

Bill Cowher, el que fuera entrenador de los Steelers de Pittsburgh durante quince temporadas, tenía una política muy clara en la selección de sus jugadores, los componentes del equipo de fútbol americano con más victorias en las Super Bowls. Cowher buscaba deportistas capaces de anteponerse a cualquier tipo de adversidad. Según su criterio, los buenos jugadores eran, sobre todo, personas que habían atravesado situaciones difíciles en sus vidas y no sólo habían sido capaces de superarlas, sino que las habían utilizado para trascender, llegando a un nivel más alto de realización.

Cowher no pensaba que pudiera ganar sin contar con grandes atletas, ágiles y fornidos, pero no le cabía duda de que era posible perder con ellos. En los deportes, como en los negocios y en la vida, las habilidades prácticas tienen un enorme valor para el logro de los objetivos, pero las actitudes mentales, que muchas veces son ignoradas, juegan un rol preponderante en la posibilidad de alcanzar grandes metas.

Cada individuo tiene una forma propia de percibir la realidad; unos ojos a través de los cuales ve las cosas. Y sin embargo, no nos percatamos de que ese éxito y esa felicidad que tanto anhelamos no son más que subproductos de la forma en que nuestra mente capta la realidad. En cierto sentido, nuestra felicidad o nuestro éxito suceden antes de que sucedan: primero ocurren en nuestra mente y después se manifiestan en el mundo real.

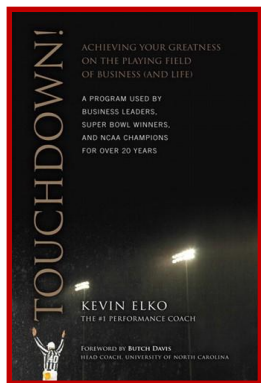
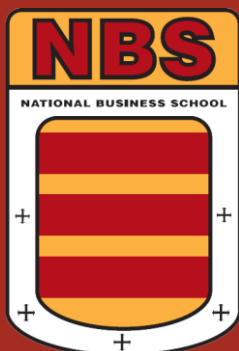
Bibliografía

Kevin Elko

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



Cambiar para ganar

Cómo iniciar un cambio cuando todo en la vida o en el trabajo parece torcerse

Kevin Elko

Movimiento perpetuo

Muchas personas creen que crecer y madurar son nociones similares y bastante sencillas. Pero en realidad no sólo son conceptos diferentes, sino que en su complejidad está cifrada nuestra naturaleza y trazados nuestros alcances. Porque por más que nos neguemos a aceptarlo, todo cambia. Y en esa medida, la vida exige que nos adaptemos a los cambios. Tal como mudan las estaciones, así las personas debemos cambiar y crecer, y en el saber hacerlo se esconde la posibilidad de vivir la vida intensamente. En esencia, pues, sólo existen dos grupos de personas, las que aprenden y cambian y las que no lo hacen. Sólo las primeras son las ganadoras, pues su preocupación por renovarse y por progresar hace que sean las llamadas a prosperar.

Durante muchos años, la empresa Intel mantuvo el liderazgo mundial en el negocio de la fabricación de chips para ordenadores. Cierta día, sin embargo, y para sorpresa de todos, Andy Grove, que era el líder de innovaciones en la compañía, anunció que dejarían de producir chips y modificarían su estrategia. A muchos les pareció una locura, pero Grove emprendió la tarea y en poco tiempo colocó a Intel como líder mundial en fabricación de microprocesadores para ordenadores portátiles. De no haber ejecutado ese movimiento, seguramente la empresa no existiría hoy en día. Y es que, si bien antes las economías nacionales apenas experimentaban transformaciones, en los últimos tiempos el juego es global y el movimiento, perpetuo. De la misma forma en que las empresas llamadas a prosperar son aquellas que se anticipan y se ajustan a los cambios, así también los sujetos que saben adecuarse a los ciclos cambiantes de la vida son los que podrán sacar los mejores frutos de la misma.

El problema es que existe en nosotros una tendencia natural a evitar el cambio. Cuando las cosas funcionan bien, nos negamos a hacer ajustes y tomar riesgos, y cuando van mal, preferimos acomodarnos a los problemas y tratar de paliar los sufrimientos en lugar de asumir los esfuerzos de implementar una renovación profunda. Nuestro deseo natural de evitar las situaciones incómodas nos hace rechazar la incertidumbre propia de lo variable. Pero si queremos progresar, hemos de abrirnos al cambio y, para hacerlo, debemos aprender a sentirnos cómodos con la incomodidad. En ello radica la madurez. Mientras que una persona inmadura se dice a sí misma que la vida debe ceder a sus exigencias, una madura sabe que es ella quien debe ceder a las exigencias de la vida.

