

Desde el momento en el que concebí la idea inicial de escribir este libro, hace ya muchos años, se han llevado a cabo multitud de investigaciones en el campo de la psicología positiva. Muchas de estas investigaciones demuestran los beneficios que conlleva la adopción de una actitud positiva. Pero es posible que seas una de esas personas que se sienten más atraídas por las consecuencias negativas que acarrea cualquier suceso que por los beneficios positivos que produce. En ese caso, todos los estudios académicos también destacan el precio que debemos pagar por nuestra negatividad. Tengo la esperanza de que el conocimiento de los beneficios que reporta ser positivo y el coste que acarrea ser negativo te inspiren a leer esta historia y a poner en marcha un plan de acción hoy mismo.

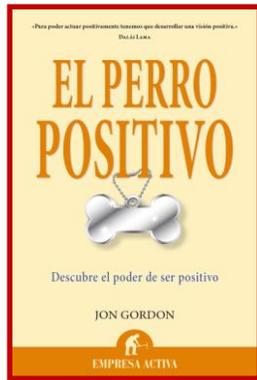
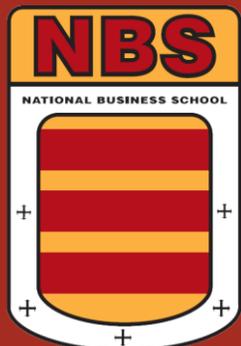
Soy consciente de que habrá personas que consideren que este libro no es demasiado serio, ni demasiado elaborado, ni demasiado extenso o demasiado valioso sólo porque relata la historia de un perro que aprende a ser más positivo y porque, efectivamente, para colmo ¡es un perro que habla! Pero, por favor, no subestimes el mensaje que transmite este libro. Verás que con interiorizar dos o tres ideas de esta fábula podrás influir positivamente en tu vida.

### Bibliografía **Jon Gordon**

*Este resumen se ha preparado con fines exclusivamente didácticos. Debe servir como tema de discusión en clase y no como ilustración de una situación determinada.*

*National Business School.*

*Artículo 63 Inciso B Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos.  
Decreto 33-98 del Congreso de la República de Guatemala*



# El perro positivo

## Descubre el poder de ser positivo

**Jon Gordon**

### La historia de Matt y Bubba

Se llamaba Matt, y su hogar era un centro de acogida para perros. Antes de que lo rescataran y de que lo trasladaran a una perrera, llevaba una vida muy dura.

Solía pasear por el patio durante la hora de recreo y no dudaba en expresar sus lamentos ante cualquiera que quisiera escucharle. Se quejaba de su pasado. Se quejaba de estar encerrado en una perrera. Se quejaba de que su vida no era como la había soñado cuando no era más que un cachorro. Cuando se cansaba de airear sus protestas, se tumbaba a solas y se sentía profundamente deprimido. Un día, mientras paseaba por el patio sintiendo pena de sí mismo, apareció Bubba, un enorme perro que disfrutaba de un paseo mientras cantaba su canción favorita sobre la relación de un perro con su dueño.

Sonrió al pequeño perro que se acercaba hacia él y se preguntó si alguna vez había visto a un ser más desdichado. Enseguida advirtió que alguien debía enseñar a ese perro a ir a la caza de las cosas buenas que hay en la vida. Además, había hecho una promesa: un día, no hace mucho tiempo, Bubba se despertó y encontró su casa envuelta en llamas. Atrapado en un laberinto de fuego y humo, prometió que si salía con vida ayudaría a todo aquel que pudiera.

¿Qué sucede, chucho? ¿Por qué estás tan abatido? —preguntó Bubba a aquel pequeño y triste perro.

Oh, por muchas razones —respondió Matt—. Cada problema que se me plantea es más grande que el anterior y ya tengo tantos que no sé cuál es el más grave de todos.

Yo sí lo sé —replicó Bubba mientras pasaba una pata por el hombro de Matt—. Te he estado observando, ya que nuestras jaulas se encuentran una delante de la otra, y estoy seguro de saber cuál es tu principal problema.

¿De veras? —inquirió Matt con los ojos muy abiertos.

