con el dinero: aquellos que tienen mucho y los que no lo tienen. Cuando se trata de dinero, el sentido común parece que sale volando por la ventana. Los psicólogos han descubierto que hay mucha gente que tiene más obsesión por el dinero que por el sexo. Tomando en consideración todos los problemas financieros que tienen los seres humanos, sería mejor que no tuvieran que jugar al juego del dinero.

Desgraciadamente, por muy poco o mucho dinero que tengamos, todos hemos de jugar a ese juego y muchos no lo hacemos muy bien. Se supone que el dinero compra libertad y, sin embargo, hay gente que gana grandes cantidades de dinero que se convierte en prisionera de su dinero con tanta facilidad como la que no gana mucho. En realidad, el juego del dinero es muy fácil si se posee el secreto –que a mí me dieron hace algún tiempo– de dos maneras potentes de manejarlo. (El secreto se lo diré un poco más adelante.)

Si en la actualidad tiene un problema para manejar el dinero, debe aprender a controlarlo o le seguirá controlando él a usted. Según un proverbio italiano: «Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo». No conseguir manejar el dinero adecuadamente puede ocasionar toda clase de dolores de cabeza. El grado en que el dinero puede mejorar nuestras vidas depende más de lo inteligentemente que utilicemos el que tenemos, que de lo mucho que ganemos.

En un extremo del campo de juego del dinero, tenemos a personas que lo gastan como si estuviera a punto de pasar de moda. Incluso Elton John, cargado de millones, tuvo un despertar desagradable cuando sus hábitos de gastos se desataron. Tirar el dinero en lujos innecesarios y frívolos ha llevado a la quiebra a más de un multimillonario. Es importante que no se permita ser como mucha gente de éxito que tiene unos ingresos relativamente buenos, pero que continuamente tiene problemas de dinero.

No tener nunca dinero suficiente por mucho que gane significa que, probablemente, está tirando dinero en cosas que no necesita. Es importante que averigüe el motivo de que sea un despilfarrador que vive siempre al borde del desastre. Debe invertir algo de

tiempo aprendiendo a manejar el dinero, porque si lo hace adecuadamente se dará cuenta de que reducir su estilo de vida y sus gastos no hará que se sienta desposeído. Intente reducir sus gastos y se asombrará de lo poco que necesita en realidad.

Ahora, he aquí el secreto de dos maneras potentes de manejar el dinero, ambas igual de eficaces. La primera es gastar menos de lo que se gana. Si ya lo ha probado y no le ha funcionado, la segunda es, definitivamente, la suya, y no es otra que ganar más de lo que gasta. Esto es todo lo que hay que saber sobre el juego del dinero. Utilice sólo uno de estos principios y habrá manejado el dinero con éxito.

Tener unos ahorrillos en el banco proporciona una sensación de libertad. Recuerde que la diferencia entre gastar el 10 por ciento más de lo que gana y gastar el 10 por ciento menos, se traduce respectivamente en el caos financiero y una eminente quiebra personal frente a la satisfacción financiera y la libertad personal. Controlar los gastos pequeños es igual de importante que controlar los grandes. Benjamin Franklin ya advertía: «Tenga mucho cuidado con los gastos pequeños: una pequeña vía de agua llegará a hundir a un gran barco».

71

Comprometer su integridad a cambio de dinero, poder, fama o amor, no le dejará vivir en paz

La integridad es la base para tener unas relaciones de calidad con los amigos, familiares, esposos, esposas y asociados en los negocios. Por lo tanto, para que obtenga la máxima satisfacción de las relaciones personales y profesionales es imperativo que mantenga su honor y buen carácter. A menudo es muy tentador involucrarse en algo que pondrá su integridad en un compromiso.

Ni que decir tiene que debe usted rechazar con todas sus fuerzas cualquier tentación de esta clase, porque comprometer su integridad a cambio de dinero, poder, fama o amor, no le dejará vivir en paz.

Albert Einstein decía: «Intente no ser una persona de éxito sino una persona virtuosa». Uno sólo es tan bueno como su palabra. Cuando descubra que no es capaz de cumplir una promesa o un acuerdo, es esencial que se lo haga saber inmediatamente a la otra parte. Ocultar la verdad no hace más que empeorar las cosas a la larga, porque la verdad, antes o después, siempre sale a la luz.

Tener una moral excelente debería ser su norma, sin justificación alguna para apartarse de ella. Si decimos unas cuantas mentiras aquí y allá nos encontraremos con un problema que es el que llegará un momento en que nadie nos creerá ni siquiera cuando digamos la verdad. Friedrich Nietzsche lo dijo muy bien: «Lo que me molesta no es que me hayas mentido, sino que a partir de ahora ya no podré creerte». Cicerón dijo lo mismo: «A un mentiroso no se le cree siquiera cuando dice la verdad».

En este país hay muchas oportunidades para hacer dinero de una manera honesta, pero, sin embargo, hay gente que recurre a una conducta deshonesta para ganar unos miserables cientos de euros extra. Si alguna vez se le presenta esta tentación deténgase y piense qué es lo que está implantando en su mente, consciente o inconsciente, respecto a su creencia en sí mismo. Se está diciendo que puede que no sea capaz de ganar esos cientos de euros honestamente, a pesar de todas las oportunidades que el país le ofrece.

Ser despiadadamente honesto es muy difícil; sin embargo, es altamente gratificante. Si su conciencia le dice que no está bien que se involucre en un acto cuestionable, esa

debería ser la última palabra. No lo haga debido a la presión de amigos o parientes. Haga lo correcto sin tener en cuenta para nada lo que piensen los demás. No comprometa jamás su integridad, incluso si parece que es el único que se atiene a las reglas, si las normas de las demás personas son muy inferiores a las suyas, déjelo correr.

En última instancia, la honestidad es la mejor política, y además es importante, tanto en las cosas pequeñas como en las grandes. En muchos de sus tratos con la gente, su reputación puede ser su mayor activo. Si su reputación es sólida, su carácter puede ser su garantía cuando necesite un préstamo. No pierda tiempo aprendiendo los «trucos del ramo», ya que lo que debe hacer es aprender las cosas importantes teniendo su integridad como base. Es mejor ganarse la vida basándose en el servicio a los demás y no explotándolos o a expensas de otros.

Cuide su reputación porque es importante para su éxito y su felicidad. Una vez que se desvíe de lo que es correcto, será difícil desandar el camino. Comprometer su integridad una sola vez puede conducirle a que tenga que volver a hacerlo una y otra vez, hasta que no le quede honor personal. Acabará por perder su reputación y la confianza de los demás, así como su propio respeto, y ésa será la mayor pérdida de todas.

72

Para curar su infelicidad, le servirá igual un gran montón de dinero que uno pequeño

La mayoría de la gente de este mundo lucha por tener un montón de dinero y experimentar gran cantidad de felicidad. Haber alcanzado uno de estos objetivos no se traduce en haber alcanzado el otro. Un montón de dinero podría parecer más fácil de conseguir que mucha felicidad, y esto se basa en las observaciones de psicólogos y psiquiatras que dicen que no hay neuróticos felices, pero que sí hay muchos que son ricos.

La mayor parte de las personas no dicen la verdad respecto al dinero. Es más frecuente que se utilice mal y se abuse del dinero que no que se utilice de forma inteligente. Las personas hacen asunciones respecto al dinero, pero la mayoría son absurdas. A pesar de que la mayor parte de la gente no sabe qué es lo que quiere exactamente de la vida, quiere ser feliz. Está absolutamente segura de que una vez que sea rica le llegará, de forma natural, una gran cantidad de felicidad.

Es prácticamente imposible que nadie desafíe con éxito el importante papel que el dinero tiene en la sociedad y en los negocios. Sin embargo, no debería usted tener problema alguno para desafiar el mito de que una gran suma de dinero es sinónimo de felicidad. Al igual que otros muchos, Benjamin Franklin expresó la locura de intentar alcanzar la felicidad por medio del dinero: «El dinero no ha hecho nunca que un hombre fuera feliz, ni lo hará. No hay nada en su naturaleza que produzca felicidad. Cuanto más tiene un hombre, más quiere. El dinero, en lugar de llenar un vacío, crea uno».

Existen pruebas suficientes de que el dinero no garantiza la felicidad. Hay mucha gente con recursos financieros limitados que es extremadamente feliz y muchas personas con montones de dinero que son muy infelices. Una encuesta reciente indica que un alto porcentaje de las personas que ganan más de noventa mil euros al año están más insatisfechas con sus sueldos que las que ganan menos de esa cantidad. Un estudio del psicólogo Ed Diener, de la Universidad de Illinois, dio como resultado que un tercio de los norteamericanos más ricos no son, en realidad, tan felices como el norteamericano medio.

Si está dispuesto a prestar atención al mundo que le rodea encontrará más pruebas.

Los periódicos publican cientos de historias de gente rica que tiene problemas con la ley. Muchos atletas profesionales muy bien pagados que practican el fútbol, el ciclismo, el béisbol y otros deportes, tienen problemas graves con las drogas, el alcohol y sus matrimonios. Los médicos, uno de los grupos de profesionales más ricos, tienen una de las tasas más altas de divorcios, suicidios y alcoholismo de todos los profesionales.

El dinero es un elemento importante para nuestra supervivencia, pero qué cantidad de dinero necesitamos para ser felices, es otra cuestión. A pesar de que el dinero representa poder, categoría y seguridad en nuestra sociedad, no tiene nada inherente en su naturaleza que pueda hacerle feliz. Es posible que el dinero elimine parte de su infelicidad, pero no hará que sea totalmente feliz de verdad. ¿Sigue sin estar convencido de ello? Entonces ¿por qué hay tanta gente rica que acude a la visita de los psiquiatras y terapeutas? ¿Por qué los pobres hacen más caridad que los ricos? ¿Y por qué un gran porcentaje de los ricos tienen más problemas con el alcohol y las drogas que la población general?

Para curar su infelicidad, le servirá igual un gran montón de dinero que uno pequeño. Si es feliz y se enfrenta bien a los problemas de la vida ganando treinta mil euros al año, sería igualmente feliz con mucho más dinero. Si es infeliz y no se enfrenta bien a los problemas de la vida con treinta mil euros al año, puede esperar que seguirá igual en caso de que consiga un montón de dinero. Será igual de desdichado y seguirá enfrentándose de forma ineficaz a sus problemas, pero, eso sí, lo hará con mucha más comodidad y estilo.

73

Jamás se tiene bastante de aquello que uno no necesita o quiere de verdad

En el juego llamado vida, hay cosas que son importantes y cosas que no lo son, y es esencial que sepa cómo distinguirlas. El no ser capaz de hacerlo le ocasionará toda clase de agonías y desilusión. Gastar energía en adquirir lo que no necesita es sacarla de aquello que necesita realmente para experimentar más felicidad y satisfacción.

Con todo el oropel y la publicidad que hay por ahí, jamás tendrá bastante de aquello que no necesita o quiere en realidad. Los anunciantes lo saben mejor que nadie. Es así como hacen que usted siga comprando más cosas a pesar de que no ha tenido tiempo o motivación para disfrutar lo que ya tiene.

Uno de los procesos más difíciles de la vida está en el descubrimiento de lo que realmente necesitamos como individuos. Tenemos tendencia a definir nuestros anhelos personales de acuerdo con las expectativas de otros. Las normas de la sociedad se han vuelto más importantes que nuestras propias y únicas necesidades. En el fondo sabemos que mucho de aquello que estamos persiguiendo no es lo que realmente necesitamos o queremos.

Prestamos demasiada atención a lo que los demás quieren que queramos. La sociedad quiere que queramos, también los anunciantes, nuestra familia y nuestros amigos. Muchos otros, como los periodistas, los locutores de radio, los agentes de viajes y los fabricantes de automóviles, quieren que queramos. Todo el mundo quiere tanto que queramos, que la mayoría no nos hemos parado a pensar en qué es lo que realmente queremos.

Para complicar aún más las cosas, los anhelos tienen la costumbre de ir cambiando según de donde sopla el viento. Los deseos toman forma gracias a necesidades ocultas y se vuelven a conformar por fuerzas misteriosas. Es muy frecuente que cuando conseguimos lo que queremos, resulta que ya no lo queremos. Oscar Wilde y George Bernard Shaw manifestaron variaciones de esta observación importante: «En este mundo sólo existen dos tragedias. Una es no obtener lo que uno quiere y la otra es obtenerlo».

Debe rebuscar en el fondo de su alma y comprenderse de verdad, para determinar

cuáles son sus verdaderas necesidades. Quizá descubrirá que todos sus anhelos están ahí porque le habían dicho que debía tenerlos, o porque pensaba que debía querer esas cosas pero, en realidad, usted no las quiere. Lo que sí es cierto es que no los necesita todos.

Decidir lo que no quiere en la vida es casi tan importante como lo que sí quiere. Ni que decir tiene que no deberíamos desperdiciar nuestras vidas yendo detrás de cosas, o personas, o vocaciones o situaciones que no queremos. Y, sin embargo, muchas personas hacen precisamente eso. Puede presentarse la tentación de seguir el camino fácil y dejar que los demás digan la suya, respecto a lo que usted quiere, pero no es sabio dejarse llevar por esta tentación. Modificar sus anhelos y deseos para que coincidan con lo que otros quieren que usted quiera es invitar la aparición de problemas.

Saber lo que usted no quiere es importante, pero no suficiente. Debe saber qué es lo que quiere concretamente, y para descubrirlo de verdad, primero debe anotar lo que usted piensa que quiere. Registrar sus anhelos es una manera de hacerlos más visibles y así poder desafiarlos. A medida que vaya siendo consciente de qué anhelos son suyos y a cuáles le condicionaron para que los aceptara, estará mejor preparado para ir en busca de sus intereses genuinos. Un aspecto de la libertad es el de permitirse abandonar aquellas cosas de la vida que no le hacen feliz.

74

Quiera lo que tiene y siempre conseguirá lo que quiera

Samuel Johnson hizo la observación siguiente: «La vida es ir progresando de anhelo en anhelo, no de disfrute en disfrute». Ir incrementando constantemente nuestros anhelos y concentrarnos en lo que no tenemos es un camino seguro hacia la infelicidad. Tener unas grandes expectativas por cosas que no tenemos influye en nosotros para que seamos desagradecidos en cuanto a las muchas cosas que ya tenemos. Cuando conseguimos algo que hemos estado queriendo durante mucho tiempo, no lo apreciamos. La razón es que nos concentramos, inmediatamente, en otras cosas. Seguimos estando perpetuamente insatisfechos mientras ansiamos cosas que no tenemos.

Los economistas dicen que todos nosotros tenemos anhelos insaciables. Si este fuera el caso, nadie podría alcanzar la satisfacción y la felicidad. Y, sin embargo, hay personas en este mundo que son mucho más felices y están mucho más satisfechas que otras. Queda claro, pues, que en este mundo ha de existir un modo de alcanzar cierto grado de satisfacción y felicidad.

Para estar más satisfechos con esta vida es importante que no mezclemos nuestras necesidades con nuestros anhelos. Aquello que queremos es muy diferente de lo que necesitamos para sentirnos felices. En nuestro interior, todos tenemos las mismas necesidades: reconocimiento, amor, respeto por uno mismo, el respeto de los demás y satisfacción de haber conseguido algo valioso. Muchas de las cosas que creemos que debemos tener son, en realidad, cosas que nos gustaría tener y sin las cuales podemos pasar fácilmente.

Al final, la mejor manera de conseguir lo que usted quiere es querer lo que ya tiene. Cuanto menos queremos, más libres y felices somos. Un sabio anónimo dijo: «El éxito es conseguir lo que se quiere, la felicidad es querer aquello se consigue». Los budistas dicen esencialmente lo mismo: «Quiere lo que tienes y siempre conseguirás lo que quieres». La clave para ser feliz no está en conseguir lo que no tiene. La gratitud hacia lo que ya tiene le llevará a la felicidad.

Impóngase la obligación de acordarse de relajarse y considerarse afortunado con más frecuencia. Un sabio anónimo dijo: «La mejor manera de que una persona tenga pensamientos felices es que cuente todo lo bueno de que disfruta y no su dinero». Cuente

sus pequeñas bendiciones porque hay muchas. Deténgase para disfrutar de lo que ya tiene, pero que no ha estado disfrutando. Haga inventario de las cosas de valor, tesoros y talentos que ha extraviado, perdido u olvidado debido a su estilo de vida apresurado: buenos libros, colecciones de música, amistades verdaderas, aficiones artísticas, aficiones, pasiones y sueños personales.

Estar agradecido por lo que tiene no quiere decir que no deba querer más cosas en su vida. La clave es ser feliz con lo que tiene ahora, mientras trabaja para conseguir lo que quiere. En esto hay una cierta paradoja. No querer tanto y tantas cosas hará que las consiga de una manera más fácil y rápida. Estar desesperado por algo tiene tendencia a alejar de usted esa cosa. Por otro lado, estar relajado y feliz hace que sea usted más eficiente en la búsqueda de sus objetivos y de sus sueños.

Tome prestada una idea de Oprah Winfrey, la famosa presentadora de televisión norteamericana. Lleve un diario de gratitud. Al final de cada día, repase lo bueno que le haya sucedido ese día y anote, por lo menos, cinco de esas cosas maravillosas. Si es capaz de dedicar tiempo a apreciar las cosas que tiene –salud, hogar, amigos, recuerdos, conocimiento, capacidad para ser creativo– será feliz. Para ser feliz, ha de estar agradecido por algo que tiene en su vida, y si mira de verdad, hay un montón de cosas.

75

La buena vida no es tan buena como la pintan

Es posible que crea que tiene tanto derecho como el que más a tener una buena vida. Es cierto. ¿Quién soy yo para discutírselo? Pero recuerde que lo que quiere y lo que necesita son dos cosas diferentes. Es posible que quiera tener una buena vida, pero ¿la necesita? La buena vida incluye cosas positivas así como negativas. Y las hay negativas, ¡muchas! Asegúrese de que sus expectativas de «buena vida» están alineadas con la realidad. Quizá quiera refrenar sus deseos en cuanto a la buena vida cuando tome en consideración todas las consecuencias.