Timothy McVey fue el responsable del horroroso atentado que estremeció a los Estados Unidos en abril de 1995, en el que 168 personas perdieron la vida tras la detonación de una carga explosiva frente al Edificio Federal de Oklahoma City. El día de su ejecución, una mujer que había perdido a su hija en el atentado fue entrevistada en la radio; cuando le preguntaron si sentía algún alivio con la muerte de McVey, la mujer respondió que no sentía ninguno. "Si una serpiente venenosa le mordiera –agregó– ¿usted correría a cazarla o se dedicaría a sanar la herida?" Y concluyó diciendo: "Yo nunca perseguí a esa serpiente. Yo me dediqué a la herida. No siento ningún alivio tras su muerte". Esas sencillas palabras son una muestra inequívoca de madurez.

El investigador Hans Eysenck presentó hace varios años un estudio en el que demostraba que la gente que había acudido a algún tipo de psicoterapia tenía, transcurrido un año, una tasa de recuperación menor que la de las personas que no habían buscado ningún tipo de ayuda externa. Es cierto que las investigaciones contemporáneas han demostrado que este tipo de terapias pueden lograr excelentes resultados. Pero hay una conclusión que se mantiene, y es que la psicoterapia funciona si el cliente funciona. Por eso mismo, las terapias también han evolucionado, y conscientes de sus limitaciones se han preocupado por incorporar estrategias concretas de crecimiento, definiendo planes e incluyendo formas de medir el progreso.

La madurez implícita en una actitud de perdón como la de esa madre no surge espontáneamente como producto de los sueños y la imaginación, sino que requiere acciones concretas para hacerse realidad. Por ello, y esto lo saben muy bien los entrenadores deportivos, la ausencia de medidas equivale a la ausencia de mejorías. Y así como en el fútbol se marcan anotaciones y se evalúan un conjunto de variables para determinar el desempeño y evaluar el progreso, también en la vida es posible identificar las acciones que demuestran una adecuada adaptación a las circunstancias y a los cambios.

El fabricante de lápices de una elocuente parábola les decía a cada uno de ellos, antes de meterlos en las cajas, lo siguiente: "Hay cinco cosas que debes saber antes de que te saque al mundo para ser lo mejor que puedes ser. Primero: serás capaz de hacer grandes cosas, pero sólo si te permites a ti mismo trabajar con otros. Segundo, tendrán que sacarte punta cada cierto tiempo, pero esto te hará mejor. Tercero, podrás corregir los errores, cambiándolos. Cuarto, tu parte más importante estará siempre dentro de ti. Y quinto, en cada superficie que recorras, deberás dejar tu marca".

En efecto, lo mejor de cada uno está dentro de sí mismo, pero para poder sacarlo al mundo hay que apoyarse en otros, hacer esfuerzos, enfrentar situaciones difíciles,

aceptar los errores y estar dispuesto a enmendarlos, pero, sobre todo, hay que actuar. Sin un trabajo constante, basado en una metodología rigurosa para definir las metas y rastrear los progresos, resulta muy ingenuo esperar grandes resultados. En la actualidad, muchos grandes "gurús" afirman que basta con prever y anhelar fuertemente los grandes resultados para garantizar que éstos lleguen. Y aunque es cierto que la previsión y la imaginación son una parte esencial del crecimiento, esa ilusión fantástica de que los resultados lloverán del cielo no es más que una falacia para atrapar mentes incautas.

Un solo turno para jugar

Tras haber pasado más de veinte años en prisión sufriendo los rigores del sistema penitenciario, Nelson Mandela no salió al mundo cargado de odios y rencores. En lugar de enfrascarse en amargos recuerdos, este hombre salió de la cárcel en paz consigo mismo y con los otros, y dirigió su mente hacia el futuro. Mandela concentró todas sus energías en lo positivo, imaginando un mundo libre de apartheid y proyectando su propia vida hacia tal fin. Estas palabras, que pronunció en su toma de posesión como presidente de Sudáfrica, son un testimonio memorable de su sabiduría:

"Nuestro miedo más profundo no es el de ser inadecuados. Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta. (...) Nuestra pequeñez no le sirve al mundo. No hay nada iluminado en disminuirse para que otra gente no se sienta insegura a nuestro alrededor. Hemos nacido para brillar de la forma en que lo hacen los niños. Ese brillo no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno. Y cuando permitimos que nuestra luz brille, inconscientemente le damos permiso a otra gente para hacer lo mismo. Al ser liberados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros".