Sí —respondió Bubba—. Es muy evidente, aunque tú no puedes verlo porque estás cegado por la negatividad. Tu principal problema es que estás alimentando al perro negativo que hay dentro de ti. Verás, todos tenemos dos perros en nuestro interior. Uno de ellos es positivo, feliz, optimista y esperanzado. El otro es negativo, inquieto, triste, pesimista y temeroso. A menudo, estos dos perros mantienen un conflicto interior, y adivina quién gana siempre la batalla...

Matt le miró confuso.

El perro que siempre gana es aquel al que alimentas con más frecuencia —replicó Bubba—. Cuanto más alimentos al perro positivo, más fuerte se hará.

Cuanto más dejes morir de hambre al perro negativo, más pequeño y débil se volverá. Al final, acabas por convertirte en el perro al que alimentas.

## **Tan simple como una sonrisa**

No quería que los humanos huyeran más de su jaula. No quería que los niños pensaran que era un animal malo. Quería amar y ser amado. Quería disfrutar de todos los beneficios que reporta ser positivo. Y, por encima de todo, quería una familia que se encariñara con él y se lo llevara a casa. Si era capaz de mostrarse más positivo, entonces tal vez su sueño podía hacerse realidad.

—No se puede alimentar al perro positivo a menos que emprendas algún tipo de acción —explicó Bubba a la mañana siguiente mientras él y Matt paseaban por el patio—.

Es algo que debes realizar intencionalmente cada día. Cuando lo conviertas en un hábito, no sólo cambiarás tu manera de pensar y de sentir; sino que también cambiarás literalmente la forma en la que funciona tu cerebro. Los estudios demuestran que podemos moldear nuestro cerebro para que sea más positivo, alimentándolo cada día de positividad.

— ¿Cómo se consigue eso? —preguntó Matt, pensando que la respuesta iba a ser complicada y difícil.

—Para empezar, es tan simple como lucir una sonrisa —replicó Bubba mientras se detenía para olfatear unas flores—. Sonreír te hace sentir bien.

—Pero ¿qué pasa si no me apetece sonreír? —inquirió Matt mientras trataba de recordar la última vez que sonrió.

—Bueno, ésa es la cuestión —sentenció Bubba—. Cuando pienses en sonreír, recuerda lo siguiente: esperar a que algo te haga sonreír es como sentarse en una sala oscura y aguardar a que alguien encienda la luz. Pero lucir una sonrisa es como encender la luz que hay en tu interior. Tienes en tu mano el poder de hacer que te sientas bien. De hecho, cuando sonrías

produces más serotonina en el cerebro: la serotonina es un antidepresivo que te hace sentir más feliz y positivo.

— ¿Todo el mundo sabe esto? —preguntó Matt. Era la primera vez que había oído hablar de ello.

—No, en absoluto —repuso Bubba—. La mayoría de las personas y de los perros no tienen la menor idea de ello. Subestiman el poder de una sonrisa. No se dan cuenta de que en nuestro interior contamos con compuesto químico cien por cien natural que podemos suministrarnos cada vez que queramos sentirnos bien: y esa droga es tan simple como una sonrisa.

— ¿Como ésta? —preguntó Matt mientras trataba con esfuerzo dibujar una sonrisa—. Estoy sonriendo, pero lo cierto es que no me siento mejor. Tal vez no haya serotonina en mi cuerpo.

—No funciona así —replicó Bubba—. El truco consiste en lucir una sonrisa auténtica para que pueda tener el efecto esperado. Las sonrisas falsas no producen serotonina en el cerebro. De hecho, los estudios demuestran que las sonrisas forzadas y la falsa positividad pueden resultar perjudiciales y producir estrés. Sólo una sonrisa auténtica conseguirá que te sientas bien. Estabas sonriendo sólo con la boca, pero en una genuina sonrisa también participan los ojos. Una sonrisa auténtica resplandece desde el corazón hasta los ojos, ilumina hasta la última célula de tu cuerpo e irradia hacia el exterior para que todo el mundo pueda verla.

Seguidamente, Bubba comenzó a hacer cosquillas a Matt y, por primera vez en mucho tiempo, éste sonrió de verdad.

—Sí, la risa no sólo hace que sonrías con más frecuencia, sino que también es una extraordinaria manera de alimentar cada día al perro positivo —afirmó Bubba—. Los estudios demuestran que la risa mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico, relaja los músculos y aporta alegría a la vida. La risa es una medicina gratuita que podemos suministrarnos cada vez que nos queramos

sentir positivos. Y, lo mejor de todo, no es necesario esperar a que algo te haga reír, porque puedes pensar en experiencias divertidas o en algunos chistes para poner en marcha el mecanismo.