La buena vida, a la que aspiran millones de personas, no es tan buena como la pintan. La búsqueda de la buena vida socava algunas de las cosas que ya tiene la gente, como las relaciones con los demás. Cuanta más «buena vida» consigue la gente, más satisfecha se siente. Los estudios indican que los habitantes de Norteamérica están menos satisfechos, hoy en día, de lo que estaban en los años 50, a pesar de que ahora tienen muchas más cosas de las que componen lo que se llama buena vida.

Es posible que haya oído hablar de las «enfermedades de la abundancia». Incluyen el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad. Los estudios indican que a medida que la gente se aleja de sus necesidades básicas de alimentación y de los estilos de vida sencillos y entra en la buena vida, las enfermedades de la abundancia tienden a aumentar. El país del mundo que se encuentra a la cabeza de estas enfermedades son los Estados Unidos de América. ¿Sabe que país tiene menos? Lo ha adivinado, China. Allí, esta clase de enfermedades son virtualmente inexistentes y lo mismo sucede con la buena vida.

Muchas de las personas que buscan la buena vida descubren que la libertad y el tiempo para relajarse son las cosas más difíciles de adquirir. La relajación, si es que se incluye, se debe de hacer de acuerdo con una programación. Debido a su mentalidad inmersa en la riqueza, muchísimos norteamericanos de altos ingresos padecen de hipertensión, úlceras estomacales, enfermedades cardíacas, abuso de alcohol y drogodependencia. Para ir tirando, los individuos acomodados –y algunos sólo para estar al día de la última moda– acuden a la consulta de los terapeutas. Los hay de todas las especialidades: para abogados, para médicos e incluso para terapeutas.

Muchos de estos individuos, con sus sonrisas pegadas y sus máscaras de falsa felicidad, viven su Halloween particular, 365 días al año. Son las personas que experimentan la «buena vida» glamourizada de fiestas salvajes, grandes mansiones, coches de moda, salidas a teatros de moda, acontecimientos deportivos profesionales, vacaciones exóticas y guapas compañeras y compañeros de sexo. Vivir la buena vida significa que es mejor y más fácil ser reconocido por lo que uno posee que por quién es.

Uno de los problemas de la buena vida es que se asocia con el placer; sin embargo, placer no es sinónimo de felicidad. De hecho, existe una gran diferencia entre ambas cosas. Las memorias de muchas celebridades de Hollywood nos hablan de vidas llenas de miseria, desesperación, adicción al alcohol y a las drogas, divorcios y psicoterapia sin fin. No hay duda de que Grace Slick hablaba de los placeres de la buena vida cuando dijo: «Por grande o blanda o caliente que sea tu cama, sigues teniendo que salir de ella».

Es mejor cuestionar todas las exageraciones que aparecen en los medios de comunicación respecto a la «buena vida», porque esa clase de vida tiene muy poco que ver con llevar una vida de paz, felicidad y satisfacción. Los medios de comunicación no dicen que luchar por tener esa buena vida llena de glamour acostumbra a ir acompañado de estrés, ansiedad, conflictos, deudas y quiebra. Además, los que se lanzan a toda prisa a experimentar esa buena vida acostumbran a pasar de largo cuando se encuentran con algo que, de verdad, haría que se sintieran satisfechos y felices.

76

Practique en exceso la moderación porque demasiada cantidad de una cosa buena puede ser mala

Un dicho budista advierte: «Come cuando tengas hambre. Bebe cuando tengas sed. Duerme cuando estés cansado». El problema de la gente es que come cuando no tiene hambre, bebe cuando no tiene sed e intenta dormir cuando no está cansada. Incluso hay gente que intenta practicar el sexo aunque no sienta el impulso. Tanto si se trata de sexo, helado, televisión o dormir, demasiada cantidad de una cosa buena puede ser mala.

Oliver Wendell Holmes dijo: «El aire puro y la inocencia son buenos si no tomas demasiado de ambos». Se puede tomar una dosis excesiva de cualquier cosa, incluso el agua puede ser tóxica si se toma demasiada. Hace unos años, eso le sucedió a un hombre de California (EE.UU.) que pensaba que beber grandes cantidades de agua era bueno para él. El agua es buena para la gente, pero hay un límite, tal como él descubrió (bueno, puede que no lo descubriera nunca). Terminó por morir cuando tuvo demasiada agua en el cerebro.

Hacer cosas en exceso parece que se encuentra en todos los aspectos de la conducta humana. Ahorrar dinero es bueno, pero gastar demasiado poco puede ser tan malo como gastar demasiado. Si tiende a ser avaro, tenga presente que sólo hay un motivo para tener dinero, y es gastarlo. Si no ha ido jamás a un restaurante donde no haya tenido que servirse a sí mismo, hoy es el día en que debería premiarse con una comida en un restaurante de categoría. Un comportamiento frugal en exceso puede ser perjudicial para la psique; perpetúa un estado de conciencia de pobreza y priva a los individuos de algunos de los deleites especiales de la vida.

Otra área en la que demasiada cantidad de una cosa buena puede ser una mala, involucra las creencias en causas dignas de atención, como la defensa del medio ambiente. Abogar por la preservación del medio ambiente es algo sensacional para la humanidad, pero no lo es cuando las personas se convierten en fanáticos. Los fanáticos son peligrosos, sea cual sea la causa que defienden, el medio ambiente, la religión, la política o el sexo, porque los fanáticos no escuchan los puntos de vista de los demás, ignoran sus derechos e incumplen las leyes. Muchas buenas causas han sido perjudicadas por el celo y la promoción demasiado agresiva de los fanáticos. Malcom Forbes advirtió:

«Cómo se puede tener éxito: inténtelo lo suficiente. Cómo se puede fracasar: inténtelo demasiado».

Cuando las cosas son demasiado buenas, tenemos tendencia a ser indulgentes con nosotros mismos. Una indulgencia excesiva, especialmente en el placer o la comodidad, no aporta felicidad. La felicidad depende de que se experimente satisfacción, y ésta es resultado de los logros. Para alcanzar la satisfacción hemos de tener obstáculos que superar, objetivos que alcanzar y una misión personal que cumplir.

Un exceso de indulgencia no es algo que haga que la gente se sienta orgullosa de verdad. Esto incluye una indulgencia excesiva en cuanto a vitaminas, trabajo, comida, fiestas, ejercicio, deportes de espectáculo, dietas, placer y comodidad. Mark Twain decía: «Mi consejo para las chicas es: primero, no fuméis en exceso; segundo, no bebáis en exceso; tercero, no os caséis en exceso». Es posible tener demasiado de cualquier cosa buena, incluso del matrimonio. Un exceso de indulgencia acostumbra a hacer que nos suceda algo malo, y curar eso no siempre es fácil.

He aquí una buena regla por la que vivir: practique con exceso la moderación en todo lo que emprenda. Es mejor evitar los extremos en todos los aspectos de la vida. Johann von Goethe dijo: «Un maestro demuestra primero lo que es, en las limitaciones que se impone a sí mismo». No esté dispuesto a ceder a los comportamientos extremos de exceso o privación. Si va demasiado lejos en una dirección, eso hará que regresar al lugar donde tiene un buen equilibrio le lleve mucho tiempo.

77

No hay nada que satisfaga a una mente codiciosa

En una de las fábulas de Esopo, un perro llevaba un jugoso pedazo de carne en la boca. Mientras se encuentra sobre un tronco cruzando un arroyo, se ve reflejado en el agua. No contento con un pedazo de carne, intenta conseguir lo que él cree que es otro pedazo que lleva otro perro. Cuando lo intenta, el pedazo de carne cae de su boca a la profundidad del arroyo y se hunde hasta el fondo. Debido a su deseo insaciable, el perro acaba sin carne alguna. La moraleja de esta historia es que la codicia conduce a resultados negativos, y a menudo muy graves.

«Casi lo conseguimos, pero lo queríamos todo.» Esta frase de la canción de Burt Bacharach y Carole Bayer, *We Wanted It All*, representa a la mayoría de los de habitantes de los países desarrollados. No acaban nunca de llegar al destino llamado satisfacción, porque lo quieren todo: fama, mucho dinero, una gran casa, una casita en la playa, dos o tres coches, una esposa o marido atractivo, tres hijos modelo, una niñera, unos amigos estupendos, y unas vacaciones cada vez más exóticas. Querer «tenerlo todo» –si es que eso se puede alcanzar– es bastante malo, pero quererlo todo hoy, es lo máximo en codicia.

Maurice Sendak dijo: «En la vida tiene que haber más que tenerlo todo». A pesar de que hoy en día la gente tiene más que la gente de cualquier otra generación, las investigaciones indican que la satisfacción está disminuyendo. Si existe algo que haya conducido a un nivel menor de satisfacción en la actualidad es la mentalidad de tenerlo todo, porque no trae ni felicidad ni satisfacción. Cómo puede hacerlo si la gente codiciosa siempre está necesitada, ya que no hay nada que satisfaga a una mente codiciosa.

La codicia no sólo perpetúa la insatisfacción, sino que puede llevar a otras consecuencias graves. El problema es que, antes o después, la codicia tiene tendencia a volver para cobrarnos un gran precio, y en ocasiones durante mucho más tiempo del que nunca hubiéramos podido imaginar. Una de las formas en que la codicia se venga de nosotros es robándonos un tiempo y una energía preciosos que malgastamos en la búsqueda de cosas que no nos aportarán satisfacción. Y con la codicia llega el impulso de confundir y engañar a los demás. Un ejemplo de lo anterior es Ivan Boesky, que acumuló, ilegalmente, más de 100 millones de dólares por medio de transacciones

internas en Wall Street. En lugar de reducir sus actuaciones ilegales después de haber acumulado 1 millón o incluso 5 millones de dólares, su codicia siguió impulsándole a conseguir más millones hasta que le pillaron. La conclusión lógica a estar involucrado en actividades ilegales, con la codicia como fuerza impulsora, es acabar en la cárcel.

La gente no necesita estar involucrada en actividades ilegales para ser maestra en la codicia, porque ésta puede adoptar muchas formas. Hay gente que vive en un estudio de una sola habitación, escasamente amueblado, en un barrio de mala muerte y está rodeada de abundancia. Otras personas pueden vivir en una mansión de doce millones de euros, lujosamente amueblada y vivir miserablemente. Cuando se siente un deseo insaciable de tener más –ascensos, posesiones materiales, dinero o el afecto de otras personas–, no dude que eso sigue siendo codicia.

William Blake dijo: «Nunca se sabe lo que es suficiente, a menos que se sepa lo que es más que suficiente». Sentir insatisfacción con más de lo suficiente es codicia. La mayoría de la gente no sabe qué es más que suficiente. Y cuando más que suficiente sigue sin ser suficiente, el problema subyacente no es lo que parece ser. Se trata de un problema de falta de paz interior y de insatisfacción. Como sea que no hay nada que satisfaga a una mente codiciosa, la cura de la codicia no es adquirir más, sino sentirse satisfecho con menos.

78

Usted ya es rico y vive rodeado de lujos

Puede haber momentos en los que piense que le han privado de las muchas cosas buenas que hay en la vida. Por difícil que pueda ser para usted el aceptarlo, usted ya es rico. Si ha podido comprar este libro, vive una vida de lujos. Incluso si ha tenido que pedírselo prestado a un amigo o a una biblioteca, se trata de un lujo que mucha gente de este mundo no tiene a su alcance. Hablando de manera relativa, si estuviera usted entre el 10 por ciento de las personas con los ingresos más bajos de su país, sería un desgraciado, pero, sin embargo, aún disfrutaría de muchos lujos.

Normalmente, sentirse desposeído es el resultado de compararse con gente que parece tener más que usted. Mientras está jugando al juego de las comparaciones, ¿por qué no hacerlo en ambos sentidos? Quizá le gustaría vivir en uno de los veinte países, como Sierra Leona o Afganistán, en que una pobreza desenfrenada, ninguna atención sanitaria, la desnutrición grave, la violencia constante y el crimen perpetuo contribuyen a una expectativa de vida de menos de cuarenta y ocho años. En Sierra Leona su esperanza de vivencia sería de cuarenta y un años, y en Afganistán sería de cuarenta y dos.

Josh Billings llegó a la conclusión siguiente: «Hacerse rico no representa tanto problema como decir cuándo nos hemos hecho ricos». La mayoría no nos damos cuenta de lo ricos que ya somos. En nuestras vidas hay montones de cosas por las que deberíamos dar las gracias. El cincuenta por ciento de la población mundial no ha utilizado jamás un teléfono. Más del 75 por ciento de la población mundial no disfruta de muchos de los otros lujos que tenemos a nuestra disposición.

Pero nosotros, en lugar de mostrar alguna señal de gratitud, lo damos por hecho y pensamos que tenemos derecho a tenerlos.

Ser verdaderamente rico va más allá del dinero. Lo mucho que posea no tiene tanta importancia como el modo en que lo utilice. Puede que no sea tan rico como le gustaría; sin embargo, lo es lo necesario para tener una vida feliz y satisfactoria. Si pertenece usted a un país desarrollado piense, por lo menos una vez a la semana, en todas las cosas que su país puede ofrecerle y que otros no pueden. Un ejemplo: en 1998, por cuarto año consecutivo, Canadá fue elegido por las Naciones Unidas como el mejor lugar del mundo en que vivir desde el punto de vista del índice de desarrollo humano. La

clasificación tenía como base la renta media, la expectativa de vida y los logros educativos. Cuando se sienta desposeído porque alguien tiene algo que usted no tiene, tenga bien presente que hay millones de personas en otros países que se cambiarían gustosos de lugar con usted.

Una manera de sentirse mucho más rico es prestar atención a la gran cantidad de lujos que mejoran nuestra vida y a los muchos más que tenemos a nuestra disposición y que no nos detenemos a disfrutar. La mayoría de los habitantes de los países del Tercer Mundo los consideraría tesoros. En realidad, no apreciamos las viviendas espaciosas, los electrodomésticos, los libros, los discos compactos y los equipos de música estéreo porque no encontramos tiempo para ello. Además, la música, los antiguos amigos, las aficiones abandonadas y los pasatiempos favoritos están esperando a que volvamos a descubrirlos si es que estamos dispuestos a superar nuestra ceguera.

En lo más profundo de su corazón, usted sabe que ya es tan rico como necesita ser para llevar una vida confortable. Preste atención a los lujos que tiene en su vida, en lugar de aquellos que no tiene, y apreciará la riqueza verdadera. Si no se encuentra usted entre el 20 por ciento más bajo de ingresos de su país, es poco probable que la adquisición de más lujos haga que se sienta más rico. Séneca, un filósofo, dramaturgo y hombre de estado romano, aseguraba: «No es pobre aquel que tiene poco, sino el que desea tener más».

79

Cuanto más barata es la actividad, mayor es la diversión

Todos sentimos la necesidad de disfrutar del placer y de los buenos momentos para descansar de las exigencias de la turbulenta vida diaria. Por limitados que sean sus ingresos y sus fondos, puede disfrutar de tantos buenos momentos como cualquier otra persona. Lo que necesita para ello es hacer salir lo mejor que tiene usted en cuanto a creatividad y vivacidad, para vivir la vida a fondo. Hay muchas cosas encantadoras en este mundo que no cuestan mucho dinero. Según Henry David Thoreau: «El hombre más rico es aquel cuyos placeres son más baratos».

A la mayoría de los de norteamericanos se les ha condicionado para que crean que las experiencias satisfactorias son algo que sólo el dinero puede proporcionar. Gran parte de lo que Madison Avenue (o sea, la publicidad) quiere que hagamos con nuestro tiempo libre está basado en un consumo desaforado, y esto exige que poseamos una máquina de hacer dinero. Se nos anima a que creemos más tiempo libre sólo para que compremos más «cosas» caras y no para que disfrutemos de actividades que nos harían disfrutar por sí mismas.

¿Se ha fijado en que la gente rica no es más feliz que la gente que tiene unos medios modestos o incluso limitados? Viaje a una isla del Caribe o a Bali y fíjese en cómo sonríe y ríe la mayor parte de la gente pobre. Luego observe a la gente acomodada que pasa sus vacaciones en las playas de esos países y verá que no sonríe más, no ríe más y no parece que se lo pasen mucho mejor en la vida. Mucha gente pobre tiene un celo, una energía y una alegría de vivir que sorprende a otras personas pobres y, ya no digamos, a la mayoría de ricos.

En Grecia, a la que se considera una de las naciones más pobres de Europa, tienen un dicho que inspira mucho: «Cuando eres pobre, es importante que lo pases bien». Muchos europeos tienen tendencia a considerar a los griegos como perezosos e improductivos comparados con los trabajadores de otros países europeos. Y, sin embargo, Grecia es el destino más popular para las vacaciones de los demás europeos, que saben que los griegos, a pesar de tener menos ingresos y una ética de trabajo más limitada, saben cómo disfrutar de la vida.

Para pasarlo bien y disfrutar a fondo de la vida no es necesario que viaje hasta

destinos exóticos. El tiempo de ocio no debe ser una carga para su cartera, aunque hemos de advertirle que en un mundo materialista los placeres sencillos se olvidan fácilmente. Disfrutar de un tiempo de ocio de calidad implica mucho más que tener montañas de dinero, alojarse en hoteles caros, hacer viajes exóticos y comprar en tiendas exclusivas.

Los estilos de vida sencillos pueden convertirse en un placer por sí solos. La clave está en incorporar la diversión a prácticamente todas las actividades que realice. Fíjese en la manera que tienen los niños de pasarlo bien tomando parte en actividades que no cuestan nada. Por lo menos una vez al día, muestre esos rasgos y características que tenía cuando era un niño y encontrará muchas cosas encantadoras que puede hacer sin que le cuesten dinero. Por si lo hubiera olvidado, los niños son imaginativos, juguetones, curiosos y espontáneos.