Imagine que tiene usted un único turno para jugar. Suponga que lo que haga hoy es lo único que hará. Seguramente no tiene mucho sentido gastar el poco tiempo que le

queda en hacerse reproches a sí mismo y en alimentar remordimientos por todo lo que no ha logrado hacer. Cuando sólo hay un juego, hay que jugarlo lo mejor posible. Y en el cambio perpetuo del mundo, las cosas nunca son lo que antes fueron y el presente, en esencia, es un momento único. Así que para todo aquello que no haga hoy porque se lo impiden sus temores, mañana podrá ser demasiado tarde y no tendrá oportunidades para hacerlo.

Nelson Mandela lo ha dicho: debemos dejar que brille nuestra propia luz. Eso es todo, iluminar la propia luz y, en el proceso, iluminar la de otros. Quienes creen que no tienen ningún don están tan equivocados como aquellos que pretenden tenerlos todos. En cada uno de nosotros hay un don especial, algo que hacemos mejor que los demás, algo que nos complace y nos llena de satisfacción. Piense por un momento cuál es aquella actividad que usted más disfruta y explore en ese terreno la presencia de su don. Si su mayor virtud está alineada con sus gustos más profundos, entonces el tiempo será irrelevante y puede tener la certeza de que se sentirá seguro y de que su vida fluirá con ejemplar sencillez.

Hay quienes gastan todas sus energías en trabajos agobiantes creyendo que es la única forma de garantizar la seguridad futura, sin cuestionarse el hecho de que esa eventual seguridad se traduce en una angustia desbordada en el presente y muchas veces en un insomnio incontrolable. No sólo son infelices, sino que su salud se ve afectada. Esa supuesta búsqueda de la seguridad, con la que piensan garantizar su futuro y el de sus familias, es uno de los mayores factores de riesgo de la vida contemporánea: muchos de los que gastan su presente intentando proveerse de un futuro mejor mueren en el intento.

Cuando el cuerpo da señales de que las cosas no van bien es mejor detenerse, repensar la visión de la vida y asumir los riesgos de implementar el cambio antes de esperar que llegue la factura. Al fin y al cabo, cualquiera puede ser su última jugada.

Revoltijo mental

En el atentado de las Torres Gemelas, un hombre que trabajaba allí como guardia de seguridad se instaló en las escaleras de una de las torres para gritar con todas sus fuerzas la siguiente súplica: "¡Quítense los tacones! Salvaremos vidas si se quitan los tacones". Muchas mujeres lo escucharon, se quitaron los zapatos y no sólo pudieron correr para salir, sino que agilizaron la evacuación de otras personas que también lograron escapar a una muerte inminente.

El grito de este hombre esconde una gran sabiduría: para llegar a nuestro destino debemos liberarnos de aquello que llevamos puesto y que impide o entorpece nuestra marcha. Son muchas las personas que jamás alcanzan sus metas porque van equipadas de cosas que les impiden hacerlo. Y por lo general no se trata de un par de tacones, sino de una amalgama de creencias, prejuicios y paradigmas que pueblan la mente e impiden pensar con claridad. Si queremos llegar al punto al que nos mueve nuestra propia visión, haremos bien en reducir la marcha y eliminar todo aquello que no forma parte de dicha visión.

El investigador Damian Rotter descubrió que el 78% de las personas son dirigidas por algo externo a ellas mismas, que interfiere en sus cerebros y revuelve sus ideas. Al 22% restante pertenecen los que impiden que las malas hierbas del pensamiento negativo se instalen en su cabeza y ahoguen su visión. Simplemente hacen lo que un jardinero disciplinado: remueven diariamente la maleza indeseada, procedente de semillas que no son las que ellos han sembrado.

Durante la guerra de Vietnam, Abraham Johannes Muste se instaló noche tras noche frente a la Casa Blanca sosteniendo una vela iluminada. En alguna ocasión, un reportero le preguntó si realmente creía que por estar allí fuera con una vela en la mano iban a cambiar las políticas de su país. Muste respondió: "Usted lo ha comprendido mal. Yo no intento cambiar el país. Hago esto para que el país no me cambie a mí".

