

BARBARA BERCKHAN

EL ARTE

DEL



**MÍNIMO
ESFUERZO**

CÓMO CONSEGUIR MÁS CON MENOS

**2^a
EDICIÓN**

Lectulandia

¿Por qué matarse trabajando si también puede hacerse con menos esfuerzo? Deja de ser tan aplicado; en vez de trabajar duro, hazlo con inteligencia. Porque con menos fatigas también podrás conseguir mucho. Descubre cómo domar los pequeños quehaceres molestos y cómo parar los pies a los devoradores de energía; cómo dominar tranquilamente un montón de trabajo y cómo mantener la calma en situaciones estresantes. En este libro encontrarás consejos útiles para gozar de una vida relajada. Libérate de tanta obligación y disfruta de una existencia fácil.

Lectulandia

Barbara Berckhan

El arte del mínimo esfuerzo

Cómo conseguir más con menos

ePub r1.0

Titivillus 10.12.2017

Título original: *Schluss mit der Anstrengung!*

Barbara Berckhan, 2007

Traducción: Lidia Álvarez Grifoll

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CÓMO REDUCIR LA LISTA DE OBLIGACIONES

No te ahogues en las tareas poco importantes

- Las tareas poco importantes: ¿de dónde salen y de qué viven? >>
- Con la determinación de un matadragones >>
- No busques la perfección, sino lo esencial >>
- El consejo definitivo para domar las tareas poco importantes >>

Cómo librarse de los ladrones de energía

- Cómo reconocer a un ladrón de energía >>
- Los ladrones de energía más frecuentes >>
- Actúa con seguridad y determinación >>
- Cómo detener a los ladrones de energía >>
- Más hechos y menos palabras >>
- No sigas derrochando energía en... >>
- Quítate los zapatos cuando se te queden pequeños >>

Acabando con el exceso de trabajo

- ¿Cómo te llega el trabajo? >>
- Le toca a quien primero lo ve >>
- Rompiendo con la falta de fricciones >>
- Egoísmo sano >>
- Ponte en primer lugar >>
- Decir «no» es así de fácil >>

HACER MENOS Y CONSEGUIR MÁS

No te esfuerces

- ¿Qué origina la fatiga? >>
- Lo que sabes hacer como si nada vale mucho dinero >>
- Encuentra un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar nunca más >>
- Cómo conseguir que sea más fácil hacer los trabajos desagradables >>
- Vivir y trabajar sin esfuerzo >>

El punto clave o centrarse en el quid de la cuestión

- El punto clave, y listo >>
- Salir de la rutina diaria >>
- En busca del punto clave >>
- La laboriosidad nos hace exclamar «¡uf!», y los puntos clave, «¡ajá!» >>
- Planificar puede ser un juego de niños >>
- Cómo encontrar lo sencillo en lo complicado >>
- Cómo encauzar el pensamiento >>
- Cómo trabajar sin esfuerzo con el punto clave >>

Trabajar con tranquilidad

- Cómo mantener la calma en una situación estresante >>
- Cómo superar un montón de trabajo: ¿saltando de cabeza o aplazándolo? >>
- Cómo desmenuzar un montón de trabajo >>
- Cómo hacer que el trabajo resulte fácil >>
- Cómo crear más puntos fuertes personales >>
- Cómo estar de buen humor >>
- El buen humor está en la infancia >>
- Un poco de diversión puede llevarte lejos >>

EN FORMA PARA DEJARSE LLEVAR POR LA PEREZA

[Desconectar](#)

- [Mucho palique, pero ningún valor añadido >>](#)
- [Sobre arias y esclavos del *online* >>](#)
- [La lucha por captar tu atención >>](#)
- [Momentos de tranquilidad >>](#)
- [Tres buenas razones para pulsar el *off* >>](#)
- [Estar o no disponible: las reglas del juego >>](#)
- [El arte de no estar localizable >>](#)

[La dulce pereza](#)

- [Cómo reconocer la falta de tranquilidad y descanso >>](#)
- [Deja de ser una rueda en el engranaje >>](#)
- [Apunta en tu agenda: hora de la pereza >>](#)
- [Dedícale tiempo a la pereza >>](#)
- [¿En qué punto se vuelve agotador el trabajo? >>](#)
- [Descansar sin sentimientos de culpa >>](#)
- [Las pequeñas delicias de los intermedios >>](#)
- [Disfrutar y nada más que disfrutar >>](#)

[A MODO DE EPÍLOGO: LOS LIRIOS DEL CAMPO](#)

[RESUMEN PARA AFICIONADOS A LA LECTURA RÁPIDA](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)

INTRODUCCIÓN

Seguro que lo has notado: un monumento se desmorona lentamente. Es el monumento al trabajador incansable. Trabajar mucho y pasar muchas horas en la oficina estaba muy bien visto, antes. La mayoría de la gente creía que el éxito se conseguía siendo muy trabajador. Quienes se desloman prosperan, consiguen algo en la vida. Eso era antes. Hoy en día, cada vez hay más gente que lo pone en duda. Nos hemos vuelto más escépticos. Ha pasado la época en que todavía admirábamos a las personas muy ocupadas, a la gente que trabajaba 60 horas semanales y 16 horas diarias. Gente que tenía agendas abultadas como diccionarios, y con la misma cantidad de entradas. En cualquier momento de descanso, ellos estaban en acción. Siempre telefoneando, enviando faxes y correos electrónicos o estudiando documentos de la empresa. Continuamente acechaba en algún lugar una reunión, una presentación, una batalla contra la competencia. Nuestros antiguos gladiadores estaban rodeados por un halo de ajeteo y sacrificio. Incluso su tiempo libre, si es que realmente lo tenían, estaba repleto de compromisos deportivos y culturales, siempre haciendo contactos y cuidando las relaciones laborales. El lema de los yonquis del trabajo era: «Ya descansaré cuando me muera».

Más de uno pagó un precio muy alto. Las pérdidas repentinas de oído, el infarto y el endurecimiento del alma siguen siendo los riesgos y los efectos secundarios que acarrea la obsesión por el trabajo. Hemos visto cómo nuestros héroes levantaban empresas nuevas y desarrollaban muchos proyectos simultáneamente, pero se arruinaban personalmente en el proceso. Mucho éxito en los negocios, pero quemados en la vida privada. Ahora sabemos que detrás de tanta laboriosidad se ocultaba un gran temor. Miedo a perder el puesto de trabajo o a ser superados por la competencia. Miedo a quedar desfasados y miedo al vacío interior. Y ése era el motor que les impulsaba a esforzarse todavía más. Un día surgió la pregunta: ¿Tiene que ser así? ¿Tenemos que matarnos trabajando para prosperar? ¿Sólo podemos conseguir mucho sacrificándonos? No, no y no.

Hacer mucho no conduce automáticamente a tener mucho éxito o muchos ingresos. Al contrario. Llega un punto en el que hacer cada vez más nos reporta cada vez menos. Esto puede explicarse fácilmente con un ejemplo:

Imagina a alguien sin demasiada experiencia en la cocina. Un día tiene invitados a cenar y quiere ofrecerles una sopa. No una sopa cualquiera, sino la mejor sopa. Tiene que quedar buenísima. Después de dejar cocer los ingredientes en la olla, la prueba. Está un poco sosa. Le añade una pizca de sal. Sí, ahora sabe mejor. Nuestro cocinero piensa: «Sal: ¡eso es!». Y tira otra pizca. Ajá: la sopa sabe aún mejor. Entonces cree que ha descubierto el secreto de una buena sopa. Y como quiere servir la mejor sopa de todos los tiempos, echa el paquete entero de sal. Incomestible.

La creencia de «con mucho se consigue mucho» es simplemente falsa. Se consigue con lo adecuado. Y, del mismo modo que la sal en la sopa, lo adecuado es

más bien poco. Si se hace mucho, se corre el peligro de «salar en exceso la sopa» y, como consecuencia, de no tener éxito. Y esto resulta trágico cuando esas personas tan ocupadas intentan salir de la miseria haciendo cada vez más cosas. Existe al respecto una buena frase de Stephen Covey, un experto estadounidense en autogestión: «Hacer más cosas más deprisa no equivale a hacer lo correcto».

Si quieres lograr algo en la vida, deja de esforzarte. Póntelo fácil. Lo adecuado es menos. Tira el lastre, lo innecesario, y concéntrate en el punto clave que te hará alcanzar el éxito. En vez de trabajar duro, trabaja con inteligencia. Así podrás conseguir más con menos despliegue de recursos. En este libro encontrarás cómo hacerlo exactamente. Encontrarás consejos prácticos para acabar con la idea de «tengo que hacer muchas cosas» y pasarte a la vida fácil. No tendrás que poner patas arriba tu vida ni cambiar de personalidad. Se trata de pequeñas modificaciones (pero geniales), que producen mucho efecto. Este libro está repleto. Todo será más sencillo si enfocas metódicamente el asunto. Primero, líbrate de las tareas poco importantes y de otros ladrones de energía. En los tres primeros capítulos, «Cómo reducir la lista de obligaciones», se explica cómo hacerlo. Cuando ya hayas ganado más energía y tiempo, podrás abordar tus tareas con más concentración. En la segunda parte, «Hacer menos y conseguir más», se explica cómo hacer lo correcto en vez de ser tan laborioso. Descubrirás cómo progresar con menos fatigas. La tercera parte, «En forma para dejarse llevar por la pereza», se centra en cómo desconectar y estar mano sobre mano, en la dulce vida sin presiones ni ajetreos y en cómo podemos conservar e incluso aumentar nuestro rendimiento dejándonos llevar por la pereza.

Quizás tú ya te cuentas entre los que saben vivir, entre los amantes de la comodidad y los aficionados a leer libros sólo por encima. En ese caso, tengo un servicio especial para ti. Todos los consejos aparecen resumidos y listados al final del libro para facilitarte una lectura rápida.

Antes de empezar, me gustaría dar las gracias a las personas que han participado en mis seminarios. Ellas me han enseñado qué consejos eran útiles y de cuáles podía prescindir tranquilamente. También les doy las gracias por las historias y los ejemplos que cito aquí. A menudo me sentaba delante de los grupos con una grabadora o escribía celosamente lo que comentaban los participantes. Si era un buen seminario, yo aprendía al menos tanto como ellos.

Espero que en este libro encuentres muchos estímulos y fórmulas útiles para poder simplificar tu vida y hacerla más fácil. Como siempre que se trata de libros de autoayuda, aplica lo siguiente: prueba lo que pueda serte útil y prescinde sin más del resto. Aquí no hay obligaciones, sólo inspiración y palabras de ánimo. Sácale el máximo partido. ¡Que te diviertas!

CÓMO REDUCIR LA LISTA DE OBLIGACIONES

En los próximos capítulos descubrirás:

- Por qué las tareas poco importantes no son una pequeñez
- Cómo controlar los quehaceres cotidianos
- Cómo detener sin esfuerzo a las personas que te roban tiempo y energía
- Cómo acabar con la idea de «tengo que hacer tantas cosas»
- Por qué el egoísmo sano es tan importante

NO TE AHOGUES EN LAS TAREAS POCO IMPORTANTES

«Sólo quitándonos de la cabeza otras cosas seremos libres para ocuparnos de las cosas esenciales.»

STEPHEN COVEY

La vida fácil es hermana de la simplicidad. Si quieres una vida fácil, simplifica tu vida cotidiana. Líbrate del lastre. De las cosas que te roban tiempo y energía. Empecemos por una carga que solemos pasar por alto porque, aparentemente, es inofensiva. Pero sólo aparentemente. En realidad, se trata de un enorme consumidor de tiempo: las tareas poco importantes cotidianas.

Si tienes la sensación de que tu vida no progresa como debería, pero estás continuamente ocupado, seguro que tienes que vértelas con las tareas poco importantes. No te dejes engañar por la palabra «pequeño». No es tan insignificante como suena. Las tareas poco importantes no son ninguna pequeñez. Cuando llegan a ser excesivas, nos bloqueamos. A menudo oigo decir lo siguiente: «A mí también me gustaría escribir un libro algún día» o «Algún día trabajaré por mi cuenta, montaré mi propio negocio». Pero, ¿qué les impide hacerlo ahora? Las tareas poco importantes cotidianas son lo que se lo impide. No les queda tiempo para las grandes cosas, y los proyectos quedan congelados. Y así siguen si las tareas poco importantes pueden seguir campando a sus anchas.

Aunque millones de adultos se enfrentan a ellos cada día, las tareas poco importantes no han sido estudiadas prácticamente nunca. No he encontrado una sola investigación científica sobre el origen y las costumbres de esos quehaceres. Así es que no me ha quedado más remedio que investigarlos por mi cuenta. Y éstos son los primeros resultados de mi investigación:

LAS TAREAS POCO IMPORTANTES: ¿DE DÓNDE SALEN Y DE QUÉ VIVEN?

Lo primero que llama la atención de las habituales tareas poco importantes es su carácter inofensivo. Cada una por separado es una minucia. Apenas tiene importancia. Suelen ir acompañadas de las palabras «es un momento», «se resuelve deprisa», «esto no es nada». En eso podrás reconocerlos de inmediato. Entonces, uno se da cuenta de que no existe un «pequeño quehacer». Las «pequeñeces» nunca llegan solas. Siempre aparecen en masa, como las olas del mar: colocar el espejo nuevo en el cuarto de baño, comprar un regalo para la tía Sophie, llevar el coche a la ITV, cambiar las bombillas fundidas del desván, coser el traje de carnaval para el hijo, ordenar el armario, instalar el programa nuevo en el ordenador. Y, si puede ser, todo para ayer.

Aunque son sólo tonterías, es difícil ignorarlas. Porque las cosas sin importancia encuentran un lugar para anidar en nuestra vida, y allí campan a sus anchas. Se pegan

como notas en tableros y en la puerta de la nevera. O adoptan la forma de listas de cosas que hay que hacer, y luego quedan enterradas en algún cajón. Pero donde más les gusta anidar es en nuestra cabeza. Penetran en nuestro cerebro y nos provocan una sensación de sobrecarga: «Tengo tantas cosas que hacer todavía, que no sé por dónde empezar»; «Tengo que ocuparme de tantos asuntos que no pueden esperar». Si te asaltan estos pensamientos, probablemente te estás hundiendo en las tareas poco importantes cotidianas.

Para no ahogarse en menudencias, es muy útil aprender cómo se comportan las tareas poco importantes. Sólo así evitarás que se multipliquen constantemente y te roben tiempo. Por eso, a continuación te presento una lista con sus características más importantes:



No te ahogues en los pequeños quehaceres.

Costumbres de las tareas poco importantes y lugares donde anidan

- *Rasgos característicos:* las tareas poco importantes parecen inofensivas. Aparecen camufladas de bagatela y ofrecen la imagen de que pueden ser resueltas rápidamente. Suelen ir acompañadas de las palabras «Que no me olvide de...» o «Tengo que pensar sin falta en...».
- *Presentación:* las tareas poco importantes aparecen siempre en manada. Se agrupan varios trabajos diferentes que reclaman ser resueltos de inmediato.
- *Comportamiento en la vida cotidiana:* las tareas poco importantes disfrutan importunando y tienden a ponerse siempre en primer plano. Algunas pequeñeces consiguen hacerse notar enseguida. Provocan una presión adicional con las palabras «¡deprisa!», «¡rápido!», «¡urgente!».

- *Lugares donde anidan*: las tareas poco importantes se sienten a gusto en todas partes, pero sobre todo persiguen campar a sus anchas en nuestra mente. Allí pueden apremiarnos día y noche. Las fases intermedias son montones de papeles sobre el escritorio, archivadores de mesa llenos, notas junto al teléfono o papeles y listas colgados en lugares bien visibles.
- *Origen de las tareas poco importantes*: con el tiempo, las obligaciones que asumimos crean pequeñas tareas. Cosas que hay que resolver. Al principio, no solemos reconocer la dimensión de las tareas poco importantes que conllevan. La fórmula simple reza: muchas obligaciones, muchos quehaceres.
- *Tareas poco importantes pérfidas*: algunas insignificancias pueden desarrollar rasgos tiránicos. Entre ellas se cuentan, por ejemplo, los muebles para montar en casa. Su bajo precio nos seduce y los compramos, a menudo con la idea equivocada de que sólo tardaremos unos minutos en montarlos. Y las tareas poco importantes maliciosas golpean entonces inesperadamente. Las instrucciones son incomprensibles, faltan los dos tornillos más imprescindibles, la cosa se alarga, los nervios afloran, las parejas discuten y el mueble va a parar al trastero a medio montar.

Sólo queda preguntarse si nos persigue la maldición de tener que luchar eternamente contra las tareas poco importantes, o si hay una vida sin banalidades molestas. Se supone que no. Pero en mi estudio científico de las tareas poco importantes he dado con un descubrimiento interesante. Si bien es cierto que no podemos suprimirlos, también lo es que podemos domarlos. Podemos domesticar y controlar las cosas accesorias.

CON LA DETERMINACIÓN DE UN MATADRAGONES

Necesitas cierto valor. La determinación de un matadragones no estaría mal, puesto que las tareas poco importantes de costumbre son un incordio. Refunfuñan y reclaman constantemente tu atención. A veces también susurran con voz seductora: «Cuando te hayas ocupado de mí, tu vida será maravillosa». No lo creas. Los pequeños quehaceres no paran de crecer. Cuando hayas dejado un montón detrás de ti, te encontrarás delante del siguiente. Lo mejor es desarrollar vista de lince. Observa con más precisión y pregúntate:

- ¿De dónde provienen realmente esas tareas y esos trabajos?
- ¿Por qué todo recae sobre mí?

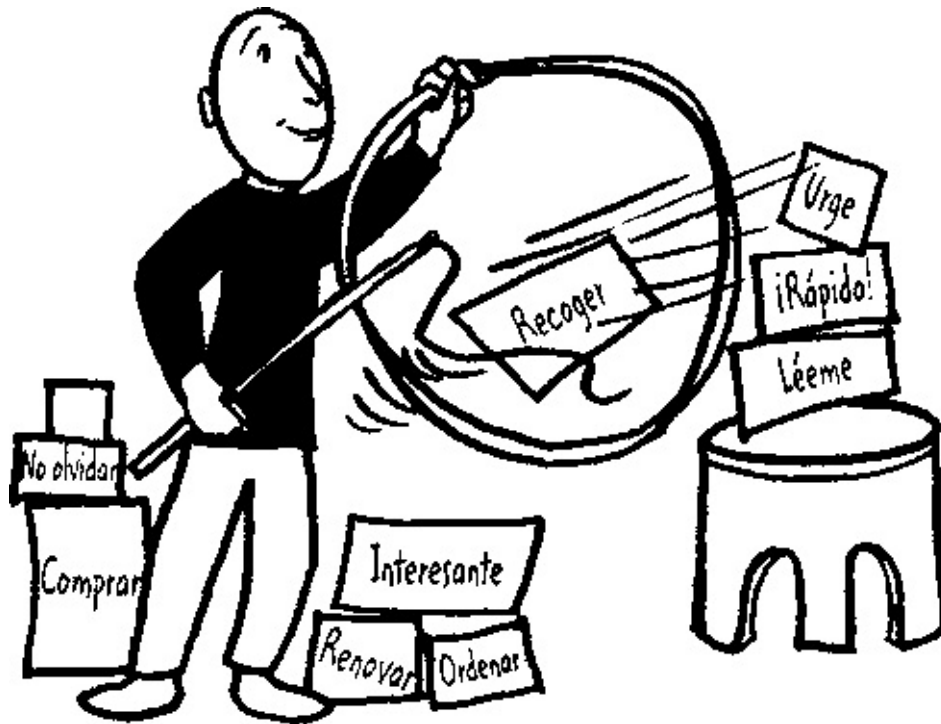
Si sabes la respuesta, habrás dado un gran paso. Y podrás empezar a amansar tus tareas poco importantes cotidianas.

Gracias a mis investigaciones, a continuación puedo presentarte los métodos de doma

más eficaces. Con ellos controlarás las tareas poco importantes cotidianas.

