

Adquirir el Hábito

TE HACE O TE DESHACE

¡Bienvenido! Me llamo Sean y escribí este libro. No sé cómo lo obtuviste. Tal vez tu madre te lo dio para encarrilarte. O tal vez lo compraste con tu propio dinero porque el título te llamó la atención. Sin importar cómo llegó a tus manos, me alegro que así fuera. Ahora, lo único que te hace falta es leerlo.

Muchos jóvenes leen libros, pero yo no fui uno de ellos. (Sin embargo, leí varios resúmenes.) Y si eres como yo era, tal vez te dispongas a guardarlo. Pero antes de que lo hagas, escúchame. Si te atreves a leer este libro, me comprometo a hacerlo toda una aventura. De hecho, para hacerlo divertido, incluí muchas caricaturas, ideas ingeniosas, grandes citas e increíbles anécdotas reales de jóvenes de todo el mundo... junto con muchas otras sorpresas. ¿Estás dispuesto a darme una oportunidad?

¿De acuerdo? ¡De acuerdo!

Y bien, de vuelta al libro. Éste se basa en otro que mi padre, Stephen R. Covey, escribió hace varios años, con el título de *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*. Sorprendentemente, este volumen se convirtió en uno de los grandes *bestsellers* de todos los tiempos. Sin embargo,

Primero hacemos
nuestros hábitos, y
luego nuestros
hábitos nos hacen

debe mucho de su éxito a mis hermanos, hermanas y a mí. Y como puedes ver, nosotros fuimos sus conejillos de indias. Él probó todos

Niños
en los
años
sesenta

Niños
de hoy

sus experimentos psicológicos en nosotros, y por eso es que mis hermanos y hermanas tienen graves problemas emocionales (no es cierto). Afortunadamente, resulté ileso.

¿Por qué, entonces, escribí este libro? Porque la vida para los jóvenes ya no es un juego. Es una jungla. Y si cumplí bien con mi trabajo, este libro puede ser una brújula para ayudarte a navegar. Además, a diferencia del libro de mi papá, que fue escrito para viejos (y que a veces puede ser muy aburrido), el que tienes en tus manos fue escrito especialmente para jóvenes, y siempre es interesante.

Aunque ya soy un adolescente jubilado, recuerdo muy bien cómo fue serlo en plenitud. Juraría que casi siempre era como estar en una montaña rusa emocional. En retrospectiva, de verdad estoy sorprendido de que pude sobrevivir. Apenas. Nunca olvidaré aquella ocasión, en primero de secundaria, cuando me enamoré por primera vez de una niña llamada Nicole. Le pedí a mi amigo Clar que le hablara de mí (por aquel entonces me asustaba mucho hablar directamente con las chicas, por lo que usaba intérpretes). Clar cumplió con su misión, y volvió para informarme.

—Oye, Sean, le dije a Nicole que te gusta.

—¿Y qué pasó? —repuse, sonriendo.

—Dijo: “¿Sean? ¡Es muy gordo!”

Clar se rió. Yo quedé devastado. Tuve ganas de meterme a un agujero, para nunca más salir. Juré detestar a las chicas de por vida. Afortunadamente, predominaron mis hormonas y las chicas jamás dejaron de gustarme.

Sospecho que algunas de las luchas que los jóvenes tienen en común conmigo también son conocidas para ti:

- “Hay mucho por hacer, y nunca hay tiempo suficiente. Tengo la escuela, la tarea, un trabajo, amigos, fiestas y encima de todo una familia. Siempre estoy en tensión. ¡Auxilio!”
- “¿Y cómo puedo sentirme bien conmigo mismo si no me adapto? En todas partes se me recuerda que hay otro que es más listo, o más guapo, o más popular. No puedo evitar el pensar: ‘Si tuviera su cabello, su ropa, su personalidad, su novio, entonces sería feliz’”.
- “Siento como si mi vida estuviera fuera de control”.

- “Mi familia es un desastre. Si mis padres me dejaran en paz, podría dirigir mejor mi vida. Me parece que siempre me están regañando, y que yo nunca puedo dejarlos satisfechos”.
- “Sé que no estoy viviendo del modo en que debería. Ya probé de todo: drogas, bebida, sexo, lo que tú quieras. Pero cuando estoy con mis amigos, sucumbo y hago lo que hacen los demás”.
- “Comencé a hacer otra dieta. Creo que en este año ya son cinco. Realmente quiero cambiar, pero no tengo la disciplina para continuar. Cada vez que inicio una nueva dieta, tengo esperanzas. Pero por lo general pasa poco tiempo y la dejo. Y entonces me siento terriblemente”.
- “No me está yendo muy bien en la escuela. Si no obtengo buenas calificaciones, nunca podré entrar a la universidad”.
- “Soy susceptible y muchas veces me deprimó, y entonces no sé qué hacer”.