Preste más atención al hecho de que muchas de las mejores cosas de la vida son gratis. Contemplar las puestas de sol, dar paseos, meditar, tener conversaciones interesantes, chapotear en los arroyos y hacer ejercicio en los parques son actividades que, virtualmente, no nos cuestan nada. Los ricos y la realeza de este mundo disfrutan y adoran estas actividades. Un estudio realizado por la universidad de Chicago (EE.UU.) confirmó que la gente obtiene más placer y satisfacción de las actividades baratas de ocio. Recuerde, en general, cuanto más barata es la actividad mayor es la diversión.

80

El pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener pensamientos positivos

Según los que hablan sobre la motivación, el pensamiento positivo es la clave para disfrutar de éxito y felicidad en este mundo. Se puede decir mucho en favor del pensamiento positivo, y lo cierto es que tiene mucho más en su favor que el pensamiento negativo. No debe permitir que lo que no puede hacer interfiera con lo que sí puede. Un optimismo realista puede ayudarle a conseguir algunas cosas notables de verdad. Sin embargo, el pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener pensamientos positivos. El optimismo, si no va acompañado del esfuerzo, el conocimiento, la creatividad y un buen sentido de la realidad adecuados, no vale nada. Incluso puede ser perjudicial para su bienestar.

Para llevar a cabo la mayoría de las empresas, se necesita absolutamente una cantidad mínima de talento y de saber, por mucho entusiasmo que aporte. No hay muchas áreas en la vida en las que sea posible «fingir hasta que lo consiga». Adnan Kashoggi dijo: «Si te comportas como si fueras rico, te harás rico», pero esta declaración es absurda. Si se comporta como si fuera rico, cosa que de hecho no es, lo único que será usted es un mal actor. Incluso puede acabar siendo denunciado por quiebra fraudulenta. Charles Caleb Cotton lo expresó un poco mejor: «Es bueno comportarse como si... pero es aún mejor crecer hasta el punto en que ya no se trata de una actuación». Y ya no lo será cuando su optimismo vaya acompañado de esfuerzo, saber, y un buen sentido de la realidad.

Asegúrese de que sus sueños y objetivos están basados en la realidad y no en la fantasía. Los primeros son alcanzables, mientras que los sueños basados en la fantasía son, en el mejor de los casos, ilusiones. Incluso en el caso de los sueños basados en la realidad, debe conocer cuáles son sus capacidades y lo que puede conseguir dadas las circunstancias. Si usted considera la mayoría de los de obstáculos como oportunidades retadoras, es probable que su optimismo sea correcto. Por el contrario, si es la clase de individuo que sale corriendo a la primera señal de problemas serios, su optimismo no va a hacerle llegar lejos.

Tener una confianza exagerada en su capacidad para conseguir hacer algo puede ser igual de malo que tener limitaciones autoimpuestas, las cuales limiten sus logros. George

Santayana escribió: «El conocimiento de lo que es posible es el inicio de la felicidad». Los sueños altamente impracticables jamás se harán realidad por muy positivo que sea usted respecto a la vida y a sí mismo. Muchos oradores que tratan de la motivación dicen que todo es posible, pero la aceptación indiscriminada de esa afirmación es estúpida. Cuando alguien le diga que no hay nada imposible, pídale que intente driblar con una pelota de fútbol o a bostezar con la boca cerrada.

Está claro que debe usted seguir a sus sueños. Está bien ser ambicioso y aceptar desafíos que otros no aceptarán. Pero el pensamiento positivo por sí solo no es suficiente. Puede ser tentado por una euforia falsa y pensar que su nombre estará en las carteleras en menos de nada, pero es importante que no deje que su entusiasmo se desboque. Johanne von Goethe ya advertía: «El hombre con la suficiente perspicacia para admitir sus limitaciones es el que más se acerca a la perfección». Si su sueño es el de tener una actividad perpetua durante toda su vida, no habrá cantidad alguna de pensamiento positivo que pueda ayudarle a alcanzar su sueño. Al igual que la mayoría de la gente, lo más probable es que tenga que dedicar algún tiempo a ganarse la vida, y en caso de que llegara a ser financieramente independiente, ni toda la Viagra del mundo podría ayudarle a conseguirlo.

No puede vivir en la fantasía a expensas de ignorar la realidad, porque ésta tiene un lado desagradable que hace descarrilar a la mayoría de las fantasías. La realidad, antes o después, le hará bajar a la tierra. Sin embargo, ése es el lugar en que Dios tenía intención de que usted residiera por el momento, así que, mientras siga aquí, recuerde que el éxito consiste en hacer lo mejor con lo que tiene. Un sabio anónimo dijo: «Aprende a definirte a ti mismo, a contentarte con alguna cosa concreta y con algún trabajo concreto, atrévete a ser lo que realmente eres y a aprender, de buen talante, todo lo que no eres».

81

La vida no es justa, y así seguirá siendo

La vida no es justa. Es posible que ya lo haya oído decir muchas veces, pero ¿ha captado el mensaje? Tal y como ya he dicho antes, debe enfrentarse a la realidad. El universo le irá presentando dificultades inesperadas durante toda su vida y habrá muchas. En ocasiones, incluso, puede parecerle que la totalidad del universo está en contra suya. Siendo realista, debe comprender que no es ése el caso porque el universo tiene muchas más cosas importantes en las que concentrarse que en usted.

Lo que le proporcionará una gran desilusión es la creencia de que existe alguna conexión entre lo que es y lo que debería ser. Acepte el hecho de que no existe relación alguna entre lo justo y equitativo y lo real. Lo que usted quiere y lo que va a conseguir en la vida son dos cosas profundamente diferentes. Puede que le sea difícil aceptar que el mundo entero no solicita el placer de su compañía, incluso cuando consiga algo que beneficie inmensamente a toda la humanidad.

La adversidad siempre acecha a la vuelta de la esquina. Un contratiempo menor puede hacerle caer en picado si sigue creyendo que la vida es justa. No se sorprenda ni una pizca cuando su jefe le deje de lado a la hora de repartir ascensos y, en cambio, ascienda a un colega perezoso que tiene diez años menos de experiencia y antigüedad que usted. Eso mismo le ha sucedido a gente mejor que usted. A la gente buena le suceden cosas malas, así que abandone sus expectativas de que todo saldrá bien de una forma adecuada, justa o decente.

La mayoría de nuestros problemas tienen su origen en la forma en que interpretamos, etiquetamos y juzgamos los acontecimientos que conforman nuestras vidas. Nuestro juicio funciona clasificando las cosas en blancas y negras. Acabamos por pasar el 95 por ciento de nuestro tiempo juzgando si la gente y los acontecimientos son malos o buenos, y correctos o equivocados. Domestique a la voz de su juicio prestando atención a la evaluación constante de su mente, que se basa en lo correcto-incorrecto, bueno-malo y blanco-negro. Elimine todas sus ilusiones de imparcialidad, justicia y equidad.

Para explicar la injusticia, intentamos encontrar sentido a situaciones sin sentido. No existe un motivo racional por el que, en ocasiones, nos golpee la calamidad y las cosas no salgan bien. La vida puede ser extremadamente ilógica o irracional, sin guardar

relación alguna con la justicia o la razón o las ideas idealistas respecto a cómo debería ser. No tendrá más éxito en remodelar su vida para que coincida con sus ideas románticas de cómo debería ser del que tendría en trasladar el Acueducto de Segovia o la Torre Eiffel al sol.

Puede que crea que, a veces, no hay recompensa por ser bueno y no se gana nada por aguantar las desdichas, pero recuerde que tiene una responsabilidad consigo mismo de actuar lo mejor posible según las circunstancias. Los grandes filósofos nos han dicho que todo lo que nos sucede es por algún motivo. Se supone que nuestro sufrimiento tiene un significado aun cuando en ese momento se nos escape. Si lo acepta, los acontecimientos inesperados le molestarán menos y estará más preparado para ellos. Le será más fácil enfrentarse a lo desconocido y ver lo que el destino le depara.

Una vez más: la vida no es justa y así seguirá siendo. Aceptarlo le ayudará a superar rápidamente los acontecimientos negativos en lugar de revolcarse en autocompasión. Cuando haya hecho todo lo que haya podido y las cosas no hayan funcionado del modo que usted esperaba, no sea duro consigo mismo. No es el fin del mundo. La vida no es justa con usted y no lo es con millones de personas de este mundo.

Todos nos hemos sentido víctimas de otros o maltratados por acontecimientos desfavorables. Sin embargo, hemos sido bendecidos con potencias y talento que nos ayudan a enfrentarnos a las dificultades que la vida nos depara. Una vez que acepte que la vida no es justa, estará más en paz consigo mismo y con el mundo. La vida le seguirá presentando dificultades, pero conseguirá enfrentarse a ellas e incluso superarlas. Cuanto más capaz sea de no dejarse abatir por las pruebas y las tribulaciones de la vida, más éxito tendrá.

82

Es usted un millonario, su creatividad hace que lo sea

Es usted un millonario, su creatividad hace que lo sea. Puede incluir la creatividad en la lista de sus recursos más preciosos, porque es más poderosa y abundante que las reservas financieras, los activos físicos, los amigos que le apoyan y los clientes leales. Es un recurso renovable y no cuesta mucho desarrollarla.

Esas son las buenas noticias. Las malas son que únicamente usted puede capitalizar este activo. No puede venderlo y ningún director de banco le permitirá utilizarlo como garantía de un préstamo para adquirir esa mansión de un millón de dólares que usted desea. Ahora regresemos a las buenas noticias. En contra de la creencia popular, la creatividad y no el trabajo duro es la clave para el éxito y las riquezas en la mayoría de las industrias. Para alcanzar más rápidamente sus objetivos puede trabajar con inteligencia en lugar de trabajar mucho. La utilización de su creatividad le permitirá tomárselo con calma mientras que otros trabajan duramente durante muchas horas para ganarse la vida.

«Pero yo no soy creativo», dice usted. ¡Tonterías! Usted nació creativo como todos los seres humanos. Los investigadores han descubierto que la diferencia principal entre las personas creativas y las que no lo son es, sencillamente, que las primeras creen que lo son. Aquellos que no son creativos han hecho que su pensamiento se haya vuelto demasiado estructurado y rutinario. Piensan, erróneamente, que ellos no tienen lo que se necesita para ser creativo.

Lo que sucede es que muchos no estamos utilizando gran parte de nuestra creatividad. Hay muchos motivos para ello: algunos no conocemos el poder de la creatividad. Algunos lo conocemos, pero no sabemos cómo utilizarlo. Algunos utilizamos nuestra creatividad, pero no con tanta frecuencia como deberíamos. A algunos nos asusta utilizarla y sólo una pequeña minoría ha estado cerca de aprovechar este recurso personal y recoger todos sus beneficios.

La gente imaginativa tiene, a la larga, más éxito en cualquier campo. Ven la oportunidad donde los demás ven problemas insuperables. Los individuos creativos actúan en una situación difícil, en lugar de quejarse de ella. La utilización de la creatividad es lo que determina una gran gama de éxitos en la vida, incluyendo conseguir

ascensos, ser felices, tener unas relaciones llenas de sentido y mantener la salud física y emocional.

Mientras esté realizando su viaje a través de la vida, su creatividad puede ser el as que tenga en la manga para poder superar barreras como las normas de la sociedad, finanzas inadecuadas, objeciones de los familiares, no tener habilidades suficientes o tiempo limitado por culpa de las necesidades de sus hijos. La creatividad es el regalo más sensacional de que dispone para enfrentarse al desafío de vivir feliz. Si existe algo que pueda sacarle del aburrimiento o de un mal paso, eso es su imaginación. El que consiga establecer un estilo de vida satisfactorio, a pesar de la gran cantidad de obstáculos que se cruzarán en su camino, demostrará que usted es mucho más creativo de lo que lo fueron nunca Einstein, Picasso, Van Gogh y Renoir.

El doctor E. Land, inventor de la cámara Polaroid, dijo: «La creatividad es la suspensión repentina de la estupidez». Debería hacerse memoria constantemente de lo crucial que es su imaginación para tener éxito en la vida. Ese gran cerebro suyo puede generar cientos de ideas interesantes, de las que algunas serán factibles y otras no. Sea creativo y podrá conseguir más cosas en un día de las que la mayoría de la gente consigue en un mes o dos. Dos horas de pensamiento creativo pueden valer un millón de dólares para usted con sólo que se le ocurra una idea devastadora e impresionante y la ponga en práctica de forma adecuada.

Una manera sensacional de contribuir a su autoestima es darse cuenta de que su imaginación es su mayor activo; su valor contable es, por lo menos, de un millón. El día en que empiece a echar mano de sus capacidades creativas será el día que emprenderá el camino que le llevará a la riqueza, no sólo en términos financieros, sino también en satisfacción y felicidad. De los tres recursos preciosos de la vida –tiempo, dinero y creatividad– el único que no tiene límites es su creatividad. Conviértala en su recurso número uno y el tiempo y el dinero ya no serán tan preciosos.

83

Si la paciencia es únicamente el arte de ocultar su impaciencia, será mejor que sea muy bueno en ello

Podría decirse que la paciencia está en los ojos del espectador. Alguien definió una vez a la paciencia como el arte de ocultar su impaciencia. Si está de acuerdo, será mejor que sea tremendamente bueno ocultándola durante el resto de su vida. La paciencia determinará si va usted a fracasar o a tener éxito en la mayoría de las áreas de actuación, y si ésta no es una de sus virtudes naturales, es imperativo que desarrolle usted una cierta cantidad por sí solo. Rosseau decía: «La paciencia es amarga, pero sus frutos son dulces».

Hay demasiadas personas que esperan resultados instantáneos en todos los aspectos de sus vidas. Esperan –y no más allá del día de hoy– un coche nuevo, una carrera excitante, unos ingresos altos, una mansión en un barrio prestigioso, un televisor con una pantalla enorme, cachivaches caros y un matrimonio feliz con unos hijos que se comporten bien. Intentando conseguir una gratificación instantánea, la gente intenta tomar atajos y hacer las cosas más rápido, pero más chapuceramente y, por supuesto, a la larga eso no funciona. Correr por ahí desesperadamente sólo sirve para alejar a aquello que se busca en realidad: la paz y la felicidad.

Es raro que las personas impacientes lleguen al lugar al que se dirigen. Y si lo hacen, o bien es demasiado pronto o demasiado tarde. Cuanto más presionan y empujan, menos consiguen. Para ellos la vida es una carrera contra el tiempo y no han aprendido que hay momentos en los que se debe levantar el pie del acelerador y dejar que el destino siga su curso. En ocasiones se trata sencillamente de cometer la equivocación de empujar demasiado y demasiado rápidamente. Ya lo dijo Esopo con otras palabras: «Vísteme despacio que tengo prisa».

Mucha gente fracasa en sus objetivos y sueños por culpa de su incapacidad para esperar. Su estrategia es probar algo nuevo si no tiene éxito a la primera. Otros lo intentan más de una vez, pero no insisten lo bastante. Las cosas grandes se logran dando un paso cada vez. Hacer bien las cosas pequeñas da por resultado que al final se consiga el gran logro. El refranero popular está lleno de advertencias al respecto.

Las decisiones apresuradas pueden causarle muchos problemas. Thomas Shadwell

hizo la siguiente observación: «La prisa de un bobo es la cosa más lenta del mundo». La mejor manera de tomar una decisión importante es apresurarse lentamente. En otras palabras, cálmese y dedíquele el tiempo necesario. A menudo, las decisiones importantes deberían posponerse lo más posible. El tiempo extra que le dedique puede ahorrarle, a la larga, mucho más tiempo y, además, puede que encuentre una solución mucho más eficaz.

La impaciencia puede causarle toda clase de problemas en su vida, incluso la pérdida de la misma. En los países desarrollados, miles de personas mueren cada año en accidentes de automóvil y muchos de ellos por culpa de algún conductor que no quiere esperar. Siempre que tenga prisa, dígase: «¿Para qué tienes prisa? ¡Ve más despacio y vive!». Los veinte o treinta segundos extra que puede costarle cruzar esa calle con su automóvil pueden añadir veinte o treinta años a su vida, o a la de otra persona.

Es imposible obligar al resto del mundo a ir a la velocidad que usted prefiere. En muchas situaciones, tendrá que aceptar el transcurso natural de los acontecimientos. Intentar acelerarlos es pedir problemas a gritos. Hugh Prather dijo: «Hay un momento para dejar que las cosas sucedan y un tiempo para hacer que sucedan». En algunos casos, ir demasiado deprisa puede ser más perjudicial que ir demasiado despacio. Aquello que parece urgente es muy raro que lo sea.

El camino hacia el éxito está lleno de surcos y desviaciones, así que no espere establecer nuevos récords de velocidad en él. Sus mayores errores pueden ser resultado de su impaciencia y de ir demasiado deprisa. La impaciencia puede costarle cara. Hoy en día puede que le parezca que la gente que tiene una prisa loca es la que lleva ventaja. Sin embargo, en el futuro, estará usted muy por delante de ellos si está dispuesto a ser paciente y a templar el ardor que siente por su persecución. San Agustín aseguraba que: «La paciencia es la compañera de la sabiduría».

84

Para añadir más tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio

Will Durante aseguraba: «Ningún hombre que tenga prisa es completamente civilizado». A este respecto, no hay mucha gente en la sociedad occidental que sea civilizada. «La enfermedad de la prisa» se ha convertido en una epidemia en nuestra sociedad. La mayoría de las personas tienen una prisa loca para llegar a alguna parte, pero está muy claro que muchas no tienen ni la más mínima idea del motivo de que tengan tanta prisa, o lo que es peor, de adónde se dirigen.

La prisa loca del mundo de todos los días parece que sea el lugar donde hay que estar porque es donde tiene lugar toda la acción. Desgraciadamente, tener prisa no es tan productivo como puede parecer. La vida en el carril rápido puede ser emocionante, pero también puede ser perjudicial para nuestra salud. La gente que padece la «enfermedad de la prisa» tiende a tener muchas dolencias, incluyendo un ritmo cardíaco demasiado elevado, alta presión sanguínea, problemas gástricos y tensión muscular.