Cómo domar las tareas poco importantes

- *No te impongas demasiadas cargas:* las tareas poco importantes crecen donde tú asumes obligaciones: los hijos, el trabajo, el matrimonio, los cuidados de los progenitores, una casa con jardín, la presidencia de un club deportivo y de la asociación de padres, una caravana con plaza fija de *camping*. Quien mucho abarca, también tiene que resolver muchas cosas. Separa lo importante de lo que no lo es. Analiza todas las obligaciones que has asumido para saber si estás dispuesto a seguir con ellas. Si la respuesta es negativa, déjalas. Y al asumir una nueva obligación, piensa que eso te supondrá tratar con un saco lleno de insignificancias.
- *Resuelve las tareas poco importantes sin complicarte:* la mayoría de las insignificancias pueden resolverse con poca energía. Por lo tanto, no las conviertas en la obra de tu vida. Basta con que las soluciones en un visto y no visto. Guarda tu esmero para las cosas importantes de la vida. Lo que no tiene importancia se resuelve casi sin mover un dedo.
- *Selecciona y tira:* quienes tienen muchas cosas están perdidos. Cajones y estanterías abarrotados, armarios de cocina llenos hasta los topes, sótanos o desvanes repletos de trastos: primero se pierde la visión general y luego aumenta el tiempo que se invierte en buscar. Cuando lo insignificante arraiga en los rincones de tu vida, sólo sirve de ayuda una cosa: tirarlo. Todo lo que no hayas tenido en tus manos durante un año es un buen candidato para el cubo de la basura (papeles viejos, ropa, etc.).
- *Agrupar tareas:* ahórrate molestias innecesarias y reúne las tareas parecidas en un solo fardo. Comprar sellos, llevar un paquete a Correos, abrir una cuenta en el banco, hacer copias de la llave del buzón: todo eso puede hacerse de una tacada. Planifica, prepara lo necesario y resuélvelo junto.
- *Compra sólo cosas fáciles de cuidar:* cuando compres algo, procura no tener que asumir nuevos quehaceres. Al tenerlas en casa, algunas piezas fantásticas o superofertas resultan una carga. Por ejemplo, las prendas de ropa que sólo se pueden lavar en seco. Atraen las manchas como por arte de magia y, apenas manchadas, empieza el agobio de tener que lavarlas. O se amontonan sucias, inutilizadas, en el armario. Adopta también una postura especialmente crítica con los coches de segunda mano (baratos), que tendrás que llevar a menudo al taller. O con los muebles que necesitan más cuidados que una mascota. Evita los objetos de decoración y otros engorros que te recuerden constantemente que hay polvo.



Domando los pequeños quehaceres cotidianos.

NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, SINO LO ESENCIAL

En mis expediciones por el reino de las tonterías he descubierto que ciertos caracteres favorecen la existencia de las tareas poco importantes. Por ejemplo, cuando alguien tiende a ser perfeccionista, es decir, cuando alguien es muy meticuloso y quiere hacerlo todo de forma impecable. Normalmente, esas cualidades no suponen un problema. Pero cuando se trata de pequeños quehaceres, el perfeccionismo es un enorme amplificador. En otras palabras: quienes tienden al perfeccionismo, son un imán para las cosas sin importancia. Sí, el perfeccionista es el primero en descubrirlas. Se da cuenta de que el cuadro de la pared está un poco torcido. Los demás ni lo notan. Y si lo hacen, normalmente hacen la vista gorda ante esa pequeña imperfección. Pero el perfeccionista, no. La imperfección le salta a la vista, y él tiende a no quitarle la vista de encima. Así pues, pone recto el cuadro. Entonces comprueba que encima del marco se ha formado una ligera capa de polvo. Y piensa: puestos a hacer, también podría limpiarlo ahora. Y cuando ha quitado el polvo, ve que otro marco también está sucio. Cuando se tiene el trapo del polvo en la mano, ya pueden limpiarse todos los marcos. Y, mirando, mirando, se da cuenta de que la lámpara de pie también tiene polvo, y así sucesivamente. Una insignificancia lleva a otra y luego a otra y a otra. El punto fuerte del perfeccionista radica en los detalles, en ocuparse con esmero de cualquier pormenor. Pero eso precisamente puede convertirse en una maldición, puesto que se pierde en temas accesorios. Cuando esto ocurre, no sólo hay mucho que hacer, sino que el «hacer» no tiene fin.

Para acabar mejor con las tareas poco importantes, los perfeccionistas necesitan una mirada aguda para distinguir lo esencial. El esmero y la exactitud forman parte de

lo esencial. Basta con que tratemos a grandes rasgos lo poco importante. En esto también se incluye pasar conscientemente por alto algunas cosas y ocuparnos de otras sólo por encima.

EL CONSEJO DEFINITIVO PARA DOMAR LAS TAREAS POCO IMPORTANTES

Por último, te ofrezco otro consejo muy eficaz para que puedas domar tus pequeños quehaceres todavía con menos esfuerzo. Cambia el orden de prioridad de tus tareas. Las tareas poco importantes deben estar al final, nunca al principio. Si siempre te quitas primero de encima las tareas poco importantes, para abordar a continuación las cosas importantes, lo realmente importante se quedará a menudo en el camino. Un ejemplo: hay que limpiar las ventanas y tú quieres estudiar para un examen. El orden de prioridades equivocado sería limpiar primero las ventanas y, a continuación, ponerse a estudiar para el examen. De este modo, les concedes demasiado tiempo y energía a las tareas poco importantes (limpiar las ventanas). Y el asunto que realmente te hará progresar (el examen) sólo recibe la energía restante. Al revés es más sencillo: primero, lo que es decisivo en tu vida, y luego las cuestiones secundarias.

Desde que publico libros me he acostumbrado a empezar el día escribiendo. Trabajo dos o tres horas en un texto y luego me dedico a lo que está pendiente. Me da igual que después se abalance sobre mí un montón de cosas insignificantes: yo ya he hecho lo importante. Antes de trabajar siguiendo este orden, las cosas insignificantes me asediaban todo el día. Yo pensaba que primero tenía que «despejar la mesa» para hacerme sitio y poder escribir. Así es que, por las mañanas, me ocupaba de la lavadora estropeada, de leer y contestar el correo, de hacer una factura, etc. Por la tarde ya lo había solucionado todo y quería empezar a escribir de una vez. Estaba un poco cansada y primero necesitaba una taza de té. Hacia las seis de la tarde, cuando me ponía a escribir, sólo se me ocurrían un par de frases. Mi creatividad y mi energía ya estaban agotadas. Si hubiera seguido así, habría tardado diez años en acabar mi primer libro. Por suerte descubrí que las lavadoras estropeadas y otras tareas rutinarias se pueden arreglar invirtiendo poca energía. No necesitan lo mejor de nosotros. Las cosas importantes son las que necesitan nuestros mejores momentos del día y toda nuestra energía. Las tareas poco importantes deben ocupar sólo el margen.

CÓMO LIBRARSE DE LOS LADRONES DE ENERGÍA

«Todo el mundo tiene derecho a hacer saber a los demás que su forma de actuar es desagradable.»

SUSANN FORWARD

¿Conoces algo parecido a los pequeños quehaceres, pero corregidos y aumentados? ¿Algo que puede amargarte aún más la vida? Se trata de los ladrones de energía. Me refiero a personas y a determinadas situaciones que te sacan de quicio. Cuando tienes que vértelas con ladrones de energía, tus fuerzas se agotan. Para trabajar y vivir sin esfuerzo, es importante que sepas reconocer y controlar a tus ladrones de energía. Porque cuanto más a sus anchas campen en tu día a día, más dura será tu vida. Por eso vale la pena buscar todo lo que te pica y te chupa la sangre. Puede tratarse de personas con las que tienes una relación difícil. Pero también pueden ser situaciones laborales que te dejan extenuado. A continuación, encontrarás una descripción que te facilitará la tarea de reconocer a tus ladrones de energía.

Cómo reconocer a un ladrón de energía

- *Piensas mucho* en una cosa o en una persona, pero no encuentras una mejora o una solución. Mucho pensar y no cambia nada: eso agota.
- *Inviertes mucho tiempo* y no se producen progresos visibles o no consigues nada. Así malgastas gran parte del tiempo que te hace falta para otras cosas.
- *Te sientes confuso, enfadado o deprimido*: los ladrones de energía oprimen el ánimo y muy a menudo provocan un estallido emocional. Mucho ruido, pero pocas nueces.
- *La historia se repite*: sin resultados ni un final a la vista. El tiovivo da vueltas sin parar y tú nunca llegas a ningún sitio.

En mis seminarios, la gente habla de ladrones de energía de lo más variado. Pero por muy distintos que sean, hay algunos que se comentan siempre. Están en lo más alto de la lista de grandes éxitos. Me gustaría presentarte cuatro de los más populares. Ladrones de energía que son verdaderos clásicos. Actúan con tanta frecuencia, que cada uno de ellos merecería su propio libro. Aquí aparecen sólo esbozados mediante ejemplos que me han explicado algunas personas que han participado en mis seminarios.

Los ladrones de energía más frecuentes

- *Las comidillas*.
«Las comidillas son un auténtico devorador de energía. Donde yo trabajo, se cotillea a más no poder. Quién tiene una aventura con quién, quién le hace la

pelota al jefe, quién no soporta a quién: todo eso se divulga por radio macuto. Naturalmente, una gran parte de lo que se cuenta no es verdad o son sólo exageraciones. Pero esos rumores tienen bastante fuerza. Dos compañeros ya se tienen manía por culpa de esas calumnias maliciosas. Por eso todo el mundo presta atención a lo que murmuran de él. Los momentos de descanso son la hora del cotilleo, y hay que tener más cuidado que en el trabajo».

◦ *Las reuniones con faroleros.*

«Las reuniones de empresa me destrozan. Los fanfarrones y los faroleros de turno se dedican a intervenir a lo grande. Todos explican lo fantásticos que son. Y a mí eso me pone de los nervios, porque las cuestiones realmente importantes apenas se tratan. El noventa por ciento es espectáculo, y sólo el diez por ciento son resultados concretos. La verdad, durante el rato que dura la reunión, yo podría estar haciendo algo mejor».

◦ *¡Urgente!*

«En el trabajo, soy muy organizada y me marco plazos que normalmente puedo cumplir. Y me molesta mucho que dejen cosas urgentes sobre mi mesa a última hora. Me considero una persona flexible y me implico cuando algo corre prisa. Pero, generalmente, esos trabajos con la nota de “urgente” han pasado días sobre el escritorio de otra persona, que se ha olvidado de hacerlos. Y yo tengo que dejar mi trabajo para sacarle las castañas del fuego. Pero lo que de verdad me sulfura es cuando la palabra “urgente” no es cierta; sólo se quiere crear presión. Ese truco de la urgencia me saca realmente de quicio».

◦ *Buzón de quejas para los demás.*

«Que te llamen por teléfono de noche para explicarte problemas: eso es un verdadero ladrón de energía. Por lo visto, mucha gente me ve como un buzón de quejas. Mi suegra me llama, noche sí, noche no, para contarme sus penas. Muchos días está enferma, y también se siente sola. Casi sólo habla de sus males y, además, de que nadie se preocupa por ella. A una amiga, recién divorciada, le da por llamarme cuando está mal. Y, de nuevo, sólo escucho cosas deprimentes. Mi vecina no me telefona: ella se presenta directamente en casa. Y todas me explican sus problemas durante horas. Esas historias me dejan con el ánimo por los suelos. A veces me siento como el cubo de la basura. Los demás me tiran su basura emocional».

¿Te suenan estos ejemplos, o tus ladrones de energía son radicalmente distintos?
¿Qué situaciones te consumen o te provocan enfado?

Al principio, un ladrón de energía puede parecer una simple insignificancia molesta. Pero la mayoría de la gente enseguida tiene varias correteando por su vida. Y eso va acompañado de cierto derroche de tiempo y energía. Por eso vale la pena

suprimir también los pequeños fastidios. En este punto, sé un poco exigente, puesto que te has ganado una vida confortable. No tienes por qué dejar que te chupen la sangre.



Ladrones de energía: gente y situaciones que nos roban tiempo y fuerzas.

El primer paso para recuperar la energía es también el más importante: reconocer claramente al ladrón. Entonces podrás acabar con lo que te irrita.

ACTÚA CON SEGURIDAD Y DETERMINACIÓN

Para detener a un ladrón de energía necesitas cierta determinación. Porque las personas que nos fastidian suelen ser personas de confianza. Y no es fácil acabar con algo que quizás has estado aceptando sin más durante algún tiempo. Piensa en los cotilleos entre compañeros de trabajo o en la suegra que telefonea constantemente para contar sus penas. Con el paso del tiempo, puede convertirse en costumbre. Naturalmente, los implicados parten de la base de que siempre será así. Para acabar con esta situación, necesitas estar seguro de ti mismo. Romperás con la costumbre y eso molestará al principio a los que te rodean, puede que incluso se enfaden. Si no dejas que se sigan aprovechando de ti, el ambiente podría enrarecerse. Tómatelo con calma.

No obstante, no tienes por qué discutir necesariamente con ellos. A menudo basta con explicar brevemente en una charla tranquila lo que quieres que cambie. Exprésate de la forma más clara y simple posible. A continuación, te presento una pequeña guía

para que puedas mantener esa charla. Consiste en tres pasos.

Cómo detener a los ladrones de energía

1. *Toma una decisión clara.*

Antes de iniciar la charla, ten las cosas claras. Decide qué quieres que acabe o cambie.

2. *Expresa claramente tus deseos.*

Comunícale a tu interlocutor qué es lo que ya no quieres, lo que no vas a seguir consintiendo. A los demás les resultará más fácil si lo formulas como si fuera una petición. Argumenta tus deseos, pero con brevedad. Nada de justificaciones largas. Si no se toman en serio tu petición, repítela, esta vez más enérgicamente. Pero evita los reproches y las frases del tipo «tú tienes la culpa». Eso sólo provocaría una discusión que volvería a costarte tiempo y energía.

3. *No le des más energía al ladrón.*

Una vez hayas mantenido la charla, sé consecuente. En la práctica, eso significa que, cada vez que el ladrón de energía intente volver a aprovecharse de ti, debes decirle «no». Apártate, tápate los oídos o vete. No le prestes atención a lo que no quieres.



Parando los pies a los ladrones de energía.

MÁS HECHOS Y MENOS PALABRAS

Como especialista en comunicación, soy muy amiga de las conversaciones. Mediante una buena comunicación, puedes cambiar muchas de las cosas que te irritan. Pero hay ladrones de energía con los que hablar no sirve de nada. En este caso, es más fácil hacer algo que discutir sin resultados. Por ejemplo: te pone de los nervios que tu hija o tu hijo quinceañero acaparen el teléfono entre las cinco de la tarde y las diez de la noche. Claro, tú comprendes que un adolescente tiene que tratar cuestiones sumamente importantes con sus amigos, aunque pocas veces hablen de las tareas escolares. Pero tú también quieres tener contacto con el mundo exterior a esas horas. Hablarlo con el hijo o la hija suele ser el primer paso. Sin embargo, muchos padres se dan cuenta de lo poco que consiguen conversando. Una madre me comentaba: «Mi hija se hace la sorda. Lo que yo digo le entra por una oreja y le sale por la otra. Con mi hija sólo funcionan las medidas concretas. No acepta tratos si yo no he actuado antes». Cuando hablar no sirve de nada, piensa si podrías hacer algo concreto para llegar a los hechos consumados. A lo mejor ese ladrón de energía se detiene si el adolescente dispone de su propia línea telefónica y tiene que pagarla de su bolsillo.

A otros ladrones de energía no podrás eliminarlos ni mediante conversaciones ni mediante hechos consumados. No te quedará más remedio que soportarlos y sacarles el máximo partido. Pertenecen a la categoría de «aguantar con serena resignación». Estar en un atasco es un ladrón de energía que sólo puede agobiarte si te desesperas. Así pues, tómate a la ligera lo que no puedas cambiar por el momento. Pon la cinta del curso de inglés y estudia una nueva lección. Pronunciar en voz alta y clara funciona de maravilla en el coche.

A continuación, te presento algunas sugerencias creativas para que puedas inmovilizar a los ladrones de energía clásicos.

No sigas derrochando energía en...

... **rumores y comidillas.** No sintonices *radio macuto*. No participes más en las comidillas: «He oído que fulanito le ha dicho a menganito que la chica de contabilidad». Por favor, ¡basta ya!

Ponles freno sin esfuerzo. No escuches. Silba una cancioncilla. Incluso la peor de las tonadas sonará siempre mejor que las historias de cotilleos y chismorreos.

... **fanfarrones y faroleros.** No, no los cambiarás. Los hay por todas partes y se reproducen constantemente.

Ponles freno sin esfuerzo. Si la gente se alarga mucho en las reuniones, es conveniente limitar los turnos de intervención a dos o tres minutos. Y apuntar los resultados enseguida, pero que se note. Eso obliga a todo el mundo a centrarse en el asunto. Si no funciona, aplica la norma de no enfadarte; simplemente, no te preocupes. No prestes atención: ése es el castigo más duro para todos los que

gritan reclamándola.

... **apresurados y ajetreados.** Las prisas son la especialidad de la casa y todo es urgente. Acaba con el drama de los plazos. Defiéndete contra la tiranía de las urgencias.

Ponles freno sin esfuerzo: no te dejes envolver en el ajetreo y ponte una buena coraza. Buenas palabras para mantener la calma: «¿Es muy urgente? Entonces, tienes un buen problema. Pero seguro que lo solucionas». Y sigue tranquilamente con tu trabajo.

... **historias interminables de problemas y miserias.** No cabe duda de que hay mucha gente con problemas, pero tú no tienes por qué atenderla las veinticuatro horas del día. O cobras unos honorarios decentes como consejero o reduces a una medida soportable el tiempo que dedicas a escucharles.

Ponles freno sin esfuerzo. Estipula momentos para escuchar. «No, ahora no me va bien. Llámame mañana». O «Sólo puedo estar por ti diez minutos». Y de vez en cuando cuenta también tus propios problemas, no intentes ser fuerte sólo para los demás.

QUÍTATE LOS ZAPATOS CUANDO SE TE QUEDEN PEQUEÑOS

Si en un ámbito de la vida (profesional o personal) aparecen constantemente ladrones de energía, eso puede ser un signo de que algo no funciona de base. Quizás toda la situación se ha convertido en un único devorador de energía. Ocurre a veces cuando el trabajo, nuestra casa o nuestras relaciones ya no nos convienen. Hemos evolucionado. Somos más maduros, más sabios o, simplemente, distintos. Las antiguas circunstancias nos oprimen como unos zapatos que se nos quedan pequeños. Las discusiones son constantes y apenas hemos acabado una que ya aparece la siguiente. Un gran número de ladrones de energía sólo nos indica que ya no estamos en el lugar adecuado. Ha llegado la hora de despedirse. En este caso, se aplica la norma de reconocer a tiempo los signos de la época, quitarse los zapatos viejos y permitirse el lujo de ponerse unos nuevos.

ACABANDO CON EL EXCESO DE TRABAJO

«Probablemente, el mayor desafío que ha tenido que superar la humanidad en los umbrales del siglo XXI es el exceso: exceso de trabajo, de estrés, de diversión, de ruido... Simplemente, es excesivo todo lo que exige a todas horas nuestra atención.»

DAVID KUNDTZ

Las personas realmente aplicadas tienen un buen problema. Siempre tienen muchas cosas que hacer. Están siempre ocupadas, y eso resulta un poco extraño, puesto que, precisamente porque son diligentes y hacen de prisa el trabajo, deberían tener mucho tiempo libre. Pero la realidad es bien distinta. Para la gente capaz de poner manos a la obra, los trabajos pendientes son como una materia prima renovable. Cuando algo ya está casi listo, surgen dos tareas nuevas. Evidentemente, todas las personas aplicadas tienen la esperanza de que algún día vivirán bien y cómodamente: cuando todo esté resuelto. Pero su lista de tareas nunca estará vacía del todo.

Observemos los hechos objetivamente: primero resolverlo todo y luego vivir bien es algo que no funciona. El problema está en «primero arreglarlo todo». Si quieres vivir bien, no te queda más remedio que hacerlo mientras aún tengas algo por resolver. Ya sé que esta idea no es habitual en las personas aplicadas. Al fin y al cabo, han crecido con un orden de prioridades diferente: primero el trabajo y después el placer. Estos mensajes educativos arraigan en el fondo de nuestra mente. Y no podemos sacudirnoslos de encima con tanta facilidad. A no ser que entremos en crisis, por ejemplo, si sufrimos una grave enfermedad. En situaciones semejantes, la gente suele cambiar sus creencias más arraigadas. Pienso en quienes, después de sufrir un infarto, examinan con lupa y de forma crítica su vida. A menudo constatan que se han estado sacrificando por la empresa, la carrera y la familia. Lo han hecho todo para contentar a los demás y algún día poder disfrutar de una vida tranquila y segura. Algún día, más tarde, pensaban aflojar el ritmo: después de avanzar un paso más en su carrera, después del siguiente aumento de sueldo. «Sólo me falta conseguir esto; luego, todo será más fácil»: éste era su plan. El infarto fue un duro golpe. De repente se enfrentaron a su condición de mortales. Y algunos constataron entonces con tristeza que se habían equivocado al establecer prioridades. Hubieran podido disfrutar antes de una buena vida, de lo que tenía que llegar algún día. Todo el tiempo estuvo a su alcance, imperceptible, mientras ellos se esforzaban trabajando. Un hombre de 52 años que había sufrido un infarto me comentó: «Se siente amargura al comprobar que te has estado engañando. Primero el trabajo, después la diversión: eso es mentira. No se puede dejar la diversión para más adelante». Vivir la vida mientras estamos vivos no es mala idea.

