

Sesenta años después de su publicación original y tras haber vendido más de seis millones de ejemplares, este libro de Dale Carnegie sigue cumpliendo con su propósito original. En lugar de ofrecer una fórmula mágica e inédita para que la gente resuelva sus problemas, el autor leyó a los filósofos que escribieron sobre la preocupación mientras recorría los Estados Unidos entrevistando a personajes célebres, hablando con gente común y leyendo las biografías de los protagonistas de la historia universal. De este modo recopiló historias verídicas de la forma en que las personas viven sus vidas, afrontan las dificultades y suprimen las preocupaciones. Al recoger y agrupar estas historias, incluso al extraer de ellas una serie de reglas, Carnegie no pretendía decirle a usted nada nuevo; pretendía, en sus propias palabras, recordarle lo que ya sabe, darle un golpe en la espinilla y hacer que se ponga manos a la obra y aplique ese saber.

La preocupación deja sus marcas en el rostro humano, provoca la caída del cabello, el deterioro de la piel, la aparición de arrugas, canas, erupciones, sarpullidos y granos. Y más allá de la cuestión estética, el miedo y el estrés producen úlceras estomacales, indigestiones nerviosas, trastornos cardíacos, insomnio, jaquecas y toda suerte de parálisis.

Bibliografía **Dale Carnegie**

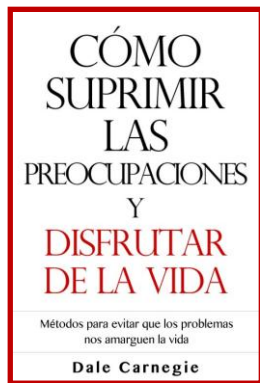
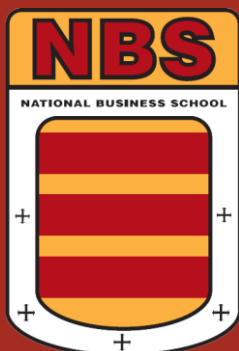
Este resumen se ha preparado con fines exclusivamente didácticos.

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



Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

Métodos para evitar que los problemas nos amarguen la vida

Dale Carnegie

INTRODUCCION

Si su vida parece ahogada en un mar de preocupaciones incesantes, y las angustias y el estrés golpean diariamente a su puerta, usted no sólo está acortando su estancia en este mundo, sino que, sin notarlo, está comprometiendo el disfrute y la calidad de la vida que lleva en el presente.

Durante la II Guerra Mundial, casi 350.000 estadounidenses murieron en combate. En ese mismo periodo, la cifra de ciudadanos de ese país que fallecieron por enfermedades cardíacas ascendió a dos millones y se estima que la mitad de ellos padecían enfermedades provocadas por las preocupaciones y la tensión. El doctor O.F. Gober, médico de Colorado, afirmaba que el sesenta por ciento de los pacientes que acudían a consulta podrían curarse por sí mismos con sólo librarse de sus temores y preocupaciones, pues aunque sus enfermedades fuesen reales e incluso mortales, generalmente la causa de las mismas era de orden psicológico. A este respecto, la Clínica Mayo -una de las mejores y más prestigiosas instituciones médicas de los Estados Unidos- concluyó en uno de sus estudios que, de cada cinco pacientes con desórdenes digestivos, cuatro no tenían ninguna base física para su enfermedad.

Si la preocupación está causando estragos en su vida, es hora de comenzar a combatirla. William James, precursor de la psicología aplicada, acotó con severidad y certeza: aquellos que no saben cómo combatir la preocupación mueren jóvenes. Para el inmenso número de directivos, ejecutivos, empleados, profesionales o trabajadores que arruinan su vida con enfermedades cardíacas, úlceras o hipertensión antes de llegar a los 45, y que pretenden encontrar la solución en un tratamiento quirúrgico, conviene recordar las palabras de Platón, escritas hace más de veinticuatro siglos: El mayor error que cometen los médicos es que intentan curar el cuerpo sin intentar curar la mente y, sin embargo, la mente y el cuerpo son uno y no han de ser tratados por separado.

Detrás de los abundantes testimonios recogidos por Carnegie se esconde una serie de técnicas básicas y de contrastado éxito para enfrentarse a la angustia con la cabeza. Si quiere adelantarse a las preocupaciones y combatirlas efectivamente antes de que ellas acaben con usted, he aquí un repertorio de reglas sencillas, que muchas veces no son otra cosa que una llamada al sentido común. Así como les han dado frutos a muchísimas personas, le permitirán a usted tomar el control de sus problemas antes de que ellos asuman el control sobre su vida.