La única forma de combatir el revoltijo y la confusión mental es la determinación de

eliminar las malas hierbas que tienden a crecer en nuestra cabeza. Por eso, la verdadera diferencia entre una persona común y una persona completamente viva es que la primera tiene algunos pensamientos de gran determinación, mientras que en la segunda, ese tipo de pensamientos son todos los que alberga.

Son varias las creencias que asumimos con frecuencia, sin ni siquiera cuestionar su validez, y su único efecto suele ser el de enredar nuestras ideas, agitar nuestras mentes e impedirnos pensar de forma libre y clara:

- "Tengo derecho a estar ofendido". Es cierto que todos los días nos enfrentamos a decenas de situaciones incómodas, pero quienes se sienten ofendidos continuamente perciben ofensas en los gestos más sutiles y, con esa actitud, es como si recorrieran las calles gritando "vengan y oféndanme". No hay que sorprenderse si otros responden a su llamada. En lugar de alimentar la planta que le dice que tiene usted derecho a ofenderse, y que lo lleva continuamente a estar alerta para detectar cualquier ataque, opte por calmarse e intente no juzgar.
- "Eso fue horrible y no debo olvidarlo". Somos fáciles presas de las emociones adversas, de sucesos externos de escasa trascendencia. Pequeños malentendidos o accidentes menores son capaces de amargarnos la vida de una forma totalmente desproporcionada. Y sólo cuando la vida nos enfrenta a situaciones realmente escalofriantes vislumbramos la insignificancia de esa pequeña disputa que tuvimos en la calle. Hay cosas realmente importantes, como nuestra vida o la de las personas a las que queremos, que ponen en evidencia la ridiculez de abrumarse por nimiedades y jurando que es horroroso e inaceptable algo que, mirado en perspectiva, no tiene ninguna relevancia. Es preferible guardar la etiqueta de "horrible" para lo que realmente merece ese calificativo y no permitir que nuestro criterio para discernir lo importante de lo trivial esté

dirigido por razones que nos son ajenas.

- "Necesito que otros me quieran". Hay quienes trabajan horas extra para recoger evidencias de que la gente que les parece importante (por lo general, todo el mundo) los quieren y los tienen en buena estima. Sí, es cierto, a todos nos gusta que nos quieran y es maravilloso recibir afecto. Pero la búsqueda de aprobación consume nuestra energía y, en realidad, nadie vale más por el hecho de que muchos lo acepten o lo veneren. Terri Cole Whitaker habla sobre la adicción a la aprobación: quienes buscan sin cesar la aprobación de los demás, y hacen de la opinión ajena su todo, terminan por ceder su propia visión para incorporar la de los otros. El comediante Bill Cosby dijo alguna vez: "Ignoro cuál es la clave del éxito, pero la clave para el fracaso está en querer complacer a todo el mundo". Sí, es agradable ser querido, pero nadie necesita que todos lo quieran.
- "Es muy difícil. No voy a poder". Cuando tiene usted la sensación de que algo es demasiado complicado, ello no es más que una señal de alerta para decirle que debe dar lo mejor de sí mismo. Pero si convierte esa sensación en un juicio de valor y se dice conscientemente que el reto es demasiado difícil para usted, estará sembrando la semilla de su propio fracaso. ¿Ha escuchado alguna vez la historia del niño que quedó atrapado debajo de un coche y de la madre que levantó el coche con sus propias fuerzas para liberarlo? No cabe duda de que esa mujer no hubiera logrado salvar a su hijo si se hubiera detenido a pensar "es demasiado para mí y no podré hacerlo". Muchas personas no hacen ningún intento porque juzgan que el reto es insuperable y, al final, sólo les queda el arrepentimiento. Si ha conocido a alguien que ha logrado algo que usted no fue capaz ni de intentar, seguramente habrá pensado "si él pudo, yo habría podido". Eso es el arrepentimiento.