Estos problemas son reales, y no podemos escapar a la vida real. Así, no trataré de evadirlos. Mejor te daré algunos medios para que puedas lidiar con todo eso. ¿Cuáles son? Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos o, dicho de otro modo, las siete características que tienen en común los jóvenes felices y exitosos de todo el mundo.

En este punto, posiblemente ya te estás preguntando cuáles son estos hábitos, por lo que estaría bien que terminara con el suspenso. Aquí están, seguidos de una breve explicación:

Hábito 1: Ser Proactivo

Hacerte responsable de tu propia vida.

Hábito 2: Comenzar con el fin en la mente

Definir tu misión y metas en la vida.

Hábito 3: Poner Primero lo Primero

Marcar prioridades y hacer primero las cosas más importantes.

Hábito 4: Pensar Ganar-Ganar

Tener una actitud de que “todos pueden ganar”.

Hábito 5: Busca Primero Entender, Luego Ser Entendido

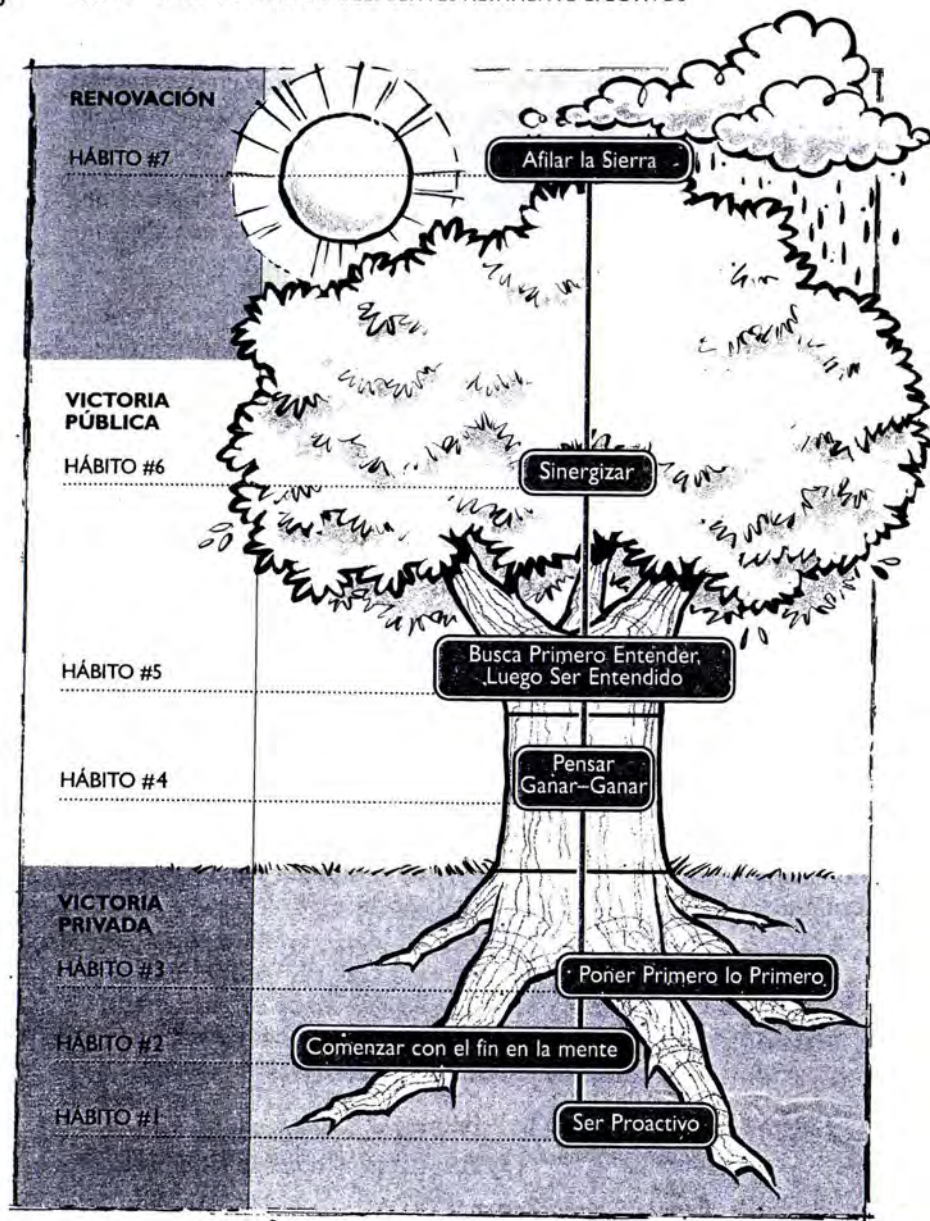
Escuchar sinceramente a los demás.