Cómo suprimir las preocupaciones

- 1. Viva en un "compartimento estanco".** Sir William Osler, a quien se ha dado en llamar el padre de la medicina moderna, leyó en su juventud esta frase de Thomas Carlyle, que le ayudó a vivir sin preocupaciones el resto de sus días: Lo principal para nosotros no es ver lo que apenas se vislumbra allá a lo lejos, sino hacer lo que tenemos claramente a nuestro alcance.

Osler comprendió que no tenía ningún sentido angustiarse por los posibles eventos de un futuro incierto; que eso sólo podría conducir a una situación como la que se reprochaba Michel de Montaigne, el célebre filósofo y ensayista francés, cuando escribió en sus ensayos: Mi vida ha estado llena de terribles desdichas, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron.

Ante esto, William Osler asumió que la mejor opción para vivir una vida tranquila y feliz consistía en cerrar con compuertas de acero el pasado y el futuro, y vivir en un "compartimento estanco" que impidiera la entrada a los reproches por el pasado y a las angustias por el futuro. El secreto de su éxito consistió, según contó él mismo, en vivir simplemente cada día hasta la hora de acostarse. Y esto no significa que no haya que pensar en el futuro, sino que la mejor manera de hacerlo es concentrarse con toda la inteligencia y entusiasmo en hacer de forma ejemplar el trabajo de hoy.

A una conclusión semejante llegó un joven suboficial de Baltimore durante la guerra, tras sucumbir a una crisis aguda por exceso de preocupación.

Estando a cargo del registro de las sepulturas, a este joven le atormentaba la posibilidad de cometer un error, y además de perder quince kilos, estuvo cerca de perder el juicio. Después de hacerle un examen físico completo, un médico del dispensario le dijo que sus problemas eran mentales y le dio un consejo redentor: le sugirió que viera su vida como un reloj de arena, y que asumiera lentamente, una por una, todas aquellas tareas que solían agobiarlo al comenzar el día. De lo contrario -le dijo- los granos no pasarán por el estrecho cuello del reloj e inevitablemente se destruirá su frágil estructura física o mental.

Aunque vivimos en el punto medio entre dos eternidades, de ninguna forma podemos vivir en una de ellas. Basta con pretender hacerlo para hundirnos en el desasosiego.

Contentémonos, pues, con vivir y disfrutar el hoy, nuestra más preciada posesión, el único tiempo que nos está permitido vivir.

Como aquella mujer de Michigan que, tras la muerte de su marido, al borde de la desesperación y cuando las angustias económicas la habían llevado a considerar el suicidio, encontró el sosiego en esta sencilla frase: cada día es una vida nueva para el hombre sabio.

2. Asuma la peor fatalidad.

La próxima vez que un Problema (con "P" mayúscula) le acorrale en una esquina, pruebe la fórmula mágica de Willis H. Carrier, el inventor del aire acondicionado, quien tras haber reconocido que una de las peores características de la preocupación es que destruye la capacidad de concentración e impide tomar decisiones acertadas, implementó durante más de treinta años la siguiente técnica para manejar sus problemas sin preocuparse:

- a. Preguntarse qué es lo peor que puede suceder en caso de no llegar a resolver el problema.
- b. Prepararse mentalmente para aceptar las peores posibilidades.
- c. Partir desde el peor escenario imaginado para tratar de mejorar la situación con calma.

Algunos filósofos chinos reconocen que la verdadera paz mental nace de la aceptación de lo peor, porque al hacerlo ya no queda nada que perder. Entonces se experimenta una sensación de alivio y tranquilidad que libera de las angustias y permite pensar. William James repetía que debemos estar dispuestos a aceptar que las cosas son así, porque, según él, aceptar lo que ha pasado es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia.

Al igual que muchas otras personas que han seguido este método, Carrier narraba que después de imaginarse las peores consecuencias y tras prepararse para asumirlas, lograba superar la zozobra, experimentaba una tranquilidad suprema y quedaba en disposición de diseñar una estrategia adecuada para tomar decisiones que redujeran las consecuencias adversas de la situación problemática.

3. Analice metódicamente cada problema.

¿Quiere otra técnica para eliminar de raíz la mitad de sus preocupaciones laborales? Pues bien, escuche lo que hizo Leon Schuster, quien fuera socio y director del Rockefeller Center.

Agobiado por la celebración continua de largas e ineficientes reuniones, Schuster tomó la siguiente determinación: todo aquel que quisiera convocar a una reunión para discutir un problema, debía pasarle un memorando por escrito en el que respondiera a las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuál es el problema?
- b. ¿Cuál es la causa del problema?
- c. ¿Cuáles son todas las soluciones posibles?
- d. ¿Cuál es la mejor solución?