- "No debo perdonar". Muchos años después de la guerra de Vietnam, la niña que marcó historia con una imagen en la que corría despavorida, dejando tras de sí su ciudad bajo las llamas de un ataque con napalm, fue invitada a un evento en Washington. Allí, un hombre se dirigió a ella para decirle que él era el general que había dado la orden de bombardear su ciudad. Aún conmocionado, el hombre aclaró que a él le habían informado de que la ciudad estaba desocupada y explicó que, desde ese día, su vida era un infierno. Aquella niña, convertida en una gran activista, le dijo que curara sus heridas, que ella ya lo había perdonado. La mujer, víctima de tremendos horrores, sabía muy bien que guardar resentimientos equivale a tomar veneno y esperar a que otra persona padezca los efectos. Como dijo el comediante Buddy Hackett, "mientras usted está en su casa guardándole rencor a alguien, esa persona está fuera bailando, así que ¿quién es el que está sufriendo?". Perdonando se deja de estar atado a los acontecimientos; el que perdona es quien realmente se libera.

Estaciones de la vida

De la misma forma en que la naturaleza se rige por estaciones, los seres vivos obedecemos a ciclos y la vida es una continua sucesión de temporadas. Así funciona también el fútbol: siempre hay un tiempo para la preparación, otro para el juego y otro más para el descanso, y quienes logran un mejor desempeño son aquellos que saben sacar el mejor provecho de cada una de esas etapas. En la vida, como en los deportes o en los negocios, conviene pensar por temporadas y diseñar proyectos que se ajusten a las exigencias de cada una de ellas. Quienes desconocen el influjo de los diferentes ciclos en sus propias vidas están sometidos a unas circunstancias que escapan a su control y les impiden crecer de forma armónica. He aquí, a continuación, los rasgos generales de cada una de estas estaciones.

La pretemporada. Muchos recordarán a James Lovell, tripulante del Apolo 13, por la

frase que pronunció cuando su nave sufrió una explosión en uno de los tanques de oxígeno, a 320.000 km de la Tierra. Consciente de que ese suceso significaba un riesgo inminente para su vida y la de los otros dos astronautas, ya que impedía el suministro de oxígeno, agua y electricidad a la nave, Lovell se limitó a decir con voz tranquila: "Houston, we have a problem". Después de enormes hazañas técnicas y de un esfuerzo coordinado, el Apolo 13 logró regresar a la Tierra con sus tres tripulantes sanos y salvos. Al ser entrevistado, Lovell explicó que la tripulación se había preparado intensamente para cualquier imprevisto y, aunque no habían contemplado el incidente concreto al que tuvieron que enfrentarse, la temporada de entrenamiento les había dado las armas para mantener el control en situaciones difíciles y no quedar paralizados por el pánico.

Y así es como sucede: cuando un equipo no se ha preparado adecuadamente, es común verlo despertar durante el juego y advertir, ya demasiado tarde, que un partido se gana o se pierde durante la semana anterior al mismo. De eso trata la pretemporada: es un periodo de tiempo para poner en claro qué es lo que se quiere obtener y cómo se va a hacer para alcanzarlo. Un periodo tras el cual cada individuo está listo para la acción, pues tiene clara su visión del crecimiento futuro y ha definido formas específicas para lograr tal crecimiento.

Tras un partido en el que Kelly Holcomb, mariscal de campo de los Cleveland Browns, tuvo una de las actuaciones más destacadas en la historia del fútbol americano, los periodistas le preguntaron admirados cómo había logrado jugar de esa manera, y él se limitó a responder: "Jugué el partido completo el martes. Todo lo que sucedió hoy en el campo, cada atrapada, cada touchdown, cada jugada, lo que ustedes quieran, yo ya lo había visto y jugado una y otra vez en mi cabeza, mucho antes de salir al terreno de juego".

La pretemporada es el momento de programar la visión personal y concentrarse en los frutos esperados porque, en la vida, cualquier cosa en la que nos concentremos crece. Esa es la razón de que quienes

auguran desenlaces horribles y nefastos, obtengan desenlaces horribles y nefastos, pero quienes se concentran en sus metas y evitan los juicios de valor y las posiciones pesimistas, obran milagros. Enfermos a los que les pronostica un año de vida mueren a los pocos días porque piensan que su vida ha terminado. Hay otros pacientes a los que les diagnostican pocos días de vida y sobreviven durante años porque no creen que vayan a morir.

Numerosas investigaciones sostienen que la forma en que percibimos algo, sea un evento, un trabajo o el futuro, produce cambios en aquello que estamos percibiendo. Todas las grandes cosas han sido imaginadas y creídas mucho antes de llegar a ocurrir. Y a pesar de lo que suele creerse, la imaginación no es un don genético, sino un músculo que se puede ejercitar. Quien usa su imaginación para concentrarse en hacer que sucedan grandes cosas, puede hacerlas efectivas incluso antes de que tengan lugar.