Hábito 6: Sinergizar

Trabajar en conjunto para lograr más.

Hábito 7: Afilar la Sierra

Renovarte con regularidad.



Como lo muestra este diagrama, los hábitos se forman uno sobre el otro. Los hábitos 1, 2 y 3 se refieren a ser dueños de nosotros mismos. Los llamamos "victoria privada". Los hábitos 4, 5 y 6 se refieren a relaciones y a trabajar en equipo. Los llamamos "victoria pública". Tienes que estar preparado a nivel personal antes de poder jugar bien en equipo. Por ello la victoria privada es antes que la victoria pública. El último hábito, el 7, es el hábito de la renovación. Nutre a los seis anteriores.

Los hábitos parecen más bien simples, ¿verdad? ¡Pero observa lo poderosos que pueden ser! Una gran manera de comprender lo que son los 7 Hábitos es comprender qué *no son*. Así que he aquí los opuestos, o:

Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Inefectivos

Hábito 1: *Reacciona*

Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus estúpidos maestros o profesores, a tu pésimo barrio, a tu novio o novia, al gobierno, o cualquier otra cosa que no seas tú. Sé una víctima. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida. Actúa como bestia. Si tienes hambre, come. Si alguien te grita, respóndele a gritos. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal, entonces hazlo.

Hábito 2: *Comenzar sin un fin en la mente*

No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro. ¿Para qué preocuparte por las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duérmete, desperdiciate y tómallo todo a la ligera, porque mañana nos moriremos.

Hábito 3: *Primero lo último*

Sea lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas sino hasta que hayas pasado el suficiente tiempo viendo la televisión, hablando interminablemente por teléfono, navegando en Internet y platicando. Siempre deja para mañana tu tarea. Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí lo son.

Hábito 4: *Pensar ganar-perder*

Ve la vida como una competencia perversa. Tu compañero de clase te atacará, así que es mejor que lo ataques primero. No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque, recuerda que si ellos ganan, tú pierdes. Si te da la impresión de que estás a punto de perder, entonces asegúrate de arrastrar a los demás contigo.

Hábito 5: *Primero hablar, y luego fingir que se escucha*

Naciste con una boca, así que úsala. Asegúrate de hablar mucho. Siempre explica primero tu versión de la historia. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asintiendo y diciendo "ajá". O, si realmente quieres la opinión de los demás, dala tú primero.

Hábito 6: *No cooperar*

Afrontémoslo: otras personas son extrañas porque son distintas a nosotros. ¿Para qué llevarse con ellos? El trabajo en equipo es para los perros. Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.



Hábito 7: Desgastarse

Ocúpate tanto con tu vida, de modo que nunca tengas tiempo para renovarte o superarte. Nunca estudies. Nunca aprendas nada nuevo. Evita el ejercicio como la plaga. Y, además, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier otra cosa que pueda inspirarte.

Como puedes ver, estos hábitos son recetas seguras para el desastre. Sin embargo, a muchos de nosotros nos complacen... muchas veces (incluyéndome a mí). Así, no es ninguna sorpresa que la vida a veces realmente apeste.

• ¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS HÁBITOS?

Los hábitos son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte del tiempo no estamos conscientes de que los tenemos. Están en piloto automático.

Algunos hábitos son buenos, como por ejemplo:

- Hacer ejercicio regularmente.
- Planificar anticipadamente.
- Demostrar respeto hacia los demás.

Algunos son malos, como por ejemplo:

- Pensar negativamente.
- Sentirse inferior.
- Culpar a los demás.

Y algunos no son muy importantes, incluyendo:

- Bañarse por las noches.
- Comer yogurt con un tenedor.
- Leer las revistas de la última página a la portada.