Con este sencillo procedimiento, Schuster eliminó de un tajo tres cuartas partes de las reuniones de su oficina; bastaba con que las personas realizaran individualmente el análisis anterior para que llegaran por sí mismas a conclusiones esclarecedoras. La reunión dejaba entonces de ser necesaria o se convertía en una breve discusión sobre asuntos puntuales y de vital importancia.

Por su parte, Dean Hawkes, quien fuera decano de la Universidad de Columbia, desarrolló un método general para eliminar las preocupaciones aplicable a todos los escenarios de la vida. En su opinión, la mitad de la preocupación existente en el mundo obedece a que las personas intentan tomar decisiones antes de tener una información suficiente sobre la que basar su decisión. Por ello, su método enfatiza la importancia de investigar los hechos de una forma imparcial y objetiva, para sentirse seguro y tomar decisiones adecuadas.

El gran reto que propone esta técnica consiste en enfrentarnos a la pereza mental que nos impide pensar y nos inclina a asumir los hechos en los que creemos y que refuerzan lo que ya pensamos. Es la misma tendencia a la que aludía André Maurois al

decir que todo aquello que está de acuerdo con nuestros deseos personales parece verdad. Todo lo que no está de acuerdo nos enfurece. Obtener la información de forma imparcial y objetiva implica estudiar la situación desde todos los frentes. Para hacerlo, Hawkes recomienda dos ejercicios: suponer que no se está recogiendo información para sí mismo, sino para otro, y simular que se es el abogado de la parte contraria para así tener que enfrentarse a todos los hechos que uno trata de evitar. Por lo general, dice él, la verdad se sitúa en el medio, entre los puntos de vista de dos partes contrapuestas.

La técnica de Hawkes, pues, radica en averiguar todos los hechos para plantear adecuadamente la situación que nos inquieta, analizarla, llegar a una decisión y actuar de conformidad. Charles Kettering enseñaba que un problema bien planteado es un problema medio resuelto. En una situación difícil, donde prima la confusión, y que suele ser en sí misma la principal causa de las preocupaciones, lo mejor que uno puede hacer es poner su problema por escrito. Muchas veces basta con eso para esclarecer los hechos, sosegar las pasiones y poder dormir como un lirón.

Según Galen Litchfield, a quien esta técnica le salvó el pellejo en 1942, cuando era empresario en Shanghai y los japoneses que habían conquistado la ciudad se enteraron de que había manipulado los balances de su empresa, el cincuenta por ciento de las preocupaciones se desvanece al tomar una decisión clara y definida, y otro cuarenta por ciento lo hace cuando se comienza a poner en práctica esa decisión.

4. Libere de preocupaciones su mente, manteniéndose ocupado.

La actividad es una de las mejores terapias existentes para combatir los "duendes" que se apoderan de la mente. En momentos de ocio, esta tiende a llenar el vacío con emociones que pueden resultar tan violentas como para ahuyentar fácilmente los pensamientos pacíficos y felices. Seguramente usted mismo se ha visto varias veces malgastando sus fines de semana en una sucesión de preguntas internas del estilo ¿mi vida tiene sentido? o

¿estoy perdiendo mi atractivo?, las cuales sólo sirven para generarle angustia y desasosiego. George Bernard Shaw sintetizó esta idea cuando dijo que el secreto de sentirse desdichado reside en tener tiempo libre para preocuparse de si uno es feliz o no.

En una mente ocupada no entran las preocupaciones, sencillamente porque al cerebro humano le es imposible pensar en dos cosas al mismo tiempo. Como dijo Wiston Churchill cuando trabajaba dieciocho horas diarias en plena guerra mundial: No hay tiempo para preocuparse. La concentración en una tarea específica constituye una puerta cerrada para las preocupaciones. De ahí que las bibliotecas, en las que la gente suele estar absorta en sus tareas, destaquen como templos de paz y tranquilidad. De ahí también que las tasas de depresión nerviosa entre los investigadores sean tan bajas.

Si sus cavilaciones y pensamientos negativos están arrasando su vida, remánguese y póngase manos a la obra para hacer algo constructivo. Tal como hacía Arthur Hallam, intente perderse en la acción para no marchitarse en la desesperación.

5. No se aflija por insignificancias.

No es de extrañar que la misma persona que ha soportado con estoicismo y valor las mayores tragedias imaginables, sucumba impotente ante las más ínfimas pequeñeces. A los humanos nos pasa lo que le sucedió a aquel árbol gigante de las laderas de Long's Peak, que se mantuvo en pie durante más de cuatrocientos años, sobrevivió a catorce rayos y a innumerables tormentas y avalanchas, hasta que fue derribado por una plaga de escarabajos, tan pequeños que cualquiera podría aplastarlos entre el índice y el pulgar.