Para la Copa América de 1983, el equipo australiano, que pasaba por un momento crítico y había ocupado el último lugar en la anterior edición, recibió un entrenamiento bastante particular. Durante varios años, todos los navegantes escucharon, tres veces al día, la grabación de un locutor de radio anunciando la regata imaginaria en la que el equipo australiano se consagraba como triunfador. Efectivamente, en 1983 ese equipo logró en Rhode Island lo que nadie esperaba y se llevó la copa, pasando de ser el último a colocarse como primero. Cuando al líder del equipo se le preguntó sobre aquel gran triunfo, respondió: "¿Cuál es la gran cosa? Habíamos ganado esta copa 5.000 veces y esta tan sólo es la 5.001."

La vida se construye a partir de los pensamientos e imágenes que uno tenga de ella. Si alguien se imagina a sí mismo ganando una carrera una y otra vez, su propia mente instruirá a sus ojos indicándoles lo que deben mirar para efectivamente lograr ese triunfo. Porque de la misma forma en que el efecto placebo permite que una persona se cure tomando una falsa medicina por el simple hecho de que su mente cree que es verdadera,

cuando esa misma mente recibe reiteradamente un mensaje y termina asumiéndolo como cierto, ella misma se encarga de corroborarlo, predisponiendo el espacio para que los hechos ocurran tal como ella los asume. Como dijo San Agustín, "Fe es creer en lo que no se ve; y la recompensa es ver lo que uno cree."

Sin embargo, hay que ser cautelosos con esta incapacidad de la mente para distinguir entre lo real y lo ficticio porque puede obrar en sentido contrario y, cuando los pensamientos están mal enfocados, uno mismo está sembrando la semilla para que las cosas vayan mal. Algunos psicólogos aseguran que más del 75% de las cosas que nos decimos a nosotros mismos son negativas. ¿Por qué no adoptar un vocabulario interno capaz de insuflarnos ánimos a nosotros mismos? Siempre es preferible imaginar un futuro espectacular y evitar los pensamientos negativos que crecen como las malas hierbas en nuestra mente.

Quizás se haya preguntado alguna vez por qué demonios el domador de leones entra en la jaula armado con una silla de cuatro patas, que de poco o nada serviría para detener a un león embravecido. Sucede que esa silla es una gran arma, pues cuando un león ve cuatro cosas diferentes a un mismo tiempo queda paralizado. Como no sabe frente a cuál de todas actuar, no llega a reaccionar del todo. Con nuestra imaginación sucede algo parecido: puede que todos los días nos tomemos un tiempo para imaginar con optimismo un futuro mejor, pero el resto del día andamos por ahí preocupándonos y pensando en todo lo malo e indeseable. Ante tantos estímulos, nuestra imaginación se desborda y no sabe qué hacer. El efecto positivo de desear lo bueno puede quedar fácilmente oscurecido por una arremetida de pensamientos contrarios.

La madre Teresa de Calcuta decía que cuando pensaba en las masas hacía muy poco, pero si pensaba en una única persona siempre actuaba. Así funciona nuestra mente: si nos concentramos en una sola idea concreta, y toda nuestra energía mental converge hacia ella, sucederán cosas que parecerán mágicas. Si aprovecha

usted la pretemporada para planificar lo que quiere llegar a ser, la manera en que crecerá, los obstáculos que se le pueden presentar y la forma de enfrentarlos; si deja espacio para que sus pensamientos sean concretos, simples y bien enfocados y realiza acciones deliberadas para facilitarles el camino, entonces los bocetos que su imaginación haya trazado pasarán a ser retratos de la realidad.

Tiempo de juego. Un hombre cuya esposa estaba muy enferma de cáncer tuvo el coraje de preguntarle lo que se sentía al saber que uno está muriendo. Su respuesta fue memorable: "¿Qué se siente al pretender que uno no lo está?". A todos nos une ese destino: la vida como la vivimos hoy no durará para siempre, y la única forma de ajustarnos a ella y a sus perpetuos cambios consiste en actuar. Muchas personas no quieren oír esto, pero para lograr resultados es indispensable pasar a la acción.