## **Dar un paseo de agradecimiento**

A la mañana siguiente, mientras Bubba y Matt paseaban por el patio, Bubba le explicó que los pensamientos divertidos no son los únicos que alimentan a nuestro perro positivo. También podemos alimentarlo por medio de pensamientos cargados de agradecimiento y gratitud.

—Una de las cosas que más me gusta hacer es expresar gratitud mientras doy mi paseo matutino. Lo llamo el paseo de agradecimiento y, cada vez que lo hago, me convierto en un ser más positivo  
—confesó Bubba.

— ¿Cómo lo consigues? —preguntó Matt.

—Es muy sencillo, amiguito. No conviene empezar el día pensando en lo que no tienes y en lo que no te gusta. Con eso sólo estarás alimentando al perro negativo. Debes empezar la jornada pensando en todas las cosas buenas que hay en tu vida, en todo aquello por lo que debes sentirte agradecido, en lo que aprecias.

— ¿Como qué? —inquirió Matt mientras trataba de pensar en alguna cosa buena que hubiera en su vida.

—Bueno, yo pienso en la suerte que tuve de escapar de una casa en llamas y de lo agradecido que me siento por seguir vivo. Por supuesto, echo de menos mi hogar y a la familia que me cuidaba, pero trato de valorar lo que tengo en lugar de pensar en lo que me falta. Doy las gracias por seguir vivo, por ser capaz de caminar, por mi capacidad para oler el aroma de las flores y de inhalar el aire fresco. Me he dado cuenta de que cuanto más agradecido me siento por las pequeñas cosas, más me encuentro en paz y soy una persona más positiva.

También he comprendido que mientras doy el paseo de agradecimiento no me siento estresado. Los estudios científicos demuestran que no puedes sentirte estresado y agradecido al mismo tiempo, así que si practicas la gratitud no puedes sentir estrés. Cuando te muestras agradecido, también llenas el cerebro y el cuerpo de emociones positivas y de antidepresivos naturales que te levantan el ánimo, en lugar de inundarlo de hormonas del estrés que consumen tu energía.

Puedes practicar la gratitud en cualquier momento. Cuando te despiertes por las mañanas, puedes pensar en las cosas por las que te sientes agradecido. Y cuando vayas a dormir cada noche, puedes dar las gracias por todos los extraordinarios acontecimientos que te han sucedido a lo largo del día. Puedes pensar en cuál ha sido tu principal logro de la jornada (la cosa o la persona que te han hecho sonreír y reír y sentirte bien) y puedes mostrarte agradecido de que haya sucedido.

A medida que iban pasando las horas Matt encontró cada vez más cosas por las que sentirse agradecido. Bubba tenía razón. Cuanto más agradecido te sientes, más razones encuentras para dar las gracias. Se dio cuenta de que al principio se sentía extraño al dar las gracias por cosas insignificantes, pero cuanto más lo hacía, más natural le parecía. Supuso que aquella extraña sensación era consecuencia de tener el músculo de la gratitud muy poco desarrollado y de que ahora se estaba haciendo cada vez más grande.

La principal prueba a la que tuvo que someterse fue cuando una familia visitó el centro de acogida. Se acercaron a su caseta y comentaron lo hermoso que era, pero acabaron por escoger a otro ejemplar. Matt se sintió disgustado, pero recordó el consejo que le dio Bubba y decidió mostrarse agradecido por el hecho de que era la primera vez que alguien se detenía junto a su jaula y no

pensaba que era un animal siniestro. En lugar de ladrar, hizo todo lo posible por lucir una sonrisa y por reírse y se sintió agradecido por apreciar sus efectos. En vez de marcharse, aquellas personas se quedaron a su lado y lo acariciaron durante unos minutos. Se sintió agradecido de que, tal vez, aquel gesto pudiera indicar que estaba en el buen camino para ser adoptado algún día.

## **Cuéntate historias positivas**

—Es curioso que dos perros puedan experimentar el mismo acontecimiento y percibirlo de manera distinta —comentó Matt.

—Sí —afirmó Bubba—. A un perro le encanta la lluvia y el otro la odia. Su forma de ver las cosas determina su modo de pensar, de sentir y, en última instancia, su manera de comportarse durante el resto del día. Por esa razón muchas veces digo que no vivimos la vida basándonos en la realidad. En absoluto. Vivimos la vida basándonos en nuestra forma de ver las cosas y en nuestra percepción de la realidad.