¿CÓMO TE LLEGA EL TRABAJO?

Si tú también eres una de esas personas a las que va a parar mucho trabajo, echemos

un vistazo a ese sorprendente proceso. ¿Has pensado alguna vez cómo da contigo el trabajo? ¿Cómo es posible que tengas tanto que hacer?

Según mi experiencia como experta en comunicación y *coaching*, la mayoría de la gente ve la paja en el ojo ajeno, pero no ve la viga en el propio. Por lo tanto, el ejemplo de los demás puede sernos útil como espejo. Si nos percatamos de qué va mal en el caso de los demás, podremos darnos un buen tirón de orejas. Un ejemplo para tirarse de las orejas es lo que viene a continuación. Es el ejemplo de Anne. Está casada, tiene un hijo y trabaja con su marido en la agencia publicitaria que tienen juntos. Y Anne es muy competente. La he elegido a ella porque, al hablar de sí misma, le gusta decir lo siguiente: «Soy madre y trabajo a media jornada». Suena a desenfado. Como si su vida fuera tranquila. Pero eso es infravalorarse, y punto. Detrás de las palabras «madre» y «media jornada» se oculta una persona completamente sobrecargada de trabajo. Fíjate en cómo el exceso de trabajo de Anne se renueva cada día.

LE TOCA A QUIEN PRIMERO LO VE

Anne y su esposo dirigen desde hace tres años una pequeña agencia publicitaria con bastante éxito. Tienen un hijo de cinco años que va al colegio. Anne trabaja hasta mediodía en la agencia. Después se ocupa de su hijo y de la casa.

Anne trabaja sin fricciones y con toda naturalidad. Enseguida se da cuenta de qué hay que hacer, se arremanga y pone manos a la obra. Cada día intenta compaginarlo todo lo mejor posible. Por ejemplo, en la agencia nadie tiene tiempo de llevar un proyecto a la imprenta. Antes de que el asunto quede pendiente, Anne se encarga de solucionarlo. Pasa por la imprenta y va a buscar a su hijo al colegio. En la escuela están preparando la fiesta de final de curso y los padres tienen que implicarse. Una maestra le pregunta si podría volver a hacer el delicioso pastel de manzana que hizo el año anterior. Anne se hace un poco la remolona, pero acaba aceptando. Piensa en cuándo podrá hacer el pastel. Realmente no tiene tiempo. A no ser de noche, cuando el pequeño duerma.

Las tareas del hogar funcionan según el principio de «le toca a quien primero lo ve». Anne ve que a la chaqueta del niño le faltan dos botones. Ve las camisas sin planchar y la montaña de ropa sucia, y se da cuenta de que se está acabando la leche. Ve que su hijo tiene visita con el pediatra y que hay que llevar a lavar el coche. Y lo hace. Siempre. Del trabajo de casa, su marido apenas ve nada. Se va muy pronto por la mañana y vuelve tarde. Algunos sábados también va a la agencia. El negocio marcha. Ha conseguido algunos encargos importantes que le absorben por completo.

Anne nota un pitido en el oído desde hace algún tiempo. El médico lo llama *tinnitus*. Y le pregunta a Anne si está muy estresada. «¿Y quién no tiene estrés hoy en día?», le responde. No, de momento no puede reducir el ritmo; tiene tantas cosas que

hacer.

A Anne le preocupa otra cosa. Ella y su marido han decidido finalmente construirse una casa. Hace tiempo que el piso se les ha quedado pequeño. Quieren diseñarla según sus propias ideas. El hijo tendrá una habitación grande, y el marido necesita una oficina en casa. Anne aguarda con preocupación las obras: «¿Quién hará el seguimiento y controlará las cuentas? Me tocará a mí. Mi marido ya tiene bastante trabajo en la agencia. Y uno de los dos tendrá que visitar la obra, o corremos el peligro de que hagan algo mal y después ya no pueda arreglarse. O sea, que también tendré que encargarme yo de eso. Ni idea de cómo me las apañaré para poder con todo. Siempre me digo que valor y al toro. No me queda más remedio. Algún día acabará. Y entonces viviremos en una casa preciosa y yo estaré por fin tranquila».

¿Crees en serio que Anne estará tranquila cuando la casa esté acabada? Yo soy bastante escéptica. Es mucho más probable que Anne siga teniendo cosas más que suficientes por hacer. Cuando la casa esté acabada, habrá que pavimentar la terraza y que arreglar el jardín. Acto seguido, instalarán una sauna en el sótano y arreglarán el desván. Luego el hijo empezará la primaria, la agencia de publicidad será más grande y Anne aún hará más falta. Por lo tanto, ¿cuándo llegarán los tiempos tranquilos? Mientras Anne siga actuando como hasta ahora, seguirá estando agobiada de trabajo.

ROMPIENDO CON LA FALTA DE FRICCIONES

Quizás creas que este problema es típico de las mujeres. Y, sí, este combinado de hijos y trabajo es habitual en la vida cotidiana de millones de mujeres. Pero la sobrecarga no es sólo cosa suya. También podría haber explicado el ejemplo desde el punto de vista del marido de Anne. Él también está hasta el cuello de trabajo, aunque sus tareas sean menos variadas. Nada de pasteles ni de visitas al pediatra. Pero, en cambio, tiene que tratar con clientes hasta muy tarde, repasar la contabilidad los fines de semana y conseguir nuevos encargos: todo el día con la empresa en la cabeza.

¿Por qué las personas aplicadas tienen siempre tantas cosas que hacer, y de dónde sale el exceso de trabajo? Seguramente, ya lo has adivinado. Anne asume una responsabilidad tras otra. Y cree que no tiene elección. Quizás te extrañe que no plantee nunca el tema. Simplemente, resuelve las tareas pendientes. Nada de negociaciones ni discusiones.

El exceso de trabajo tiene que ver con un sistema de respuesta automática. De ahí viene también la frase favorita de todas las personas sobrecargadas de trabajo: «Mientras planteo el tema, ya lo he solucionado tres veces». No dicen nada, sino que ponen manos a la obra. Una y otra vez. La consecuencia es que los compañeros de trabajo, los jefes y los familiares no se dan cuenta de esa constante sobrecarga. ¿Cómo podrían hacerlo? El trabajo está hecho y todo parece marchar sin fricciones.

Si alguien quiere abandonar la sobrecarga, deberá romper con esa falta de

fricciones. Hablar más y negociar, en vez de encargarse de todo automáticamente. Y esto nos resultará más fácil si reflexionamos sobre lo que realmente nos importa en la vida. ¿Está el trabajo en primer lugar o hay algo más importante?

EGOÍSMO SANO

Quizás te has dado cuenta de que Anne no es nada aplicada en un aspecto, de que desatiende una tarea. En su lista de cosas por hacer nunca aparece la palabra «yo». Todos están servidos, pero Anne no. Las necesidades de los demás tienen preferencia, y las tuyas hacen cola al final de todo. Dice «sí» a casi todos los trabajos, pero a sí misma se dice «no». A las personas sobrecargadas les falta una gestión sofisticada de su tiempo o una técnica de trabajo más eficiente. Les falta algo muy simple: egoísmo. Ser egoísta significa ocuparse de uno mismo. El egoísmo no es reprochable, sino necesario. Cuando una persona muy ocupada se da cuenta de que se ocupa más de su coche que de sí misma, ha dado un paso en la dirección correcta.

Quien siempre tiene mucho que hacer vive centrado en el trabajo. Pero así descuida la fuente de todo rendimiento, que somos nosotros mismos. Nosotros somos el origen de todas las actividades. Si nos ponemos enfermos, nada funciona. Nuestra mente y nuestro cuerpo son como un sustrato que hace crecer nuestro rendimiento. Los campesinos saben que una buena cosecha necesita buena tierra. En la arena árida crece bien poco. Si nosotros no nos «abonamos» y nos «regamos», la cosecha será pronto irrisoria. Nuestras necesidades deben estar en la lista de cosas por hacer, y en primer lugar. Entre el segundo y el cincuenta hay espacio de sobras para todo lo demás.

Si tú también eres una persona sobrecargada, seguramente te resultará difícil delegar tareas y trabajos, por ejemplo, diciendo simplemente «no» o pagando un servicio de limpieza, de mensajería, etc. para que los hagan. Recibes poco «abono», pocas «sustancias nutritivas». Podrás soportarlo a corto plazo, pero a la larga se notará que no das abasto. Tu rendimiento disminuirá y el riesgo a enfermar aumentará.

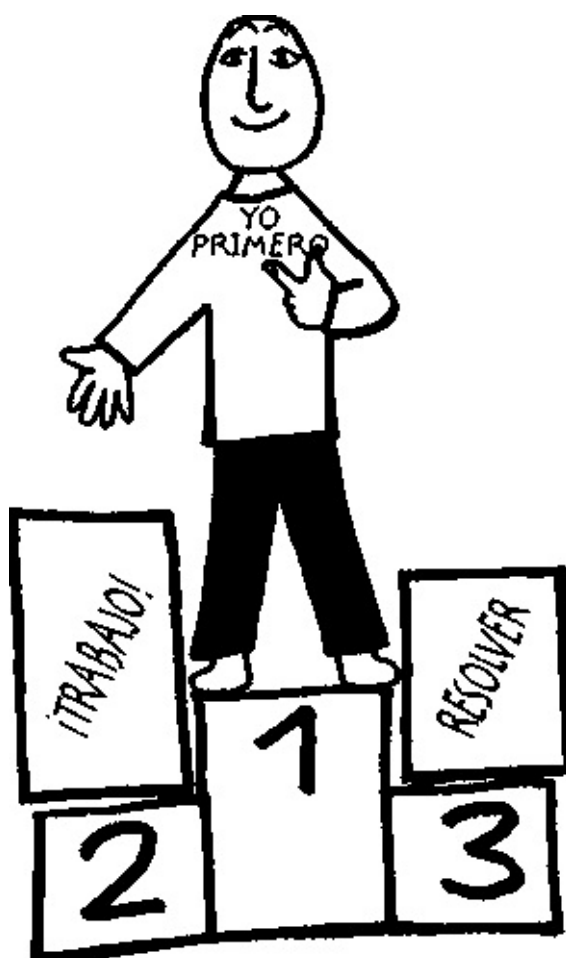
Por eso tienes que cambiar el orden de preferencias al hacer las cosas. Que tu lema de trabajo sea «YO PRIMERO». Pregúntate todos los días: «¿Qué puedo hacer por mí?». Y luego anota la respuesta en el primer punto de la lista de cosas que hay que hacer.

Al final de este libro, en el apartado «En forma para dejarse llevar por la pereza», encontrarás más información sobre el egoísmo sano. En ese capítulo se reúnen consejos útiles para disfrutar de los pequeños placeres y poder descansar en medio del ajetreo cotidiano. Pero seamos aún más prácticos. Para que puedas trasladar sin esfuerzo el lema de YO PRIMERO a tu vida cotidiana, a continuación te presento los mejores consejos para combatir la sobrecarga de trabajo.

Ponte en primer lugar

- *En vez de poner manos a la obra, distribuye el trabajo.*
¿Ves todo lo que hay que hacer y el trabajo se te echa encima? En tal caso, eres un gestor nato. Compórtate como tal. Nada de solucionarlo todo sin rechistar. Tú tienes visión general, o sea que encauza el asunto sin cargarte demasiado. Distribuye lo que haya que hacer, más o menos así: «Queda por resolver lo siguiente: En primer lugar... En segundo lugar... ¿Quién se encarga de esto? ¿Quién hará lo otro?». O habla directamente con cada uno: «Yo tengo mucho trabajo. ¿Podrías ocuparte tú?».
- *Quédate sentado y aguanta.*
¿No quiere hacerlo nadie? Todos dan por hecho que tú no permitirás el desastre. Es un simple juego de roles. Si alguien asume siempre el rol de responsable, se expone a que a su alrededor dejen de asumir responsabilidades. Entrénate a tener estómago. Aprende a aguantar que queden trabajos sin terminar y todo se vaya al traste. No saltes enseguida para tirar del carro. Se trata de una cura radical muy efectiva.
- *Por cada obligación que asumas, deja una de lado.*
Al menos, una. Si se trata de grandes tareas, no estaría mal que cedieras dos o tres obligaciones. Por ejemplo, si tienes hijos y quieres construirte una casa, montar un negocio o desarrollar un megaproyecto, ha llegado el momento de hacer una selección a fondo y rechazar todo lo que no sea enteramente importante.
- *Mientras planteo el tema, ya lo he solucionado tres veces.*
Tacha esta frase, porque con ella te sobrecargas. Explica qué hay que hacer. Repítelo una y otra vez para los duros de mollera. Después, nada de largas discusiones ni argumentos nuevos. Marca claramente los límites y mantente en tus trece: «No, eso no es responsabilidad mía».
- *Delega los trabajos desagradables.*
Contrata los servicios necesarios. Recurre a empresas de limpieza, de jardinería, a servicios a domicilio, lavanderías con servicio de recogida y entrega, etc. Sí, ya sé que cuesta dinero. Pero cuando eches cuentas no olvides que tú eres lo que más vale de tu vida.
- *Nada de quejas porque estás agobiado de trabajo.*
Quien se queja sólo quiere desahogarse. Y quien lloriquea está a punto de decir «sí». Mantente firme en tu negativa. Nada de justificaciones detalladas. No pidas comprensión. Los demás miran por sus propios intereses. Están en su derecho.

¿Y quién se ocupa de los tuyos? Evidentemente, sólo tú puedes hacerlo. Por lo tanto: ¿cómo te gustaría que fueran las cosas?



El lema del trabajo: yo primero. Ponte en el primer lugar.

DECIR «NO» ES ASÍ DE FÁCIL

A las personas sobrecargadas de trabajo suele costarles al principio decir «no». Tienen poca práctica. Para algunos, es tan poco habitual que les faltan las palabras adecuadas. Titubean, expresan su negativa de forma indirecta y no se les entiende. Decir «no» les suena como un lenguaje extraño, con un vocabulario nuevo. Pero el vocabulario se puede aprender, y yo voy a ayudarte.

Si tú también quieres aprender a decir «no» de nuevo o simplemente te gustaría expresarte mejor, aquí tienes algunas buenas frases de negación. Deja que te inspiren. Y si hace falta, apréndete alguna de memoria.

En otras palabras, ¡no!:

- «Bueno, si nadie quiere ocuparse de esto, seguramente se quedará como está. Es una lástima, pero qué se le va a hacer».

- «Lo siento, yo no voy a encargarme».
- «Estoy a tope. No me queda ni un hueco en la agenda».
- «No estoy disponible».
- «Gracias por preguntármelo. Lástima que tenga que decirle que no. Imposible».
- «Pues claro que puedo hacerlo más deprisa y mejor que tú. Pero si tú lo haces más a menudo también aprenderás a hacerlo. Ya puedes empezar a practicar ahora mismo».
- «¡Nanay!».

Es posible que tus negativas no encuentren sólo caras amigables y gestos de comprensión. Más de uno podría reaccionar al principio con cierta decepción. Al fin y al cabo, durante años fuiste una persona que ponía manos a la obra con toda naturalidad y hacía el trabajo que se presentaba. Y, con el paso del tiempo, los demás se acostumbraron. Contaban con ello. Y ahora tú te niegas. Ahora tienen que negociar contigo más a menudo. Sus planes se tuercen. A algunos no les gustará, o sea que prepárate para oír refunfuñar. Pero, después de todo, sólo es cuestión de costumbres. Sé optimista y parte de la base de que los demás pueden acostumbrarse a lo nuevo. Te será más sencillo si te lo tomas como una especie de programa de entrenamiento. Te entrenas a quedarte sentado y a aguantar.

HACER MENOS Y CONSEGUIR MÁS

En los tres capítulos siguientes encontrarás:

- Cómo abolir la fatiga y trabajar con menos esfuerzo
- Cómo descargarse de los trabajos que no te gustan
- Por qué el punto clave puede ahorrarnos mucho tiempo y esfuerzos
- Cómo mantenerse relajado en pleno estrés
- Cómo dejar atrás tranquilamente un montón de trabajo
- Cómo estar de buen humor

NO TE ESFUERCES

«Vivir sin esfuerzo no significa estancarse, ser vago o tonto; al contrario. Las personas sabias, extraordinariamente inteligentes, son las que realmente están libres de todo esfuerzo y fatiga.»

JIDDU KRISHNAMURTI

Todos los inventos inteligentes tienden a reducir las fatigas. La máquina de vapor, los ordenadores o las cocinas eléctricas: siempre se trata de obtener mejores resultados con menos trabajo. La historia del progreso de la humanidad es una historia donde el esfuerzo se suprime poco a poco. Por eso resulta aún más sorprendente que en el mundo laboral todavía sea tan admirable el esfuerzo. Mucha gente sigue creyendo que las fatigas conducen al éxito. Esforzarse mucho sigue considerándose un signo de ambición y de capacidad productiva. Diviértete un rato hojeando los típicos manuales sobre cómo hacer carrera: también aconsejan trabajar duro para progresar. Da la impresión de que sólo se pueda ganar dinero si se trabaja mucho y durante muchas horas. Pero ¿es eso cierto? ¿Toda la gente que diariamente se mata trabajando y está ocupada las veinticuatro horas del día gana mucho dinero? No, muchos siguen siendo pobres por mucho que trabajen como mulas. ¿Y los que tienen ingresos millonarios dan el callo hasta caer rendidos? No, eso tampoco está demostrado. Si nos fijamos bien, descubriremos que la fatiga es simplemente fatiga. No conduce necesariamente al éxito ni a unos ingresos elevados.

Con este libro no pretendo impedir que sigas trabajando mucho. Esfuéstrate siempre que lo consideres correcto y conveniente. Haz una ruta en bicicleta por los Alpes, participa en una carrera con perros de trineos por Alaska o bien organiza una fiesta de cumpleaños con veinte torbellinos de preescolar. Permítete el lujo de aceptar cualquier desafío que te haga sentir vivo. Pero deja de creer que deberías esforzarte por salir adelante o por ganar mucho dinero. Porque para tener éxito no necesitas esfuerzo sino ingenio. Y por ingenio entiendo esa inteligencia natural que todos tenemos y que ha conseguido que la humanidad haya eliminado ya muchos esfuerzos.

En este capítulo y en los dos siguientes encontrarás algunos descubrimientos importantes gracias a los cuales podrás trabajar sin esfuerzo en el futuro. Se trata de principios muy simples, pero sumamente eficaces.

No obstante, observemos antes con lupa la fatiga. ¿De dónde sale?

¿QUÉ ORIGINA LA FATIGA?

Toda fatiga innecesaria surge de la fricción. Lo que realmente podría ir como una seda, se ve frenado. Esa fricción se produce cuando decimos «sí» y «no» a la vez a un trabajo. Pensamos: «Sí, tengo que hacerlo». Pero a la vez adoptamos una postura contraria: «No, esto no me gusta. No me apetece nada hacerlo».

Es como si alguien condujera tirando del freno de mano (el «no») y pisando a la

vez el acelerador («Sí, tengo que hacerlo»). Naturalmente, será difícil que el coche avance. ¿Y qué hace nuestro desdichado conductor si el coche va demasiado despacio? Pisa más fuerte el acelerador, aunque también sigue tirando del freno de mano. En el trabajo, el «no» lucha con lo opuesto. Nos obligamos a hacer algo que no nos gusta. Pisar el acelerador tirando del freno de mano provoca que apenas nos movamos y un gran consumo de combustible. Los efectos son similares con los trabajos. Si alguien se siente obligado a hacer algo que no le gusta, le cuesta avanzar, enseguida se queda sin fuerzas y a la larga arriesga la salud. Y no sólo en el ámbito profesional, sino en cualquier actividad. En la vida privada, mucha gente hace cosas que no quiere hacer. Van a fiestas o a actos donde no se sienten a gusto. Asumen obligaciones que les resultan pesadas o se cuidan de cosas que ya no les satisfacen. Todo lo que hacemos con un «no» mental nos resulta difícil. Y si además nos sometemos a la presión de querer ser perfectos o rápidos, la fatiga aumenta. Cada vez resulta más penoso.