Hay que correr, hay que moverse, hay que trabajar. Un jugador de fútbol americano puede tener una visión muy clara de un espectacular touchdown que ha imaginado cientos de veces, pero si se queda quieto esperando a que suceda, puede estar seguro de que jamás llegará. Si lo quiere, tiene que correr, y mucho. Es en eso en lo que consiste la temporada de acción.

Hay quienes asumen que basta con soñar e imaginar, con aprovechar la pretemporada haciendo peticiones claras y concretas para luego esperar que el universo provea. Pero la visión y la planificación son apenas la primera parte; una vez "hecho el pedido", y cuando éste se haya instalado en el subconsciente, toda la atención debe enfocarse en el proceso. Si la naturaleza nos ha dado las herramientas para cosechar y nosotros mismos hemos ordenado las semillas, este es el momento de sembrarlas, regarlas y limpiar la maleza.

En los negocios, en los deportes y en la vida en general, el primer requisito para implementar la visión personal consiste en establecer un plan, paso a paso, y seguirlo con rigor todos los días para alcanzar los propósitos deseados. Ese plan debe ser lo suficientemente claro como para poder

grabarlo en una cinta de audio y estar seguro de que cualquiera que lo escuche lo comprenderá. Un plan será más claro cuánto más concreto y conciso sea. En ese sentido, palabras como "meta" o "ganar" sirven de poco, pues son muy abstractas. Cuando un atleta le ordena a su cuerpo ganar, el mensaje resulta muy vago y el cuerpo no sabe qué hacer. En realidad ganar no es una acción, sino el efecto que se deriva de un conjunto de acciones concretas, y estas últimas son las que hay que promover: "mirar la bola", "correr tras ella", etc.

Las acciones del plan, además de concretas, deben ser concisas. No se necesita conocer muchos pasos o muchas formas de acción; es mejor especializarse en una o unas pocas, fortaleciendo y perfeccionando aquellas que uno sabe hacer mejor. Esto era incuestionable para el entrenador de un joven karateka al que le faltaba el brazo izquierdo, que tras enseñar a su pupilo un único movimiento de lucha, lo presentó a una competición en la que se enfrentaría a luchadores mucho más diestros y fuertes que él. Ante su propia sorpresa, el joven manco ganó el campeonato, y cuando le preguntó a su entrenador por qué había confiado en él, éste le explicó que la única defensa conocida para el movimiento que él le había enseñado consistía en agarrar al atacante de su brazo izquierdo.

Las grandes figuras en todos los campos no son quienes pretenden saber hacerlo todo, sino aquellos que han ejecutado una misma cosa, sin mayores variaciones, durante muchísimo tiempo. El restaurante que ofrece cada día un plato nuevo nunca tendrá el mismo éxito que aquel que ofrece todos los días un único y exquisito plato, que ha venido preparando durante años y que sabe hacer mejor que nadie.

En la temporada de acción hay que ser perseverante. Al comienzo habrá resistencias, pero si se sabe bien qué es lo que se quiere y se lucha por ello, se irán acumulando pequeños progresos que, en su conjunto, permitirán alcanzar las metas. Los obstáculos, resistencias y retrasos que se puedan encontrar en el camino no son más que retos para concentrar la energía y aprender a responder de forma efectiva. Y

aunque el consumo de energía constante que se requiere para actuar disciplinadamente puede resultar excesivo, en la vida hay dos tipos de miedos: el miedo a la disciplina y el miedo al arrepentimiento. Cada cual tiene la posibilidad de escoger.

En muchos momentos de la vida, ya se trate de una relación profesional o de una relación personal, nos sucede lo que a los equipos de fútbol americano que llegan a los últimos peldaños del torneo de la NFL. Al desgaste físico que supone el haber llegado hasta ese punto, se le suma una altísima presión psicológica por el hecho de jugar a esos niveles y, en el caso de los futbolistas, por saber que un encuentro de la Super Bowl es seguido por cerca de 100 millones de norteamericanos. Pero si el trabajo ya es en sí mismo demasiado duro, no tiene mucho sentido que uno mismo se encargue de hacerlo aún más difícil. Reggie Jackson, uno de los mejores bateadores que jamás haya tenido el béisbol, se decía a sí mismo en voz alta después de cometer un error: "Soy consciente de que si cometo errores y perdemos, mil millones de personas en China ni siquiera se enteran". Quien relativiza la importancia de lo que considera vital, podrá mantenerse centrado en lo realmente importante.