Después de haber actuado como árbitro en más de cuarenta mil matrimonios desdichados, Joseph Sabth concluyó que lo que hay en el fondo de la mayoría de las infelicidades matrimoniales son trivialidades. Más de la mitad de los crímenes que suceden en los Estados Unidos se originan por pequeñeces, como

un comentario insultante, una disputa doméstica, una jactancia de taberna o una simple palabra ofensiva. No permita que las cosas pequeñas -las termitas de la vida- comprometan su felicidad y recuerde que la vida es demasiado breve para ser pequeña.

6. Utilice la ley de las probabilidades para relativizar las preocupaciones.

Si rememora usted aquello que le preocupaba en el pasado, es muy posible que llegue a la misma conclusión que Dale Carnegie y descubra que el noventa y nueve por ciento de las cosas que le abrumaban no llegaron nunca a suceder. Teniendo en cuenta que la mayoría de las turbaciones proceden de la imaginación y no de la realidad, ¿qué sentido tiene malgastar la vida preocupándose por fatalidades cuya probabilidad de ocurrencia es irrisoria?

Durante la Gran Guerra, la Armada de los Estados Unidos utilizó las estadísticas de la ley de la probabilidad para levantar la moral de los infantes que se encontraban en los buques cisterna (todos ellos cargados con gasolina de alto octanaje) y a quienes les dominaba el temor de volar en átomos cuando los atacara el primer torpedo. Para esto, la Armada publicó cifras empíricas que demostraban que de cien buques cisterna alcanzados por torpedos, sesenta continuaban a flote y entre los cuarenta hundidos, sólo cinco tardaban menos de cinco minutos en hacerlo, tiempo suficiente para abandonar la nave y salvarse. Estos hechos bastaron para avivar el ímpetu de los infantes.

Si reflexiona e identifica exactamente qué es lo que le intranquiliza, podrá entonces usar la ley de probabilidades para ver qué grado de certeza hay de que suceda. Con mucha frecuencia, le sorprenderá encontrar que el noventa y nueve por ciento de su bienestar está secuestrado por el uno por ciento de posibilidades de que una determinada desgracia ocurra.

7. Coopere con lo inevitable.

Quienes han sufrido una desgracia grave, como la pérdida de un brazo o de la visión, podrán corroborar la insospechada rapidez

con que las personas aceptamos cualquier situación, nos adaptamos a ella y logramos seguir nuestra vida olvidando el problema. Los recursos internos que tenemos para salir de los apuros y superar las adversidades suelen ser mucho más poderosos de lo que creemos.

Como han sabido los grandes maestros desde la antigüedad, quien busca la felicidad no puede preocuparse por aquello que está más allá de su propia voluntad. No se trata de tener una fría resignación y de abstenerse de luchar por cambiar las cosas; por el contrario, mientras haya una posibilidad de superar la situación hay que pelear por ello. Pero cuando el sentido común indique que las cosas no pueden cambiarse, sea porque un brazo amputado no se recupera o porque los muertos no vuelven a la vida, entonces mirar hacia el pasado solo traerá dolor.

Como dice la memorable plegaria de Reinhold Niebuhr: Concédeme, Dios mío, la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. El valor para cambiar lo que cambiar pueda. Y la sabiduría para discernir la diferencia.

Los maestros de jiu-jitsu enseñan a sus discípulos a adaptarse a las circunstancias, pues saben que quien no coopera con lo inevitable dirigirá su propia desgracia. Por esto, enseñan a inclinarse como el sauce y no a resistir como el roble, pues quien se rebela contra lo inevitable y se da de cabeza contra la pared nunca logra cambiar los hechos, pero sí hacerse daño a sí mismo.

Al darle de beber la copa de cicuta a Sócrates, su carcelero le espetó con una sabiduría propia de éste último: Trata de soportar con ánimo leve lo que forzosamente ha de ser. Sócrates lo hizo y se enfrentó a la muerte con un sosiego cercano a lo divino.

Si usted sabe que cambiar o revisar una circunstancia está fuera de su alcance, traiga a su mente aquellas palabras que se encuentran inscritas en la catedral medieval de Ámsterdam: Es así, no puede ser de otra manera. No se empeñe en lo imposible.

8. Ponga un "tope de pérdida" a sus preocupaciones.

Burton S. Castles, un legendario especulador de bolsa, se regía por un principio que le permitía evitar desgastes innecesarios en cualquier circunstancia. En sus propias palabras, Castles lo narraba así: Pongo un 'tope de pérdida' en todos los compromisos que asumo. Si compro unas acciones, digamos, a cincuenta dólares la acción, inmediatamente pongo un 'tope de pérdida' a cuarenta y cinco.