De este modo, el trabajo resulta fatigoso: el «sí» nos empuja a actuar y el «no» nos lo impide.

¿Qué podrías hacer para acabar con esa fatiga? En primer lugar, descubre en qué puntos de tu vida conduces tirando del freno de mano. ¿Dónde haces cosas que no quieres? ¿Dónde trabajas con un «no» mental?

LO QUE SABES HACER COMO SI NADA VALE MUCHO DINERO

Tu «no» es la clave para salir de la fatiga. Dile «sí» a tu «no». Porque detrás de tu «no» está lo que te gusta hacer. Tus verdaderos intereses, tus habilidades y tus talentos. Lo que te motiva. Si haces lo que te gusta, trabajarás sin esfuerzo, sin

resistencia anímica.

Me he acostumbrado a observar el esfuerzo en mi trabajo. Durante mucho tiempo, llevé un diario de fatigas a mis seminarios. En él anotaba todo lo que me costaba. Cuando notaba que me estaba esforzando demasiado, lo apuntaba. Y también anotaba lo que funcionaba por sí mismo, lo que me salía bien como si nada, sin esfuerzo. Después de tres seminarios, me había hecho una imagen muy clara de cuáles eran mis verdaderos tesoros impartiendo cursos de comunicación y de que tenía que deslomarme con lo que no me iba. Empecé a sustituir todo lo que me costaba esfuerzo por lo que me salía bien como si nada. Comencé a trabajar sin esforzarme. Y los seminarios resultaron también menos fatigosos para los que participaban en ellos. Se divertían más y aprendían más relajados. Los comentarios de los participantes fueron cada vez más positivos y las empresas me encargaron cada vez más seminarios. Aumentó el volumen de encargos y gané más dinero. Y sólo porque había suprimido, uno a uno, los esfuerzos.

Si quieres vivir y trabajar sin esfuerzo, persigue lo que te apasiona. Saca a la luz tus puntos fuertes y tus talentos. Los tiros van por donde está tu «sí». Procura ganar dinero con lo que te gusta hacer. Tú eres el punto de partida. Los demás sólo podrán tomarse en serio tus puntos fuertes y tus talentos si tú también te los tomas en serio. Si tú crees que vales, los demás serán capaces de pagarte bien.

Otros autores ya han descrito minuciosamente cómo puedes convertir tus tesoros en moneda de cambio. Mi preferido es William Bridges, que, en su libro *Dirigiendo el cambio: sacar el máximo partido de las transacciones*, describe con todo detalle cómo puedes hacer que un puñado de habilidades, aptitudes y deseos se convierta en un puesto de trabajo. O cómo puedes tener más éxito en tu empleo actual.

ENCUENTRA UN TRABAJO QUE TE GUSTE Y NO TENDRÁS QUE TRABAJAR NUNCA MÁS

La fatiga es el resultado de un «sí» y un «no» simultáneos. Y la vida fácil surge del amor. Ya sé que suena a palabras mayores, pero no se me ocurre nada mejor. El amor es la materia con la que suprimirás el trabajo: encuentra un trabajo que te guste y nunca más tendrás que volver a trabajar. Cuando la gente ama lo que hace, está mentalmente en su «sí». Está motivada. La falta de motivación sólo se da cuando se trabaja sin ese «sí» mental. Si haces lo que te gusta, trabajarás con tus aptitudes y tus talentos. No tendrás que obligarte ni esforzarte. El mayor derroche de energía y de inteligencia se produce cuando alguien hace diariamente algo que no le interesa y sólo se dedica a lo que le apasiona en el tiempo libre. O nunca.

Estoy firmemente convencida de que todo el mundo tiene algo útil que ofrecer a la humanidad. Y de que no existen personas sin talento. Recuerdo a una secretaria que después montó su propia empresa. Cuando yo la conocí, ella opinaba que no

tenía ningún talento. Era una simple secretaria; sabía un poco de mecanografía y llevar una oficina. De su trabajo, no le gustaba todo. Por ejemplo, no soportaba escribir a máquina. Pero le encantaban las tareas de organización, archivo y documentación. Sin embargo, a sus ojos, eso no era una habilidad. Ahora bien, no hay nadie sin talento. Sólo hay personas que no se toman en serio sus habilidades y no se valoran como deberían.

En general, no sabemos reconocer nuestro talento como se merece hasta que otros lo hacen. Y eso era precisamente lo que faltaba a la secretaria. Hasta que participó en el seminario no se dio cuenta de que su habilidad para organizar el trabajo de oficina podía resultar muy útil a otras personas. Aún pasaron dos años hasta que empezó a trabajar por su cuenta aprovechando su talento en temas de organización. Actualmente dirige su propia empresa. Ofrece servicios de oficina por días o por horas a empresas que empiezan, a profesionales liberales y a pequeños negocios. Les organiza los archivos, se ocupa de la documentación correcta y se encarga de que funcione la administración. Ahora gana bastante más dinero que en su antiguo empleo. Y, como ella misma dice, está «mucho más satisfecha que antes». Ahora es ella misma quien determina cuánto trabaja y en qué dirección evoluciona. Su éxito se debe a una fórmula sencilla: concentrarse en los puntos fuertes que tenemos y suprimir todo lo que no nos va.

CÓMO CONSEGUIR QUE SEA MÁS FÁCIL HACER LOS TRABAJOS DESAGRADABLES

Incluso trabajando con mucho amor puede ocurrir que de vez en cuando tengas que enfrentarte a trabajos desagradables. Con algo que no te gusta demasiado. El objetivo es tener los menos posibles. Pero si te toca alguno, lo mejor es no complicarse la vida innecesariamente. Recuerda que la fatiga surge cuando dices «sí» y «no» simultáneamente. Cuando decidas hacer algo, suprime el «no». Te será más fácil realizar los trabajos desagradables si no opones resistencia. En la práctica, se trata de que te concentres en lo que hay que hacer sin pensar que no te gusta el trabajo. No le prestes atención al «no», y hazlo. Por ejemplo, si no te gusta limpiar los cristales de las ventanas, pero vas a hacerlo, límpialos y punto. Pon freno a tus comentarios negativos. Porque si te opones, por ejemplo, diciendo «¡Oh, cómo lo odio! No hay manera de que los malditos cristales queden limpios. ¡Vaya porquería!», la tarea te resultará más penosa. Y probablemente durará más. La técnica para conseguir que sea más fácil hacer algo desagradable consiste en no oponer resistencia. Y esto también vale para las situaciones que no te gustan. Primero, hay que pensar cómo se puede salir de una situación desagradable. Pero si es imposible o has decidido soportarla, entonces pon freno a tus pensamientos negativos. De este modo podrás soportar mejor una visita al dentista o superar sin crispante una fiesta estúpida.

En resumen, podrás vivir y trabajar sin esfuerzo si reconoces con claridad tu «sí» y tu «no» y los sitúas correctamente. De hecho, es muy sencillo: al pisar el acelerador, quita el freno de mano; y cuando quieras frenar, no pises el acelerador. Para acabar, a continuación te presento un resumen con todos los consejos de este capítulo.

Vivir y trabajar sin esfuerzo

- *La fatiga no es una virtud.*

La vida no es un valle de lágrimas y el trabajo puede ser un placer. Despídete de los viejos ideales que afirman que hay que ganarse el pan con el sudor de la frente. Puedes vivir y trabajar teniendo mucho éxito, y sin esforzarte. Si quieres sudar, practica algún deporte.

- *Gana dinero con tus talentos.*

La vida resulta agotadora si constantemente debes hacer cosas que no van contigo. Trabaja con tus habilidades. Gana dinero con lo que te gusta. Obsérvate unas cuantas semanas en tu vida cotidiana y fíjate bien en qué te entusiasma. Ahí está tu tesoro personal. Sácalo a la luz.

- *Dedícate más a lo que te satisface.*

Organiza tu trabajo para conseguir que te guste, al menos en su mayor parte. Tienes derecho a perseguir tu propia satisfacción. Para conseguirlo, aprovecha también la empresa donde trabajas. Si se trabaja con entusiasmo, se es más productivo que si se hace de mala gana cumpliendo instrucciones. Negocia con tus superiores y tus compañeros la distribución de las tareas. Cambia las actividades que no te gusten por tus preferidas. Procura que tus talentos puedan desarrollarse como es debido en el trabajo.

- *En los trabajos desagradables, pon freno a tu «no».*

Cuando, por la razón que sea, vayas a hacer algo que no te gusta, aplica lo siguiente: aparca tu «no» interior. Detén todos los pensamientos con los que trates de convencerte de que el trabajo o la situación son horribles. Concéntrate únicamente en lo hay que hacer. Así evitarás fricciones innecesarias y tener estrés.

EL PUNTO CLAVE O CENTRARSE EN EL QUID DE LA CUESTIÓN

«Lo fácil es seguir el camino.»

DOUGLAS HARDING

Para tener éxito no hace falta trabajar mucho. Más bien depende de hacer lo conveniente, lo que de verdad funciona y conduce a los resultados deseados. A lo «conveniente» yo lo llamo el punto clave. El punto clave es lo que hace que algo funcione. Es el toque adecuado que desencadena el resto. Si trabajas partiendo del punto clave, estarás obrando como un cirujano que sabe exactamente qué va a operar. Realiza pocas incisiones, pero precisas, y se dirige sin rodeos a su objetivo. En este caso, la laboriosidad es completamente innecesaria. Nadie permitiría que le operara un médico «laborioso» que practicara demasiadas incisiones y demasiado largas. Pocas y acertadas es lo magistral. Para conseguir mucho con tan poco es importante conocer el punto clave. Pero ¿qué es exactamente el punto clave y cómo podemos encontrarlo?

EL PUNTO CLAVE, Y LISTO

Seguro que sabes cuál es el punto clave para abrir una botella de zumo. Los zumos de fruta y verdura se venden también en botellas con tapa de rosca. El mismo tipo de tapa que tienen las conservas de pepinillos, pero más pequeñas. A veces, las tapas de los zumos van muy duras. Y si, además, las manos nos resbalan un poco, podemos hacer mucha fuerza sin que la tapa se mueva un milímetro. Naturalmente, si la tapa no se abre desenroscándola sin más, puedes aplicar la estrategia de la laboriosidad. Más esfuerzo. Intentarás girar la tapa haciendo cada vez más fuerza, se te tensarán los músculos de la cara, apretarás los dientes y dejarás ir un soplo. Puede que entonces la tapa se abra, pero puede que no. Naturalmente, tú también sabes que es más fácil abrirla dándole el toque adecuado. Le das la vuelta a la botella y le das un golpe seco en el culo. La tapa se desenroscará entonces como si nada.

Quien conoce ese punto clave, no intenta llegar al zumo aplicando mucho esfuerzo, sino que enseguida da un golpe en el culo de la botella. Lo que sirve para abrir la botella de zumo también funciona en la mayoría de las actividades. Hay un toque adecuado. Si sabes cuál es, todo te será más fácil.

SALIR DE LA RUTINA DIARIA

Cuando no se conoce el punto clave, las personas laboriosas tienden a hacer muchas cosas, siguiendo el lema de «Si hago todo lo que me exigen, me aseguro el tanto». Y

realmente lo hacen todo en vez de concentrarse en el punto clave decisivo. Pero, si alguien lo hace todo, está muy ocupado. Tan ocupado que le falta tiempo para pensar con tranquilidad cuál podría ser el toque adecuado en su caso. La gente muy ocupada suele decir: «Ya me gustaría a mí trabajar más racionalmente, pero no tengo tiempo para pensar cómo. Tengo tantas cosas que hacer». Las personas laboriosas suelen ser como un pez que se muerde la cola. Están siempre tan ocupadas, que nunca tienen tiempo. Y para encontrar el punto clave decisivo hace falta un método de trabajo radicalmente distinto. Una mente tranquila y relajada, y la distancia suficiente respecto a la tarea de que se trate. Hace falta tiempo para pensar. Por eso son tan importantes los tres primeros capítulos de este libro: reduce la lista de obligaciones que hay en tu vida; procura no sobrecargarte de trabajo y no ahogarte en las tareas poco importantes, y consigue tanta libertad de movimientos como sea posible. Hasta que no salgas de la rutina diaria no podrás conseguir mucho esforzándote poco.

EN BUSCA DEL PUNTO CLAVE

Para descubrir el punto clave decisivo necesitas una manera de pensar determinada. Deja de pensar en todo lo que está por hacer. Eso sólo provoca que tengas presentes todos los detalles de una tarea. Y si tienes mala suerte, son tantos que pierdes la visión de conjunto. Acostúmbrate a pensar de otra manera. Toma la tarea que tienes delante y busca el punto clave decisivo. Mediante determinadas preguntas podrás conducir tu pensamiento en la dirección correcta. Lee las siguientes cuestiones y responde con calma. A veces basta una pregunta para encontrar el toque adecuado. Y a veces son necesarias todas para descubrir el punto clave.

Preguntas para descubrir el punto clave

- ¿Qué resultado esperas? ¿Qué sería un éxito?
- ¿Qué es lo realmente importante en ese trabajo?
- ¿Cómo puedes realizar la tarea para tener éxito esforzándote poco?
- ¿Qué medidas o qué actividad te harían progresar de forma decisiva?
- ¿En qué consistiría ese poco que aporta mucho?

Tómate tiempo para responder y relájate. Deja que tu pensamiento dé saltos y haga piruetas. Sin presiones. Tan sólo una mirada libre y una mente curiosa: no necesitas nada más.

LA LABORIOSIDAD NOS HACE EXCLAMAR «¡UF!», Y LOS PUNTOS CLAVE, «¡AJÁ!»

En el fondo, los puntos clave son muy simples. Como todo lo genial, son más bien sencillos. Cuando encontramos el toque adecuado, generalmente nos sorprende lo fácil que es el asunto. Tan fácil como dar un golpe en el culo de la botella de zumo. Nada especial, ¿verdad? Pero sólo cuando ya se sabe. Para quien acaba de descubrirlo, es una experiencia que provoca un «¡ajá!».

Permíteme aclararte la búsqueda del punto clave con un ejemplo. Para ello, me remito a un caso con el que pueden identificarse muchas personas: la organización de una fiesta familiar. Harry participaba en uno de mis seminarios y quería montar una. Sus padres celebraban las bodas de plata. Quien tenga algo así a sus espaldas sabrá cuánto tiempo y energía puede costar la organización. Harry emprendió con ganas los preparativos. Pensaba en todo lo que había que planificar y tener en cuenta. Lo consideraba unos minutos, decía «¡uf!» y se llevaba las manos a la cabeza. Una señal inequívoca de que se está representando el número de la laboriosidad. La laboriosidad nos hace exclamar «¡uf!», y los puntos clave, «¡ajá!».

Examiné con Harry el asunto partiendo del punto clave. No se trata de «hacerlo todo», sino de encontrar el toque adecuado, lo que según Harry haría que la fiesta fuera un éxito de verdad. El resto deriva de ese punto clave decisivo. Pero ¿cuál era el punto decisivo en esas bodas de plata? Para descubrirlo, es importante concretar. Nada de tonterías como, por ejemplo, «una buena fiesta» o «un ambiente fantástico». Eso se espera de cualquier fiesta en todo el mundo, y es demasiado general. ¿Qué sería un éxito justamente en esa fiesta y precisamente con esos parientes?

PLANIFICAR PUEDE SER UN JUEGO DE NIÑOS

Lee a continuación cómo descubrimos con Harry el punto clave concreto. Comprobarás que pasó un rato hasta que Harry abandonó la idea de hacerlo todo. Pero entonces encontró el toque adecuado, y a partir de ahí la planificación fue un juego de niños. Sigue un fragmento de nuestra conversación:

Yo: ¿Qué hace falta para preparar las bodas de plata de tus padres?

Harry: Bueno, en primer lugar, las invitaciones. Y habrá que preparar la comida. No, iremos a un restaurante porque nadie tiene sitio para tantos en su casa. Vendrán unas cuarenta personas. Y alguien tendrá que hacer un discurso. Supongo que me tocará a mí, que soy el hijo mayor...

Yo: Sí, hay que pensar en muchos detalles. Pero, de momento, dejémoslos de lado. ¿Para ti, tus padres y el resto de la familia qué sería esencial?

Harry: ¿Esencial? En eso no había pensado. Pues que todo salga bien, claro.

Yo: ¿Qué dirías que es lo más importante en esas bodas de plata?

Harry: Bueno, lo más importante es hacer algo en honor a mis padres, a su matrimonio. Celebrar que llevan tantos años juntos.

Cogí una hoja de papel y dibujé un círculo en el centro, el punto clave. Sobre el círculo escribí: «En honor a los padres».

Yo: El punto clave es hacer algo en honor a tus padres. ¿Qué podría hacerse?

Harry pensó un momento.

Harry: Bueno, recordar su boda. Quizás con un álbum de la boda y fotos de cuando se conocieron. Y de la época en que nacimos sus hijos. Podríamos enseñar las fotos con diapositivas para que todos pudieran verlas. También hay algún vídeo de las últimas vacaciones de mis padres.

Dentro del círculo del punto clave anoté brevemente lo que Harry había dicho. Entonces ya podía leerse «En honor a los padres: fotos, diapositivas, un álbum de la boda y vídeos».

Yo: Bien. Si éste es el punto clave, ¿qué haría falta para que todo fuera lo mejor posible?

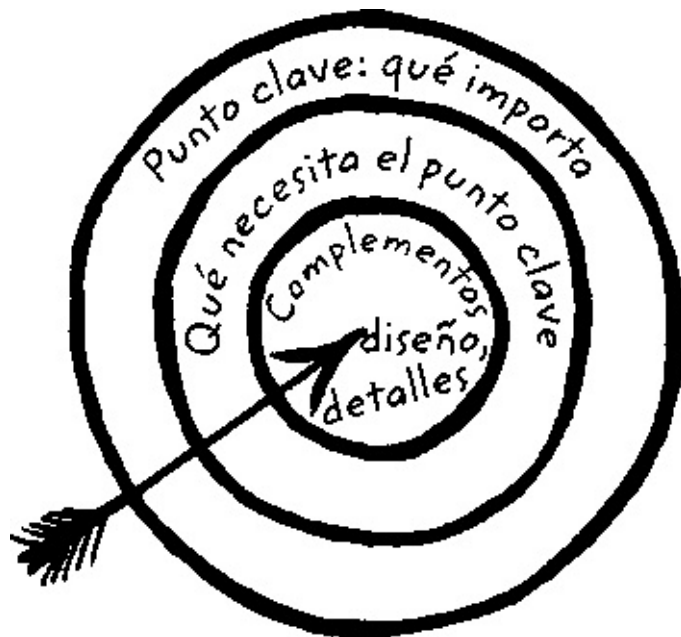
Entonces desarrollamos toda la organización de la fiesta a partir del punto clave. Dibujé un segundo círculo alrededor del punto clave.

Harry: Primero tendría que reunir las fotos y los vídeos que tienen mis hermanos y otros familiares. También podría pedírselo en la invitación. Si alguien tiene algo, que me lo deje. Yo rebuscaría discretamente en casa de mis padres. Y necesitamos un local que pueda quedarse a oscuras. Mi hermano podría ocuparse de las cuestiones técnicas, como el proyector de diapositivas y el aparato de vídeo.

Harry hablaba por los codos y me daba prisa para que apuntara todas sus ideas. Hice algunas divisiones en el segundo círculo y escribí lo que él decía: «local», «invitaciones», «técnica». Entonces, Harry habló de la comida y llegó a la conclusión de que lo mejor sería un bufé frío porque «nunca se sabe cuánto duran estas celebraciones». Harry puso la directa y se le ocurrieron muchas ideas para decorar la sala, sobre cómo deberían ser las invitaciones y qué anécdotas podría explicar el tío Herbert. Todo eso fue a parar a un tercer círculo que yo dibujé alrededor de los dos primeros. En el tercer círculo estaban los detalles y las cosas que irían bien como complemento.

La conversación con Harry sólo duró unos minutos, pero fue muy productiva. Al final, él tenía una hoja de papel en la mano con una visión general del punto clave. Parecía una diana llena de garabatos.

Harry estaba sorprendido de lo fácil que había sido organizarlo todo a partir del punto clave. Y la fiesta fue un éxito rotundo. Harry me contó por teléfono que todo había salido de maravilla. Los familiares y los amigos habían buscado fotos. Las diapositivas y los vídeos hicieron que todos disfrutaran recordando, y eso dio paso a que contaran una historia tras otra. Sus padres se emocionaron mucho. Había hecho diana.