Hay un momento crucial en los juegos, y en la vida, en el que todo lo que hemos tratado de obtener se nos presenta cercano y tangible. Un momento en el que el sueño se ha convertido en realidad. Es el final de la temporada para quien ha sabido hacer bien su trabajo. Es la hora de reclamar el premio. Los que han esclarecido su visión en la pretemporada y han realizado todo lo necesario en la temporada de juego, saben que el triunfo ha llegado incluso antes de que llegue; saben que los grandes éxitos tienen una doble y paradójica condición: ocurren durante un largo período de tiempo, y de un momento a otro.

Los deportistas que llegan a los encuentros finales con esta seguridad inspiran serenidad, se les percibe tranquilos. En cambio, en los que no han visto la llegada del triunfo, la arrogancia o el pánico saltarán a la vista.

El bienestar, la salud y la felicidad son una simple manifestación externa que refleja aquello en lo que alguien se ha convertido y por lo cual ha trabajado durante largo tiempo.

La calma después de la tempestad. Pascal, el filósofo y matemático francés, decía que todas las dificultades del ser humano proceden de su incapacidad para reposar sin hacer nada durante veinte minutos. En nuestros afanes, y bajo la escasez de tiempo que nos imponen nuestras ocupadas agendas, la vida contemporánea ha dado origen a múltiples enfermedades como la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios y tantas otras. De hecho, la muerte suele ser una llamada del cuerpo que pide descanso. Los martes son el Sabbath para los jugadores de la NFL: ese día todos descansan. La experiencia les ha enseñado que el exceso de ejercicio y entrenamiento puede convertirse en una debilidad y que un reposo escaso reduce su desempeño.

Sam Wyche, quien fuera entrenador de los Bengals de Cincinnati el año en que llegaron a la Super Bowl, contaba que al inicio de la temporada el dueño del equipo pidió que él y todos los demás entrenadores acudieran a su oficina con sus cuadernos de jugadas. Como los resultados del equipo venían siendo adversos, Wyche estaba seguro de que sería despedido. Pero no fue así. Cuando entraron en la oficina del presidente, éste les dijo: "Desde ahora quiero que cada uno de ustedes esté en sus casas a más tardar a las seis de la tarde, y cuando salgan, quiero que dejen aquí sus cuadernos de juego, para que no se lleven trabajo al hogar". Esa extraña decisión fue, a juicio de Wyche, la clave del éxito que le permitió clasificar a los Bengals para la Super Bowl.

Por lo general, la gente no sabe cómo descansar y la única forma para que lo hagan es que le obliguen a ello.

Todo en la naturaleza, incluyendo los seres humanos, se rige por ciclos. Esa es la razón por la cual las plantas permanecen dormidas durante el invierno y florecen en primavera: es su ritmo. En todo caso, el hombre tiene la capacidad para ser

consciente de ello y, como resultado, la posibilidad de tomar decisiones. Así que, a diferencia de las plantas, nosotros podemos elegir nuestro propio ritmo.

Si nos enfrentamos a la temporada de acción sin tomar descansos periódicos, sólo alcanzaremos a desplegar dos terceras partes de nuestras habilidades. Muchos estudios contemporáneos establecen que necesitamos un promedio de siete horas y media de sueño cada noche. Y es que tomar un descanso no es una sugerencia para un mejor estilo de vida, sino un requisito para vivir realmente. El espíritu y la salud se marchitan si no se les concede una tregua: se trata de una necesidad profundamente arraigada en nuestra naturaleza.

Conclusión

Cuando se exprime una naranja, se obtiene zumo de naranja. Con nosotros sucede igual: de nadie puede salir nada diferente a lo que lleva dentro. Quien ha poblado su mente de pensamientos negativos, de creencias pesimistas, de desconfianzas y temores, no podrá ofrecer al mundo nada muy diferente a esas ideas fatalistas, y puede estar igualmente seguro que recibirá del mundo aquello que él mismo ha cosechado.

Hans Margolius escribió que "sólo en aguas tranquilas las cosas se reflejan sin distorsión. Sólo en una mente tranquila hay una percepción adecuada del mundo". Para tener una mente tranquila hay que ordenar el embrollo intelectual, eliminar las ideas que crecen como las malas hierbas, saber lo que se hace, tener una visión clara, decidir formas concretas de acción, respetar los ciclos de nuestra naturaleza y confiar en que se está preparado para recibir la recompensa. Es la mejor forma de asegurar el éxito.