En el bosque que bordea las orillas de Walden Ponde, Henry David Thoreau llegó a una conclusión equivalente: El coste de una cosa es la cantidad de lo que yo llamo vida que, inmediatamente o a la larga, será necesario intercambiar por ella. Según él, quien paga demasiado por algo, en relación a lo que eso mismo le quita de su propia existencia, es un necio.

Lincoln también lo sabía y por eso había renunciado al resentimiento. Él mismo decía que si mantuviera presentes todos los pleitos y rencillas, reduciría a la mitad su tiempo disponible para sus actividades. Lincoln era consciente de que los recuerdos amargos y los rencores se pagan con la propia paz interior.

Hágalo usted también. Póngale un "tope de pérdida" a su impaciencia, a su deseo de justificarse, a sus remordimientos y a sus tensiones mentales y emocionales. Llévelas hasta el punto en que pueden ser productivas y si no han dado frutos, renuncie a ellas. Quien logra fijar una suerte de patrón oro que le indique lo que vale cada cosa en términos de su propia vida, eliminará de raíz el cincuenta por ciento de sus preocupaciones. Decida, pues, cuánta ansiedad está dispuesto a tolerar en cada asunto y niéguese a concederle una pizca de más.

9. Deje que el pasado entierre a sus muertos.

La alusión continua al pasado y la recriminación por los errores cometidos son el alimento más fértil para las preocupaciones. Sólo hay una forma en que el pasado puede ser constructivo y consiste

en analizar con calma los errores para sacar conclusiones provechosas e, inmediatamente, olvidarlos.

El viejo adagio que exhorta a no llorar sobre la leche derramada es casi un mandamiento para quien quiere eliminar sus preocupaciones. Evite derramar la leche, pero una vez derramada olvídense de ella, recuerde que todos cometemos equivocaciones e incurrimos en absurdos; recuerde que el mismo Napoleón perdió una tercera parte de las batallas que libró. Quien se preocupa por cosas pasadas y acabadas no hace más que aserrar el aserrín.

10. Llene su mente con pensamientos de paz, valor, salud y esperanza.

Su vida es obra de sus pensamientos, son ellos quienes le hacen ser lo que es y quienes definen al mismo tiempo su destino. Si usted está lleno de pensamientos temerosos, será miedoso; si se rige por pensamientos oscuros y destructivos, será desdichado; si mantiene pensamientos positivos, será alegre.

El poder que ejerce el pensamiento sobre la conducta ha sido demostrado por infinidad de experimentos, como aquel en el que J. A. Hadfield pidió a varias personas que apretaran un dinamómetro con todas sus fuerzas y, después de someterlas a una sesión de hipnosis y a una serie de sugerencias en las que les decía que eran muy débiles o muy fuertes, les solicitó que lo apretaran de nuevo con todas sus fuerzas. Los resultados fueron muy elocuentes: la fuerza ejercida por cada sujeto variaba drásticamente en función de los pensamientos que le habían sido inducidos. Una misma persona empujaba el mismo dinamómetro con mucha más fuerza cuando sus pensamientos le decían que él era fuerte, y de forma mucho más débil cuando le decían lo contrario.

Y ese resultado se puede generalizar, gracias a la copiosa evidencia que soporta esta hipótesis, para afirmar que la paz interior y la alegría de una persona no dependen del lugar en el que se encuentra, sino de su propia actitud mental. Las personas pueden eliminar el miedo y la

preocupación, pueden combatir muchas de sus enfermedades y pueden transformar sus vidas con sólo cambiar sus pensamientos.

William James decía que nadie puede cambiar sus emociones con la mera decisión de hacerlo, pero sí puede cambiar sus acciones y que, al hacerlo, irá cambiando sus sentimientos. Por lo tanto - decía- el camino voluntario y soberano que conduce a la alegría, si esta se ha perdido, es sentarse con alegría y actuar y hablar como si la alegría ya estuviera presente. Según James, es físicamente imposible seguir estando deprimido o agobiado mientras se manifiestan los síntomas de una felicidad radiante.

Montaigne escribió que un hombre no es herido tanto por lo que sucede, como por su opinión por lo que sucede y Epicteto, el gran filósofo griego, predicaba la necesidad de eliminar los malos pensamientos del espíritu y enseñaba que esto era más importante que eliminar los tumores y abscesos del cuerpo. Piense y actúe con alegría, y la alegría regirá su vida.