Haciendo diana en el punto clave: de lo esencial a los detalles.

Ahora bien, en este punto debes tener en cuenta una observación importante. La celebración fue un éxito porque Harry había encontrado el punto clave adecuado para sus padres y sus parientes. En otras familias, el punto clave puede ser otro. Quizás con más música y baile o con una excursión. Por lo que respecta a celebraciones, reuniones, actos y otros eventos, no existe un punto clave general, sino únicamente uno que se ajusta al acontecimiento concreto y a la gente correspondiente. Lo mismo se aplica al mundo de los negocios. Por lo que respecta al marketing, la fidelización de clientes y la dirección de recursos humanos, no existe un punto clave universal y eternamente válido. Pero puedes descubrir el toque adecuado que necesitas con tus colaboradores, tus clientes y tus productos.

CÓMO ENCONTRAR LO SENCILLO EN LO COMPLICADO

Cuando hayas encontrado el toque adecuado, enseguida te darás cuenta de que «funciona así». Pero mientras no sepas cuál es el punto clave decisivo seguramente invertirás mucho tiempo, esfuerzo y dinero en el asunto. Claro que puedes tener suerte y dar por casualidad con el toque adecuado. Como un cazador que dispara sin control durante horas y alcanza casualmente a un faisán. Pero si tienes mala suerte, sólo rozarás el objetivo. Y entonces corres el peligro de querer mejorar ese éxito ínfimo aplicando más recursos. Es decir, con dos escopetas y más munición. En cambio, si actúas con precisión, podrás conseguir más con menos esfuerzo. Date tiempo, tómatelo con calma, mantente al acecho y busca lo que funciona. En las tareas complejas, descubrir un punto clave es todo un arte, puesto que tendemos a dejarnos atrapar fácilmente por las complicaciones. Y entre la paja de lo complicado perdemos de vista lo sencillo.

A continuación, te presento tres ejemplos con un elemento en común: los

afectados se enfrentaban a una tarea que creían muy complicada. Y por eso pensaban que no existía un toque adecuado que pudiera facilitar las cosas. Pero lo había, como pronto descubrirás.

La propietaria de un comercio de muñecos y juguetes históricos: «Mi comercio estaba abierto desde hacía casi dos años, pero seguían viniendo pocos clientes. Por eso intenté darme a conocer haciendo publicidad. Invertí mucho dinero en anuncios. Pero no sirvió de mucho. La pregunta sobre el punto clave que más me ayudó fue: ¿qué es lo esencial? Yo sólo quería dar a conocer mi negocio, que la gente viniera, y para eso antes tenían que saber que la tienda existía. El punto clave consistía en darse a conocer sin invertir mucho dinero. Entonces pensé en los medios de comunicación. La televisión, la radio y los periódicos llegan a mucha gente. Así, pues, hablé con una amiga que trabaja de vez en cuando en la radio. Mi amiga emitió un pequeño programa dedicado a los juguetes que han caído en el olvido, y mencionó mi tienda. Poco después vino la televisión regional y también emitió una pequeña noticia sobre juguetes históricos. Esos dos programas bastaron para atraer más clientela. En comparación con lo que me habían costado antes los anuncios, la inversión fue minúscula y el éxito enorme».

Un físico en un gran instituto de investigación internacional: «A menudo tengo que hablar ante un auditorio que no tiene ni la más remota idea de qué se investiga aquí. Esas conferencias para profanos en la materia me creaban un gran problema. En una hora tenía que explicar lo que yo había estado estudiando durante años. Preparaba transparencias y diapositivas para explicar las instalaciones piloto. Y durante la conferencia introducía fórmulas para aclarar la base teórica. Pero a pesar de todos mis esfuerzos, las conferencias no captaban demasiado a los oyentes. No parecían interesados y casi nunca aplaudían. Para mejorarlas, preparé más transparencias, retoqué el texto y añadí más información. Muchas veces me pasaba dos días trabajando para preparar una conferencia de una hora. En mi caso, la mejor pregunta para encontrar el punto clave fue: “¿Qué sería un éxito?”. Se lo pregunté a dos de mis oyentes y ambos me contestaron que sólo tenía que hablar de un modo más comprensible. Tan comprensible que alguien que no hubiera estudiado ocho años de física también me entendiera. Evidentemente, tenían razón. Pero ¿cómo explicar procesos físicos complicados con palabras sencillas? Para mí, esa cuestión era un verdadero acertijo. Al final, me ayudó un toque decisivo: me imaginé dictando la conferencia a un niño de doce años. Si un niño entendía la mayor parte de lo que yo decía, me entendería casi todo el mundo. Las siguientes conferencias las ensayé con mi hijo. Si él no comprendía alguna cosa, eso significaba que la explicación era demasiado complicada. Así aprendí a escapar de la jerga de los especialistas, que suena a chino. Ahora mis conferencias son distintas. Sólo ofrezco una visión general y utilizo imágenes muy sencillas. Explico los principios físicos con ejemplos de la

vida cotidiana. También presento de forma directa los fenómenos físicos simples. Y lo amenizo todo con anécdotas divertidas. Ahora mis conferencias acaban en aplausos, y yo me lo paso bien dándolas».

Una secretaria de dirección: «Como secretaria de dirección, tenía que responsabilizarme de todo: organizar viajes, gestionar citas, recibir y consolar a la gente, mecanografiar las actas de las reuniones y enviarlas. Un revoltijo de tareas. Para poder con todo, iba acelerada todo el día. El jefe me alababa, pero al cabo de un año yo estaba en las últimas. Estaba quemada. El punto clave era que necesitaba ayuda. Era evidente que aquello era excesivo para una sola persona. Tenía que comentárselo al jefe, y abordé el asunto a partir de lo que yo consideraba el punto clave. En vez de explicarle con pelos y señales lo mucho que yo trabajaba, le pregunté cuál consideraba que era mi punto clave decisivo en el trabajo. Respondió sin vacilar que la gestión de citas y reuniones. Entonces le dije que me encantaría seguir haciéndome cargo de lo más importante, pero que para las demás tareas, sobre todo la de mecanografiar, hacía falta otra persona. El provecho que él sacaría era obvio. Yo podría concentrarme mejor en lo que él consideraba más importante y podría descargarlo de más trabajo. Al final, eso le convenció y, después de un pequeño tira y afloja, cedió. Yo tuve una compañera y desde entonces puedo trabajar más relajada».

CÓMO ENCAUZAR EL PENSAMIENTO

No tengo ni idea de a qué tareas y problemas te enfrentas. Quizás quieres reformar a fondo el cuarto de baño o montar un negocio, diseñar un jardín o ascender profesionalmente. Así pues, para que puedas descubrir el toque adecuado, he confeccionado una lista detallada de puntos clave. Así podrás encauzar tu pensamiento en una dirección que te permita encontrar una solución airosa y que no te cueste esfuerzos. La lista está confeccionada de manera que puedas utilizarla en todos los trabajos posibles. Seguramente, algunos puntos no se ajustarán a lo que te propones. Otros no te afectarán de momento. Elige los que convengan a tu tarea.

Cómo trabajar sin esfuerzo con el punto clave

- *Establece el resultado que quieres conseguir.*
Cuando haces un viaje en tren, sabes como mínimo en qué dirección vas a viajar. Normalmente, incluso tienes una estación de destino. Para encontrar el toque adecuado, es muy útil tener una idea, aunque sea vaga, de cuál debería ser el resultado al final.

- *Apunta a la diana.*
Concentra tu pensamiento en lo que realmente importa. Apunta a la diana. Busca el quid decisivo que hará avanzar el asunto. ¿Qué es lo esencial que conduce al éxito?
- *Busca atajos.*
¿Cuál es la forma más simple para llegar más fácilmente a tu objetivo? Busca el factor que te facilitará todo lo demás. ¿Existe alguna medida que te permita ahorrarte un pesado vía crucis?
- *Descubre el valor de uso.*
Averigua qué necesitáis, tú o la gente para la que trabajas, o qué considerarías útil. Evita llegar a la arrogante conclusión de «No, si ya lo sabía yo». Vuélvete ingenuo y curioso. Haz preguntas y escucha las respuestas con atención. ¿Qué necesita tu gente? ¿Qué necesitas tú?
- *Ten curiosidad por los comentarios.*
Realiza constantemente pruebas de tu mercancía. Examina qué acogida tienen tu rendimiento o tus ideas. Busca buenos críticos. Pide a tus superiores, clientes, participantes, oyentes, etc., que te hagan comentarios cuando hayas entregado tu trabajo.
- *Profundiza en lo esencial y prescinde de lo innecesario.*
Suprime sin piedad lo innecesario. Profundiza en lo útil y provechoso. Tus mejores consejeros serán quienes reciban al final tu trabajo.
- *Aprovecha todo lo que suponga un desahogo.*
Investiga si hay técnicas, máquinas y servicios que te ofrezcan apoyo profesional sin contratiempos. Si no descubres nada adecuado, invéntalo tú mismo.

Actualmente, cuando se intenta ahorrar tiempo y dinero, los detectores de puntos clave son talentos muy buscados. En la economía actual, hay una enorme demanda de gente capacitada para trabajar con independencia y desarrollar soluciones.

A esos creativos no se les paga aplicando las reglas de la laboriosidad. En su caso, pasarse infinidad de horas en la oficina y dejarse la piel entre montones de actas no reporta nada. Quienes quieren conseguir mucho con poco esfuerzo necesitan otras condiciones laborales: la libertad de probar algo nuevo, oportunidades para aprender, conversaciones para inspirarse. Quien quiere trabajar con inteligencia se preocupa de tener libertad de movimientos. Líbrate tanto como puedas de las luchas de poder, de las presiones jerárquicas y de otros mecanismos de freno que sólo te hacen

desperdiciar tiempo y energía. En este caso, también se aplica el lema de «menos es más». Menos mantener la pose y adaptarse, y más concentrarse en lo que realmente importa.

TRABAJAR CON TRANQUILIDAD

«El estrés no es el elixir de la vida de nadie. Convierte el descanso en el elixir de tu vida y rendirás más que nunca.»

PAUL WILSON

A nadie le gusta tenerlo, aunque la mayoría de las personas tiene más de lo que desean: me refiero al estrés, a esa mezcla de presión, fatiga y ajeteo que provoca que fumemos más, tomemos más café y no podamos dormir de noche. Antes, el estrés era el carné de identidad de las personas muy trabajadoras. La gente cumplidora tenía estrés. Y quien no sufría estrés despertaba sospechas. Ahora, las cosas han cambiado. Cada vez hay más gente que renunciaría de buen grado al látigo del estrés y preferiría vivir tranquila. Y eso puede lograrse. El estrés crónico no tiene por qué existir y se puede evitar. Con la ayuda de los consejos y los métodos que aparecen en este libro podrás conseguir que tu vida sea mucho más tranquila y relajada. Pero ¿podemos suprimir totalmente el estrés?, ¿no estar sometidos nunca más al ajeteo o a la presión? Afirmar algo así no sería realista. De vez en cuando se producen ataques de estrés puntuales. Porque la vida es una caja de sorpresas y, como bien dice el refrán, «donde menos se piensa, salta la liebre». Incluso en los días más tranquilos hay sorpresas. Poco antes del cierre de edición, cuando todo tiene que imprimirse de prisa, el impresor todavía detecta errores. Los aviones sufren retrasos precisamente cuando tenemos que hacer trasbordo. El día que nos vamos de vacaciones, nuestro hijo pequeño se levanta con una erupción cutánea por todo el cuerpo. Con ese estrés, nos las arreglamos bien. Son momentos de tensión en los cuales movilizamos fuerzas extraordinarias. Es también una aventura: las cosas se arreglarán a pesar de todo lo desfavorable. Y el ataque de estrés se supera. Respiramos aliviados y ya tenemos una nueva anécdota para explicar a los amigos. Podemos vencer los ataques de estrés puntuales si mantenemos la calma y no perdemos la cabeza. A continuación, encontrarás algunos consejos para lograrlo aún con más facilidad.

Cómo mantener la calma en una situación estresante

- *Respira profundamente.*

Cuando la tensión aumenta, nuestra respiración cambia de inmediato. Respiramos menos profundamente. Inspiramos menos aire. Pero es precisamente entonces cuando nuestro cerebro necesita mucho oxígeno para poder pensar bien. Así pues, toma aire. Inspira y expira profundamente varias veces.

- *Acéptalo.*

Algo se tuerce o se retrasa. Acabarás antes si aceptas los hechos. Si te sublevas, se crearán perturbaciones innecesarias como ajeteo, enfado y conducción temeraria. Esa confusión mental te robará la fuerza y te impedirá ver el

problema con claridad y solucionarlo deprisa. Por lo tanto, primero acepta las cosas y después cámbialas.

- *Cambia lo que haya que cambiar.*

Si estás bajo presión, ha llegado la hora de ser elástico. Retrocede un poco, crea distancia y reflexiona tranquilamente: ¿Qué podrías hacer para arreglar las cosas? ¿Quién podría ayudarte? ¿Puede solucionarse de otra manera lo que tienes entre manos?

- *Quítale importancia al asunto.*

El gran secreto de la tranquilidad: «Lo que está ocurriendo no me impresiona porque no es tan importante». No se trata de una enorme desgracia; tu supervivencia no está amenazada. Únicamente es algo desagradable. Quizás incluso muy desagradable. ¿Cómo se las arregla uno con una sensación desagradable? Se aguanta, y punto. No te defiendas. Las sensaciones desagradables no son tan terribles.

CÓMO SUPERAR UN MONTÓN DE TRABAJO: ¿SALTANDO DE CABEZA O APLAZÁNDOLO?

Aunque trabajemos con inteligencia y sin estrés, los montones de trabajo siguen apareciendo. Puede tratarse de una mudanza, de un examen o de hacer reformas en casa. Incluso ordenar el trastero puede convertirse en el proyecto del siglo, sobre todo para la gente incapaz de tirar nada.

El primer síntoma para reconocer un montón de trabajo es llevarnos las manos a la cabeza, a la par que decimos: «¡Dios mío! ¡Si pienso en todo lo que me queda por hacer!». Las pilas de trabajo se amontonan primero en nuestra mente. Acto seguido, aumentan las notas y las listas. Y entonces pueden observarse dos reacciones distintas.

Algunas personas se ponen nerviosas y se lanzan de cabeza al trabajo, siguiendo el lema de «no hay que perder tiempo o no acabaré nunca». Pero saltar de cabeza puede ser peligroso. Al sumergirse tan de repente, se puede perder de vista lo esencial y desperdiciar fuerzas en lo secundario.

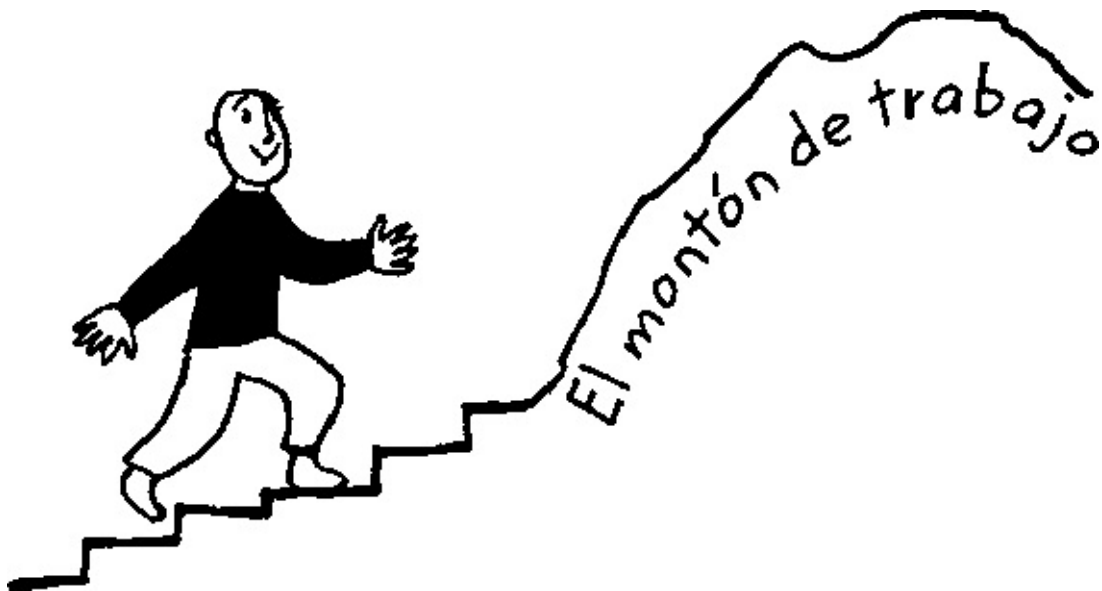
La segunda reacción es casi la opuesta. La gente se deprime al ver tanto trabajo y aborda el asunto sin ganas. ¿Y qué pasa cuando no tenemos ganas de hacer una cosa? Correcto: hacemos otra. Primero, ordenamos el escritorio o desayunamos. Luego, leemos el correo y después el periódico. Maniobras de evasión. Puede que parezca que así actuamos con calma, pero con cada aplazamiento aumenta la presión; hasta que es tan inmensa que nos empuja a saltar de cabeza.

CÓMO DESMENUZAR UN MONTÓN DE TRABAJO

Entonces surge la pregunta de si hay una forma tranquila de superar un montón de trabajo. ¡Pues claro! Lo más sencillo es tomar cierta distancia. El mejor modo de conseguirlo es con la ayuda de lápiz y papel. No uses hojas pequeñas de bloc de notas; utiliza un folio y escribe qué hay que hacer.

Para que quede más esquemático, anota en la parte superior de la hoja el punto clave o el objetivo. A partir de ahí, puedes hacer una lista con los pasos necesarios y anotarlos de arriba a abajo en el orden adecuado. Las cuestiones secundarias y las menudencias, anótalas en los márgenes. Si el tiempo desempeña un papel importante, escribe al lado de cada paso cuándo debe estar solucionado. De este modo, dividirás el montón en partes más pequeñas y accesibles. Y empezarás por el paso más próximo. Esta fórmula también es válida para evitar los aplazamientos. Preocúpate únicamente de lo que toca hacer ahora según tu esquema. Así desaparecerá la sensación de estar ante un montón de trabajo enorme. Además, tu mente podrá relajarse. Ya no será necesario que lo tengas todo en la cabeza: está resumido esquemáticamente en un papel.

En el fondo, se trata de dismantelar algo grande paso a paso, pieza a pieza. Y para ello necesitas constancia. La constancia de un corredor de maratones, al que no le sirve de nada hacer un sprint al iniciar la carrera. Lo importante es dosificar las fuerzas para llegar a la meta. A continuación, te ofrezco algunos consejos para que dosifiques bien tus fuerzas y alcances tu objetivo.



Divide el montón de trabajo en pequeños tramos que puedas superar.

Cómo hacer que el trabajo resulte fácil

- *Decir «sí» mentalmente.*

No opongas resistencia cuando vayas a hacer algo. Recuerda: si haces algo

contrariado, te resultará más fatigoso. Tu «no» mental es como arena en un engranaje. Por lo tanto, conéctate al «sí».

- *Visión de conjunto en vez de actividad frenética.*

Si tienes muchas cosas que hacer, evita actuar a ciegas. Antes de poner manos a la obra, ten bien claro qué resultado buscas. Averigua qué es lo realmente importante para poder repartir de forma adecuada tus energías. ¿Qué importa de verdad? ¿Qué es secundario? Estos breves momentos de planificación pueden ahorrarte mucho gasto de energía innecesario.

- *Paso a paso.*

Divide los trabajos extensos en pequeñas tareas abarcables. No te dediques a todo a la vez; piensa sólo en lo que toca concretamente en ese momento. Separa el *siguiente pequeño* tramo del montón de trabajo. Como bien sabes, incluso el viaje más largo empieza por el primer paso. Luego vienen el segundo y el tercero... Concéntrate en el siguiente paso.

- *La constancia proviene de los descansos.*

La peor solución imaginable: intentar resolver las grandes tareas a todo gas, darlo todo hasta caer desplomado. Es más productivo alternar la tensión y el relax. Esto genera una constancia enorme. Relájate mientras trabajas, y no cuando te jubiles. Y si pasas demasiado tiempo sentado, ponte en movimiento. Aunque sólo sea subiendo por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Y antes de caer rendido, tómate un descanso.

CÓMO CREAR MÁS PUNTOS FUERTES PERSONALES

En la actualidad, muchas personas ven que sus puestos de trabajo sufren cambios o incluso están amenazados. Cada vez hay menos contratos fijos, se eliminan puestos de trabajo y las empresas cierran determinadas secciones. A muchos empleados estos cambios les dan miedo. Ese miedo suele provocar un aumento de la presión y muchos creen que sólo podrán salvarse rindiendo más.