Así que ¿qué prisa tiene en la vida? ¿Cuándo fue la última vez que tuvo una conversación de corazón a corazón con un hijo o un amigo? ¿Se ha detenido a pensar en por qué se está usted apresurando? ¿Corre a contestar el teléfono cuando no tiene necesidad? Puede permitirse dejar que suene una vez o dos más, o incluso no contestar sin ninguna consecuencia drástica. Si se está preguntando casi siempre: «¿La vida sólo es esta prisa loca?», es probable que deba cambiar de estilo de vida.

El objetivo de la vida no es pasar por ella lo más rápidamente posible. Es posible que crea que ese ritmo rápido no es nada que deba preocuparle y puede que no lo sea, ¡pero la parada súbita al final de la vida sí lo es! Y si no reduce un poco su marcha, va a llegar al fin de la vida a una edad mucho menor. ¿Por qué no reduce la velocidad y deja que los adictos al trabajo y los megalomaníacos de este mundo sean los que tengan los problemas de salud y los desórdenes emocionales graves?

En realidad, añadir más tiempo a su vida es muy fácil. Puede que le parezca que la manera de añadírselo sea correr más durante su día. Puede que lo haya intentado y haya descubierto que siente que aún le falta más tiempo. Eso no debería sorprenderle; hay un viejo dicho holandés que dice: «Cuanto más deprisa vamos, más atrás nos quedamos».

He aquí el secreto para enfrentarse a la prisa loca de la vida diaria: Para añadir cantidad de tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio.

Cuando vaya más despacio, y de una forma casi mágica, tendrá más tiempo. Conviértalo en su objetivo, diviértase y disfrute de las cosas buenas que le ofrece la vida. Cuando piense que no tiene tiempo para disfrutar de una puesta de sol, piense de nuevo. El momento más importante para detenerse y disfrutar de una puesta de sol es cuando no tiene tiempo para ello. A medida que vaya parándose a disfrutar de más puestas de sol, la vida será menos apresurada y aprenderá a reducir la cantidad de sus otras actividades para conseguir más calidad en aquellas que realice.

El dominio del arte de relajarse hará maravillas por su salud y longevidad. Su cuerpo y su mente necesitan una relajación ocasional, en lugar de estar siempre ocupados. No tener nada que hacer durante una o dos horas al día es una buena cosa. Al ir más despacio, acabará teniendo más energía y siendo más eficiente y productivo. Además, tendrá más confianza en su puesto en la vida.

Para terminar, sea la tortuga inteligente en lugar de la tonta liebre. La tonta liebre va corriendo por ahí en un intento de acumular tanta fama y fortuna como le sea posible. Siente un frenesí loco por conseguir llegar a ese destino llamado felicidad. La tortuga no tiene que intentar acumular tantas cosas y tanto reconocimiento como la liebre, porque sabe muy bien que esas cosas no la harán feliz. La tortuga inteligente no tiene prisa, ella ya ha llegado a ese destino llamado felicidad; está experimentando paz y satisfacción gracias a lo que tiene en la actualidad.

85

Si intenta hacer demasiado, hará poco

Probablemente hay muchos lugares que le gustaría visitar y muchas cosas importantes que le gustaría hacer en su vida. Para hacer esas cosas se requiere esfuerzo, tanto si se trata de trabajo como de una actividad de ocio. Empezar cada actividad es un gran paso para terminarla. Sin embargo, empezar demasiadas actividades sin haber terminado otras no es una manera eficiente y eficaz de conseguir hacer muchas. Si intenta hacer demasiado, hará poco. De hecho, intentar hacerlo todo a la vez, puede dar por resultado que no acabe nada.

En 1998, la empresa propietaria de los Hoteles Hilton realizó una encuesta al azar a 1.000 adultos y descubrió que el 78 por ciento de la población adulta realiza, normalmente, dos tareas a la vez para ahorrar tiempo, y a menudo eso es contraproducente. En su libro, *The Time Trap*, Alec Mackenzie dice que «Intentar hacer demasiado» es la cuarta mayor causa de pérdida de tiempo en su lista de las diez mayores. Intentar hacer demasiadas cosas al mismo tiempo –cocinar, lavar la ropa, ver televisión, hablar por el teléfono móvil e imprimir documentos en el ordenador– impide que cualquiera de todas estas tareas se haga bien.

Hay cientos de cosas que podemos emprender cada día, pero debemos hacerlas de una en una. La sabiduría que se nos ha transmitido a través de los siglos está de acuerdo. Un proverbio portugués dice: «Piensa en hacer muchas cosas y haz una»; un proverbio italiano define lo siguiente: «Aquel que empieza muchas cosas pocas termina», y un proverbio español asegura: «El galgo que persigue muchas liebres no mata ninguna».

Lanzarse continuamente a nuevos proyectos da por resultado que ninguno se acabe adecuadamente, ni hoy, ni mañana, ni el año que viene. Intentar varias cosas dará como resultado que haya muchas cosas sin terminar, y aquellas que se acaben puede que lo sean de tal modo que sean inaceptables. Hay un viejo dicho: «Un trabajo mal hecho debe hacerse dos veces». Haga el esfuerzo extra, especialmente cuando emprenda una tarea tediosa, de hacerlo bien a la primera. Elimine todos los flecos o se los encontrará en el momento más inconveniente, molesto o que más le avergüence.

La tentación de empezar algo nuevo y más excitante que el proyecto que tiene entre manos siempre está presente, y por ello debe usted mantener el impulso inicial y

completarlo. De lo contrario, desperdiciará mucho más tiempo y energía saltando de un proyecto a otro y dejándolos sin terminar, para tener que volver a ellos más tarde. Cuando tenga varias cosas en marcha, siempre habrá otras cosas que interferirán con la más importante.

Los pasos pequeños son los que conducen a los grandes logros. Abarcar demasiado también le hará sentirse abrumado, estresado y confuso. Dejar proyectos importantes sin terminar puede ser un gran gasto de energía y, por lo tanto, para conceder la debida atención a una tarea es importante que vaya más despacio. Incluso cuando sólo realice una tarea debería descansar, siempre que note que necesita hacerlo. Funcionar sintiéndose exhausto y estresado no es manera de hacer una tarea como es debido.

La satisfacción se la producirá el hacer una o dos cosas bien durante el día y no hacer varias cosas a tontas y a locas. Si se concentra en una sola cosa a la vez, el tiempo estará de su lado, incluso si eso significa que ese día sólo habrá conseguido hacer una cosa. Por lo menos está acabada y ha hecho usted un buen trabajo. Siempre es duro aceptar que la manera más rápida de conseguir hacer muchas cosas es hacer únicamente una cosa cada vez. Cualquier acto o tarea debería merecer toda nuestra atención, si es que vale la pena hacerlo. Cuantas menos cosas esté haciendo al mismo tiempo, más conseguirá terminar a la larga.

86

Incluso la tarea más sencilla puede ser significativa si la hace con el espíritu adecuado

Habrá momentos en los que se preguntará por qué está haciendo algunas tareas tediosas y aburridas, y seguro que no es por disfrute. Es una verdad de la vida que tendrá que obligarse a hacer muchas cosas en las que no tiene ningún interés personal directo. Estar implicado en cualquiera de estas actividades puede ser doloroso; sin embargo, no tiene motivo alguno para serlo. Incluso la tarea más sencilla puede estar llena de significado si la realiza usted con el espíritu adecuado.

Por mucho que amemos nuestras ocupaciones y tan seguro como la noche sigue al día, en nuestros trabajos nos enfrentaremos a cosas desagradables. No sólo tenemos el deber y la responsabilidad de completar las tareas importantes de una forma excelente, sino que también es importante que hagamos bien las cosas pequeñas. Con el estado de ánimo correcto, las tareas que normalmente no nos entusiasman pueden ser agradables. Aquello que los demás pueden considerar desagradable, deprimente o tedioso, nosotros debemos verlo desde el punto de vista del conjunto del propósito de nuestra vida. Esto, por sí solo, ya puede ser suficiente para que encontremos algo agradable en la realización de la tarea.

Recuerde que en la vida todo debe ser elegido; tiene la opción de emprender, o no, cada tarea. Cuando yo trabajaba en mi doctorado, había días en los que acostumbraba a sentirme abatido por tener que aprender material aburrido e irrelevante en los cursos de administración de empresas. Luego me di cuenta de que no tenía porqué hacerlo. Podía abandonar la universidad en ese preciso momento y hacer mil cosas diferentes, incluyendo irme para siempre y alistarme en la Legión Extranjera. No había nadie que me apuntara con una pistola a la cabeza. Esto pone las cosas en la perspectiva adecuada.

Una vez que haya decidido hacer algo aburrido, lo mejor es que lo disfrute tanto como pueda. Incluso el trabajo tedioso puede ser divertido si lo enfoca como si fuera un juego. Cuanto más difícil sea la tarea, más puede disfrutar y sentirse satisfecho con el juego. Convertir la tarea en un juego la hace menos difícil y aburrida y verá que la termina mucho antes y hace un trabajo mejor.

Muchas actividades que no tienen mayor interés pueden ser utilizadas para librarse de la frustración e incluso de la pena, si se llevan a cabo con el estado de ánimo correcto.

Según la doctora Vivien Wolsk, una psicóloga de Nueva York, las tareas diarias pueden transformarse en una especie de terapia. Ella aconseja a sus pacientes que utilicen las tareas, como planchar o lavar la ropa, para enfrentarse al estrés sin utilizar medicamentos. Wolsk dice que limpiar los cristales de las ventanas puede ser relajante, e incluso puede ayudar a la meditación.

Concentrarse en una de sus actividades menos favoritas puede que sea difícil, pero vale la pena. Obtendrá más satisfacción haciendo bien las pequeñas cosas que haciendo las cosas grandes, a tontas y a locas. La clave para disfrutar haciendo tareas tediosas es entregarse a ellas desde el principio y no parecerán tan malas como parecían. Concentrarse en una cosa cada vez hace que se obtenga más disfrute de esa actividad, tanto si se trata de lavar el coche como de pasar la aspiradora por la casa. A. Edward Newton aconsejaba: «La fórmula para alcanzar la felicidad completa es estar muy ocupado con lo que no es importante».

Esté realmente atento a lo que esté haciendo, sea lo que sea. Realizar algo físico mientras está pensando en algo que se encuentra a años luz, es contradictorio porque cuando deje de hacerlo no vivirá el momento. Intente eliminar todos los pensamientos negativos que pueda tener respecto a la actividad. Puede que acabe por estar entusiasmado con una tarea que una vez le fue desagradable.

Un viejo dicho afirma: «La felicidad es, a menudo, el resultado de estar demasiado ocupado para sentirse miserable». Y eso es cierto, tanto en el lugar de trabajo como fuera de él. Estar ocupado significa, literalmente, estar totalmente sumergido en cualquier tarea, por aburrida y sosa que sea. Quiere decir hacer sólo una cosa cada vez y disfrutar de ella a fondo. Con un poco de creatividad, puede hacer que prácticamente cada tarea esté llena de diversión y aventura, siempre que esté dispuesto a hacer el esfuerzo necesario.

87

Deje de esforzarse tanto para ser feliz y verá cómo hacen su aparición los buenos momentos

Alcanzar la felicidad se encuentra en la parte alta de la lista de recompensas que todos tenemos en la vida. En la actualidad, casi todos consideramos la felicidad como un objetivo y parece que estemos luchando continuamente para alcanzarla. La búsqueda de la felicidad se ha asociado a la persecución del éxito. La mayoría de las personas confían que en algún momento de su vida serán recompensadas y vivirán felices por siempre jamás, como en los cuentos de hadas; o sea, que cuando se logra la felicidad, se disfruta para siempre de los buenos tiempos.

La última vez que lo comprobé, no encontré a nadie que hubiera conseguido vivir feliz para siempre jamás después de haber alcanzado el éxito, por mucho que hubiera conseguido. Las huestes de personas no felices están compuestas tanto por personas con éxito como por las que no lo tienen. Buscar demasiado la felicidad a través del éxito ha dejado a muchas personas desilusionadas y frustradas, pero la gente está tan ocupada intentando tener éxito que se ha olvidado de que éste no garantiza la felicidad.

Un sabio anónimo decía: «Algunos buscan la felicidad, otros la crean». Pero, ¿cómo va a crear la felicidad si no es usted feliz? Primero, no busque desesperadamente la felicidad. Si lo ha intentado, ya sabe que no funciona. Luchar continuamente por ser feliz indica que no lo es, e ir en busca de la felicidad no es una aventura tan satisfactoria como todo eso.

Tal y como sucede cuando se busca el secreto de la vida, cuanto más busque la felicidad, por medio del éxito o de otro modo, más parecerá que se le escape. La felicidad no puede obtenerse comprándola o luchando continuamente para alcanzarla. La felicidad llegará cuando deje de pasar demasiado tiempo buscándola. La vida sólo puede vivirse felizmente para siempre jamás, día a día. Deje de esforzarse tanto por ser feliz y verá como hacen su aparición los buenos momentos.

Si su objetivo primordial en la vida es ser feliz, la felicidad estará siempre más allá de su alcance. La felicidad es producto de lograr objetivos, pero no es un objetivo en sí misma. Eric Hoffer dijo: «La búsqueda de la felicidad es una de las fuentes principales de infelicidad». Victor Frankel se hacía eco de estas observaciones cuando escribió: «La

propia búsqueda de la felicidad es lo que impide la felicidad». Y Edith Wharton estaba de acuerdo con él: «Con sólo que dejáramos de intentar ser felices, lo pasaríamos bastante bien».

Según muchos filósofos, mantenerse ocupado es una de las claves de la felicidad. William Feather aseguró: «La gente más feliz es aquella que está demasiado ocupada para darse cuenta de si lo es o no». Mark Twain también estaba de acuerdo con eso cuando escribió: «Estar ocupado es la única felicidad del hombre». William Cowper aseguraba: «La única felicidad verdadera es lo que resulta cuando nos agotamos por un propósito».

La felicidad es algo que sucede en el presente y les llega a aquellos que son apasionados respecto a lo que están haciendo en ese momento. Las grandes mentes de la filosofía occidental siempre han dicho: «La felicidad es el camino». A este respecto, debo decirle que la felicidad no es algo que se busque, es ella la que nos encuentra. La felicidad es un viaje y no un destino. Es una manera de viajar y no un lugar al que llegar.

¿Cuál es la mejor receta para la felicidad? Los sabios de este mundo parecen decir: Si se dedica a ir en busca de la felicidad, ésta le eludirá. La clave para ser feliz en el futuro es ser feliz hoy. Si se concentra en sus propósitos y en sus pasiones en la vida, las necesidades de su familia, pasar tiempo con los amigos, hacer su trabajo de una manera excelente y ayudar a aquellos que lo necesitan de verdad, la felicidad le encontrará. Limítese a ser feliz, en el lugar en que esté, con lo que tenga y con quien esté. No tiene que salir a buscar la felicidad... ¡si es de ahí de donde viene usted!

88

Deje a un lado toda su seriedad porque la vida es cosa de risa

¿Se ha fijado en que aquellas personas que los filósofos y otros intelectuales clasifican como superficiales, son mucho más felices que esos mismos filósofos e intelectuales? Estos últimos enfocan la vida con una seriedad, una gravedad y un sufrimiento que están al borde de la inestabilidad mental. La gente «superficial» enfoca la vida con ligereza, travesura y alegría. No se toman la mayoría de las cosas demasiado en serio, porque para ellos lo importante es disfrutar realmente la vida.

Hay muchas cosas que pueden incrementar su disfrute de la vida, y ser serio respecto a todo no es una de ellas. Es importante hallar humor en todas las situaciones, incluso las más estresantes y deprimentes. Muchos psicólogos y maestros ignoran que la diversión y la risa son ingredientes importantes para el éxito. Como sea que el juego y la risa tienen tendencia a ser casuales y a producirse al azar, a veces se les considera inútiles y sin objetivo. No hay nada que pueda estar más lejos de la verdad. G.K. Chesterton dijo: «Hacer chistes está falto de dignidad. Ese es el motivo de que sea bueno para el alma».

Si usted opina que la única persona en quien puede confiar en este mundo es usted mismo y ni siquiera está muy seguro de eso, es hora de volverse más alegre. No hay necesidad de pasar tiempo analizando todo lo imaginable, incluyendo sus propios sentimientos y emociones. Si deja de hacerlo dispondrá de más tiempo para disfrutar, de verdad, el mundo que le rodea. Debe usted utilizar su humor de una manera seria. Samuel Butler aconsejaba: «La única convicción seria que debería tener un hombre es que no hay que tomarse nada en serio».

No limitarse a encontrar el humor en las cosas triviales, sino también en las cuestiones serias e importantes de su vida, puede proporcionarle varios beneficios. La gente que crea una sensación y un sentido de la diversión sin tener en cuenta para nada las circunstancias, es más capaz de enfrentarse a problemas graves, generar ideas creativas y enfrentarse a acontecimientos estresantes. Intente enfocar las cuestiones serias de una manera más relajada teniendo bien presentes las palabras de Oscar Wilde: «La vida es demasiado importante para tomársela en serio».

Fíjese en que en los momentos en que se supone que no debe usted reír –como en la

iglesia– es cuando tiene más ganas de reír. Lo que sucede es que lo necesita para aliviar el estrés. Su sistema necesita reír para sentirse más natural y relajado. La mayoría de los adultos convierten el juego en trabajo. Haga lo opuesto: convierta el trabajo en juego. La investigación indica que la gente que se divierte en el trabajo tiene menos estrés en sus vidas y vive más tiempo. Además, cuando disfrutan con lo que están haciendo y se divierten con ello, también incrementan sus posibilidades de éxito.

Incluso el asunto más serio, como las ambiciones de su vida, no debería tomarse siempre en serio. No adopte la actitud de que no tiene tiempo para los juegos y la diversión debido a todas las cosas importantes que quiere hacer en su vida. Mientras el humor sea una de las mejores terapias para la tensión y la depresión –la otra es dar un paseo al aire libre–, no puede permitirse dejar de disfrutar de los juegos y la diversión.