Dependiendo de lo que sean, nuestros hábitos pueden hacernos o deshacernos. Nos convertimos en aquello que hacemos repetidamente. Como dijo el escritor Samuel Smiles:

*Siembra un pensamiento, y cosecharás un acto;
siembra un acto, y cosecharás un hábito;
siembra un hábito, y cosecharás una personalidad;
siembra una personalidad, y cosecharás un destino.*

Afortunadamente, somos más fuertes que nuestros hábitos. Por consiguiente, puedes cambiarlos. Por ejemplo, cruza los brazos. Ahora intenta cruzarlos al revés. ¿Cómo se siente? Muy extraño, ¿verdad? Pero si los

cruzas al revés durante treinta días seguidos, entonces ya no lo sentirás tan extraño. Ni siquiera tendrás que pensarlo. Y adquieres el hábito.

Cada vez que puedas verte al espejo y decir: "Eso es algo que no me gusta de mí mismo", podrás cambiar un mal hábito por uno bueno. No siempre es fácil, pero siempre es posible.

No todas las ideas que vienen en este libro funcionarán en tu caso. Pero tampoco necesitas ser perfecto para ver resultados. Sólo con vivir algunos de los hábitos parte del tiempo te ayudará a experimentar cambios en tu vida que nunca pensaste que fueran posibles.

Los 7 Hábitos pueden ayudarte a:

- Ejercer control sobre tu vida.
- Mejorar tus relaciones con los amigos.
- Tomar decisiones más prudentes.
- Llevarte bien con tus padres.
- Sobreponerte a adicciones.
- Definir tus valores y lo que te es más importante.
- Hacer más cosas en menos tiempo.
- Aumentar tu seguridad.
- Ser feliz.
- Hallar un equilibrio entre la escuela, el trabajo, los amigos y todo lo demás.



Una cuestión final. Este libro es tuyo, así que úsalo. Ve por un lápiz, pluma o plumón para subrayarlo. No temas subrayar, resaltar o poner tus ideas favoritas en un círculo. Toma notas en los márgenes. Garabatea. Vuelve a leer las anécdotas que te inspiren. Memoriza las citas que te den esperanza. Intenta dar los "pasos de bebé" al final de cada capítulo, que están diseñados para ayudarte a comenzar a vivir inmediatamente los hábitos. Obtendrás mucho más de este libro si así lo haces.

Quizá quieras llamar a los teléfonos o visitar las páginas de Internet que aparecen en la última página de este libro, para obtener ayuda o información adicional.

Si eres el tipo de lector al que le gusta saltar de una página a la otra buscando caricaturas y otras ilustraciones interesantes, también está bien. Pero en algún punto deberías leer el libro del principio al fin, porque los 7 Hábitos forman una secuencia. Uno se basa en el anterior. El Hábito 1 es antes que el Hábito 2 (y así sucesivamente) por una razón determinada.

¿Qué dices? ¡Anda, lee este libro!



PRÓXIMAS ATRACCIONES

Examinemos diez de las frases más torpes que se hayan dicho.

No te lo puedes perder: ¡Sigue leyendo!

Paradigmas y Principios

LO QUE VES ES LO QUE TIENES

Lo que sigue es una lista de frases dichas hace muchos años por especialistas en sus respectivas materias. En la época en que se dijeron parecían inteligentes. Al pasar de los años parecen tontas.

Las 10 citas más estúpidas de todos los tiempos:

- 10 *No existe ninguna razón para que alguien tenga una computadora en su casa.*
KENNETH OLSEN, PRESIDENTE Y FUNDADOR DE LA EMPRESA DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, EN 1977
- 9 *Los aviones son juguetes interesantes, pero no tienen ningún valor militar.*
MARISCAL FERDINAND FOCH, ESTRATEGA MILITAR FRANCÉS Y FUTURO COMANDANTE DE LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL, EN 1911
- 8 *[El hombre nunca llegará a la luna] sin importar los avances científicos que haya en el futuro.*
DOCTOR LEE DE FOREST, INVENTOR DEL TUBO AUDIÓN Y PADRE DE LA RADIO, DICHO EL 25 DE FEBRERO DE 1967
- 7 *[La televisión] no podrá conservar ningún mercado que capte después de los primeros seis meses. La gente se cansará de ver una caja de madera todas las noches.*
DARRYL F. ZANUCK, DIRECTOR DE 20TH CENTURY-FOX, EN 1946

Mantente limpio
y transparente; tú
mismo eres la
ventana por la que
ves el mundo
entero.