11. No intente pagar a sus enemigos con la misma moneda.

Al odiar a sus enemigos, les está otorgando poder sobre usted, sobre sus sueños, sobre su presión sanguínea, sobre sus deseos y sobre su felicidad. Al mismo tiempo que usted hace de su vida un tormento, aquellos a quienes odia y que le amargan la existencia no se dan por enterados ni sufren por su desprecio. Por el contrario, bien podrían regodearse en el daño que le causan.

Según la revista Life, el principal rasgo de la personalidad de la gente que sufre hipertensión es el resentimiento. Así pues, cuando Jesús dijo amad a vuestros enemigos no solo predicaba ética, también prescribía medicina moderna. Quizás crea usted que Jesús fue muy lejos y que a nadie le es posible amar a sus enemigos. En ese caso, al menos ámese a usted mismo lo suficiente como para no consentir que sus enemigos controlen su salud y su felicidad. Siga el sabio consejo de Shakespeare, quien escribió lo siguiente: No calientes

tanto el horno de tu odio que te abrase a ti mismo. O haga como el general Eisenhower y no desperdicie ni un minuto pensando en la gente que le desagrada.

12. No espere gratitud.

Abundan las personas encolerizadas y resentidas porque, tras haber dado mucho, no recibieron el menor agradecimiento. Y abundan, precisamente, porque la gratitud es un bien escaso, un fruto que exige mucho cultivo, en palabras de Samuel Johnson. Si quiere gratitud, practíquela y enséñela a las personas cercanas o a sus hijos, pero no espere que todos se la ofrezcan.

Hombres como Marco Aurelio no andaban esperando gratitud; si la recibía, se deleitaba con la sorpresa. En su diario, este emperador escribió: Hoy voy a reunirme con personas que hablan demasiado, que son egoístas y desagradecidas. Pero no me sorprenderé ni me molestaré porque no puedo imaginar un mundo sin personas así.

13. Cuente sus bienes y no sus infortunios.

Eddie Rickenbacker fue un superviviente: permaneció durante veintidós días en una balsa salvavidas atravesando el Océano Pacífico. Tras su naufragio, explicó que lo más importante que había aprendido era que si se tiene el agua necesaria para beber y toda la comida necesaria para alimentarse, nunca hay que quejarse de nada.

Quienes no hemos sobrevivido a un naufragio o a una tragedia semejante, olvidamos con facilidad todas las cosas buenas que tenemos en la vida. Para Schopenhauer, una de las mayores tragedias de nuestra condición humana está cifrada en esa amarga tendencia a no pensar casi nunca en lo que tenemos, pero siempre en lo que nos falta.

En la vida, según Logan Pearsall Smith, hay que emprender dos tareas esenciales: conseguir lo que uno quiere y disfrutar con ello. Sin embargo, según él mismo solo los más sabios logran lo segundo. En lugar de andar haciendo una lista de sus carencias y

sus desdichas, observe todas las maravillas que le rodean. Quien no deja de gruñir y protestar, no sólo arriesga su salud mental y física, sino también su hogar, sus negocios y sus amigos.

14. No imite a los demás.

Encuéntrese y sea usted mismo. El problema de estar dispuesto a ser uno mismo es tan universal como la vida humana y está en la raíz de muchas neurosis, psicosis y complejos. Antes de hacerse famoso como director de cine, Sam Wood pasó años en el negocio inmobiliario trabajando como vendedor. Esta doble experiencia le condujo a afirmar que no se llega a ningún sitio imitando como un mono y que, por el contrario, lo más prudente es abandonar cuanto antes a aquellos que pretenden ser lo que no son.

Como director de personal de la Socony Vacuum Company, Paul Boynton llegó a entrevistar a más de sesenta mil solicitantes. Según él, el error más frecuente y más grave de quienes solicitan un empleo es el de no ser ellos mismos: En lugar de actuar naturalmente y ser totalmente francos, con frecuencia intentan dar las respuestas que creen que uno quiere oír. No hay que ser muy perspicaz para saber que nadie quiere una moneda falsa. Antes de saltar a la fama, Charles Chaplin, Bob Hope, Will Rogers y tantos otros se limitaban sin ningún éxito a imitar a otros artistas. Sólo al descubrir y explotar su autenticidad, se hicieron inmortales.

Cada individuo es algo inédito en el mundo. Por aquí nunca había pasado y nunca volverá a verse nadie que sea igual a usted. Por ello, si de destacar por la originalidad se trata, basta con explorar al máximo la propia diferencia. Al fin y al cabo, todo arte es autobiográfico.