También conseguirá que sus ambiciones se hagan realidad más fácilmente porque el humor es una manera eficaz de incitar a la creatividad. La seriedad estorba el flujo creativo. Los expertos en creatividad han observado que es frecuente que las soluciones sorprendentes sean provocadas por la risa. La creatividad exige juguetear, soñar despierto y ser capaz de hacer el ridículo o ser un poco tonto; tres cosas que la sociedad desaprueba. A los individuos que son demasiado serios para divertirse es raro que se les ocurran cosas nuevas y sorprendentes.

No se resista a mostrar su lado más frívolo por miedo a parecer tonto. Si desea disponer de una nueva fuente de alegría en su vida, ríase de cualquier cosa. A algunas personas sosas y de mentalidad seria puede que les parezca usted bobo, pero ¿por qué debería importarle? A la gente genuina, que también disfruta de la vida, le habrá comunicado sus ganas de vivir y su confianza en sí mismo.

89

Es más fácil montar en un caballo siguiendo la dirección en que va

Si ha montado alguna vez a caballo, sabe que es mucho más fácil hacerlo siguiendo la dirección en que va. Ir por la vida es mucho más fácil si sigue usted la dirección en que va el mundo. Eso significa que tiene que abandonar la necesidad de controlar la manera en que todo va a salir. A menudo, si quiere tener el control será mejor que lo ceda. Para ilustrar la importancia de este principio le será útil utilizar la analogía siguiente:

Asumamos que se encuentra usted en una balsa que flota bajando por un río lleno de rápidos y muy traicionero. La balsa zozobra y usted cae al agua. Puede hacer dos cosas: una es intentar tomar el control y luchar contra el río, pero si lo hace es muy probable que acabe haciéndose mucho daño al golpearse con las rocas contra las que le habrá lanzado el río. Lo segundo que puede hacer es dejar de intentar tener el control y en el momento en que lo haga, lo tendrá. Ahora va usted con la corriente, el agua no se lanza contra las rocas; las rodea.

La mayoría de individuos quieren controlar todos los aspectos de sus vidas en todo momento. Cuando les parece que no tienen el control se preocupan y se si sienten inseguros. La necesidad de control puede derrotarles. La gente creativamente viva de este mundo dice que un factor importante para estar completamente vivo es tener la capacidad de ceder o de olvidarse de la necesidad de controlar las cosas. Por supuesto, esto va en contra de lo que nos hemos permitido creer.

Nuestra cultura nos enseña que siempre debemos hacer un esfuerzo físico y mental para transformar nuestras vidas. Cuanto más lo intentamos, más intensa se hace la lucha y el esfuerzo sostenido hace que la vida sea cada vez más difícil. Lo que nuestra cultura no nos enseña es que la mejor manera de transformar nuestras vidas y ampliar nuestros horizontes es abandonar la lucha. En muchas situaciones, cuando dejamos de intentarlo ya no hay más lucha y acabamos por conseguir lo que queremos sin esfuerzo y de una manera confiada.

La vida es un río que fluye rápidamente y debemos aprender a adaptarnos a las circunstancias que cambian con rapidez, porque en este día y época nos encontraremos con muchas de ellas. En un mundo que cambia rápidamente, en el momento en que

pensamos que comprendemos la situación, esa situación acaba precisamente de cambiar. Para pasar por la vida con un mínimo de arañazos y rozaduras, hemos de aprender a flotar en la corriente y hemos de tener bien presente que la mejor manera de controlar nuestro destino es rendirse y no preocuparse por cómo van a salir las cosas. Hay demasiados factores que no podemos controlar que pueden destruir el mejor de los planes. Según Carl Jung: «En todo caos hay un cosmos, en todo desorden hay un orden secreto».

Es posible que se haya dado cuenta de que las personas que tienen confianza en su posición en la vida, tienen tendencia a dejarse llevar por la corriente mucho más que los que no la tienen. Es raro que la gente con confianza muestre sensación alguna de urgencia, porque disfruta el momento por lo que es y no se preocupa por lo que va a suceder a continuación. Dejarse llevar por la corriente significa que muy pocas veces se tiene prisa. Si la mayoría de sus actividades diarias parecen una emergencia es porque usted las convierte en eso. Déjese llevar por la corriente del mundo y verá como no experimenta más que un puñado de emergencias reales en toda su vida.

Es importante que ignore las partes de su vida que no puede controlar, incluyendo lo que le traerá el futuro. Fíjese en que cuando uno se encuentra en un agujero profundo, lo peor que se puede hacer es seguir cavando. Aquí también se trata de resistirse a estar en un agujero, y aquello a lo que usted se resista en la vida persistirá y, de hecho, cuanto más se resista más empeorará, y si se resiste al futuro, éste se le resistirá. Dé la bienvenida al futuro y lo habrá conquistado.

Siempre que se deprima pensando en el futuro, sumérjase en el día de hoy. Entréguese a alguna actividad satisfactoria y la depresión desaparecerá pronto. Si sus pensamientos regresan a los acontecimientos negativos respecto a lo que puede depararle el futuro, tenga presentes las siguientes palabras de Will Rogers: «Las cosas mejorarán a pesar de nuestros esfuerzos para mejorarlas». Debe permitirse ser feliz con lo que le traiga el futuro en lugar de estar siempre intentando forzar que sucedan cosas felices en el porvenir.

90

Lo importante no es lo que los demás piensan de usted, sino lo que usted piensa de sí mismo

En muchas de las empresas de la vida, podemos quedarnos más inmovilizados por una falta de confianza en nosotros mismos que por casi cualquier otra cosa que pueda interferir con nuestros planes. Hay demasiada gente que pasa demasiado tiempo preguntándose lo que los demás piensan sobre ella. Algunos incluso planificamos toda nuestra vida basándonos en lo que puede que los demás piensen y no hay nada que sea una mayor pérdida de tiempo. Estar obsesionado por lo que los demás piensan indica una falta de autoestima.

Las cosas que otros dicen y hacen pueden afectarle casi tanto como lo que usted piensa y dice de sí mismo, porque lo importante no es lo que los demás piensen de usted, sino lo que usted piensa de sí mismo. La estima de los demás y la autoestima son dos cosas diferentes. La autoestima se basa en su capacidad para gustarse a sí mismo sin tener en cuenta, para nada, lo que los demás piensen de usted.

Descubrir hasta qué punto se gusta a sí mismo implica fijarse en cuánto esfuerzo hace para intentar gustar a los demás. Si quiere que los demás piensen bien de usted, ha de empezar por pensar bien de sí mismo. Tener miedo constantemente de no gustarle a alguien, o que alguien puede enfadarse con usted, significa que su autoestima necesita un buen empujón. Si no puede soportar que la gente rechace sus ideas, sus valores, sus opiniones y sus creencias, se está exponiendo a sentir mucha ira y dolor.

Si se gusta a sí mismo, se dará cuenta de que no tiene necesidad de gustarle a nadie. Reduzca al mínimo el tiempo que pasa intentando quedar bien ante los demás, ya que ésa puede ser una preocupación que le consuma y que le proporcionará mucho menos rendimiento del que puede usted pensar. La mayoría de la gente ni siquiera se fijará en lo bien que queda usted porque está preocupada intentando quedar bien ante los demás. Cuanto más se conozca y se acepte, menos tendrá que intentar impresionar a los demás.

Las creencias falsas respecto a sus limitaciones se hacen realidad en la vida, así que elimine los pensamientos negativos que tenga respecto a sí mismo. Además, no acepte todas las opiniones negativas que la gente exprese respecto a usted. Cuando sea capaz de desarrollar una forma de amnesia para las críticas infundadas que los demás le hagan,

incrementará muchísimo su poder personal.

Es importante que sea honesto consigo mismo. Usted es quien es y no tiene necesidad de convertirse en una persona diferente cada vez que conozca a alguien nuevo. Ser aquello que usted cree que los demás quieren que sea no le aportará satisfacción alguna. El problema de prestar oídos a los demás es que algunos dirán que debería hacer esto y otros que debería hacer aquello. Siempre habrá ciertos conocidos o familiares que se quejarán haga usted lo que haga.

Intente rodearse de personas que le aprecien y a las que les guste por su yo verdadero. Podrá conseguirlo siendo auténtico en sus relaciones con la gente. Presente su verdadera imagen y no lo que otros esperan que sea. No debería estar siempre de acuerdo con los demás sólo para obtener su aprobación y hacer ver que lo está, le quita la oportunidad de expresarse y de incrementar su propio valor.

Habrá ocasiones en que alguien con una mala actitud o un mal carácter pueda hacérselo pasar mal. Puede tratarse de un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que discrepa de lo que usted dice o hace. Siga controlando su mal genio, sea dogmático, pero no hostil. Al final, lo que los demás esperen de usted es irrelevante, y si les ofende, ¿qué pasa? En realidad no les ha ofendido usted, son ellos los que han elegido sentirse ofendidos.

Un ingrediente para conseguir la felicidad y el éxito es ser usted mismo. Cuando le preguntaron a Leonardo da Vinci cuál era su mayor logro en la vida, respondió: «Leonardo da Vinci». Antes de poder servir al mundo debe quererse a sí mismo y al mundo, y el aumentar su autoestima le permitirá escapar de cualquier rutina en la que se encuentre. Con una autoestima mayor aprenderá a alcanzar cosas, a lograr hacer cosas y a triunfar.

91

¡Siga respirando! Nunca se sabe cuándo valdrá la pena volver a vivir

Uno de los factores más cruciales para una vida viable es la capacidad de enfrentarse de forma eficaz al desaliento. El desaliento es un hecho de la vida y, hasta cierto punto, nos ataca a todos. Incluso las personas más felices sobre la tierra se encuentran, en ocasiones, sintiéndose bajas de energía, desengañadas, confusas y desilusionadas. No hay nadie que pueda ser feliz constantemente. Algún día, puede que se sienta desalentado porque le haya sucedido algo negativo e inesperado, incluso puede que no se trate de algo muy serio, pero el desaliento aparece de vez en cuando. La clave está en darse cuenta de que, en ocasiones, está bien sentirse desalentado o incluso deprimido.

Cuando el desaliento le ataque, no tiene necesariamente que resistirse. Recuerde la regla de la psicología que dice que sea lo que sea aquello a lo que nos resistimos en la vida, persistirá. Experimente de verdad sus sentimientos negativos y desaparecerán con mayor rapidez. Si experimenta de verdad su desaliento, se asegurará de que desaparezca igual que han desaparecido otros sentimientos en el pasado. El sufrimiento que experimente un día puede estar a un día o dos de distancia de esas ganas de vivir que pronto experimentará. Su alegría de vivir será aún más impresionante cuando recuerde la adversidad por la que acaba de pasar.

Las cosas mejorarán tanto si intentamos cambiarlas como si no. Jean-Paul Sartre dijo: «La vida empieza al otro lado de la desesperanza». Recuerde que por malas que le parezcan las cosas por la noche, acostumbran a parecer mejores por la mañana. Un salmo de la Biblia dice: «El llanto puede durar una noche, pero por la mañana llega la alegría», y un proverbio ruso dice: «La mañana es más sabia que el atardecer».

El humor de todo el mundo, por malo o deprimido que sea, antes o después cambia a mejor. El mundo no permanece quieto para nadie. Las cosas irán mal durante un tiempo, pero no será siempre así. Nuestras vidas cambian igual que las estaciones del año. En el clima del norte, el verano no dura para siempre, pero, afortunadamente, tampoco lo hace el invierno. Antes o después, llegará algo mejor. Rattlesnake, un hombre de las montañas que vivió alrededor de 1870, nos ofreció estas palabras llenas de inspiración: «No hay ninguna nube que sea tan gruesa que el sol no brille al otro lado».

Se supone que nuestro sufrimiento significa algo, incluso aunque se nos escapa en ese momento. Los problemas graves del día de hoy son la historia que puede inspirarnos el día de mañana. Tocar fondo puede tener un valor tremendo y el sufrimiento tiene sus beneficios. Del sufrimiento surgen un alma y un carácter más fuertes. Helen Keller manifestó: «El carácter no puede desarrollarse con tranquilidad, calma y facilidad. Únicamente experimentando pruebas y sufrimientos puede reforzarse el alma, aclararse la visión, inspirarse la ambición y alcanzarse el éxito».

En ocasiones, un período bajo puede durar más de un día o dos. Es entonces cuando es importante poner las cosas en una perspectiva adecuada. Tenga la presencia de ánimo de darse cuenta de que cuando se siente desalentado, la vida puede parecer altamente difícil y nada gratificante. Estas palabras, que aparecen en un *graffitti*, pueden servirle de ayuda: «¡Siga respirando! Nunca se sabe cuándo valdrá la pena volver a vivir». Por muy mal que se sienta respecto a sí mismo, alguien en alguna parte de este mundo piensa bien de usted. Es importante que recuerde que las cosas, antes o después, cambian para mejor, y también lo es que recuerde que muchas de las cosas que no cambiarán, seguirán pareciendo mucho mejores cuando esté de mejor humor.

Por muy malo que le parezca el mundo que le rodea, es importante que no abandone la esperanza. Según los Rolling Stones: «Pierde tus sueños y puede que te vuelvas loco». Debe sentirse bien consigo mismo; crea que vale la pena vivir la vida y así será. Por muy lejos que parezca que se encuentre o por muy deprimido que se sienta, siempre puede volver a la vida y hacer que el mundo sea diferente.

92

A menos que sea usted diferente, no podrá cambiar el mundo

En la vida hay pocas cosas que funcionen mejor en la práctica que en teoría. Ser diferente de los demás es una de ellas. La teoría social dice que somos animales sociales y que hemos de encajar con los demás para lograr el éxito y la felicidad. La sociedad y las organizaciones influyen en la mayoría de la gente para que se amolden y sean como todos los demás. Destacar de la masa se considera subversivo, y los individuos que son diferentes pueden acabar siendo criticados y ridiculizados por la gente que va con la manada.

La teoría social pasa por alto un punto importante a la hora de defender los méritos de amoldarse y encajar con el resto de la sociedad. La cuestión es que, a menos que sea usted diferente, no podrá cambiar el mundo. La gente que ha cambiado el mundo a lo largo de todas las épocas ha sido la gente creativa, aquella que está dispuesta a correr riesgos, a ser diferente, a desafiar el status quo y a levantar unas cuantas ampollas. Es la gente que consigue alcanzar el éxito, la satisfacción y la felicidad en un nivel que normalmente no experimenta los que van con la manada.

Los seres humanos cuando nacen tienen una cosa en común: todos son diferentes. Sin embargo, una vez que las escuelas, las organizaciones y la sociedad les estropean, la mayoría de las personas pasan la mayor parte de sus vidas intentando ser como todos los demás. Incluso si esto significa ser un ser humano medio, corriente, vulgar o mediocre, lo hacen lo mejor que pueden. El autor norteamericano James Baldwin escribió: «El ideal americano, después de todo, es que todo el mundo sea lo más parecido posible».

Amoldarnos puede costarnos el respeto que sentimos por nosotros mismos. Eleanor Roosevelt dijo: «Recuerde siempre que no sólo tiene derecho a ser un individuo, tiene la obligación de serlo». No hay nada satisfactorio en el hecho de que sean los demás los que tomen nuestras decisiones y establezcan lo que queremos. Por otro lado, hay algo ridículamente satisfactorio en ser único y destacar de la masa homogénea y aburrida.

Mientras siga intentando ser como alguien más, lo mejor que podrá ser nunca es una copia al carbón y probablemente, una mala. Usted y sólo usted debería decidir quién es usted realmente. Si va por ahí siendo lo que es usted realmente, será diferente, y si eso

significa que algunas personas creerán que es un excéntrico, deje que lo crean. Los investigadores han determinado que los excéntricos son más felices que la población general porque hacen lo que quieren.

Es posible que no se haya dado cuenta de que esa persona rara que va en una dirección diferente de aquella en que va la masa es, con frecuencia, la persona que al final demuestra que, todo el tiempo, iba en la dirección correcta. Piense en alguna persona famosa que haya cambiado el mundo o que haya dejado una gran marca en él. Puede que haya elegido a la Madre Teresa, o a Nelson Mandela, o a Richard Branson, o a Bill Gates. Fíjese en que todas estas personas eran muy diferentes de lo corriente en sus respectivas sociedades. No sintieron la necesidad de amoldarse y ser como todos los demás. Puede que llegue un día en que vea claro que sus opiniones, objetivos y convicciones están en desacuerdo con la corriente principal de la sociedad, y entonces sienta la tentación de regresar y amoldarse a la multitud. Sin embargo, muy dentro de usted sabrá que eso no es lo adecuado para usted y lo que puede realizar en este mundo. Si es honesto y fiel a sus convicciones, no sólo rehusará amoldarse, sino que hará todo lo posible para ir más allá en la dirección opuesta y ser, incluso, aún más diferente que los demás.

En mi opinión, sacar el máximo provecho de ser diferente quiere decir que hay que aprovechar la libertad de crear un estilo de vida que sea audaz, excitante y gratificante. Un sabio anónimo dijo: «No sigas el camino hasta donde éste puede llevarte. Anda, en cambio, por donde no hay camino y deja un sendero». A pesar de que la mayoría de la gente no se da cuenta de ello, el mundo necesita más personas que se nieguen a seguir a la muchedumbre. Atrévase a ser diferente y hará que éste sea un mundo mucho mejor en el que vivir.

93

Cuando la oportunidad llame a su puerta, usted debe estar en casa

Alrededor de usted hay muchas oportunidades que pueden demostrarle que se le puso en esta tierra para que dejara una marca importante en ella. Si quiere hacer algo para que el mundo se ponga en pie y se entere de lo que sucede, debe aprovechar estas oportunidades al máximo y, además, debe saber que pueden aparecer de repente en los lugares más poco habituales y en los momentos más inesperados. La clave es que cuando la oportunidad llame a su puerta, usted se encuentre en casa.