- 6 No nos gusta su sonido. Los grupos de guitarras están pasados de moda.
COMPañÍA DISQUERA DECCA AL RECHAZAR A LOS BEATLES, EN 1962
- 5 Para la mayoría de la gente, el uso del tabaco tiene efectos benéficos.
DOCTOR IAN G. MACDONALD, CIRUJANO DE LOS ÁNGELES, CITADO EN LA REVISTA NEWSWEEK, EL 18 DE NOVIEMBRE DE 1969
- 4 Este "teléfono" tiene demasiados defectos para considerarse seriamente como medio de comunicación. Por sí mismo no tiene ningún valor para nosotros.
MEMORÁNDUM INTERNO DE LA EMPRESA TELEGRÁFICA WESTERN UNION, EN 1876
- 3 La Tierra es el centro del universo.
PTOLOMEO, EL GRAN ASTRÓNOMO EGIPCIO, EN EL SIGLO II D. C.
- 2 Nada importante sucedió hoy.
ESCRITO POR EL REY JORGE III DE INGLATERRA EL 4 DE JULIO DE 1776



Todo lo que podía inventarse, ya se inventó.

CHARLES H. DUELL, COMISIONADO DE PATENTES DE ESTADOS UNIDOS, EN 1899

Luego de leer esto, permíteme hablarte de otra lista de frases dichas por jóvenes como tú. Ya las oíste antes, y son tan ridículas como las citas anteriores.

"Nadie en mi familia fue a la universidad. Estaría loco si pensara que pudiera lograrlo".

"No tiene caso. Mi padrastro y yo nunca nos podremos llevar. Somos muy distintos".

"Ser inteligente es cosa de 'blancos'".

"El maestro me tiene en la mira".

"Ella es muy bonita; estoy seguro de que es tonta".

"No puedes progresar en la vida si no conoces a la gente adecuada".

"¿Yo? ¿Delgada? ¿Estás bromeando? Mi familia está llena de gordos".

"Es imposible obtener aquí un buen empleo porque nadie contrata a jóvenes".

¿Qué es un paradigma?

¿Qué tienen en común las dos listas de citas? Primero, todas son percepciones de la forma en que son las cosas. Segundo, todas son inexactas o incompletas, aun cuando las personas que las dijeron estaban convencidas de que era la verdad.

Otra palabra para percepciones es *paradigmas*. Un paradigma es la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia. Como tal vez ya hayas notado, nuestros paradigmas con frecuencia no son acertados y, por consiguiente, crean limitaciones. Por ejemplo, tal vez estés convencido de que no tienes lo que se necesita para entrar a la universidad. Pero recuerda que Ptolomeo estaba igualmente convencido de que la Tierra era el centro del universo.

Y piensa en el caso de quien cree que no puede llevarse con su padrastro. Si ése es su paradigma, ¿tendrá oportunidad de llevarse bien con él alguna vez? Posiblemente no, porque esa creencia se lo impedirá.

Los paradigmas son como anteojos. Cuando tienes paradigmas incompletos de ti mismo o de la vida en general, es como usar anteojos que no son adecuados para tu vista. Esos lentes afectan la forma en que ves lo demás. Como resultado, lo que ves es lo que obtienes. Si piensas que eres tonto, esa misma creencia te hará actuar como tonto. Si piensas que tu hermana es tonta, buscarás pruebas para apoyar lo que crees, las hallarás, y ella seguirá siendo tonta ante ti. Por otra parte, si piensas que eres listo, esa creencia hará que veas todo de color de rosa.

Kristi una vez me habló de lo mucho que amaba la belleza de las montañas. Cuando visitó a su oculista, para su sorpresa descubrió que su vista era mucho peor de lo que pensaba. Luego de ponerse nuevos lentes de contacto, se asombró de lo bien que podía ver. Como ella dice: "Me di cuenta de que las montañas, los árboles y hasta las señales del camino tenían más detalles de los que había imaginado. Fue de lo más extraño. No sabía lo mal que estaba de los ojos sino hasta que experimenté lo bien que podían estar". Con frecuencia así son las cosas. No sabemos de qué nos estamos perdiendo porque estamos enredados en nuestros paradigmas.

Tenemos paradigmas de nosotros mismos, de los demás y de la vida en general. Examinemos cada uno de ellos.

● PARADIGMAS DE NOSOTROS MISMOS

Haz una pausa ahora mismo y considera la siguiente pregunta: ¿te ayudan o te estorban los paradigmas que tienes de ti mismo?



Cuando mi esposa, Rebecca, estaba en la preparatoria Madison de Idaho, se pasó entre las alumnas una hoja de inscripción para el concurso de belleza Miss Madison. Rebecca, junto con otras muchachas, firmó. Linda, que estaba con ellas, pasó la hoja sin firmarla.

—Inscríbete —la instó Rebecca.

—No, ¡cómo crees!

—¡Vamos! Será muy divertido.

—No, de veras, no soy de ese tipo.

—¡Claro que lo eres! ¡Creo que te irá muy bien!