Para bien o para mal, usted sólo puede cantar lo que es, sólo puede pintar lo que es, sólo puede escribir lo que es. Así pues, libérese de la angustia de no ser como los otros y explore ese enorme equipaje de facultades que aunque, nunca haya utilizado, usted posee. Recuerde que la envidia es ignorancia y la imitación, suicidio.

15. Cuando el destino le entregue un limón, procure hacer una limonada.

Alfred Adler, el gran psicólogo, decía que una de las características más maravillosas del ser humano es su poder de transformar un menos en un más. Thelma Thompson, una mujer que tuvo que trasladarse al desierto de Mojave, en California, porque su marido había sido enviado a un campo de entrenamiento militar en la zona, lo supo cuando estaba a punto de explotar. Odiaba el lugar y se sentía totalmente desdichada. No encontraba a nadie con quien hablar; sólo sentía calor y hastío, sólo veía arena a su alrededor, sólo percibía un viento incesante que arrasaba con todo. Entonces, cuando se disponía a abandonarlo todo y a sacrificar incluso su matrimonio, recibió una carta de su padre con apenas dos líneas:

Dos hombres en la cárcel miraron a través de las rejas, uno vio el barro, el otro vio las estrellas Thelma entendió el mensaje y se propuso cambiar su punto de vista. Comenzó a entablar amistad con los nativos, se interesó por las artesanías, estudió la vegetación y los fósiles y se dejó seducir por la cultura y la fascinante historia que escondía aquel lugar. Rápidamente convirtió su desierto en un paraíso.

William Bolitho, autor de *Twelve Against the Gods*, lo expresó así: Lo más importante en la vida no es capitalizar los beneficios; cualquier tonto puede hacer eso. Lo realmente importante es sacar beneficio de las pérdidas. Eso requiere inteligencia y marca la diferencia entre un hombre sensato y un necio. En las biografías de los grandes personajes es fácil detectar una constante: la mayoría de ellos se ha forjado a partir de las dificultades; ha comenzado con desventajas que le han servido de incentivo para grandes empeños y grandes recompensas. Es posible que Milton escribiera mejor poesía por ser ciego y que Beethoven compusiera mejores sinfonías por el hecho de ser sordo.

Siempre que la vida le ofrezca un duro y amargo limón, empéñese en hacer una limonada. Si triunfa, obtendrá una bebida refrescante. Si no, habrá estado tan ocupado en lograrlo que el solo hecho de

fijarse la meta y mirar hacia delante le habrá permitido sustituir sus pensamientos negativos por otros positivos.

16. Olvide su propia infelicidad esforzándose por crear un poco de felicidad para los demás.

El psiquiatra Alfred Adler les prometía la cura a sus pacientes afectados por la melancolía si seguían la siguiente prescripción: Procurar pensar cada día de qué manera puedo complacer a alguien. ¿Por qué el hecho de realizar una buena acción al día puede conllevar tales efectos? Porque el intento por hacer felices a otros nos hará dejar de pensar en nosotros mismos, que es exactamente el alimento de la preocupación, de los temores y de la melancolía. Y, también, porque la felicidad es contagiosa y porque cada vez que damos, recibimos. Hay un proverbio chino que sintetiza esta idea de forma sublime: Siempre queda un poco de fragancia en la mano que te ofrece rosas.

El día en que los japoneses atacaron Pearl Harbour, Margaret Yates llevaba más de un año inválida, con el corazón débil e incapaz de estar más de dos horas al día fuera de su cama. Tras los ataques, la Cruz Roja solicitó todos los espacios disponibles para atender a los heridos y a sus familiares y, como ella tenía un teléfono cercano a su cama, fue convirtiéndose en un centro de operaciones.

Al principio, contestaba las llamadas echada en su cama, pero cada vez fue tomando mayores alientos para consolar a las víctimas, desplegar todo tipo de acciones y coordinar la labor de logística que lideraba la Cruz Roja. Sin darse cuenta, había pasado de su cama a un escritorio y en el calor de la actividad, mientras ayudaba a todos los necesitados, había olvidado por completo su propia convalecencia. Después de aquello, Yates contaba que no había vuelto a meterse a la cama salvo para las ocho horas estrictas de sueño nocturno. Muchos lo saben y lo han vivido.

Benjamin Franklin lo resumió así: Cuando eres bueno para los demás, eres lo mejor para ti mismo.

17. No atienda las críticas injustas y promueva las constructivas.

Cuando alguien se destaca entre la masa, nunca podrá ser inmune a la crítica. Los demás hablarán de él. Y muchas veces hablarán mal, movidos por los celos y por la envidia. Schopenhauer lo sintetizó con estas palabras: El vulgo disfruta enormemente con los defectos y las locuras de los grandes hombres. No se preocupe, pues, si es usted el objeto de las críticas. Al fin y al cabo, detrás de cada reproche injusto suele esconderse un elogio encubierto. Nadie pierde su tiempo censurando a alguien a quien no le concede importancia alguna.