A continuación, me gustaría enseñarte una forma de hacer frente al miedo y a la presión. No se trata de no volver a sentir miedo nunca más. Eso no sería realista. Es más importante evitar la dependencia y la debilidad, y desarrollar los puntos fuertes personales. Antes de enseñarte cómo puedes hacerlo, analicemos objetivamente algunos hechos. En un sistema económico en continua transformación, no encontrarás un empleo que te ofrezca seguridad para siempre. Se acabó el típico proceso de formarse profesionalmente primero, luego firmar un contrato indefinido, ascender en la empresa y trabajar allí hasta jubilarse. Los puestos de trabajo ya no duran toda la vida. Y cada vez resultará más difícil orientarse en el mercado laboral,

donde los cambios son lo único seguro. En la actualidad, se buscan profesionales para cubrir muchos empleos que antes no existían. Y en muchas profesiones que en mi juventud se consideraban completamente ajenas a la crisis, ahora se están produciendo despidos masivos.

Por lo tanto, ya no encontrarás seguridad en una empresa, sino en ti mismo. Sólo puedes confiar en tus propios puntos fuertes. Y estos puntos no son algo que poseas o no, sino algo que tú fabricas. A continuación, te enseño brevemente cómo se consigue.

En la economía actual, hay cuatro pilares básicos que te hacen fuerte:

1. Tu capital personal.
2. Tus habilidades para presentarte convincentemente.
3. La creación y el fomento de una red colegial.
4. Tu creatividad.

Estos cuatro puntos te exigen una nueva manera de pensar. Una nueva perspectiva de tu capacidad productiva. Ya no eres un simple asalariado, sino el empresario de tus propios asuntos. Tom Peters llama «Yo, S.A.» a esta nueva perspectiva. Y William Bridges la denomina «empresa personal» (en los libros, sumamente recomendables, de esos dos autores se trata el tema con más detalle). En cualquier caso, se trata de ver la propia capacidad productiva como un factor de producción que uno mismo crea y comercializa. Esa perspectiva no se basa en un concepto psicológico sino que es el resultado de la evolución de la economía actual. En la nueva era de la información, el conocimiento se ha convertido en el factor de producción decisivo. Y el conocimiento lo producen las personas; las máquinas pueden elaborar información, pero no pueden crear conocimiento. Por eso también se habla de capital humano. El *know-how* (conocimientos y experiencia) y la capacidad de aprendizaje de los empleados son los recursos más importantes de cualquier empresa. De ahí surge el primer pilar de tus puntos fuertes.

Tu capital personal

En el nuevo mundo laboral, cuantos más conocimientos útiles puedas ofrecer, más fuerte serás económicamente. Tu *know-how* es tu capital personal. Tú aportas capital, o dicho de otra manera: eres un capitalista.

Forman parte de tu capital personal:

- Todos los cursos de formación y perfeccionamiento que hayas cursado.
- Todos tus talentos y habilidades.
- Todos los conocimientos adquiridos en empleos anteriores.
- Las especialidades en que trabajas actualmente.

- Todas las áreas laborales en que has trabajado.
- Todas tus competencias comunicativas, los llamados *soft skills*.
- Todo lo que te gusta hacer y te divierte.
- Tu capacidad de aprendizaje.

Presentarte convincentemente

Sin embargo, no basta simplemente con poseer ese capital. También necesitas la capacidad de presentarte con él, incluso en la empresa donde ahora trabajas. En este aspecto, la retórica desempeña un papel importante. ¿Eres capaz de presentar tu capital de forma inteligible, completa y acertada? ¿Verbalmente y por escrito? Si no encuentras palabras convincentes para explicar en qué consiste tu capital, los demás no podrán valorarlo. La idea de hacerse publicidad sigue resultando extraña sobre todo a los empleados fijos. Antes, para presentarse bastaba un currículum bien escrito y una entrevista de trabajo en toda regla. Hoy en día, la «autocomercialización» es una tarea permanente para cualquier «capitalista».

Seguro que en la empresa donde trabajas ya te has formado una imagen. Allí ya eres una «marca». La cuestión es si tú has creado esa imagen a conciencia y si esa imagen es realmente la mejor para ti. No esperes que tus compañeros o los «de arriba» te valoren. Crea tu propio perfil.

Crear y fomentar una red

Crea una red colegial y fomenta el contacto con profesionales de otras empresas y autónomos que trabajen en tu sector. De este modo evitarás estar limitado a tu trabajo actual y tendrás una idea más amplia de cómo se trabaja en otros sitios. Ver horizontes más amplios te sacará de la estrechez de tu experiencia. Tendrás nuevas ideas y nuevos impulsos que jamás se te habrían ocurrido a ti solo. Además, es muy probable que encuentres tu próximo empleo a través de los contactos de tu red.

Tu creatividad

Tu puesto de trabajo no es únicamente el lugar donde te ganas la vida, sino también el sitio donde aumenta tu capital. Probablemente, cuentas con una descripción del puesto donde se relacionan tus tareas. Pero es importante que tú también describas su desarrollo, y que lo hagas para ti mismo. Coméntale a tu jefe o en el departamento de personal en qué dirección te gustaría desarrollarte. Determina qué temas, ámbitos laborales o proyectos te interesan o consideras que valen la pena. Esto significa que negociarás constantemente y aportarás de nuevo tus ideas. Y tu poder de negociación será mayor cuanto más atractivo sea el capital que tengas para ofrecer.

Todos estos puntos refuerzan tu independencia. Pero es tarea tuya ocuparte de ellos. Ningún superior te los dejará sobre el escritorio. Tú eres el único responsable de lo que hagas contigo. El lema clave es «ser responsable de uno mismo». En este caso, es muy importante lo que pienses, puesto que en este punto fuerte no hay lugar para opiniones deprimentes. Cuando estés en plena creatividad, procura que tu mente no te sabotee con pensamientos como: «Tengo cincuenta años; estoy desfasado»; «Soy demasiado joven e inexperto»; «Madre sola con un hijo: no llegaré muy lejos»; «No tengo estudios; nunca tendré un trabajo así». Cualquier cosa que te desprestigie no tiene cabida en tu pensamiento. Ocúpate activamente de tener confianza en ti mismo, puesto que eso es la base en la que se apoya tu capital. No eres una hoja al viento, arrastrada por las tormentas de la economía. Tú eres el viento que determina su propia dirección.

CÓMO ESTAR DE BUEN HUMOR

En una ocasión, dicté una conferencia sobre el tema «Dominar sin esfuerzo los montones de trabajo». Al acabar, pensé si me había olvidado de algo. Ligeramente ensimismada, pregunté: «¿Falta alguna cosa?». Y repasé los papeles de la conferencia. De hecho, no esperaba respuesta, pero uno de los oyentes contestó: «Se ha olvidado del buen humor. Cuando uno tiene mucho que hacer, el buen humor es como un lubricante. Hace que todo funcione mucho mejor». Tenía razón. Cuando estoy contenta, escribo sin esfuerzo. Y las conversaciones van mejor cuando están amenizadas con una pizca de humor. Sí, es cierto, el trabajo resulta más fácil cuando estamos de buen humor. Una oyente preguntó si era posible estar de buen humor a propósito. Buena pregunta. ¿Podemos estar contentos intencionadamente? Hay algunas indicaciones al respecto. Por ejemplo, hacer *footing*. Al correr o practicar un deporte, el nivel de endorfinas en el cuerpo aumenta al cabo de poco. Estas «hormonas de la felicidad» provocan un estado de relax y bienestar. No obstante, no ocurre lo mismo si un día corremos para no perder el autobús. Las hormonas de la felicidad se segregan después de haber practicado regularmente un deporte durante algún tiempo. Y no se sabe si la segregación de endorfinas tiene efectos duraderos en la vida cotidiana. Es decir, si el buen humor se mantiene después trabajando varias horas delante del ordenador.

En un quiosco, encontré por casualidad otra forma de provocar el buen humor. En la portada de una revista encontré el siguiente titular: «Come buen humor». Según el artículo, el consumo de fruta y verdura provoca alegría. Y se mencionaban los mangos, las fresas, la piña, los guisantes y la lechuga. Admito que soy un poco escéptica al respecto. Seguro que la fruta y la verdura son alimentos sanos. Pero ¿podemos ponernos de buen humor consumiendo esos productos? Nuestra experiencia cotidiana lo contradice. Si alguien te explica que anoche pasó una velada

agradable celebrando algo y que la gente se divirtió mucho, ¿qué imagen se formará en tu mente? ¿Verás gente divertida comiendo mangos y guisantes?

EL BUEN HUMOR ESTÁ EN LA INFANCIA

Mucha gente está interesada en mejorar su estado de ánimo. Pero, de momento, aún nos falta saber cómo podemos conseguirlo. Las investigaciones sobre el buen humor todavía están en pañales. Y precisamente en los pañales, en la infancia, es donde habría que buscar, puesto que, de niños, éramos capaces de vivir única y exclusivamente para lo que hacíamos. Y la mayor parte del tiempo estábamos de buen humor. En aquella época, realizábamos grandes tareas. Construíamos una ciudad entera con arena: casas, calles y un túnel. Y hacer un túnel con arena no es tarea fácil. En el suelo de la sala de estar montábamos una granja, y nos pasábamos horas construyendo establos para los animales. Justo cuando íbamos a hacer un gran lago para los cocodrilos, nuestros superiores nos lo impedían. Quizás pienses que no puede compararse, que eso eran juegos de niños. Pero hazme un favor: recuérdalo. Cuando éramos pequeños, nunca nos dedicábamos a hacer chiquilladas. Construíamos cosas complicadas. Un castillo feudal con puentes levadizos o una selva con tigres y trampas. ¿Estábamos motivados? Sí. No sabíamos qué significaba la palabra, pero no queríamos dejarlo. Cuando los superiores gritaban «¡A recoger!», nuestra respuesta era: «¡No!». Cuando decían «¡A la cama!», siempre protestábamos. En aquella época no nos hacía ilusión salir del trabajo. Creábamos mundos enteros y lo hacíamos de buen humor. En aquella época lo podíamos todo. ¿Y ahora? ¿Qué ha ocurrido? ¿Por qué no podemos seguir trabajando así de adultos?

Si yo me dedicara a investigar el buen humor, indagaría por este camino. El secreto del disfrute está en la infancia. Al llegar a la edad adulta, nos esforzamos por ser serios e importantes. Y apartamos todo lo que sea jugar. Trabajamos de manera provechosa y objetiva. Sin magia y sin chispa; sin disfraces, sólo con la ropa adecuada; sin tigres, hadas ni búsquedas del tesoro. Sólo documentos, agendas y notas de actas. Y entonces nos preguntamos dónde está nuestro buen humor. Y por qué a veces nos sentimos tan desanimados. El desánimo surge donde todo el mundo se toma las cosas muy en serio.

UN POCO DE DIVERSIÓN PUEDE LLEVARTE LEJOS

¿Qué puedes hacer para estar de buen humor mientras trabajas? Muy fácil: recupera las ganas de jugar y la imaginación que dejaste de lado. Transforma tu trabajo en una aventura. Despréndete de la mitad de tu seriedad y sustitúyela por diversión. Y deja de ser siempre tan adulto. ¿Hace meses que evitas ponerte a ordenar el garaje o el

desván? Te espera una tarea pesada y polvorienta. Eso sería un buen trabajo para un pirata, para un auténtico bucanero. Anúdate en la cabeza el clásico pañuelo pirata y ponte el parche en el ojo. Colócate la bolsa de la basura en el cinturón y conquista el tesoro. Lucha cruzando el mar bravío y apodérate del botín. Sumerge en el cubo de la basura lo que tengas que tirar, profiriendo un grito pirata. Si te falta valor, haz que te acompañe un niño. Enfrentate al siguiente montón de trabajo preguntándote cómo lo habría acometido Robin Hood, el príncipe de los desheredados. O Balú, el oso del Libro de la selva. Un poco de diversión puede llevarte lejos. Lo único que necesitas es tu lado imaginativo, infantil. El buen humor está en tu propia infancia.

EN FORMA PARA DEJARSE LLEVAR POR LA PEREZA

En los dos capítulos siguientes sabrás:

- Por qué es tan importante desconectar de todo de vez en cuando y retirarse
- Cómo trabajar sin interrupciones
- Cómo conservar y aumentar el rendimiento por no hacer nada
- Cómo reservar horas para rascarse la barriga
- Cómo los placeres pueden hacerte realmente rico

DESCONECTAR

«Sustraerse a los medios de comunicación fomenta la paz interior. Si liberas tu mente de la charlatanería aletargante, topará con una corriente profunda de ideas, conclusiones y conocimientos.»

JULIA CAMERON

Apaga el móvil, la radio y la televisión; no leas los correos electrónicos, apaga el ordenador, no recibas faxes y deja las cartas del correo para luego. Desenchúfalo todo. Cuantos más cables y más conexiones, más importante será desconectar. No estar siempre localizable es todo un arte y un auténtico lujo. Y eso demuestra nuestro poder personal. ¿Tenemos nosotros el control sobre los aparatos o nos controlan ellos? Cuando suena el móvil, ¿reaccionamos como un perro al oír el silbido de su amo? ¿Tenemos que leer enseguida todos los correos electrónicos? En serio, ¿cuántas semanas al año no ves la televisión? ¿Te tomas la libertad de borrar los mensajes del contestador automático sin haberlos escuchado antes?

Lo que empezó siendo un alivio se ha convertido en una atadura para muchos. Teléfono, fax, cuentas de correo electrónico, contestador automático, Internet, televisión, radio: éstas son las puertas a través de las cuales el mundo puede acceder a nosotros a cualquier hora. Y algunos ya no pueden cerrar esas puertas. Están constantemente ocupados con lo que el mundo quiere de ellos, con cosas de los demás. Quien está siempre localizable tiene muchos asuntos de los demás en su vida. Y corre el peligro de no dedicarse a los suyos.

MUCHO PALIQUE, PERO NINGÚN VALOR AÑADIDO

No hace mucho, yo estaba rodeada de *freakies* informáticos y devotos de la técnica entusiasmados con el trabajo *online* y el móvil. «Es una pasada; con el ordenador portátil y el móvil puedo hablar con mis socios incluso desde las islas griegas». «Es increíble. Puedo enviar correos electrónicos desde la terraza de un café en Roma». Al principio, estar conectado con el móvil parecía una gran libertad. Estar siempre de vacaciones, divertirse en cualquier playa y al mismo tiempo hacer negocios *online*. Pero la gran libertad pronto se transformó en una camisa de fuerza. La playa, la terraza del café y los idílicos prados de las montañas se transformaron en una oficina. Era imposible distanciarse del trabajo. En todas partes se hacían negocios, siempre manteniéndose a la espera. Pero la gran desilusión llegó con un conocimiento muy simple. En un momento dado, las personas conectadas al móvil y *online* comprobaron que tenían más contactos, pero sacaban poco provecho. Cada vez más palique, pero no más volumen de ventas. Porque hablar mucho por teléfono, chatear durante horas y mirar miles de páginas web no se traduce en valor añadido. Un jefe de sección de un banco me comentó: «Después de las vacaciones, en mi ordenador había 156 correos electrónicos. Leerlos todos me llevó mucho tiempo. La mayoría eran

chorradas. Seguro que el correo electrónico es práctico. Pero también es una fuente inagotable de tonterías».

SOBRE ARIAS Y ESCLAVOS DEL ONLINE

Estar localizable en todas partes tiene sus ventajas, sobre todo cuando se trata de algo urgente. Pero todos sabemos que a los teléfonos móviles les da lo mismo para qué los usemos. Un uso descuidado provoca molestias, distracciones y nervios. Quién no ha oído sonar un móvil precisamente cuando reina un gran silencio. En el cine, cuando el padre moribundo abraza al hijo pródigo y lo perdona. En el preciso momento en que aparecen los primeros pañuelos entre el público, suena un móvil con la melodía final de la ópera *Carmen*. Y una técnica útil se convierte en una molestia general. Es comprensible que algunos buenos restaurantes hayan colgado en sus puertas el cartel de «Prohibido usar el móvil».

La gerente de un hotel me comentaba: «¿No te has encontrado nunca en medio de una conversación y que tu interlocutor tuviera el móvil conectado y sonara cada tres minutos? Así es imposible concentrarse. Algo que podría durar treinta minutos se hace interminable por culpa de las interrupciones constantes. Con algunos colegas, incluso he tenido la sensación de que reaccionaban mejor con la gente que les llamaba por teléfono que con la que tenían delante. Por supuesto, también hay mucha pedantería en juego. Quieren enseñarme que son muy importantes, que constantemente les necesitan. Ahora ya no lo permito. Les pido que desconecten el móvil. Y las conversaciones van mucho mejor».

Antes, un móvil y una conexión rápida a Internet eran objetos de prestigio que se enseñaban con mucho orgullo. Pero eso también se acabó. Uno de cada dos escolares juega con un móvil cuando vuelve a casa, y trabajar *online* es obligatorio en muchas compañías. Un joven asesor de empresas me comentaba: «Trabajo para una asesoría de empresas de mucho renombre, y es comprensible que en la central esperen que yo esté localizable a cualquier hora. Cuando vamos a visitar a un cliente, cuando estamos con el cliente o en el camino de regreso, siempre estamos conectados por Internet a nuestra empresa. Por la noche, desde la habitación del hotel enviamos y recibimos datos. Para nosotros, un asesor normal es un esclavo del *online* y pende de un hilo largo. En la empresa, los que ocupan un sillón de director son los únicos que pueden permitirse el lujo de salir de viaje sólo con una estilográfica de plata. No estar localizable es un privilegio que hay que ganarse».

LA LUCHA POR CAPTAR TU ATENCIÓN

El nuevo lujo consiste en no tener que estar siempre *online*, en poderse permitir

desenchufarlo todo y desaparecer. Necesitamos desconectar para sacar lo nuestro a la luz. Trabajar en algo importante, perseguir un punto clave o mantener una buena conversación son cosas que sólo funcionan si tenemos momentos sin interrupciones. Momentos en los que el resto del mundo no puede localizarte. Porque, al fin y al cabo, todos luchan por captar tu atención. En todas partes tienes que comprar algo, ver algo, aprovechar algo o participar en algo. Todos los medios de comunicación intentan persuadirte. Necesitan captar tu atención para ganar dinero. Y como todos luchan por lo mismo, el griterío es cada vez más fuerte y estridente. Nos aturden con imágenes llamativas y promesas impresionantes.

En esa marea informativa, es de vital importancia una habilidad: saber dirigir la atención donde te resulte útil. No hay que perderse en el griterío sensacionalista, sino que hay que situar los propios intereses en primer lugar. En este punto también se aplica el lema de «yo primero». La forma más cómoda de tratar con el mundo salvaje de la información es desconectar a propósito, cerrar la puerta a plena conciencia.

MOMENTOS DE TRANQUILIDAD

Yo no habría escrito nunca un libro si hubiera estado siempre localizable. Cuando escribo, desconecto. Durante el día, al menos durante cuatro horas, no estoy para nadie. En esos momentos, me da igual lo que quieran de mí. Sólo cuenta lo que yo quiero. El mundo salvaje de la información tiene que esperar hasta que yo le preste atención. En la sala donde escribo o preparo mis seminarios, no hay teléfono, ni fax, ni Internet. Cuando cierro la puerta, reina la paz. Quienes me conocen y colaboran conmigo ya se han acostumbrado. Respondo todas las preguntas y envío saludos al mundo, pero a mi hora. De este modo sólo frustró a los ajetreados, para los que todo es siempre «urgente». El resto acepta mi forma de trabajar.

Al principio, me costó un poco aislarme. Sólo es posible si estamos seguros de nosotros mismos. Lo suficientemente seguros como para confiar en que no nos perderemos nada. En que no dejaremos escapar clientes importantes ni encargos. Que no sucederá una catástrofe si no cogemos el teléfono. Aislarse no es cosa de miedosos. Naturalmente, la seguridad en nosotros mismos crece cuando nos damos cuenta de que con el retiro aumenta la calidad. Podemos trabajar más concentrados y podemos disfrutar de nuestro tiempo libre con tranquilidad. En vez de hacerlo todo de golpe, cada cosa ha encontrado su momento.