Rebecca y las demás siguieron alentando a Linda hasta que finalmente se inscribió.

Por ese entonces, Rebecca no le dedicó ni un pensamiento más a aquella situación. Sin embargo, siete años después, recibió una carta de Linda en la que describía la lucha interna que tuvo que sobreponer ese día, y agradeció a Rebecca por ser la chispa que la ayudó a cambiar su vida. Linda le contó sobre la mala autoimagen que tenía en la preparatoria, y le sorprendió que Rebecca la considerara candidata a un concurso de talento. Finalmente, aceptó inscribirse tan sólo para que Rebecca y las demás compañeras la dejaran en paz.

Linda expresó que se sentía tan incómoda, que al día siguiente habló con el director del concurso y exigió que su nombre fuera eliminado de la lista. Pero, al igual que Rebecca, el director insistió en que Linda participara.

Reticente, ella aceptó.

Pero sólo eso fue lo que se necesitaba. Al atreverse a participar en un evento que exigía lo mejor de ella, Linda comenzó a verse a sí misma bajo una luz nueva. En su carta, Linda agradeció a Rebecca desde lo más profundo de su ser por, en esencia, quitarle sus lentes defectuosos y quebrarlos insistiendo en que se probara un nuevo par.

Linda notó que, aunque no ganó ningún premio, había sobrepuesto un obstáculo aún mayor: la mala percepción que tenía de sí misma. Debido a su ejemplo, sus dos hermanas menores participaron en un concurso en años posteriores.

Se convirtió en un gran evento para la familia.

Al año siguiente, Linda ingresó en la sociedad de alumnos y, como Rebecca lo narra, desarrolló una personalidad vivaz y extrovertida.

Linda pasó por lo que se conoce como "cambio de paradigma". Significa que de pronto vemos las cosas de nuevas formas, como si nos hubiéramos puesto anteojos nuevos.

Del mismo modo en que los paradigmas negativos de nosotros mismos pueden imponernos limita-



ciones, los paradigmas positivos pueden hacer surgir lo mejor que hay en nosotros, como lo ilustra la siguiente anécdota sobre el hijo del rey Luis XVI de Francia:

El rey Luis fue depuesto y aprisionado. Y a su hijo menor, el príncipe, se le condujo a un lugar lejano. Se pensó que si al heredero del trono se le destruía moralmente, nunca podría alcanzar el grandioso destino que la vida le había otorgado.

Lo llevaron a una comunidad en donde lo expusieron a lo más bajo y vil que la vida podía ofrecer. Lo expusieron a manjares tan deliciosos como para hacerlo un esclavo de su apetito. Constantemente utilizaban a su alrededor un lenguaje soez. Lo expusieron a mujeres vulgares y lujuriosas; a la deshonra y la desconfianza. Se vio rodeado veinticuatro horas al día por todo lo que pudiera arrastrar a su alma hasta lo más ruin que fuera posible. Se le sometió a todo ello durante seis meses, pero el joven ni una sola vez cedió a las presiones. Finalmente, al cabo de tentaciones tan intensivas, se le interrogó. ¿Por qué no se sometía a estas cosas, por qué no cedía? Todo estaba planeado para darle placer, satisfacer sus apetitos, y además eran deseables; eran suyas. El muchacho respondió: "No puedo hacer lo que me piden, porque nací para ser rey".



El príncipe se aferró al paradigma que tenía de sí mismo de tal forma que nada pudo limitarlo. De forma similar, si tú pasas por la vida con lentes que dicen "Puedo hacerlo" o "Soy importante", esa creencia hará que todo lo demás tenga un giro positivo.

Tal vez en este punto te estés preguntando: "Si el paradigma que tengo de mí mismo está distorsionado, ¿cómo puedo remediarlo?" Una forma de hacerlo es estar en compañía de alguien que crea en ti y te forme. En mi caso, tal persona fue mi madre. Siempre creyó en mí, especialmente cuando dudaba de mí mismo. Decía cosas como: "Claro que deberías aspirar a ser el líder de la clase, Sean", o: "Invítala. Estoy segura de que ella se muere de ganas de salir contigo". Cada vez que necesitaba reafirmación, hablaba con mi madre, y ella me limpiaba los lentes.

Pregunta a cualquier persona con éxito, y la mayoría te dirán que en algún momento alguien creyó en ellos: un maestro, amigo, padre, tutor, hermano, abuela. Se necesita de una sola persona, y no importa quién sea. No temas apoyarte en él o ella y ser nutrido. Acude. Acude a ellos cuando necesites consejo. Trata de verte a ti mismo del mismo modo en que ellos te ven. ¡Qué diferencia puede producir un nuevo par de anteojos! Como dijo alguien alguna vez: "Si pudieras contemplar el tipo de persona que Dios quiso que fueras, te elevarías y nunca volverías a ser el mismo".