Por tanto, si deseas llevar una vida positiva debes alimentar al perro positivo con perspectivas que sean positivas y estoy convencido de que esas perspectivas positivas están influidas por las historias positivas que nos contamos a nosotros mismos.

— ¿Qué tipo de historias son ésas? — inquirió Matt.

—Tanto los grandes relatos como las pequeñas historias —respondió Bubba. En primer lugar, cada uno de nosotros nos contamos una gran historia: un relato principal que define nuestra vida. Al igual que sucede en las películas, todos tenemos un tema central y cierto género que define nuestra vida. Algunas personas y algunos perros definen su vida mediante una historia negativa. Para ellos, se trata de un drama o de un relato de terror. Otros, sin embargo,

consideran que su vida se asemeja a una película con final feliz, como una historia de amor, una aventura o un relato edificante. Es importante identificar el tipo de película que vivimos, porque la historia que nos contamos a nosotros mismos define nuestra forma de ver las cosas y el tipo de vida que llevamos.

Matt meditó sobre ello unos minutos y trató de identificar qué tipo de película estaba viviendo. Se dio cuenta de que su película había sido un drama, pero que poco a poco se estaba convirtiendo en una aventura.

—Las grandes historias no son las únicas que dan forma a nuestra manera de ver las cosas y definen nuestra vida. También podemos definir nuestra propia vida a través de todos los pequeños relatos que nos contamos a nosotros mismos cada día —sentenció Bubba.

— ¿Cuáles son esas pequeñas historias? —preguntó Matt.

—Esas pequeñas historias son nuestras creencias y nuestra filosofía sobre la vida. A lo largo de nuestra existencia nos contamos muchas pequeñas historias basándonos en nuestras creencias personales, en nuestro estado de ánimo y en nuestra actitud ante la vida, y todas estas historias nos alimentan de forma positiva o negativa y definen nuestra manera de pensar y de actuar. Por ejemplo, un perro se puede decir a sí mismo que nunca conseguirá salir de la perrera, mientras que otro empieza a contarse a sí mismo pequeñas historias llenas de gratitud.

—Como yo —admitió Matt.

—Precisamente como tú, Matty — sentenció Bubba con una sonrisa en los labios—. Cuando lleves unos cuantos días alimentando al perro positivo, advertirás la diferencia. Ahora supón que contaras con más estrategias para alimentar al perro positivo con historias y puntos de vista positivos. Imagina que hicieras esto

cada día durante el resto de tu vida. ¿Crees que serías mucho más positivo?

—Muchísimo más —afirmó Matt, que estaba ansioso por aprender más cosas.

—Sí, basta con cambiar algunas palabras para alimentar al perro positivo en lugar de al perro negativo —concluyó Bubba.

## **Convertir las quejas en soluciones**

—No hay nada que alimente más al perro negativo que hay dentro de ti que las quejas —sentenció Bubba.

—Lo sé —repuso Matt—. Soy un excelente quejica.

—Pero te voy a decir una cosa: no quiero que te desprendas completamente de tus quejas —dijo Bubba.

— ¿Por qué no? —preguntó Matt.

—Porque, afrontémoslo, hay momentos en los que quejarse resulta útil y, visto desde la perspectiva adecuada, puedes convertir las quejas en soluciones.

— ¿Cómo se hace eso? —inquirió Matt.

—Bueno, en lugar de quejarte absurdamente y de desahogarte contigo mismo y con los demás, puedes pensar en las soluciones a tus protestas. Puedes hacer un pacto contigo mismo de que no vas a quejarte si no eres capaz de encontrar dos o tres soluciones a tus quejas. He adoptado esa regla y he descubierto que, en lugar de dejar que las protestas generen energía negativa, las podemos emplear para encontrar un propósito positivo. Podemos emplear nuestras propias quejas como una señal que nos permita saber que estamos alimentando al perro negativo y, al instante, empezar a pensar en las soluciones con el fin de alimentar al perro positivo. Cada vez que nos demos cuenta de que nos estamos quejando, podemos afirmar: “Muy bien, no me gusta esto. No estoy satisfecho con aquello. Entonces, ¿qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que me

hace sentir feliz? ¿Qué pensamiento me va a proporcionar paz en lugar de frustración? ¿Qué solución podrá arreglar este problema?” Todas las quejas constituyen una oportunidad para convertir algo negativo en positivo y podemos utilizar esas quejas como si se tratara de un catalizador que nos permita realizar un cambio positivo y emprender acciones positivas en nuestra propia vida, en el trabajo y en el mundo en general.