Hay mucha gente que dice que no hay oportunidades en el mundo actual. Eso es una absoluta tontería. Es una excusa que utiliza la gente que no quiere pagar el precio correspondiente, o que sólo quiere seguir la rutina que tiene establecida en la vida. Es mucho más fácil quedarse sentado y hablar de la falta de oportunidades que detectar algunas y hacer algo con ellas. El tiempo que muchas personas invierten en quejarse de la falta de oportunidades es el mismo que otros utilizan para aprovechar aquellas que han detectado. En los países desarrollados, las oportunidades son casi tan escasas como el agua, la tierra y el aire. De hecho, hay más oportunidades hoy de las que jamás hubo.

La oportunidad llama a la puerta con mucha mayor frecuencia de lo que la mayoría de la gente quiere admitir, pero ellos ni siquiera las ven. Y si lo hacen, no las aprovechan. Thomas Edison dijo: «La mayoría de la gente se pierde las oportunidades porque éstas van vestidas con un mono y parecen trabajo».

En otras palabras, si quiere que la puerta de la oportunidad se abra ante usted, tiene que hacer lo que le corresponde para abrirla. A la oportunidad la acompaña la responsabilidad, y aprovechar cualquier oportunidad exigirá tiempo y esfuerzo.

La gente que tiene éxito es capaz de detectar una oportunidad y sabe la manera de aprovecharla. Puede que se pregunte si la suerte juega un papel en el éxito. Por supuesto que sí. Estar en el lugar adecuado en el momento adecuado no es suficiente. Tiene que darse cuenta de que está en el lugar adecuado en el momento adecuado y luego aprovecharse de ello. Es decir, debe estar preparado para actuar en cuanto tenga la oportunidad, ella no lo hará por sí sola.

Ralph Waldo Emerson dijo: «Dios esconde las cosas colocándolas cerca de usted». No cometa el error de pensar que tiene que viajar a tierras lejanas para cambiar el mundo. La mayor oportunidad puede encontrarse precisamente donde está usted ahora. Algunas de las mejores oportunidades se encuentran en su propio patio, sólo tiene que buscarlas.

Con la mayoría de las oportunidades tendrá que actuar con bastante rapidez, o sea, que cuando se presente debe estar preparado para ella. Deliberar durante demasiado tiempo es una equivocación que mucha gente comete, ya que esperar a que se presenten las circunstancias ideales, lo único que le asegurará es que para entonces ya no dispondrá de la oportunidad. Las condiciones ideales jamás aparecen. Ciertas oportunidades llaman a la puerta más de una vez, pero otras no. Si espera demasiado puede que algunas oportunidades dejen de serlo porque otros ya las han aprovechado.

Hay oportunidades pequeñas y las hay grandes, o sea, que no ignore una coyuntura sólo porque parece que sea pequeña. Cuando aproveche oportunidades pequeñas, ellas pueden conducirle a otras mayores. Una entrevista en una pequeña emisora de radio local para promocionar su nuevo y absurdo negocio puede conducirle a que Luis del Olmo o Oprah Winfrey le entrevisten a su vez.

Si mira de verdad, hay cientos de oportunidades interesantes y excitantes a su alrededor en este mismo momento. Y el futuro seguirá trayéndole más. Helen Keller dijo: «Cuando la puerta de una oportunidad se cierra, otra se abre. A menudo nos quedamos mirando durante tanto tiempo a la puerta cerrada que no vemos la que se nos acaba de abrir». Olvídese de las oportunidades perdidas y concéntrese en las que tiene ante sí en este momento. El tema es: ¡La oportunidad llama a su puerta con frecuencia! Y la cuestión es: ¿Con cuánta frecuencia está usted en casa?

94

Aquello que es valioso es lógico que tenga un precio, y habitualmente mayor de lo que usted cree

Su mente es su mayor activo, pero puede gastarle bromas pesadas. Una de ellas es hacerle creer que existe un atajo para conseguir algo valioso. El éxito, tanto si es profesional, como financiero, emocional o físico, tiene un gran precio. Si alguien le ofrece un atajo increíble para llegar al éxito, puede estar seguro de que le están preparando para el mayor timo desde la última vez que compró usted la Torre Eiffel. Aquello que es valioso es lógico que tenga un precio, y habitualmente mayor de lo que usted cree.

Beverly Sills dijo: «No hay atajos para llegar a cualquier lugar al que valga la pena ir». Si ya no es un jovencito, debería haber aprendido ya que no hay nada importante en la vida que llegue con facilidad, ni hay ninguna fórmula mágica para conseguir algo valioso. Si busca fórmulas fáciles para que le ayuden, tanto si el objetivo es perder peso, superar la soledad, hacer más dinero, o tener más tiempo libre, va a sentirse muy desilusionado.

El éxito se le escapa a mucha gente porque no está dispuesta a pagar su precio. Incluso es posible que ni siquiera haya determinado qué precio debe pagar. Lord Thomson of Fleet, un magnate brillante y frugal aseguraba: «Si la gente supiera qué es lo que tiene que hacer para tener éxito, la mayoría no lo haría». El precio de muchas cosas puede ser muy alto y pagarse en energía, tiempo, dinero, sacrificio o desengaño.

El éxito depende, más que de cualquier otra cosa, de un esfuerzo sostenido y consciente. Jules Renard ya avisaba: «El fracaso no es el único castigo de la pereza: también está el éxito de otros». Mientras usted está sentado viendo la televisión y engordando, mucha gente está pagando el precio por algo que considera valioso. Se da cuenta de que cualquiera que haya conseguido algo de gran importancia o consideración, ha experimentado la adversidad y ha tenido que superar obstáculos significativos. Si quiere tener éxito en el amor, el trabajo, la fortuna o la fama, debe usted hacer lo mismo.

Debería responder a dos preguntas. La primera, ¿qué es lo que es valioso para usted? La amistad es valiosa, y tiene un precio. Estar casado es valioso y tiene un precio. Tener un trabajo con el que disfrute es valioso y tiene un precio. No hay nada de valor que no

tenga un precio y eso incluye el amor, la independencia financiera, la libertad y la autorrealización. Si no está dispuesto a pagar el precio, no confíe en tener ese algo en su vida.

La segunda pregunta es: ¿Qué precio está dispuesto a pagar para conseguirlo? Debe ser realista respecto a la cantidad de trabajo que requerirá o de cuánto dinero le costará. Si quiere ganar más dinero, puede que tenga que abandonar algunas actividades sociales o tomar parte en otras que no le gusten. Incluso puede que cuando esté trabajando para conseguir algo valioso deba enfrentarse a problemas emocionales y a incomodidades físicas extremas. Es usted quien debe decidir si vale la pena pagar ese precio.

No hay modo de escaparse de pagar un precio por cualquier cosa que incremente su felicidad. No cometa el error de pensar que puede evitar hacerlo o dejarlo para más adelante. Es fácil que las cosas triviales le hagan cambiar de propósito a expensas de las importantes. Cuanto antes empiece a pagar el precio de las cosas importantes, antes empezará a disfrutar la felicidad y satisfacción en su vida. Al final, juzgará usted su éxito por aquello a lo que haya tenido que renunciar para conseguirlo.

95

Un genio es alguien que es más persistente que usted

Se dice que Thomas Edison había realizado cientos de experimentos en su intento de inventar la primera bombilla eléctrica. Después de unos 500 intentos, el ayudante de Edison le preguntó: «¿Por qué persiste en esta locura? Ya lo ha intentado 500 veces y ha fracasado en todas ellas». Edison le respondió rápidamente: «Pero si yo no he fracasado ni una sola vez. Ahora conozco 500 maneras de no hacer una bombilla». A su debido tiempo, la persistencia de Edison dio su fruto con una bombilla que funcionaba y podía fabricarse.

La moraleja de esta historia es que si nos fijamos de verdad en los aparentes genios de este mundo vemos que, en muchos casos, el genio no es otra cosa que perseverancia y persistencia con otro ropaje. Edison tuvo muchos éxitos, pero también tuvo un número increíble de fracasos. George Bernard Shaw aseguraba: «El éxito esconde toda una multitud de tremendos errores». Muchos de los genios de este mundo siguen intentándolo durante años antes de alcanzar su destino. Son capaces de soportar docenas de fracasos continuados antes de conseguir un descubrimiento importante.

Un genio es alguien que es más persistente que usted y que no nació con más talento o inteligencia que usted. Simone de Beauvoir dijo: «Uno no nace siendo un genio, sino que se convierte en genio». Usted también puede terminar por parecer un genio si persevera en los proyectos importantes mucho después de que otros hayan abandonado. Saque el máximo partido a sus capacidades y llegará a realizar grandes cosas en la vida. Es frecuente que el secreto para crear algo sobresaliente sea la energía, el entusiasmo y la utilización de la propia creatividad y no un talento y un intelecto extraordinarios.

La diferencia entre la idea y el producto final es una gran cantidad de persistencia que se traduce en mucho trabajo. Por ejemplo, la obra de Tolstoy *Guerra y Paz* se considera una obra maestra. A pesar de que Tolstoy tuvo la capacidad de escribir, también tuvo que demostrar una perseverancia extraordinaria para terminar un libro tan largo. Para terminar pinturas maravillosas, novelas sobresalientes y grandes inventos, siempre se ha necesitado disciplina. El genio es el resultado de la creatividad combinada con la perseverancia. Mark Twain mostró mucha sabiduría cuando afirmó: «Hay miles de genios que viven y mueren sin ser descubiertos, ya sea por ellos mismos o por otros».

Alrededor del 95 por ciento de los fracasos de la gente son causados por abandonar demasiado pronto, incluso en las ocasiones en que están muy cerca del éxito. Los adelantos o descubrimientos importantes son, normalmente, resultado de largos esfuerzos. En este mundo no hay nada que se consiga a la primera. Si para usted es realmente importante inténtelo y vuélvalo a intentar, porque puede seguir haciéndolo mucho después de que usted crea que ya no puede más. En gran medida, se trata de una cuestión de la mente que triunfa sobre la materia. Debe ser capaz de enfrentarse a los obstáculos que se crucen, de forma inesperada, en su camino, y para ello la clave está en luchar diligentemente, incluso en momentos en que no crea que esté haciendo grandes progresos.

Si piensa bien en ello se dará cuenta de que usted es la fuente de todos los milagros que se producen en su vida. Los milagros son el resultado de la persistencia y la perseverancia, y por ello no debe abandonar cuando el milagro está a punto de producirse. La gente que aguanta un día, o un mes, o un año más que la competencia, es la que crea los milagros en su vida. Usted puede hacer lo mismo porque es frecuente que un poco de esfuerzo extra sea todo lo que necesite. Persista en sus proyectos creativos y acabará siendo un genio a los ojos de otros que son menos persistentes que usted.

96

La perfección es el refugio de los idiotas

Es algo paradójico que la única cosa que impide a la gente ser buena de verdad en algo es que intente ser demasiado buena en ello. No hay nada que pueda ser un desperdicio mayor del espíritu humano que intentar estar a la altura de un estándar inalcanzable de perfección. La búsqueda de la perfección es tan dañina y perjudicial como la de la mediocridad, porque ambas conducen a la insatisfacción y a la infelicidad. Donald Kennedy dijo: «Hay una cantidad inmensa de gente desilusionada que se ha quedado de pie en la esquina, esperando al autobús que lleva el rótulo de Perfección».

La excelencia no lo es para los perfeccionistas de este mundo porque son incapaces de reconocer la excelencia por lo que es. Thomas Fuller afirmó: «Lo bueno no es bueno cuando lo que se espera es lo mejor». Los perfeccionistas están siempre esperando la medalla de oro y para ellos la de plata está lejos de ser lo bastante buena; la de bronce es un desastre. El ego y superar a todos los demás es lo que rige la vida de los perfeccionistas que intentan utilizar la perfección para ganar dinero, amor, poder y la aprobación de los demás.

Los psicólogos afirman que buscar la perfección es insano. La gente que lucha por alcanzar la perfección muestra signos de personalidades perversas o desviadas. Los perfeccionistas pueden terminar por sentirse tensos, frustrados, desengañados, enfadados, tristes o deprimidos. Tienen miedo de cometer equivocaciones porque no quieren sentirse humillados y, a pesar de que pueden transpirar confianza en sí mismos, es frecuente que se sientan deprimidos porque creen que no son lo bastante buenos.

Los individuos que se fijan unos estándares altos y nada realistas respecto a su forma de vida, son candidatos de primera clase para llegar a sufrir una depresión grave.

Norman Cousins afirmó: «La esencia del hombre es la imperfección». La perfección no existe en la realidad, sólo en las expectativas de la gente, y a este respecto la perfección es el refugio de los idiotas. Intentar hacerlo todo impecablemente y sin fallo alguno es imposible y una muestra de locura. Por bueno que se sea, no hay nadie que pueda ganar siempre. El perfeccionista se concentra tanto en intentar hacerlo todo a la perfección que jamás consigue hacer nada de importancia.

Al igual que a todas las demás personas que habitan este mundo, es posible que en

ocasiones le pique el insecto de la perfección. Debe resistirse a cualquier impulso para alcanzar la perfección en cualquier área de su vida, de la misma manera que debería resistirse al impulso de ser mediocre en algo que sea importante para usted. No debería acabar por sentirse como si no entendiera bien las cosas o no llegara a lo que otros pueden hacer. Está claro que no tiene usted porqué ser siempre el primero para tener éxito.

Intente siempre buscar el crecimiento y no la perfección. Lo único que necesita es hacerlo lo mejor que pueda y sólo en cosas importantes. Barbara Ehrenreich cuestiona el viejo dicho de que no hay nada que valga la pena hacer, que valga la pena hacerlo bien. Ella escribió: «La verdad es que hay muchas cosas que sólo vale la pena hacerlas de la manera más descuidada y desganada posible, y muchas otras cosas no vale la pena hacerlas». Lo cierto es que ni siquiera se exige la excelencia en cada tarea que emprenda.

En el caso de los proyectos importantes, la clave está en luchar por alcanzar la excelencia que se encuentra en algún lugar entre la mediocridad y la perfección, y es usted quien debe decidir donde se encuentra. Para decirlo sencillamente, la excelencia consiste en dedicar a un proyecto importante su mejor esfuerzo, dadas las circunstancias y los recursos de que disponga. En ocasiones, puede incluso que tenga que hacer algo extra y eso debería hacer que se sintiera orgulloso por un trabajo bien hecho. Para obtener satisfacción en la vida, todos tenemos que sentirnos realizados sistemáticamente, pero no permita que eso se convierta en una obsesión.

97

Tener éxito en el trabajo es irrelevante si es usted un fracaso en el hogar

Un alienígena que nos visitara pensaría que la mayoría de los seres humanos deben tener unos defectos graves en el cerebro para utilizar su vida del modo en que lo hacen. En el mundo occidental, se supone que la clave para el éxito es trabajar muchísimo, pero, en contra de la creencia popular, es raro que ese sea el caso. Por alguna razón misteriosa, las personas de nuestra sociedad que abrazan y defienden las virtudes del trabajo duro, pasan por alto el hecho de que varios millones de personas que no levantan la nariz de su trabajo acaban por no tener otra cosa que no sea una nariz roma. Lo cierto es que no tienen un gran equilibrio entre el trabajo y la vida.

Como sea que cierta cantidad de trabajo es buena para nosotros, se supone automáticamente que el doble de trabajo debe ser el doble de bueno. Pero a partir de cierto punto, entra en acción la ley de los rendimientos decrecientes. Por cada hora extra que trabajamos ganamos menos y menos, y las cosas van de mal en peor. A partir del punto de los rendimientos decrecientes, podemos llegar a la ley de los rendimientos nocivos. Cualquier trabajo extra a partir de este nivel, lo que hará, en realidad, será restar muchísimo a nuestro disfrute general de la vida.

Tener éxito en el trabajo es irrelevante si es usted un fracaso en el hogar. Todo trabajo y nada de diversión no es modo de vivir, incluso durante un tiempo corto. No se deje engañar por delirios de lo que es adecuado en cuanto a tener un estilo de vida equilibrado. Si casi no ve o habla con su esposa o esposo, sospecha que sus hijos podrían estar tomando drogas y se siente estresado y miserable, debe empezar inmediatamente a trabajar para cambiar su estilo de vida.

Los individuos que tienen un equilibrio excelente entre trabajo y vida han establecido correctamente sus prioridades. Clasifique los siguientes desafíos de la vida de acuerdo con la importancia que tienen en su vida: esposa/o, hijos, salud, crecimiento personal, carrera, comunidad, vida interior y educación. El único que puede decidir si sus prioridades están bien establecidas y vive de acuerdo con ellas, es usted. Si su familia es su primera prioridad debería, primero, invertir en ella, y en segundo o tercer lugar, en su carrera.

Las relaciones y las familias necesitan un alto mantenimiento. Muchas relaciones han llegado a su fin por culpa de un esposo o esposa adicto al trabajo que se olvida de dedicar tiempo a la relación y a los hijos. En lugar de los regalos corrientes que cuestan dinero, haga a su esposa y a sus hijos el regalo de su tiempo. Los niños necesitan amor y afecto muchísimo más de lo que necesitan cosas. Si su esposa/o e hijos no reciben en el hogar el amor y el afecto que se merecen, irán a buscarlos a otra parte.

No permita que su mente le engañe convenciéndole de que no tiene más tiempo para pasar con sus hijos o para dedicarse a una nueva actividad de ocio. Si dedica siete horas al sueño, le quedan 1.020 minutos al día en los que está despierto y está bien claro que pude encontrar treinta, o sesenta, o incluso noventa minutos de esos 1.020 para dedicarlos al ocio. El estilo de vida de los adictos al trabajo sólo es el adecuado para usted, si su objetivo es alcanzar el *rigor mortis* lo antes posible. A partir de cierto punto, cuanto más trabaje menos persona se volverá. Ponga un aviso en su mesa de trabajo que diga: «¡No soy un adicto al trabajo, amo la vida!».