A veces, quizá no tengas en quién apoyarte y necesites ir solo. Si tal es tu caso, pon especial atención en el siguiente capítulo, que te dará algunas herramientas útiles para ayudar a formar tu autoestima.

● PARADIGMAS DE OTROS

Tenemos paradigmas no sólo de nosotros mismos, sino también de otras personas. Y también pueden estar muy equivocados. Ver las cosas desde un ángulo distinto puede ayudarnos a entender por qué los demás actúan de tal forma.

Becky me habló de su cambio de paradigma:

En la preparatoria tuve una amiga que se llamaba Kim. Esencialmente era una buena persona, pero al avanzar el año se hizo cada vez más difícil llevarse con ella. Se ofendía fácilmente y con frecuencia se sentía excluida. Era muy susceptible, y no era sencillo estar en su compañía. Llegó al punto en que mis amigas y yo comenzamos a llamarla cada vez menos. Finalmente, dejamos de invitarla.

Ese año me fui casi todo el verano, y al volver hablé con una buena amiga, actualizándome con las noticias. Me estaba hablando de todos los chismes, los distintos romances, quién salía con quién, etcétera, cuando de pronto dijo: "¿Te conté de Kim? Últimamente la está pasando muy mal porque sus padres están llevando un divorcio muy tormentoso. Lo está tomando muy a pecho".

Al oír esto, cambió toda mi perspectiva. En vez de sentirme molesta por la conducta de Kim, me sentí muy mal conmigo. Sentí que la había abandonado cuando más necesitaba apoyo. Con un poco más de información, cambió toda mi actitud hacia ella. Fue una experiencia que realmente me abrió los ojos.

Y pensar que lo único que se necesitó para cambiar el paradigma de Becky fue un poco de información. Con demasiada frecuencia juzgamos a los demás sin tener todos los datos a la mano.

Mónica tuvo una experiencia similar:

Yo vivía en California, donde tenía muchos amigos. No me fijaba en ninguna persona nueva porque ya tenía amigos, y pensaba que deberían arreglárselas solas. Entonces me mudé, yo fui la nueva, y deseé que alguien se fijara en mí y me hiciera parte del grupo de amigos. Ahora veo las cosas de una forma muy distinta. Ahora sé lo que se siente no tener ninguna amistad.

Desde entonces, seguramente Mónica trató a los nuevos de forma muy distinta, ¿no crees? Considerar la realidad desde otro punto de vista puede producir una gran diferencia en la actitud que tenemos hacia los demás.

FRANK & ERNEST © de Bob Thaves



La siguiente anécdota de *Reader's Digest* (aportada por Dan P. Greyling) es un ejemplo clásico del cambio de paradigma:

Una amiga mía, al volver a Sudáfrica luego de una larga estancia en Europa, tuvo algo de tiempo libre en el aeropuerto de Londres. Luego de comprar una taza de café y un paquete de galletas, se dirigió, tropezando con su propio equipaje, a una mesa libre. Leía el periódico de la mañana cuando escuchó cerca de ella, proveniente de la misma mesa, el ruido peculiar del papel celofán. Tras el periódico, se sorprendió al ver a un joven pulcramente vestido que tomaba sus galletas. No quería hacer una escena, por lo que ella misma tomó una galleta. Transcurrieron unos minutos. Oyó de nuevo el crujir del papel. El muchacho estaba tomando otra galleta.

Para cuando se acabaron el paquete, ella estaba muy enojada, pero aun así no podía decir nada. Entonces, el joven partió la galleta en dos, le dio una mitad, se comió la otra mitad y se fue.

Un rato después, cuando se le llamó para presentar su boleto, aún estaba furiosa. Imaginen su bochorno cuando abrió su bolsa y vio el paquete de galletas. Ella había estado comiendo las del muchacho.

Consideremos los sentimientos de ella hacia el pulcramente vestido joven antes del giro que cobró el evento: "Qué hombre tan grosero y pedante".

Imaginen sus sentimientos después: "¡Qué bochorno! ¡Qué generoso fue por compartir su última galleta conmigo!"