Si estás muy ocupado en el ámbito profesional y privado, es posible que pienses que será difícil conseguir no estar localizable. Probablemente piensas que perderás contactos o decepcionarás a los demás. Pero, en realidad, los momentos de tranquilidad suponen un beneficio. Tu vida cotidiana será más productiva y sencilla. Te centrarás más en el asunto y te dispersarás menos. A continuación, te presento los tres argumentos más importantes para desconectar.

Tres buenas razones para pulsar el off

- *Perseguir objetivos a largo plazo.*

Las buenas ideas y los proyectos cautivadores son como un profundo amor. No toleran los rivales. Las grandes obras se han creado con el máximo esmero. Cualquier interrupción significa que vas a liarte en otra cosa. En algo que te distrae de lo esencial. Procúrate momentos sin distracciones en los que puedas dedicarte con tranquilidad a tu gran amor.

- *Terminar los trabajos.*

Quienes permiten que les interrumpan constantemente acaban asfixiándose entre trabajos empezados y tareas inacabadas. Las cosas a medias nos dan vueltas por la cabeza. Las listas de tareas nos obstruyen la mente y nos provocan una tensión constante.



Sin conexión y desenchufado: hay que saber desconectar.

En tal caso, hay que marcar unos límites claros. Cerrar la puerta y colgar el cartel de «No molesten» escrito con letras bien claras son cosas que pueden obrar milagros.

- *Menos verborrea.*

Si siempre estás abierto a que hablen contigo, fomentas que te suelten el rollo. El hecho de que estés siempre disponible anima a los demás a aprovecharlo.

Pueden charlar contigo cuando les apetezca. Y te cargan con sus empanadas mentales. En este caso, sólo sirve de ayuda una cosa: establece horarios de atención breves para que la gente vaya al grano.

ESTAR O NO DISPONIBLE: LAS REGLAS DEL JUEGO

Una presencia implica la existencia de una ausencia. Estar disponible en algunos momentos implica también no estarlo en otros. Y eso lo regulas tú. Tú determinas a quién le prestas atención y en qué momento. Esto se aplica tanto en el ámbito profesional como en el privado. Puedes conseguir que tus compañeros de trabajo y tus superiores se acostumbren a que nadie te interrumpa a determinadas horas.

En casa, todo dependerá de si tienes hijos y de qué edad. He conocido padres y madres que, a pesar de tener tres hijos, han logrado tomarse diariamente un descanso de la familia. Un padre lo llamaba su «momento de transición». Al llegar a casa, los críos se abalanzaban sobre él: «Era demasiado. Yo acababa de cruzar la puerta y aún tenía la cabeza en la oficina. Pero mis hijos enseguida se me pegaban a las piernas. La solución fue retirarme cada día unos veinte minutos a mi habitación sólo llegar. Así descanso y luego puedo dedicarme de lleno a mi familia».

Muchas mujeres siguen teniéndolo más difícil para poder tomarse ese descanso de los hijos y de la familia. Son más exigentes consigo mismas a la hora de estar por los demás. Una madre me comentaba al respecto: «Al tener el primer hijo, ya me di cuenta de que yo no era una madre a todo estar. Quiero a mis hijos, pero necesito tiempo para mí misma. Cuando no lo tengo, me vuelvo irritable; eso no falla. Así es que mi marido y yo llegamos a un acuerdo para que yo pueda retirarme un rato cada día. Ahora tengo una habitación para mí sola y vuelvo a pintar. Dejé de hacerlo cuando tuvimos a nuestro primer hijo, pero siempre eché en falta la actividad creativa. Pasaron unos meses hasta que los niños se acostumbraron a que su madre estuviera en casa pero no se la pudiera molestar. Yo también tuve que controlarme al principio para no salir corriendo de la habitación al primer grito, a ver qué pasaba. He aprendido que mi marido cuida tan bien a los niños como yo. Al final, todos sacamos un gran provecho. Desde que vuelvo a pintar, estoy más equilibrada».

Retirarse en determinados momentos no significa ser desalmado, sino profesional. De este modo procuras seguir dando y rindiendo al máximo. A los que te rodean, se lo pondrás más fácil si tienen claro cuándo te retiras. En caso contrario, tendrán que ir adivinando si pueden hablar contigo o no. A continuación, te presento algunos consejos que pueden facilitarte la retirada. Analiza cuáles son útiles en tu caso.

El arte de no estar localizable

- *Establece horarios concretos para retirarte.*
Determina tú mismo cuándo desconectas. Y no esperes a que sea el momento «oportuno» o a «que se dé la ocasión». Podrías tener mala suerte y tener que esperar hasta la jubilación. Cuando se está hasta el cuello de trabajo, hacen falta momentos de descanso cada día. Consigue que los que te rodean se acostumbren a ello.
- *Busca un lugar para relajarte.*
Sal del barullo y busca un sitio para relajarte. Da igual si es tu garaje, una parada de autobús alejada o el cuarto de baño: lo importante es que allí puedas recuperar fuerzas. A veces, un paseo o una vuelta en bicicleta también son una buena opción para desconectar.
- *Deja el móvil en casa más a menudo.*
Si en algún momento no estás localizable, el mundo no se derrumbará. Lleva contigo el móvil cuando realmente tenga sentido. En caso contrario, su sitio es el cajón. Mi diálogo preferido respecto al tema del móvil: «Hace tres días que no paro de llamarte al móvil. Y nunca lo coges». «Lo siento. Estaba fuera».
- *Evita los continuos bombardeos.*
Una nueva forma de gimnasia mental: la higiene informativa. Informarse selectivamente en vez de dejarse bombardear continuamente. Separa el trigo de la paja y suprime las tonterías informativas innecesarias. Enciende y apaga la radio y la televisión a sabiendas.
- *Establece distancias.*
Los buzones y los contestadores automáticos son buenos parachoques para poder crear distancias. Tú determinas cuándo te ocuparás de los mensajes que te llegan. En este punto también sirve de ayuda agrupar trabajos. Establece un horario para atender llamadas y contestar cartas y correos electrónicos.

LA DULCE PEREZA

«No hacer nada significa en realidad estar haciendo algo muy importante. Permite que la vida suceda: tu vida. No hacer nada es verdaderamente esencial.»

DAVID KUNDTZ

Manfred estaba bloqueado y no podía escribir. Trabajaba de redactor en la sección local de un pequeño diario. Cada día escribía anuncios y pequeños artículos sobre lo que pasaba en la zona. Según Manfred, él vivía «del cotilleo, el chismorreo y los pequeños escándalos». Hacía casi dieciséis años que era periodista y encarnaba un poco el modelo del reportero hiperactivo. Mucho café, barba de tres días, gabardina desabrochada y siempre a la caza de novedades. Y estaba sobrecargado de trabajo. «Empecé en el periódico con la sección local, pero ahora también hago la página de programación televisiva y los deportes». Manfred es uno de los periodistas más antiguos de la redacción. Y cubría cualquier emergencia por falta de personal como si fuera de goma. «El periódico tiene que salir. Cada día». Y seguro que salía, pero él llevaba un tiempo bloqueado. «Me siento delante de la pantalla, y nada. Tengo la mente vacía y no se me ocurre una sola frase». Evidentemente, Manfred sabía a qué se debía. Nadie tuvo que decirle que trabajaba demasiado. Él se daba cuenta. Pero, aun así, le resultaba difícil procurarse un descanso. Con los años, se había identificado plenamente con su trabajo. Se había fusionado con él. Y por eso Manfred tampoco podía desconectar después de la hora de cierre. Si una noche oía casualmente en un local que iban a cambiar al entrenador del club deportivo local, pensaba un titular. Estar siempre en el trabajo tuvo un precio. Su vida privada se resintió, y después también disminuyó su rendimiento laboral. El bloqueo era una señal de advertencia que no podía pasar por alto.

Si no descansamos como debemos durante demasiado tiempo, el cuerpo y la mente empiezan a enviarnos señales de avería, avisos que nos indican lo siguiente: «¡Cuidado!, algo no funciona». Suele tratarse de pequeñas faltas de rendimiento, de un ligero malestar o de un nerviosismo creciente. En sí, no suponen un motivo de preocupación, y por eso suelen pasar desapercibidas. Tenemos un mal día, nos hemos levantado con el pie izquierdo o le echamos la culpa al clima. Pero esas pequeñas averías son señales importantes que nos indican que estamos perdiendo el equilibrio y situándonos al borde de una obsesión enfermiza.

A continuación, te presento las señales de aviso más frecuentes para indicar que trabajas demasiado.

Cómo reconocer la falta de tranquilidad y descanso

- *Aumento de las adicciones.*

Fumas más de lo habitual. Para relajarte, bebes un par de copas más a menudo.

Comes más dulces que de costumbre y tomas más café para mantenerte despierto.

- *Problemas de insomnio.*

Te cuesta dormir por la noche. Te quedas despierto y le das vueltas a las ideas más dispares. Si te despiertas de noche, sigues dándole vueltas a las cosas y te cuesta mucho volver a dormirte.

- *Menos comprensión hacia los demás.*

Notas que las rarezas de los demás te exasperan más a menudo. En épocas relajadas, podías pasar por alto sus manías. Cuando no descansas lo necesario, tus nervios afloran con más prontitud. Reaccionas irritado, sobre todo cuando algo sale mal o los demás son demasiado lentos.

- *Falta de atención.*

Te das cuenta de que te distraes a menudo. En plena conversación, te percatas de que no has estado escuchando a tu interlocutor porque tenías la cabeza en otra parte. Buscas las llaves de casa y no sabes dónde has dejado la tarjeta de crédito. Mientras lo piensas, giras con el coche por la calle equivocada. Aumentan los descuidos.

- *Menos capacidad de disfrute.*

Te obsesiona lo que tienes que hacer y dejas de lado los pequeños placeres. Todo gira en torno a acabar el trabajo. En tu vida, cada vez hay menos espacio para contemplar, percibir y disfrutar. Y cuando tienes tiempo, te preparas para acabar el trabajo al día siguiente. El aroma de las rosas no pinta nada.

DEJA DE SER UNA RUEDA EN EL ENGRANAJE

Demasiado trabajo y la falta de mecanismos para compensar ese exceso no conducen al éxito sino a un fuera de juego.

El remedio para solucionar el problema es bien simple: deja de identificarte con el trabajo. No se trata de despedirse inmediatamente, sino de volver a ser una persona independiente. Una persona que tiene un trabajo, pero no es su trabajo. Para Manfred, eso significó desligarse día a día de su condición de periodista y disfrutar de verdad de las horas libres al salir del trabajo.

A Manfred le faltaba dejarse llevar por la pereza. Sus días consistían en hacer cosas. Trabajaba, pero no tenía bastante tiempo improductivo. Dejarse llevar por la pereza no significa no mover ni un dedo; simplemente, significa no estar sometido a una presión ni obligado a rendir, no producir nada y dejar de ser una rueda en el engranaje.

Manfred se tomó en serio que su bloqueo era una señal de aviso. Necesitaba compensar con algo el trabajo. Cuando lo descubrió, desarrolló su propia forma de ocio. Volvió a tocar la batería. El ritmo y la percusión le habían apasionado siempre. Antes de incorporarse a su puesto de redactor, había tocado durante dos años con unos amigos. Después, al estar hasta el cuello de trabajo, había perdido de vista su afición. Pero entonces empezó a tocar de nuevo la batería y entró en contacto con sus viejos amigos. Siempre le había gustado tocar con otros músicos. Dedicarse a la música era exactamente lo contrario de lo que su profesión le exigía. Cuando volvió a tener el ritmo en las venas, su bloqueo para escribir desapareció. Y volvió a tener una vida privada. Esto motivó que dijera más a menudo «no» en la redacción. Ya no era elástico como una goma, y dejó de cubrir las emergencias por falta de personal. Esto provocó discusiones con sus compañeros de trabajo y con el jefe de la redacción. A Manfred le costó soportar esos enfrentamientos. Pero le hubiera resultado mucho más difícil trabajar de periodista estando bloqueado.

APUNTA EN TU AGENDA: HORA DE LA PEREZA

Todavía persiste un prejuicio en el tema de la ociosidad: con la pereza no se logra nada. Se supone que no hacer nada equivale a «no conseguir nada». Pero esta afirmación es completamente falsa. Si yo no hubiera pasado muchas horas ociosa, nunca habría escrito este libro. Todos mis manuales y mis ideas para los seminarios se originan en tiempos de descanso. Se trata de períodos en los que vivo al buen tuntún, sin producir nada ni pretender nada especial. Largos ratos tumbada en el sofá, paseando o sentada en un café. Horas en que mi creatividad hace una cura de reposo y mis pensamientos vagan. Cuando se recuperan, las buenas ideas llegan automáticamente. A esa ociosidad la llamo también «horario de trabajo», puesto que es la base para que se me ocurra algo nuevo. Evidentemente, tiene un lugar en mi agenda. Esas horas están comprometidas y yo no estoy para nadie. Claro que podría trabajar más y llenar de citas los días libres. Pero entonces estaría mordiendo la mano que me da de comer. Estar constantemente ocupada significaría la muerte de mi pensamiento creativo.

No podemos explotar la mente, nuestra inteligencia, como si se tratara de una mina. El periodista que sufre un bloqueo para escribir lo sabe. Igual que el publicista al que ya no se le ocurre nada. Hacer demasiadas cosas atrofia la inspiración.

Si quieres conseguir más con menos trabajo, necesitas distanciarte de lo que haces. Momentos de reflexión. Por eso la ociosidad forma parte del día. Si eres una persona muy ocupada, será mejor que apuntes en tu agenda las horas de descanso. Y con un rotulador bien grueso. A continuación, te presento tres propuestas para tu cita diaria con la ociosidad.

Dedícale tiempo a la pereza

- *Mano sobre mano.*

Apunta más a menudo en tu agenda «MM», «mano sobre mano». Coloca las siglas MM entre dos citas importantes. Así obtendrás la distancia necesaria respecto a una actividad y podrás prepararte más fácilmente para la siguiente. Tómate entre diez y veinte minutos para cada MM.

- *Reunión con el silencio.*

Mantén diariamente una conferencia contigo mismo. Una cita con la pereza. El único punto del orden del día: sosegar la mente. Ponte cómodo y mira las nubes. Deja que tus pensamientos murmuren sin hacerles caso.

- *Detener el tiempo.*

Estés donde estés, sumérgete en el presente. Deja de pensar en el pasado o en el futuro. No divagues. Establece qué hay aquí ahora. Vive el instante. Disfruta del momento y abre tus sentidos. Mira a tu alrededor. Siente tu cuerpo. Escucha los sonidos de la calle. Olfatea: ¿a qué huele el «ahora»?

¿EN QUÉ PUNTO SE VUELVE AGOTADOR EL TRABAJO?

Todos tenemos nuestra propia capacidad de rendimiento y nuestra necesidad personal de descanso. No podemos compararnos con los compañeros de trabajo o los amigos. Lo que ellos rinden o dejan de rendir no nos sirve de norma. Tacha la frase: «Si los demás pueden, yo puedo». Considera más bien lo siguiente: no te fijes en los demás y concóctate a ti mismo. Conocerse es el punto clave cuando se trata del equilibrio correcto entre trabajo y descanso. Conocernos significa prestar atención a nuestro cuerpo, a nuestro estado de ánimo y a nuestros pensamientos. Averigua en qué punto el trabajo se vuelve agotador y qué te ayuda a recuperarte.

Por ejemplo, si trabajas con ordenador: ¿Cuándo te cansas de estar sentado delante de la pantalla? ¿Notas tensión en los hombros? ¿O fuerzas demasiado la vista? ¿Te cuesta concentrarte y cada vez te equivocas más? ¿Qué tipo de descansos te sientan bien? ¿Prefieres levantarte y moverte o tumbarte y cerrar los ojos? Averigua cuándo algo te resulta excesivo y ten el valor de no esforzarte en exceso. Sigue tu propia capacidad de rendimiento. Si te encuentras ante la disyuntiva de si debes tomarte un descanso o dar un acelerón, piensa en estas dos palabras: yo primero.

DESCANSAR SIN SENTIMIENTOS DE CULPA

Para ser admirado en una sociedad competitiva, tendemos a crearnos una imagen de fortaleza. Algo así como «Estoy rebosante de energía y dinamismo». Eso tiene buena acogida. Pero cuando todo el mundo se muestra hiperactivo, es difícil decidirse por la ociosidad. La pereza no suele despertar admiración. Por eso muchas personas la ocultan y se callan que a veces están cansados. O sólo se lo cuentan a los amigos muy íntimos. Hay quien incluso se avergüenza de haberse pasado todo el domingo tumbado en la cama, comiendo, durmiendo y mirando la televisión. No, muchos prefieren no explicarlo cuando el jefe pregunta el lunes: «¿Qué? ¿Cómo ha ido el fin de semana?».

Hablando tan poco del descanso, se crea una falsa impresión. Tenemos la sensación de que los demás son incansables y nosotros perdemos el tiempo. A todo esto hay que añadir que ni siquiera el descanso es ajeno a una imagen de estatus y prestigio. Cuando las personas activas descansan, lo hacen de forma exclusiva y «productiva». La condición de ser súper se prolonga también en el tiempo libre. Nada de tumbarse al sol en la playa; ellas hacen una escapada al sur de Francia, porque allí se ofrecen las mejores curas de talasoterapia. Y nada de dormitar en una hamaca en la terraza; ellas se apuntan a un curso de meditación en Finlandia.

No tengo nada en contra de los viajes fantásticos, pero este libro se ocupa de lo sencillo. De lo que puedes hacer por ti tranquilamente en cualquier momento, sin sentimientos de culpa ni muchos gastos. Se trata de esos pequeños descansos que todos podemos tomarnos en nuestra vida cotidiana sin demasiado esfuerzo. Porque las cosas fáciles pueden llevarse a la práctica en el día a día.

En mis seminarios, cuando hablo de las pequeñas formas de abandono habituales, muchos de los participantes constatan aliviados que los demás también se dejan ir de vez en cuando y que estar cansado es completamente normal, incluso saludable. A mí me encantan esos pequeños placeres que nos sirven para recargar las pilas. Las personas son distintas, de modo que las formas de abandono también lo son. Lo que para alguien es maravilloso, puede ser aburrido para otro. Pero esa variedad también es estimulante. A continuación, te presento los placeres que más veces se han mencionado en mis seminarios. Quizás encuentres algo que te vaya bien.

Las pequeñas delicias de los intermedios

- Una taza de té y contemplar la naturaleza.
- Los domingos, quedarse en la cama hasta el mediodía y luego pasarse el día en pijama.
- Tumbarse en el sofá y paladear bombones exquisitos.
- Dar un paseo y buscar sitios para sentarse con buenas vistas.
- Ver películas de dibujos animados en televisión.
- Encender barritas de incienso, poner música pop de los años sesenta y bailar

frenéticamente.

- Leer antiguas cartas de amor y, después, escribir una.
- Comer sandía o cerezas y escupir los huesos bien lejos.



Momentos diarios de abandono: una taza de té contemplando la naturaleza.

DISFRUTAR Y NADA MÁS QUE DISFRUTAR

La pereza es la puerta que conduce al placer. Y el placer es una auténtica riqueza. Después de todo, el placer es el motivo de que la gente quiera ganar tanto dinero. Con él quieren comprar cosas fantásticas: una casa en el campo y una en la playa, una barca de motor y un coche de gama alta. ¿Para qué? Para disfrutar: ésa es la finalidad de ser rico. Saborear la vida con todos los sentidos. Y mucha gente se deja la piel para conseguir ese objetivo. Se mata trabajando para ganar dinero. Pero también podemos disfrutar ahora mismo sin tantas fatigas. He aquí un sencillo ejercicio para conseguirlo.

Pásate a la ociosidad y ya te harás rico después. Por ejemplo: coge una bolsa de patatas chips o una tableta de tu chocolate preferido y cométe las a plena conciencia. Saborea cada bocado como si fuera el primero de tu vida. También funciona con zanahorias y plátanos, pero es más divertido hacerlo con dulces, que no entran en ninguna dieta. Mantente atento, no dejes que nada te distraiga. Los placeres requieren cierta lentitud, una tranquilidad relajada. No tienes que comértelo todo, pero tampoco tienes por qué reprimirte. No hay que conseguir nada. Puedes probar lo mismo con otras actividades. No importa lo que hagas, sino cómo lo hagas. La atención es

importante. La capacidad de hacerlo con todos los sentidos, de vivir plenamente ese instante de placer.

Si me preguntas cuántos placeres debería permitirse uno de esta manera, te responderé con otra pregunta: ¿Cómo de rico te gustaría ser?

A MODO DE EPÍLOGO: LOS LIRIOS DEL CAMPO

«La vida no es un trabajo. Realmente no hay nada que lograr, excepto saber que no hay que lograr nada en absoluto.»