¡Al diablo con la cantidad de papeleo que tenga en la mesa! Salga y páselo bien, de todos modos. Es importante que preste menos atención a su carrera y más a su familia y amigos. No justifique el trabajar setenta horas a la semana diciendo que si no trabaja tanto, le quedará demasiado trabajo pendiente. Tanto si trabaja cuarenta horas a la semana como si lo hace cien, siempre le quedarán una docena de cosas por hacer, y dado que cuando usted muera quedarán cosas por hacer, tómese tiempo para responder, honestamente, a esta pregunta: ¿Qué es más importante, ganarse bien la vida o vivir una buena vida? Sea cual sea su respuesta, ¡tómela y corra! Se trata de su vida.

98

Todo lo que puede experimentar es el ahora, así que ¿por qué no se encuentra ahí?

Si quiere usted ser uno de los componentes de la minoría consciente, debe vivir el ahora y dominar el momento. Muchos de nosotros no vivimos el «ahora». O bien vivimos el «antes», o el «luego», en lugar del «ahora». Nos perdemos muchos de los momentos más preciosos de la vida porque estamos preocupados por el pasado o por el futuro. La idea de vivir el ahora no es que sea exageradamente profunda y, sin embargo, somos pocos los que lo hacemos. Un sabio anónimo dijo: «El futuro es de aquellos que viven intensamente en el presente».

Todo lo que puede experimentar es el ahora, así que ¿por qué no se encuentra ahí? Estar en el ahora es importante porque este momento es todo lo que usted tiene en realidad. No se pierda el momento, domínelo. Estar en el ahora quiere decir que debe aceptar que jamás podrá experimentar los momentos pasados o futuros. Créalo o no, ¡ESTO ES LO QUE HAY! El ahora es todo lo que conseguirá en la vida. Otro sabio anónimo dijo: «Disfruta. Estos son los "buenos y viejos tiempos" que echarás en falta en el futuro».

Vivir el ahora es hacer algo con tanta fascinación y disfrute que pierda toda sensación de tiempo y de lugar. Cuando domine el momento verá que nada es importante, excepto aquello que esté haciendo en ese momento. Dominar el momento significa experimentar numerosas sensaciones, incluyendo la de libertad, la falta de egoísmo y una mayor percepción de los objetos y los acontecimientos. Cuando domine el momento, estará poseído de una energía que le apartará de sus preocupaciones normales y le conducirá a un estado de satisfacción óptima.

Son demasiadas las personas que subestiman la importancia de vivir el momento. Abraham Maslow decía que la capacidad de vivir en el presente es uno de los componentes principales de la salud mental. Si desarrolla la costumbre de vivir en el presente, el futuro se cuidará por sí solo. Cada uno de los momentos que viva en el pasado o en el futuro es un momento desperdiciado de su vida. Es imposible vivir en el pasado y es estúpido vivir en el futuro. Vivir a fondo el día de hoy es la única manera de vivir eternamente. Un viejo dicho expresa la importancia de vivir el ahora: «El ayer es

historia; el mañana un misterio y el día de hoy es un regalo; por ese motivo se le llama presente».

Para ayudarle a que disfrute del momento por lo que es y para estar en el aquí y ahora, prepare su despertador para que suene en diversos momentos durante el día. Utilícelo como un recordatorio para tener la presencia de espíritu de sumergirse completamente en lo que esté haciendo. Puede ser un recordatorio para que disfrute de verdad de su trabajo, haciendo una cosa cada vez, y también puede serlo para que coma lentamente y así aprecie el sabor de la comida. También puede recordarle que debe disfrutar plenamente de una hermosa puesta de sol, o que esté plenamente presente en sus contactos con la gente que le rodea. Y para que cuando experimente un momento mágico, se detenga a saborearlo.

Debería tener tan clara la importancia de vivir el momento como un maestro Zen tiene un momento de verdad. Si pospone la posibilidad de vivir la vida, puede que ésta se aleje para siempre. El momento para empezar a vivir es el ahora, ya que en este momento usted no puede celebrar el ayer, ni tampoco el mañana, así que eso le deja el hoy como el único día que puede celebrar de verdad. Como dijo un sabio anónimo: «Come, bebe y diviértete porque mañana moriremos».

99

La espontaneidad es demasiado valiosa para no planificarla

A diferencia de la mayoría de los adultos del mundo occidental, los adultos que viven de forma creativa aumentan su disfrute de la vida, siendo espontáneos de vez en cuando. Abraham Maslow, el famoso humanista y psicólogo, creía que la espontaneidad es un rasgo que la gente pierde, con demasiada frecuencia, a medida que se va haciendo mayor. Maslow aseguraba: «Casi todos los niños pueden componer una canción, o escribir un poema, o crear una danza, o pintar un cuadro, o inventar un juego sin pensarlo, sin planificación alguna o sin una intención previa». La mayoría de los adultos, según Maslow, pierden esta capacidad.

Es probable que Mark Twain estuviera hablando de esta falta de espontaneidad como adulto cuando dijo: «Habitualmente me cuesta más de tres semanas preparar un buen discurso improvisado». La espontaneidad es, esencialmente, sinónimo de vivir de forma creativa. La gente que vive de forma creativa no se siente inhibida y puede expresar sus sentimientos. Al igual que los niños, es capaz de jugar y de comportarse tontamente y también es capaz, siguiendo el impulso del momento, de hacer algo que no entraba en sus planes para ese día. La gente creativa tampoco tiene problemas para hacer discursos improvisados. Cuando habla se parece más a los niños que a los adultos.

En algunas culturas, un encuentro espontáneo puede durar toda la tarde, ya que las actividades tienen unos momentos naturales de inicio y final que no están regidos por el reloj. Una conversación con otra persona no depende de un tiempo limitado de quince o treinta minutos, empieza cuando empieza impulsivamente y termina cuando termina impulsivamente. Desgraciadamente, muchos de los habitantes de los países desarrollados no son capaces de disfrutar la espontaneidad en su justo valor.

¿Es usted espontáneo? ¿Cuánto? ¿Se atiene siempre a sus planes del día? ¿Con cuánta frecuencia los ignora y hace algo diferente? Viola Spolin aseguraba: «La espontaneidad es el momento de libertad personal del que disfrutamos cuando nos enfrentamos a la realidad y la vemos, la exploramos y nos comportamos de acuerdo con ella. En esta realidad, todas nuestras partes funcionan como un todo orgánico. Es el momento de descubrir, de experimentar, de expresarnos creativamente». He descubierto que cuando

hago algo espontáneo, me suceden cosas inesperadas e interesantes. Muchas veces acabo por tener experiencias gratificantes que nunca habría conseguido si me hubiera atenido a mis planes.

Paul Simon dijo: «La improvisación es demasiado buena para dejarla al azar». Parece una contradicción, pero si son pocas las ocasiones en que actúa usted siguiendo un impulso de hacer algo diferente, debería planificar el ser más espontáneo. Eso no significa que tenga que planear ser más espontáneo una vez a la semana a las 3 en punto del martes. Hoy, puede planear ser más espontáneo dándose permiso para hacer algo impulsivo en el futuro. En caso de que mañana o pasado mañana se le presente un impulso para hacer algo interesante, rechace cualquier razón para no hacerlo. Tal y como nos aconseja el viejo eslógan de la marca Nike, *just do it!*; o sea, ¡limítese a hacerlo!

Como sea que la espontaneidad es demasiado valiosa para no planificarla, planee ahora concederse un día libre en aquellas mañanas en que tenga resaca por culpa de las actividades de la noche anterior. Sea un jefazo y duerma hasta que ya no pueda más. Después de levantarse, haga algo –durante el resto de la tarde– que no haya hecho nunca antes. En este momento no planifique nada por anticipado. Durante ese día libre inesperado siga sus impulsos y vaya a donde le lleven sus pies. Déjese ir y disfrute hasta que ya no pueda más.

La falta de espontaneidad, junto con demasiada rutina, hará que su vivencia sea sosa y aburrida. Mignon Mclaughlin aconsejaba: «Para tener una vida más feliz, debería planificarse los días rigurosamente y dejar las noches abiertas al azar». Ser espontáneo significa que debe dejar que el azar intervenga más en su vida, porque cuanto más lo haga más interesante será su mundo.

100

Mire en el interior y encontrará más en el exterior

Durante siglos, los grandes pensadores y los líderes religiosos de diferentes confesiones han estado diciendo, básicamente, lo mismo respecto a la felicidad. Pero aunque lo estuvieran gritando cada día desde los tejados y lo grabaran en todas las piedras, la mayoría de la gente seguiría sin aceptarlo o sin recordarlo. La felicidad está en el interior, no en el exterior. La verdadera felicidad consiste en encontrar satisfacción dentro de uno mismo. Todas las posesiones del mundo no bastan para darle a nadie la felicidad que algunas personas, que prácticamente no poseen nada, experimentan en su interior.

El yo espiritual, que probablemente es el elemento más importante para tener una vida gratificante una vez que nuestras necesidades básicas han sido satisfechas, acostumbra a ser el más descuidado, ignorado o negado por la gente, en nuestra sociedad orientada al materialismo.

Son muchas las personas que buscan algo externo para llenar ese vacío que sólo puede llenarse desarrollando un mundo interior rico. La sociedad nos enseña a valorar las cosas materiales y a ignorar los recursos interiores intangibles que todos poseemos.

La gente que no tiene una vida interior rica es esclava de sus posesiones y de su entorno. El duque François de la Rochefoucauld afirmó: «Un hombre que no encuentra satisfacción en sí mismo, la busca en vano en otras partes».

La mayoría de la gente no quiere mirar ni buscar dentro de sí misma. Hay personas que toman drogas o beben alcohol para mantener un ritmo rápido, otras –para no tener que pensar– encienden la televisión o el equipo de música para asegurarse de que cuando están solas haya siempre algún sonido.

Por mucho éxito externo que haya conseguido, si no ha conseguido gestionar su vida interior se sentirá vacío y no realizado. La doctora Martha Friedman dijo: «Si tiene usted todas las posesiones que acompañan a la buena vida y sigue experimentando un déficit de realización, ya es hora de que mire dentro de sí mismo en lugar de fuera». Mire en el interior y encontrará más en el exterior.

Si no ha dedicado tiempo a desarrollar su yo espiritual, el mundo exterior le ofrecerá

únicamente placeres ocasionales y esporádicos. El yo espiritual se alcanza a través de unos niveles mucho más altos de consciencia que los utilizados en los deportes, el entretenimiento o el trabajo. La gestión de las partes privadas y solitarias de su vida hará que su vida social sea mucho más fácil porque no dependerá tanto de la gente. Dedicarse a la vida interior y a la voz que suena en su interior le proporcionará una fuerza y una confianza de las que no se dispone en el mundo exterior.

Perder contacto con ese yo más elevado puede dar por resultado que se sienta deprimido y desconsolado. El taoísmo, como la mayoría de las religiones, nos enseña que cuando miramos en nuestro interior encontramos todo lo necesario para que nuestra vida sea feliz y gratificante. Al buscar en el interior, alcanzamos la claridad y la vida no requiere esfuerzo alguno porque ganamos en sencillez. El taoísmo recalca que la sencillez es la máxima expresión de la fuerza y el poder personales. El mundo interior es la base de la confianza en uno mismo y del propio valor.

Haga todo lo que esté en su mano para convertir su vida en una aventura espiritual. No se olvide de la interacción del cuerpo, la mente y el espíritu, tanto en el trabajo como en los juegos. Las actividades como la música, la jardinería, la meditación, o los paseos por el parque, pueden ser de una naturaleza espiritual. Los investigadores médicos de las universidades de Harvard y Yale han descubierto que la gente que practica su espiritualidad tiene tendencia a estar más sana y a vivir más tiempo. La comunicación con el yo interior y más elevado podría ser razón suficiente para vivir una vida larga.

El autodesarrollo puede ser misterioso, pero también es fascinante y maravilloso. Cuestionarse a uno mismo da por resultado la autodeterminación, cuyo resultado es, a su vez, una gran libertad. La realización de su yo más elevado le convertirá en un individuo mucho más creativo y dinámico. Su vida estará llena de alegría a causa de su riqueza y calidad, se conocerá a sí mismo y en usted se encuentra el universo.

101

Una vida llena, feliz y satisfactoria no depende de lo que llegue usted a vivir, sino de lo bien que lo haga

Un artículo reciente de la revista *Globe and Mail* citaba a Richard Israels, un hombre de Vancouver que había muerto de cáncer de colon a la edad de cincuenta y un años. Incluso en los últimos meses de su vida, este hombre no se lamentaba de su desgracia. Debido a su exuberancia pensaba que su relativamente corta vida había sido excitante y satisfactoria. Justo antes de morir reflexionaba así: «No importa lo que me sucede, lo he pasado bien».

Hay gente que muere a los cuarenta y cinco años pero han exprimido mucho más la vida que otros que han vivido hasta los noventa o los cien. Una vida llena, feliz y satisfactoria no viene determinada por lo mucho que vivimos, sino por lo bien que lo hacemos. Lo que es importante es lo que estamos haciendo hoy en lugar de pensar en lo que haremos dentro de veinte o treinta años. Susan Ertz lo expresó muy bien: «Hay millones de personas que suspiran por la inmortalidad, pero que no saben lo que hacer en una tarde lluviosa de domingo».

El secreto para vivir una vida feliz es olvidarse de lo viejo que uno es, eso se va haciendo más importante cuanto más anciano se hace uno. Hay muchas personas que se vuelven demasiado viejas a una edad temprana. Me gusta el comentario siguiente que hizo un sabio anónimo: «Intenté hacerme viejo pero no me gustó». No malgaste demasiado tiempo y energía preocupándose por hacerse mayor. Lo cierto es que si se pasa mucho tiempo preparándose para la vejez, ésta llegará mucho antes de lo que le gustaría.

Hay cosas que son importantes y otras que no lo son. Es esencial que usted sepa ver la diferencia. Si su vida es un buen caso de estrés y confusión perpetuos, no sirve de nada el decir: «¡Puede que no esté aquí para pasarlo bien, pero sí que voy a estar mucho tiempo!». ¿De qué sirve estar aquí mucho tiempo si no va usted a disfrutarlo? Además, no tendrá que preocuparse por pasar una crisis a la mitad de su vida si toda ella ya está en crisis a una edad temprana. La muerte llegará antes de la crisis de la mitad de la vida.

Sin tener en cuenta para nada su edad, intente volver a conectar con sus tendencias de la infancia, porque para que pueda disfrutar de la vida en una edad más avanzada no

necesitará una segunda infancia si no ha perdido la primera. Una vida rica en diversidad de relaciones e intereses ayudará muchísimo a que su vida sea satisfactoria. Escale, por lo menos, una montaña durante su vida, y su experiencia de la vida y del tiempo tomará una nueva dimensión. No habrá nada humano que le sea extraño. Los sabios de este mundo son conscientes de que los placeres sencillos –la naturaleza, la salud, la música, la amistad, etc.– son los que satisfacen más, así que convierta los pequeños placeres de la vida en sus mayores prioridades.

Henry David Thoreau ya nos advertía: «¡Oh, Dios!, llegar al momento de la muerte y darse cuenta de que no se ha vivido en absoluto». En lugar de malgastar su tiempo lamentando lo que no ha hecho en la vida, utilice el tiempo para buscar, ahora, algunas de esas cosas. La mayor parte de las personas que llegan a los 65 años o más, contemplan su vida pasada con pesadumbre y arrepentimiento, porque desearían haber fijado sus prioridades de una manera diferente. Desearían no haber estado tan preocupados por las pequeñas cosas y haber pasado más tiempo haciendo las que querían haber hecho.

Se preguntó a un cierto número de personas, todas de más de sesenta años de edad, qué consejo se darían a sí mismos si pudieran volver a vivir su vida de nuevo. Puede que le vaya bien prestar atención a seis de sus sugerencias: No te cases hasta que estés preparado para aceptar responsabilidades; tómate tiempo para descubrir qué es lo que, de verdad, quieres hacer durante tu vida; corre más riesgos; vuélvete más alegre y no te tomes la vida tan en serio; sé más paciente y vive más el momento.

Nikita Kruschev, antiguo presidente de la Unión Soviética, también dio un consejo valioso: «La vida es corta, vívela a fondo». Empezando hoy mismo, intente vivir hoy su vida como si se tratara de su último día en la tierra. Cuando, al final, llegue el momento de irse, podrá decir que hubo un tiempo en su vida en que lo pasó bien. Puede que sólo durara un año, ¡pero qué año!

Tema extra n.° 1

La envidia es la satisfacción y felicidad que usted cree que los demás tienen

Para la mayoría, la vida ideal es la vida que no llevamos, sino la que llevan otras personas. Un proverbio francés asegura: «Aquello que no puedes conseguir, es justo aquello que a ti te va bien». Lo que nos hace infelices son nuestras creencias falsas e irrazonables respecto a lo felices que son los demás. Parece que nos hayan hechizado para que creamos que la gente que tiene más poder y riqueza, y es más famosa que nosotros, no tiene problemas o dificultades. Y, sin embargo, los tiene. Barbara Streisand dijo: «¡Oh, Dios, no me tengan envidia porque tengo mis propias penas».

Es fácil caer en la trampa y pensar que, prácticamente, todos los demás tienen una vida mucho más fácil. La envidia es la satisfacción y felicidad que usted cree que los demás tienen y no acostumbra a proporcionar beneficio alguno. Alguien dijo una vez: «La envidia es como el ácido; corroe el contenedor en que está». No se puede ser envidioso y feliz a la vez. La envidia significa que no es capaz de darse cuenta de sus propias capacidades y que está insatisfecho consigo mismo. Puede acabar admirando tanto la suerte de otra persona que se sienta altamente insatisfecho con la propia.

Tenga cuidado a la hora de hacer comparaciones. La mejor manera de disfrutar su vida es no compararla con la de los demás. Comparar su posición con la de otros puede hacer que sienta desilusión y frustración y puede acabar por pensar bien, injustamente, de otros y no gustarse usted. Joseph Roux lo resumió así: «Me fijo en lo que tengo y pienso que soy desgraciado; otros se fijan en lo que tengo y piensan que soy feliz». No se preocupe del hecho de que haya personas que acumulen más posesiones que usted. Invertir tiempo y energía envidiando a los demás, o a sus posesiones, es desperdiciar su preciosa vida. Es demasiado corta para pasarla deseando tener lo que tienen otros que son más ricos que usted.