¿Entonces, cuál es la cuestión? Simplemente se trata de esto: Con frecuencia nuestros paradigmas son incompletos, imprecisos o totalmente equivocados. Por consiguiente, no deberíamos precipitarnos para juzgar, marcar o formarnos opiniones rígidas de los demás o, si a esas vamos, de nosotros mismos. Desde nuestros limitados puntos de vista, pocas veces vemos toda la imagen, y tampoco tenemos todos los hechos.

Además, hay que abrir nuestras mentes y corazones a nueva información, ideas y puntos de vista, y estar dispuestos a cambiar nuestros paradigmas cuando sea obvio que están equivocados.

Lo que es más importante, es obvio que si queremos producir grandes cambios en nuestras vidas, la clave es cambiar nuestros paradigmas o los lentes a través de los que vemos el mundo. Cambia los lentes, y seguirá lo demás.

Si lo examinas de cerca, descubrirás que la mayoría de tus problemas (con relaciones, la autoestima y la actitud) son el resultado de uno o dos paradigmas equivocados. Por ejemplo, si tienes una mala relación, digamos con tu papá, es muy posible que ambos tengan un paradigma equivocado el uno del otro. Te podrá parecer que él está totalmente fuera de contacto con el mundo moderno, y que te ve como un niño malcriado y desagradecido. En realidad, posiblemente ambos paradigmas están incompletos y te impiden tener una comunicación real.

Como verás, este libro desafiará muchos de tus paradigmas y, espero, te ayudará a crear paradigmas más precisos y completos. Así que prepárate.

● PARADIGMAS DE LA VIDA

Además de tener paradigmas de nosotros mismos y de los demás, también tenemos paradigmas del mundo en general. Por lo general podemos saber cuál es nuestro paradigma al preguntarnos: "¿Cuál es la fuerza que me impulsa en la vida?", "¿Qué es en lo que pienso más tiempo?", "¿Qué o quién es mi obsesión?" Lo que sea más importante para ti se convertirá en tu paradigma, tus anteojos o, como a mí me gusta llamarlo, el centro de tu vida. Algunos de los centros de la vida más populares para los jóvenes son los amigos, las cosas materiales, los novios o las novias, la escuela, los padres, los deportes/pasatiempos, los héroes, los enemigos, uno mismo y el trabajo. Todos ellos tienen buenas cosas, pero todos están incompletos de un modo o de otro y, como te demostraré, te confundirán si centras tu vida en ellos. Afortunadamente, hay un centro con el que siempre puedes contar. Lo veremos al último.

Centrado en amigos

No hay nada mejor que pertenecer a un buen grupo de amigos, y nada peor que sentirse excluido. Los amigos son importantes, pero nunca deben ser tu centro. ¿Por qué? Porque ocasionalmente se equivocan. De vez en cuando son falsos. A veces hablan a tus espaldas o desarrollan nuevas amistades y olvidan la tuya. Tienen cambios en el estado de ánimo. Se mueven.

Además, si basas tu identidad en tener amigos, ser aceptado y ser popular, podrás hallarte en la situación de que comprometes tus normas, o las cambias cada fin de semana para adaptarte a las de ellos.

Lo creas o no, llegará el día en que los amigos no serán lo más importante en la vida. En la preparatoria tuve un fabuloso grupo de amigos. Hacíamos todo juntos: nadábamos en canales prohibidos, nos hartábamos en buffets de comer todo lo que se pudiera, esquíamos en el mar a oscuras, salíamos con las novias de los demás... lo que tú quieras. Yo quería mucho a estos tipos. Sentía que éramos amigos desde siempre.

Pero al salir de la preparatoria y mudarme, me sorprende lo poco que nos vemos. Vivimos muy alejados, y ahora estamos muy ocupados con nuevas relaciones, trabajos y la familia. De adolescente nunca hubiera podido pensar en esto.

Haz tantos amigos como puedas, pero no bases tu vida en ellos. Es un fundamento inestable.



Centrado en cosas

A veces vemos el mundo a través de los lentes de las posesiones o "cosas". Vivimos en un mundo material que nos enseña que "el que muere con más juguetes es el que gana". Debemos tener el coche más rápido, las ropas más bonitas, el último equipo de sonido, el mejor peinado y muchas otras cosas que supuestamente deben darnos felicidad. Las posesiones también vienen en la forma de títulos y logros, tales como jefe de un equipo de fútbol, el protagonista de la obra de teatro, el presidente de la sociedad de alumnos, el redactor del boletín escolar, o el MJA (Mejor Jugador del Año).

No hay nada malo en lograr y disfrutar cosas, pero nunca debemos centrar nuestras vidas en ellas, porque a fin de cuentas no tienen valor duradero. Nuestra confianza necesita provenir de nuestro interior, y no