—Por tanto, me estás diciendo que hay momentos en los que necesito sustituir mis quejas por gratitud y que hay otras ocasiones en las que debería convertir mis protestas en soluciones —resumió Matt, mientras asimilaba las distintas estrategias que su amigo le enseñaba.

—Exactamente —exclamó Bubba—. Las estrategias que trato de enseñarte son diferentes provisiones con las que alimentar al perro positivo, pero debes elegir qué alimento es el más adecuado para ti en ese momento o en esa situación en concreto.

A continuación, Bubba guardó silencio durante unos segundos y levantó la mirada hacia el cielo. Había parado de llover y un rayo de luz comenzó a abrirse paso a través de un claro entre las nubes. Le había explicado a Matt varias estrategias para ayudarlo a cambiar su historia y a alimentar al perro positivo y se preguntaba si aquél sería el mejor momento para explicarle la última estrategia o si sería mejor esperar hasta el día siguiente. Miró a su amigo y vio en sus ojos su hambre de adquirir conocimientos y de realizar cambios, y se dio cuenta de que había llegado la hora de enseñarle la estrategia más efectiva de todas.

## **Miedo o fe**

Bubba y Matt pasearon junto a la verja que rodeaba al patio de la perrera y miraron al otro lado de la misma para contemplar el mundo que les esperaba afuera. Bubba se volvió hacia su amigo y dijo:

—La decisión más importante que podemos tomar en la vida es inclinarnos por tener fe en lugar de sentir temor. Toda nuestra

negatividad encuentra sus raíces en el miedo. En última instancia, las quejas, la ira, los celos y la tristeza los produce un miedo que se expresa de manera negativa. El miedo a lo desconocido nos lleva a proteger nuestro statu quo en lugar de realizar un cambio que podría resultarnos beneficioso. El miedo a sentir impotencia hace que nos quejemos constantemente. El miedo al fracaso nos conduce a la pasividad. El miedo a que nos hagan daño nos lleva a la ira. El miedo a no ser lo bastante buenos, a no alcanzar el suficiente éxito o a no ser lo bastante inteligentes nos conduce a la tristeza. El miedo nos impide vivir la vida que nos corresponde llevar. No nos permite emprender acciones positivas y nos empuja a ladrar a las personas que vienen a visitarnos, haciendo que se aparten de nosotros. Pero, afortunadamente, existe un extraordinario antídoto contra el miedo. ¡Me refiero a la fe! ¿Y qué tienen en común el miedo y la fe? —preguntó Bubba.

—Los dos contienen la letra “e” —respondió Matt.

—Cierto —repuso Bubba—, pero voy mucho más allá de eso. El miedo y la fe creen en la existencia de un futuro que todavía no ha llegado. El miedo cree en un futuro negativo. La fe vive con la esperanza de un futuro positivo. Por tanto, te pregunto, si ni el futuro negativo ni el futuro positivo han sucedido todavía, ¿por qué no optamos por convencernos de que habrá un futuro positivo? ¿Por qué no creemos que nos esperan grandes cosas? Piensa en ello. El miedo dicta que ninguna familia te va a acoger jamás; pero tu fe sostiene que, casi con toda seguridad, una familia vendrá a adoptarte en el futuro. ¿Cuál de las dos opciones elegirías?

—La de la fe, por supuesto —proclamó Matt.

—Veo que lo has comprendido —observó Bubba—. Cuando eliges la fe, aprovechas la fuente de alimentos más eficaz que existe para alimentar al perro positivo que hay dentro de ti. La fe te ayuda a superar el temor que sabotea tu alegría y tu éxito. Te ayuda a superar aquellos momentos de

dificultad en los que deseas rendirte. La fe te llena de esperanza, optimismo e inspiración. Cuando te cuentas a ti mismo una historia llena de fe, pasas de ser una víctima a convertirte en un héroe y tu convencimiento de que habrá un futuro positivo te lleva a tomar desde hoy medidas muy eficaces. Como crees en ti mismo y en el futuro, emprendes las acciones necesarias para forjarlo. Y lo mejor de todo es que la fe te ayuda a convertir los problemas en oportunidades, algo que resulta de suma importancia, porque si hay una cosa que nos empuja a alimentar al perro negativo son todos los problemas que se nos plantean a lo largo de nuestra vida.