Y aunque ninguna persona puede impedir que la critiquen injustamente, cualquiera puede hacer que las críticas injustas dejen de afectarle. La fórmula de Matthew C. Brush, quien fuera presidente de la American International Corporation, ha sido adoptada intuitivamente por miles de figuras públicas: consiste en hacer las cosas lo mejor que uno sepa y pueda hacerlas y después abrir el viejo paraguas para que la lluvia de críticas caiga sobre él y no sobre uno mismo.

Todo esto no significa que haya que evitar o rechazar toda reprobación. Por el contrario, en las críticas bienintencionadas hay una fuente inagotable de sabiduría y, como nadie es perfecto, todos necesitamos de ellas para mejorar. Einstein confesaba que sus conclusiones estaban equivocadas un noventa y nueve por ciento de las veces; Darwin se pasó quince años analizando todas las posibles objeciones y haciendo infinidad de correcciones en El origen de las especies antes de su controvertida publicación. Si ellos hubieran asumido que nunca se equivocaban, jamás habrían superado sus primeros experimentos y borradores.

Dado que nadie puede aspirar a ser perfecto, haga lo que hizo E. H. Little: pida una crítica imparcial, útil y constructiva. O haga lo que propone Carnegie y mantenga un registro de las tonterías que usted mismo ha cometido. Sea crítico consigo mismo; como Benjamin Franklin, sométase a revisión todas las noches, o como hizo

Napoleón después de su caída, reconozca su falibilidad: Nadie sino yo mismo es el culpable de mi caída. He sido mi mayor enemigo, la causa de mi propio y aciago sino.

18. Prevenga la fatiga y conserve la energía y el ánimo.

La fatiga produce frecuentemente preocupación o, por lo menos, nos hace vulnerables a ella. Por el contrario, el descanso y la relajación impiden su presencia; según el doctor Edmund Jacobson, quien fuera director del Laboratorio de Fisiología Clínica de la Universidad de Chicago, cualquier estado nervioso o emocional desaparece en presencia de un completo descanso.

¿Sabe cómo logró Churchill trabajar dieciséis horas diarias durante la II Guerra Mundial, cuando él rozaba los setenta años? Trabajando en la cama todos los días hasta las once, tomando una siesta de una hora después del almuerzo y otra de dos horas antes de la cena. En lugar de buscar una cura contra la fatiga, Churchill la impedía. Algo parecido a lo que hacía Henry Ford, una de las personas más conocidas y más ricas del planeta, para permanecer activo durante casi un siglo. A sus ochenta años, Ford confesaba: Nunca estoy de pie cuando puedo estar sentado y nunca estoy sentado cuando puedo estar acostado. Para prevenir la fatiga y la preocupación usted puede, como ellos, descansar antes de estar cansado.

Tenga en cuenta también que el aburrimiento es una de las principales causas de la fatiga y observe que raramente nos cansamos cuando hacemos algo que nos resulta interesante y atractivo. Si pone entusiasmo en su trabajo combatirá el aburrimiento y disminuirá sus preocupaciones. Asimismo, aprenda a relajarse en el trabajo y en casa. No requerirá mayores esfuerzos, pues la relajación no es otra cosa que la ausencia de toda tensión y afán.

Por último, aplique estos cuatro buenos hábitos de trabajo. Son sencillos de implementar y los efectos en su estado

anímico y en su energía le resultarán inestimables:

- a. Despeje su escritorio de todos los documentos, excepto los relacionados con el asunto que en ese momento tiene entre manos.
- b. Haga las cosas por orden de importancia.
- c. Cuando se enfrente a un problema, resuélvalo en el acto si cuenta con la información suficiente para tomar una decisión.
- d. Aprenda a organizar, delegar y supervisar.

Conclusión

A fuerza de escuchar que la guerra o el sida son las plagas más mortíferas, o de leer y repetir que el cigarrillo y las grasas acaban con la salud, muchos desconocen que la preocupación y el estrés paralizan a más seres humanos que cualquier otra enfermedad: los trastornos biológicos que estos generan son la causa de que miles de personas mueran silenciosamente cada día.

Estas reglas que Carnegie ha derivado de la experiencia de miles de personas demuestran que el origen de nuestras angustias se esconde en las actitudes mentales que adoptamos. Carnegie propone estrategias concretas y prácticas para combatir esa extraña inclinación psicológica que nos impide disfrutar plenamente nuestra vida.