Deje de gimotear diciendo que su vida no es tan buena como la de otros. Habrá muchos días en que las cuestiones profesionales, financieras o personales no serán tan maravillosas como le gustaría que fueran. No permita que eso le distraiga de todas las cosas buenas que suceden en su vida. En lugar de concentrarse en lo que tiene el mundo de malo, hágalo en lo que tiene de bueno. Si insiste en criticar y quejarse, pase cuatro

veces más tiempo alabando las cosas buenas y expresando gratitud. Así es como debería ser; los estudios indican que el 80 por ciento de los acontecimientos de nuestras vidas son positivos y que el 20 por ciento son negativos.

Estar agradecido por lo que tiene hará maravillas por su bienestar. Ken Keynes, Jr., dijo: «La felicidad se experimenta cuando la vida nos da lo que estamos dispuestos a aceptar». Jennie Jerome Churchill estaba de acuerdo: «La vida no siempre es lo que uno quiere que sea, pero la única manera de ser feliz es sacarle el máximo provecho tal como es». Y un sabio anónimo dijo: «La mejor manera de que una persona tenga pensamientos felices es que cuente sus bendiciones y no su dinero».

Si se toma el tiempo necesario para mirar, verá que hay muchas cosas que apreciar y celebrar. El mundo es, de verdad, un lugar maravilloso cuando usted quiere que así sea. Relájese y cuente sus bendiciones con mayor frecuencia. Cuanto más disfrute usted en estas situaciones, menos se comparará con los demás. Muestre más consideración y gratitud por lo que tiene y por quien es, y la felicidad y la satisfacción fluirán de forma natural.

Siempre habrá amigos, parientes, vecinos o celebridades que posean casas mayores, conduzcan coches más llamativos, lleven ropa más cara, o tengan un amante más atractivo físicamente. Helen Keller hizo esta observación importante: «En lugar de comparar nuestra suerte con la de aquellos que son más afortunados que nosotros, deberíamos compararla con la de la gran mayoría de nuestros congéneres. Entonces queda claro que nos encontramos entre los privilegiados». La envidia es la madre del odio, y el desprecio es una carga extremadamente pesada. Envidiar a todos los ricos es imprudente si tenemos en cuenta que muchos no son personas felices. Si va usted a envidiar a alguien, envidie a los pobres de este mundo que son felices. Estos individuos deben esforzarse mucho para serlo.

Tema extra n.° 2

Si de verdad la hierba del otro lado de la valla es más verde, pruebe a regar la de su lado

La envidia sólo puede ser útil si le inspira a perseguir cosas más elevadas. Siempre que piense que la hierba del otro lado de la valla es más verde, puede que desee comprobarlo. Una vez que se encuentre allí, es probable que se dé cuenta de que la hierba de ese otro lado es muy parecida a la del suyo. Puede incluso que se trate de una ilusión y que no sea nada verde. Pero si, de verdad, la hierba del otro lado de la valla es más verde, pruebe a regar la de su lado.

Regar la de su lado es una metáfora para indicar que debe organizar sus emociones y hacer algo para que su vida sea mejor. Se trata de una cuestión de responsabilidad y compromiso. Muchas personas utilizan la palabra compromiso, pero, en realidad, no saben lo que significa y utilizarla porque suena bien no representa compromiso alguno. La mayoría de las personas dicen que se han comprometido a ser felices y a tener éxito en la vida, pero sus acciones representan lo contrario. Cuando aprenden que alcanzar un objetivo concreto exige tiempo, energía y sacrificio, lo abandonan.

He aquí un test sencillo para saber lo comprometido que está con sus objetivos y a hacer que su vida funcione: ¿Hace las cosas que dice que va a hacer? Esto se aplica a cosas insignificantes en apariencia, como llamar a una persona cuando usted ha dicho que lo hará. Si no hace las pequeñas cosas, me cuesta mucho creer que esté comprometido con objetivos mayores. Si su vida carece de compromiso, a la larga no alcanzará mucha satisfacción.

Teodoro Roosevelt dijo: «En mi historial no hay nada brillante ni sobresaliente, excepto, quizá, una cosa: hago las cosas que creo que deben hacerse... Y cuando decido hacer una cosa, actúo». Los sueños tienen tendencia a convertirse en realidad para aquellos que están comprometidos de verdad a alcanzarlos y les dedican el tiempo y el esfuerzo necesarios. Y no diga que no tiene tiempo suficiente para perseguir sus sueños, porque tiene exactamente el mismo número de horas al día y de días al año que se le concedieron a Helen Keller, a la Madre Teresa, a Margaret Thatcher, a Nelson Mandela, a Richard Branson, a George Washington, a Theodore Roosevelt y a Albert Einstein. Sin lugar a dudas, puedo decir que estas personas no pasaron varias horas al día viendo la

televisión o en otros entretenimientos estúpidos.

No ser responsable de su vida le coloca en una posición en la que no conseguirá prácticamente nada, y aceptar la responsabilidad le coloca en una en la que, prácticamente, podrá lograr todo lo que quiera. Anote lo que tiene intención de conseguir durante el año próximo y en los cinco años siguientes. Ponerlo por escrito es la primera señal de que va a comprometerse a que su vida sea diferente. Cada noche pase revista a su día para ver qué es lo que ha hecho para acercarse a la consecución de sus objetivos y de sus sueños.

William Shakespeare afirmaba: «La acción es elocuencia». Sus acciones son el único factor que será testimonio de su compromiso. Al ser una persona orientada hacia la acción y comprometida a conseguir lo que quiere, se enfrentará a la inercia que impide que la mayoría vaya en busca de sus sueños y de sus objetivos. Se trata de que sea usted el que encienda su propio fuego, en lugar de confiar en que se calentará con el que encienda otra persona en el otro lado de la valla. Puede quedarse sentado y escalar montañas imaginarias que no se encuentran ahí, o puede escalar montañas de verdad porque sí que están ahí. ¿Qué es lo que cree usted que le dará mayor satisfacción?

Tema extra n.° 3

Por mucha fama y fortuna que adquiera, el número de personas que acudirán a su entierro seguirá dependiendo del tiempo que haga y de si se sirve una comida

En contra de lo que se cree popularmente, la fama y la fortuna son más sencillas de lo que parecen a primera vista. Es posible que quiera amasar una montaña de dinero que haría que Warren Buffet y Bill Gates parecieran mendigos. O puede que vaya detrás del premio Pulitzer, del Nobel, de un Oscar, un Tony o un Emmy. La fama y la fortuna pueden ser suyas si trabaja lo bastante. No hay nada malo en querer conseguir que su nombre esté en los titulares, pero ¿cuál será el coste para el resto de su vida? Además, al principio puede ser salvajemente excitante, pero no dura siempre.

Siempre es difícil resistirse a pensar en una persona feliz y de éxito como alguien que es rico y famoso. La fama y la fortuna están bien como una prima en la vida, pero no son esenciales para vivir de manera creativa y productiva. La obsesión con la fama y la fortuna indica fallos en los valores que son corrientes en el mundo occidental. Si ha adoptado estos valores es posible que desee pensar en ver las cosas de manera diferente.

A la fama y la fortuna la acompañan varios resultados indeseables. Fred Allen dijo: «Una celebridad es una persona que trabaja duramente toda su vida para ser bien conocido y que luego lleva gafas oscuras para evitar ser reconocido». Pablo Picasso reflexionaba sobre la fama y la fortuna con estas palabras: «Cuando eres joven y no tienes éxito sólo tienes unos pocos amigos. Luego, más tarde, cuando eres rico y famoso, sigues teniendo unos pocos... si tienes suerte».

En su búsqueda incesante de realización, puede que se pierda las grandes cosas que la vida puede ofrecerle y que acabe como tanta gente que trabajó tanto para tenerlo todo. Una vez que se convierten en ricos y famosos y han experimentado lo que es tenerlo todo, se han dado cuenta de que hubieran estado dispuestos a conformarse con mucho menos. James Howell dijo: «Un metro y medio de tierra hace que todos los hombres sean iguales». Debe recordar que por mucha fama y fortuna que adquiera en la vida, la cantidad de gente que acuda a su entierro seguirá dependiendo del tiempo y la posibilidad de que se sirva una comida, también puede determinar la cantidad de personas que acudan.

El día de hoy le trae otros 86.400 segundos que se añaden a su vida. La pregunta importante es: ¿De cuántos ha disfrutado hasta ahora? A lo largo de todo el libro he ido ofreciendo citas de «un sabio anónimo». He aquí otra de ellas procedente de esta persona escurridiza, misteriosa y sabia: «¿Por qué no aprende a disfrutar de las cosas pequeñas?, ¡hay tantas!». Poner la fama y la fortuna por delante de todo lo demás le asegurará que se pierda muchas de las experiencias maravillosas que la vida puede ofrecerle.

Digamos que el mes que viene está usted en su lecho de muerte y le dice a Dios: «Por favor, dame una oportunidad más y te daré todo lo que he conseguido». Dios le contesta que puede usted tener un año más de vida saludable para hacer todo lo que siempre ha querido hacer. Haga una lista de lo que haría en ese año antes de morir. Ponga la lista en su cartera y llévela siempre consigo. Comprométase a hacer todas esas cosas en el plazo de un año o dos.

Tenga cuidado de que sus últimas palabras en este planeta no sean las de John Maynard Keynes: «Ojalá hubiera bebido más champán». Su objetivo debería ser disfrutar todo lo que pueda en la vida. No hacerlo es un error. La vida le rodea; vívala a fondo en todos sus sentidos. Escúchela, mírela, saboréela, huélala y siéntala. Lo que haga usted para ganarse la vida, o la cantidad de fama y fortuna que consiga, no tiene tanta importancia siempre que disfrute de paz, salud y amor. Si no tiene estas tres cosas, ¿qué es lo que puede sustituirlas? Está claro que la felicidad que depende de la fama y la fortuna, no es la verdadera felicidad.

Índice

Título	4
Derechos de autor	6
Referencias	7
Índice	9
Prólogo	14
1. Para disfrutar de la vida no es necesario conocer sus secretos	16
2. Ser razonable le hará ganar el premio de consolación	18
3. La vida es dura. De acuerdo, pero ¿comparada con qué?	20
4. A la felicidad no le importa nada cómo ha llegado usted a ella	22
5. La vida será coser y cantar si trabaja tanto para simplificarla como lo hace para complicarla	24
6. Pronostique sus fracasos y será un profeta de mucho éxito	26
7. El dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás	28
8. La gente común y corriente logra cosas extraordinarias	30
9. Tener éxito de la noche a la mañana, es algo que sólo sucede en los cuentos de hadas, las novelas baratas y las películas malas	32
10. Saber y no hacerlo, es igual que no saber	34
11. Espere siempre lo inesperado porque lo único cierto es la incerteza	36
12. El exceso de seguridad es un peligro	38
13. Se puede observar mucho, simplemente mirando	40
14. No confunda la realidad y ésta no le confundirá a usted	42
15. Las excusas o echar la culpa a los demás, no tendrá ni una pizca de importancia en su vida	44
16. Aquello que es más difícil de lograr es lo más dulce de recordar	46
17. Sentir compasión por sí mismo no le costará nada y tiene el mismo valor	48
18. Si algo le está aburriendo, probablemente es usted mismo	50

19. La mayoría de las preocupaciones son completamente inútiles 52
20. Si actúa con demora se quedará en el ayer 54
21. No tiene sentido comprar herramientas caras si luego no es capaz de encontrarlas 56
22. Ser inteligente en teoría, no quiere decir que se sea inteligente en la vida 58
23. El tiempo no es oro; vale mucho más. Gástelo sabiamente 60
24. Mirar mucha televisión no aportará nada a la calidad de su vida 62
25. El objetivo principal de la vida es vivir una vida llena de objetivos 64
26. Las personas sólo son seres humanos. Si no lo fueran, la vida sería diferente 66
27. Elija a sus amigos con sabiduría. Calidad en lugar de cantidad 68
28. No sobrestime jamás su capacidad para cambiar a los demás 70
29. Dar consejos significa que o bien se pierde, o ni se gana ni se pierde 72
30. No se aleje de la gente negativa. ¡Huya a toda velocidad! 74
31. Si anda por ahí con un manojo de perdedores, con el tiempo será uno de ellos 76
32. Cuando discute con un idiota, hay insensatez y locura en ambos lados del debate 78
33. La mejor manera de impresionar a las personas es no intentar impresionarlas 80
34. Es frecuente que la gente encantadora no sea buena gente, y no es frecuente que la buena gente sea gente encantadora 82
35. Todo el mundo, incluso usted y yo, es egoísta 84
36. Cuando alguien deja de cumplir un compromiso, hay un 95 por ciento de probabilidades de que eso vuelva a suceder 86
37. Es raro que se recuerden las buenas acciones, en cambio las malas casi nunca se olvidan 88
38. La manera más segura de fracasar es intentar complacer a todo el mundo 90

39. Es más fácil mantenerse alejado de los problemas que librarse de ellos 92
40. No se lo tome como cosa personal, se lo están haciendo a todos los demás 94
41. Cuanto más importante sea, menos probabilidades hay de que alguien lo haga por usted 96
42. Con una mala actitud se puede perder un montón de las cosas buenas que la vida puede ofrecerle 98
43. Creer es una enfermedad 100
44. No se fíe de las predicciones de los expertos, especialmente respecto al futuro 102
45. La gente sabia aprende más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios 104
46. Tenga cuidado con sus héroes; no los coloque en un pedestal 106
47. Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro 108
48. Admita sus errores y cometerá menos 110
49. Querer tener razón a toda costa es igual que ser un héroe muerto. No hay recompensa 112
50. Las mentes inteligentes hacen preguntas estúpidas 114
51. Sólo los estúpidos tienen miedo de ser estúpidos 116
52. Su pasado va a ser siempre tal como es, así que ¡deje de intentar cambiarlo! 118
53. Si su casa está en llamas, aproveche el fuego para calentarse 120
54. La mejor venganza es vivir bien 122
55. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y mejorar 124
56. La mayor causa de problemas en su vida es usted mismo 126
57. Muchas de las cosas que usted quiere no valen tanto como los problemas que le ocasionarán 128
58. Si no identifica adecuadamente los problemas, no va a solucionarlos 130
59. Puede cambiar su calidad de vida, cambiando el contexto en el

que contempla sus circunstancias
60. La gravedad de sus problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la mayoría de ellos se vuelvan insignificantes 134
61. No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo 136
62. Lo que le impedirá conseguir lo que quiere es no saber qué es lo que quiere 138
63. No va a conseguir lo que usted quiere, a menos que lo pida 140
64. Un paseo o una carrera por el campo es la mejor medicina para muchas de sus dolencias 142
65. Si no encuentra tiempo para hacer ejercicio, tendrá que encontrar tiempo para estar enfermo 144
66. No existen los atajos para estar en buen estado y en forma 146
67. Sus expectativas le causan la mayor desilusión de su vida 148
68. No hay ninguna mano sensacional en la vida que le salve el pellejo 150
69. El mundo no le debe un medio de vida a usted ni a nadie 152
70. Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo 154
71. Comprometer su integridad a cambio de dinero, poder, fama o amor, no le dejará vivir en paz 156
72. Para curar su infelicidad, le servirá igual un gran montón de dinero que uno pequeño 158
73. Jamás se tiene bastante de aquello que uno no necesita o quiere de verdad 160
74. Quiera lo que tiene y siempre conseguirá lo que quiera 162
75. La buena vida no es tan buena como la pintan 164
76. Practique en exceso la moderación porque demasiada cantidad de una cosa buena puede ser mala 166
77. No hay nada que satisfaga a una mente codiciosa 168
78. Usted ya es rico y vive rodeado de lujos 170
79. Cuanto más barata es la actividad, mayor es la diversión 172
80. El pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener

80. El pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener pensamientos positivos 174
81. La vida no es justa, y así seguirá siendo 176
82. Es usted un millonario, su creatividad hace que lo sea 178
83. Si la paciencia es únicamente el arte de ocultar su impaciencia, será mejor que sea muy bueno en ello 180
84. Para añadir más tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio 182
85. Si intenta hacer demasiado, hará poco 184
86. Incluso la tarea más sencilla puede ser significativa si la hace con el espíritu adecuado 186
87. Deje de esforzarse tanto para ser feliz y verá cómo hacen su aparición los buenos momentos 188
88. Deje a un lado toda su seriedad porque la vida es cosa de risa 190
89. Es más fácil montar en un caballo siguiendo la dirección en que va 192
90. Lo importante no es lo que los demás piensan de usted, sino lo que usted piensa de sí mismo 194
91. ¡Siga respirando! Nunca se sabe cuándo valdrá la pena volver a vivir 196
92. A menos que sea usted diferente, no podrá cambiar el mundo 198
93. Cuando la oportunidad llame a su puerta, usted debe estar en casa 200
94. Aquello que es valioso es lógico que tenga un precio, y habitualmente mayor de lo que usted cree 202
95. Un genio es alguien que es más persistente que usted 204
96. La perfección es el refugio de los idiotas 206
97. Tener éxito en el trabajo es irrelevante si es usted un fracaso en el hogar 208
98. Todo lo que puede experimentar es el ahora, así que ¿por qué no se encuentra ahí? 210
99. La espontaneidad es demasiado valiosa para no planificarla 212
100. Mire en el interior y encontrará más en el exterior 214

101. Una vida llena, feliz y satisfactoria no depende de lo que llegue usted a vivir, sino de lo bien que lo haga 216
Tema extra n.° 1: La envidia es la satisfacción y felicidad que usted cree que los demás tienen 218
Tema extra n.° 2: Si de verdad, la hierba del otro lado de la valla es más verde, pruebe a regar la de su lado 220
Tema extra n.° 3: Por mucha fama y fortuna que adquiera, el número de personas que acudirán a su entierro seguirá dependiendo del tiempo que haga y de si se sirve una comida 222