Matt pasó los siguientes días alimentando al perro positivo con las estrategias que Bubba le había enseñado e, incluso, creó algunas de su propia cosecha. Se dio cuenta de que se sentía muy positivo cuando hacía algo que le gustaba, como escarbar, jugar a la pelota o saltar para sujetar con la boca el disco volador de Barry. También se sentía muy animado cuando se relajaba en silencio y se dio cuenta de que alimentar al perro positivo resultaba más efectivo cuando se concentraba en el momento presente.

## El bumerán positivo

—Lo que más me gusta de la energía positiva —dijo Bubba— es el hecho de que sea como un bumerán —confesó Bubba.

— ¿Un bumerán? —preguntó Matt extrañado.

—Al igual que hace el bumerán, cuando lanzas energía positiva hacia el mundo, ésta regresa a ti. Cuando compartes una sonrisa sincera, no sólo produces serotonina en el cerebro, sino que el receptor de tu sonrisa también produce más serotonina en el suyo. Y cuando te muestras positivo, la energía positiva emana de tu corazón y atrae a los demás, haciendo que deseen estar a tu lado y mostrarte su aprecio.

— ¿Y cómo puedo alimentar a los demás, aparte de sonriéndoles y riendo con ellos? —preguntó Matt.

—Bueno, un excelente punto de partida es ser amable —respondió Bubba—. De hecho, creo que para cambiar el mundo debemos empezar por realizar sencillos actos de amabilidad. En lugar de ver a los demás como objetos, tenemos que tratarlos como formas de vida que laten y respiran y que necesitan tu amabilidad para poder prosperar. Al igual que el agua y la luz del sol, tu amabilidad nutre a los demás y hace que el mundo sea un lugar mejor. Una palabra amable, un mensaje amable, un acto amable y una mano amiga pueden influir notablemente y la sensación que te invade después de haber compartido tu amabilidad te beneficia muchísimo.

Ahora se hacía una idea de todo lo que podía lograr la positividad y estaba ansioso por disfrutar de una doble ración de positividad en su vida.

— ¡Existe otra manera eficaz de alimentar a los demás que quiero compartir contigo, y se trata del estímulo! —exclamó Bubba—. A menudo me doy cuenta de que la diferencia entre el éxito y el fracaso radica en creer en lo que haces y muchas veces este convencimiento se instila en nosotros a través de una persona que nos estimula. Indudablemente, nos acordaremos de las personas negativas que aseguran que no podemos conseguir algo, pero siempre recordaremos y sentiremos afecto por aquellas personas que creen en los demás (en alguien que necesita escuchar tus palabras de aliento), y te aseguro que ellos nunca te olvidarán.

## No es un día cualquiera

Pasaron varios días. Matt se despertó a primera hora de un día que empezó como otro cualquiera. Después del desayuno, él y Bubba se encontraban tumbados en sus jaulas, dedicándose mutuamente algunas muecas cuando, de repente, apareció un visitante y atravesó andando la perrera. Miró la jaula de Matt y exclamó: "¡Qué chucho tan bonito!" Matt pensó: "Éste es el día, éste es el día" Se sentía muy emocionado.

Pero entonces el hombre dio media vuelta y miró hacia la jaula de Bubba. "Eh, viejo

amigo", dijo mientras extendía la mano hacia el interior de la jaula y acariciaba la cabeza del perro. El hombre se volvió hacia Barry e indicó: "Es él". Bubba no lo podía creer. "Los sueños se hacen realidad", pensó, moviendo lentamente la cola. ¡Era su dueño! ¡Estaba vivo! El dueño de Bubba explicó a Barry que había estado ingresado en el hospital desde que se produjo el incendio y que lo primero que hizo cuando recibió el alta fue salir a buscar a su perro. "Lo he perdido todo en la vida, pero sabía que encontraría a mi Bubba", explicó. Mientras Barry abría la jaula de Bubba, Matt se dio cuenta de que aquél no iba a ser un día corriente. Era el día en el que su amigo iba a abandonar la perrera.

Bubba se detuvo delante de la jaula de Matt mientras su dueño firmaba algunos documentos.

—Siempre pensé que ibas a ser el primero en salir de aquí —afirmó Bubba.

—Lo sé, pero me siento muy feliz por ti —replicó Matt.

—Sé que lo dices con el corazón. Yo también me siento muy feliz, pero estoy seguro de que voy a echar de menos tu compañía y nuestras conversaciones —confesó Bubba.

—Yo también te voy a echar mucho de menos —admitió Matt mientras el dueño de Bubba le colocaba un collar y una correa y lo sacaba de la caseta.

## La negatividad tiene un propósito

Los siguientes días parecieron una eternidad. Cada mañana Matt se despertaba y miraba hacia la jaula vacía de Bubba. Trataba de volver a conciliar el sueño, pero era imposible. Echaba de menos a su amigo y la tristeza le consumía. Sabía que su melancolía no le hacía ningún bien, ni tampoco a los demás, pero no podía evitarlo. Tenía la sensación de que el perro positivo que había en su interior había muerto.

Entonces, una noche, mientras miraba las

estrellas que salpicaban el oscuro y despejado cielo, Matt comenzó a reflexionar sobre la negatividad que le invadía y se dio cuenta de que la negatividad sólo tiene un propósito: te ayuda a darte cuenta de todas las cosas positivas que hay en el mundo, de igual manera que la oscuridad te ayuda a ver las estrellas que hay en el cielo. Si no viviéramos experiencias negativas, nunca seríamos capaces de apreciar las positivas. Si nunca estuviéramos tristes, no sabríamos lo que significa ser felices. Si nunca sintiéramos miedo, no sabríamos lo que se siente al tener fe. Si fuéramos positivos a todas horas, nunca seríamos conscientes de que lo estamos siendo porque no existiría ningún contraste. Siempre nos sentiríamos de la misma manera.

## Un día especial

Unos días después, mientras Matt se encontraba tumbado en su caseta pensando en algunos buenos chistes sobre perros, escuchó los pasos de una familia que entraba en la perrera mientras Barry abría las jaulas para enseñar algunos perros a aquella familia.

“Elegirán a uno de mis compañeros y me sentiré feliz por ellos —pensó Matt—. Al fin y al cabo, todo perro y su dueño han sido emparejados antes de que lleguen a encontrarse.” Escuchó cómo la familia se acercaba a su jaula, pero no movió un músculo. Aunque tenía fe, también había aprendido a no albergar demasiadas esperanzas.

Permaneció enroscado con la cabeza agachada hasta que sintió que la mano de un niño se introducía en su jaula y le acariciaba una pata.

—Quiero éste, papá —gritó el niño mientras los padres lo seguían hasta la jaula de Matt. El hombre y la mujer miraron hacia el interior de la jaula para ver a Matt, que decidió que había llegado el momento de ponerse de pie y dedicarles una sonrisa para iluminar el día.

— ¿Te gusta éste? —preguntó el padre a su hijo.

—Sí, papa —contestó el niño.

Barry sacó a Matt de la jaula y se lo entregó al niño, que lo sujetó entre sus brazos. Matt sonrió, miró al niño a los ojos y se mostró más encantador que nunca, manteniéndose inmóvil, pero moviendo la cola.

—No es ni demasiado grande, ni demasiado pequeño —exclamó el niño.

—Sí, es perfecto —admitió la madre, mientras arrancaba a Matt de los brazos de su hijo y lo sujetaba entre los suyos. Matt nunca había experimentado una sensación igual. No sabía cómo describirla. Entonces, escuchó las palabras que siempre había soñado oír:

—Nos lo llevamos —dijo la madre antes de entregarlo a la hermana mayor del niño. La pequeña miró a Matt a los ojos, lo besó en el hocico y declaró:

—Ya te quiero —a lo que el can replicó: “Siempre te he querido y te he estado esperando”.

—Nos lo llevamos —dijo el padre mientras se dirigían a la oficina de Barry para firmar los papeles. La familia, mientras tanto, se dirigía hacia el coche con Matt en los brazos de la pequeña. El can no podía creer que aquello estuviera sucediendo realmente. Se había convertido en un perro positivo, había alimentado a los demás, había cambiado las cosas en la perrera y ahora había llegado el momento de tener un hogar.