TONY PARSONS

¿Crees en los sueños? Me refiero a los sueños nocturnos que a veces recuerdas al despertar por la mañana. ¿Significan algo? ¿O sólo sirven de entretenimiento para que dormir no sea tan aburrido? Muchos quedan enseguida relegados al olvido, pero hay sueños que impresionan; tanto, que al despertar no sabemos si hemos soñado o ha ocurrido de verdad. Me gustaría explicarte uno de esos sueños. Cuando lo leas, a lo mejor te das cuenta de que, curiosamente, no sólo lo he soñado yo.

Empieza así: estoy en una gran estación y subo a un tren moderno. El espacio es confortable, los asientos amplios y no hay demasiados pasajeros. Busco sitio en un vagón y coloco el equipaje. El tren arranca enseguida y entonces descubro a algunas personas extrañas. Están de pie con sus maletas en el pasillo, aunque hay asientos libres por todas partes. Pero todavía es más extraño que carguen con su equipaje. Llevan maletines, bolsas y maletas. Todos las sostienen con fuerza mientras el tren arranca. Siento curiosidad y le pregunto a un hombre con dos maletas que está cerca:

—¿Por qué no coloca las maletas y se sienta?

El hombre baja la cabeza para mirarme y me dice muy serio:

—Oh, no, sentarme no es lo mío. Me aburre. Yo necesito desafíos. Al fin y al cabo, todos queremos lograr algo en la vida.

Una mujer que está a su lado y lleva dos bolsas grandes en cada mano asiente:

—Sí, a mí me pasa lo mismo. Soy ambiciosa. Quiero progresar y hacer algo en la vida. ¡Por eso yo también voy de pie!

—Pero sería más cómodo si dejaran las maletas —les comento.

El hombre sacude la cabeza:

—Para conseguir algo hay que esforzarse. Mi padre siempre decía que quien algo quiere, algo le cuesta. Mire, esta maleta de piel tan recia la heredé de él. Dentro caben muchas cosas.

El hombre la levanta un poco. El brazo le tiembla ligeramente. La mujer de las bolsas grandes dice:

—Es cuestión de estar motivados. Yo siempre me digo: lo quieres y lo conseguirás. Así he llegado ya bastante lejos. Y cuando lo haya conseguido, disfrutaré de la buena vida; me sentaré y estiraré las piernas.

Estoy a punto de decirle que podría sentarse ya, cuando oigo una voz detrás de mí:

—¡Billetes, por favor!

Una mujer con un uniforme azul celeste cruza el vagón. Le enseño el billete y, cuando se inclina hacia mí, le pregunto en voz baja:

—¿Qué le pasa a esa gente? ¿No han reservado asiento?

La mujer me marca el billete y responde:

—Todo el mundo puede ponerse tan cómodo como quiera. Esos pasajeros prefieren ir de pie y cargar con el equipaje. —Entonces se inclina un poco más hacia mí y añade—: ¿Sabe usted? Creen que el tren sólo circulará si cargan con su equipaje.

—¿Y es verdad? —pregunto asustada.

La mujer de azul sonrío y susurra:

—Le confiaré un secreto profesional. Da igual si llevan su carga a cuestas o la dejan. Eso no importa. Todos los pasajeros llegarán a su destino. Y a la hora.

Voy a hacerle otra pregunta, pero ella me interrumpe, me desea buenos días y se va.

Me desperté justo en ese punto. Suerte que sólo era un sueño. Porque en la realidad nadie se toma la molestia de llevar a cuestas el equipaje en un tren en marcha, ¿verdad?

Que tengas un buen viaje. Y ponte cómodo.

RESUMEN PARA AFICIONADOS A LA LECTURA RÁPIDA

¿Estás hasta el cuello de trabajo y no tienes tiempo para leer detenidamente este libro? ¿Quieres alcanzar sin esfuerzo el conocimiento y la sabiduría? No te preocupes. Aquí encontrarás los cincuenta mejores consejos de este libro, juntos y clasificados. La esencia pura de un libro de autoayuda a tu alcance... con toda comodidad.

REDUCIR LA LISTA DE OBLIGACIONES

NO TE AHOGUES EN LAS TAREAS POCO IMPORTANTES

Costumbres de las tareas poco importantes cotidianas y lugares donde anidan

Rasgos característicos: las tareas poco importantes parecen inofensivas. Aparecen camufladas de bagatela y ofrecen la imagen de que pueden ser resueltas rápidamente. Suelen ir acompañadas de las palabras «Que no me olvide de...» o «Tengo que pensar sin falta en...».

Presentación: las tareas poco importantes aparecen siempre en manada. Se agrupan varios trabajos diferentes que reclaman ser resueltos de inmediato.

Comportamiento en la vida cotidiana: las tareas poco importantes disfrutan importunando y tienden a ponerse siempre en primer plano. Algunas pequeñeces consiguen hacerse notar enseguida. Provocan una presión adicional con las palabras «¡deprisa!», «¡rápido!», «¡urgente!».

Lugares donde anidan: las tareas poco importantes se sienten a gusto en todas partes, pero sobre todo persiguen campar a sus anchas en nuestra mente. Allí pueden apremiarnos día y noche. Las fases intermedias son montones de papeles sobre el escritorio, archivadores de mesa llenos, notas junto al teléfono o papeles y listas colgados en lugares bien visibles.

Origen de las tareas poco importantes: con el tiempo, las obligaciones que asumimos crean pequeñas tareas. Cosas que hay que resolver. Al principio no solemos reconocer la dimensión de las tareas poco importantes que conllevan. La fórmula simple reza: muchas obligaciones, muchos quehaceres.

Pequeños quehaceres pérfidos: algunas insignificancias pueden desarrollar rasgos tiránicos. Entre ellas se cuentan, por ejemplo, los muebles para montar en casa. Su bajo precio nos seduce y los compramos, a menudo con la idea equivocada de que sólo tardaremos unos minutos en montarlos. Y las tareas poco importantes maliciosas golpean entonces inesperadamente. Las instrucciones son incomprensibles, faltan los dos tornillos más importantes, la cosa se alarga, los nervios afloran, las parejas discuten y el mueble va a parar al trastero a medio montar.

Cómo domar las tareas poco importantes

No te impongas demasiadas cargas: las tareas poco importantes crecen donde tú asumes obligaciones: los hijos, el trabajo, el matrimonio, los cuidados de los progenitores, una casa con jardín, la presidencia de un club deportivo y de la asociación de padres, una caravana con plaza fija de camping. Quien mucho abarca, también tiene que resolver muchas cosas. Separa lo importante de lo que no lo es. Analiza todas las obligaciones que has asumido para saber si estás dispuesto a seguir con ellas. Si la respuesta es negativa, déjalas. Y al asumir una nueva obligación, piensa que eso te supondrá tratar con un saco lleno de insignificancias.

Resuelve las tareas poco importantes sin complicarte: la mayoría de las insignificancias puede resolverse con poca energía. Por lo tanto, no las conviertas en la obra de tu vida. Basta con que las soluciones en un visto y no visto. Guarda tu esmero para las cosas importantes de la vida. Lo que no tiene importancia se resuelve casi sin mover un dedo.

Selecciona y tira: quienes tienen muchas cosas están perdidos. Cajones y estanterías abarrotados, armarios de cocina llenos hasta los topes, sótanos o desvanes repletos de trastos: primero se pierde la visión general y luego aumenta el tiempo que se invierte en buscar. Cuando lo insignificante arraiga en los rincones de tu vida, sólo sirve de ayuda una cosa: tirarlo. Todo lo que no hayas tenido en tus manos durante un año es un buen candidato para el cubo de la basura (papeles viejos, ropa, etc.).

Agrupar tareas: ahórrate molestias innecesarias y reúne las tareas parecidas en un solo fardo. Comprar sellos, llevar un paquete a Correos, abrir una cuenta en el banco, hacer copias de la llave del buzón: todo eso puede hacerse de una tacada. Planifica, prepara lo necesario y resuélvelo junto.

Compra sólo cosas fáciles de cuidar: cuando compres algo, procura no tener que asumir nuevos quehaceres. Al tenerlas en casa, algunas piezas fantásticas o superofertas resultan una carga. Por ejemplo, las prendas de ropa que sólo se pueden

lavar en seco. Atraen las manchas como por arte de magia y, apenas manchadas, empieza el agobio de tener que lavarlas. O se amontonan sucias, inutilizadas, en el armario. Adopta también una postura especialmente crítica con los coches de segunda mano (baratos), que tendrás que llevar a menudo al taller. O con los muebles que necesitan más cuidados que una mascota. Evita los objetos de decoración y otros engorros que te recuerden constantemente que hay polvo.

CÓMO LIBRARSE DE LOS LADRONES DE ENERGÍA

Cómo reconocer a un ladrón de energía

Piensas mucho en una cosa o en una persona, pero no encuentras una mejora o una solución. Mucho pensar y no cambia nada: eso agota.

Inviertes mucho tiempo y no se producen progresos visibles o no consigues nada. Así malgastas gran parte del tiempo que te hace falta para otras cosas.

Te sientes confuso, enfadado o deprimido: los ladrones de energía oprimen el ánimo y muy a menudo provocan un estallido emocional. Mucho ruido, pero pocas nueces.

La historia se repite: sin resultados ni un final a la vista. El tiovivo da vueltas sin parar y tú nunca llegas a ningún sitio.

Cómo detener a los ladrones de energía

1. Toma una decisión clara.

Antes de iniciar la charla, ten las cosas claras. Decide qué quieres que acabe o cambie.

2. Expresa claramente tus deseos.

Comunícale a tu interlocutor qué es lo que ya no quieres, lo que no vas a seguir consintiendo. A los demás les resultará más fácil si lo formulas como si fuera una petición. Argumenta tus deseos, pero con brevedad. Nada de justificaciones largas. Si no se toman en serio tu petición, repítela, esta vez más enérgicamente. Pero evita los reproches y las frases del tipo «tú tienes la culpa». Eso sólo provocaría una discusión que volvería a costarte tiempo y energía.

3. No le des más energía al ladrón.

Una vez hayas mantenido la charla, sé consecuente. En la práctica, eso significa

que, cada vez que el ladrón de energía intente volver a aprovecharse de ti, debes decirle «no». Apártate, tápate los oídos o vete. No le prestes atención a lo que no quieres.

No sigas derrochando energía en...

... *rumores y comidillas*. No sintonices radio macuto. No participes más en las comidillas: «He oído que fulanito le ha dicho a menganito que la chica de contabilidad...». Por favor, ¡basta ya!

PONLES FRENO SIN ESFUERZO: no escuches. Silba una cancioncilla. Incluso la peor de las tonadas sonará siempre mejor que las historias de cotilleos y chismorreos.

... *fanfarrones y faroleros*. No, no los cambiarás. Los hay por todas partes y se reproducen constantemente.

PONLES FRENO SIN ESFUERZO: si la gente se alarga mucho en las reuniones, es conveniente limitar los turnos de intervención a dos o tres minutos. Y apuntar los resultados enseguida, pero que se note. Eso obliga a todo el mundo a centrarse en el asunto. Si no funciona, aplica la norma de no enfadarte; simplemente, no te preocupes. No prestes atención: ése es el castigo más duro para todos los que gritan reclamándola.

... *apresurados y ajetreados*. Las prisas son la especialidad de la casa y todo es urgente. Acaba con el drama de los plazos. Defiéndete contra la tiranía de las urgencias.

PONLES FRENO SIN ESFUERZO: no te dejes envolver en el ajetreo y ponte una buena coraza. Buenas palabras para mantener la calma: «¿Es muy urgente? Entonces tienes un buen problema. Pero seguro que lo solucionas». Y sigue tranquilamente con tu trabajo.

... *historias interminables de problemas y miserias*. No cabe duda de que hay mucha gente con problemas, pero tú no tienes por qué atenderla las veinticuatro horas del día. O cobras unos honorarios decentes como consejero o reduces a una medida soportable el tiempo que dedicas a escucharles.

PONLES FRENO SIN ESFUERZO: estipula momentos para escuchar. «No, ahora no me va bien. Llámame mañana». O «Sólo puedo estar por ti diez minutos». Y de vez en cuando cuenta también tus propios problemas, no intentes ser fuerte sólo para los demás.

ACABANDO CON EL EXCESO DE TRABAJO

Ponte en primer lugar

En vez de poner manos a la obra, distribuye el trabajo

¿Ves todo lo que hay que hacer y el trabajo se te echa encima? En tal caso, eres un gestor nato. Compórtate como tal. Nada de solucionarlo todo sin rechistar. Tú tienes visión general, o sea que encauza el asunto sin cargarte demasiado. Distribuye lo que haya que hacer, más o menos así: «Queda por resolver lo siguiente: en primer lugar... en segundo lugar... ¿Quién se encarga de esto? ¿Quién hará lo otro?» O habla directamente con cada uno: «Yo tengo mucho trabajo. ¿Podrías ocuparte tú?».

Quédate sentado y aguanta

¿No quiere hacerlo nadie? Todos dan por hecho que tú no permitirás el desastre. Es un simple juego de roles. Si alguien asume siempre el rol de responsable, se expone a que a su alrededor dejen de asumir responsabilidades. Entrénate a tener estómago. Aprende a aguantar que queden trabajos sin terminar y todo se vaya al traste. No saltes enseguida para tirar del carro. Se trata de una cura radical muy efectiva.

Por cada obligación que asumas, deja una de lado

Al menos, una. Si se trata de grandes tareas, no estaría mal que cedieras dos o tres obligaciones. Por ejemplo, si tienes hijos y quieres construirte una casa, montar un negocio o desarrollar un megaproyecto, ha llegado el momento de hacer una selección a fondo y rechazar todo lo que no sea enteramente importante.

Mientras planteo el tema, ya lo he solucionado tres veces

Tacha esta frase, porque con ella te sobrecargas. Explica qué hay que hacer. Repítelo una y otra vez para los duros de mollera. Después, nada de largas discusiones ni de argumentos nuevos. Marca claramente los límites y mantente en tus trece: «No, eso no es responsabilidad mía».

Delega los trabajos desagradables

Contrata los servicios necesarios. Recurre a empresas de limpieza, de jardinería, a servicios a domicilio, lavanderías con servicio de recogida y entrega, etc. Sí, ya sé que cuesta dinero. Pero cuando eches cuentas no olvides que tú eres lo que más vale de tu vida.

Nada de quejas porque estás agobiado de trabajo

Quien se queja sólo quiere desahogarse. Y quien lloriquea está a punto de decir «sí». Mantente firme en tu negativa. Nada de justificaciones detalladas. No pidas comprensión. Los demás miran por sus propios intereses. Están en su derecho. ¿Y quién se ocupa de los tuyos? Evidentemente, sólo tú puedes hacerlo. Por lo tanto: ¿cómo te gustaría que fueran las cosas?

HACER MENOS Y CONSEGUIR MÁS

NO TE ESFUERCES

Vivir y trabajar sin esfuerzo

La fatiga no es una virtud

La vida no es un valle de lágrimas y el trabajo puede ser un placer. Despidete de los viejos ideales que afirman que hay que ganarse el pan con el sudor de la frente. Puedes vivir y trabajar teniendo mucho éxito y sin esforzarte. Si quieres sudar, practica algún deporte.

Gana dinero con tus talentos

La vida resulta agotadora si constantemente debes hacer cosas que no van contigo. Trabaja con tus habilidades. Gana dinero con lo que te gusta. Obsérvate unas cuantas semanas en tu vida cotidiana y fíjate bien qué te entusiasma. Ahí está tu tesoro personal. Sácalo a la luz.

Dedícate más a lo que te satisface

Organiza tu trabajo para conseguir que te guste, al menos en su mayor parte. Tienes derecho a perseguir tu propia satisfacción. Para conseguirlo, aprovecha también la empresa donde trabajas. Si se trabaja con entusiasmo se es más productivo que si se hace de mala gana cumpliendo instrucciones. Negocia con tus superiores y tus compañeros la distribución de las tareas. Cambia las actividades que no te gusten por tus preferidas. Procura que tus talentos puedan desarrollarse como es debido en el trabajo.

En los trabajos desagradables, pon freno a tu «no»

Cuando, por la razón que sea, vayas a hacer algo que no te gusta, aplica lo siguiente: aparca tu «no» interior. Detén todos los pensamientos con los que trates de convencerte de que el trabajo o la situación son horribles. Concéntrate únicamente en lo que hay que hacer. Así evitarás fricciones innecesarias y tener estrés.

EL PUNTO CLAVE O CENTRARSE EN EL QUID DE LA CUESTIÓN

Cómo trabajar sin esfuerzo con el punto clave

Establece el resultado que quieres conseguir

Cuando haces un viaje en tren, sabes como mínimo en qué dirección vas a viajar. Normalmente, incluso tienes una estación de destino. Para encontrar el toque adecuado, es muy útil tener una idea, aunque sea vaga, de cuál debería ser el resultado al final.

Apunta a la diana

Concentra tu pensamiento en lo que realmente importa. Apunta a la diana. Busca el quid decisivo que hará avanzar el asunto.

¿Qué es lo esencial que conduce al éxito?

Busca atajos

¿Cuál es la forma más simple para llegar más fácilmente a tu objetivo? Busca el factor que te facilitará todo lo demás. ¿Existe alguna medida que te permita ahorrarte un pesado vía crucis?

Descubre el valor de uso

Averigua qué necesitáis tú o la gente para la que trabajas, o qué considerarías útil. Evita llegar a la arrogante conclusión de «No, si ya lo sabía yo». Vuélvete ingenuo y curioso. Haz preguntas y escucha las respuestas con atención. ¿Qué necesita tu gente? ¿Qué necesitas tú?

Ten curiosidad por los comentarios

Realiza constantemente pruebas de tu mercancía. Examina qué acogida tienen tu rendimiento o tus ideas. Busca buenos críticos. Pide a tus superiores, clientes, participantes, oyentes, etc., que te hagan comentarios cuando hayas entregado tu trabajo.

Profundiza en lo esencial y prescinde de lo innecesario

Suprime sin piedad lo innecesario. Profundiza en lo útil y provechoso. Tus mejores consejeros serán quienes reciban al final tu trabajo.

Aprovecha todo lo que suponga un desahogo

Investiga si hay técnicas, máquinas y servicios que te ofrezcan apoyo profesional sin contratiempos. Si no descubres nada adecuado, invéntalo tú mismo.

TRABAJAR CON TRANQUILIDAD

Cómo mantener la calma en una situación estresante

Respira profundamente

Cuando la tensión aumenta, nuestra respiración cambia de inmediato. Respiramos

menos profundamente. Inspiramos menos aire. Pero es precisamente entonces cuando nuestro cerebro necesita mucho oxígeno para poder pensar bien. Así, pues, toma aire. Inspira y expira profundamente varias veces.

Acéptalo

Algo se tuerce o se retrasa. Acabarás antes si aceptas los hechos. Si te sublevas, se crearán perturbaciones innecesarias como ajeteo, enfado y conducción temeraria. Esa confusión mental te robará la fuerza y te impedirá ver el problema con claridad y solucionarlo deprisa. Por lo tanto, primero acepta las cosas y después cámbialas.

Cambia lo que haya que cambiar

Si estás bajo presión, ha llegado la hora de ser elástico. Retrocede un poco, crea distancia y reflexiona tranquilamente: ¿Qué podrías hacer para arreglar las cosas? ¿Quién podría ayudarte? ¿Puede solucionarse de otra manera lo que tienes entre manos?

Quítale importancia al asunto

El gran secreto de la tranquilidad: «Lo que está ocurriendo no me impresiona porque no es tan importante». No se trata de una enorme desgracia; tu supervivencia no está amenazada. Únicamente es algo desagradable. Quizás incluso muy desagradable. ¿Cómo se las arregla uno con una sensación desagradable? Se aguanta, y punto. No te defiendas. Las sensaciones desagradables no son tan terribles.

Cómo hacer que el trabajo resulte fácil

Decir «sí» mentalmente

No opongas resistencia cuando vayas a hacer algo. Recuerda: si haces algo contrariado, te resultará más fatigoso. Tu «no» mental es como arena en un engranaje. Por lo tanto, conéctate al «sí».

Visión de conjunto en vez de actividad frenética

Si tienes muchas cosas que hacer, evita actuar a ciegas. Antes de poner manos a la obra, ten bien claro qué resultado buscas. Averigua qué es lo realmente importante para poder repartir de forma adecuada tus energías. ¿Qué importa de verdad? ¿Qué es secundario? Estos breves momentos de planificación pueden ahorrarte mucho gasto de energía innecesario.

Paso a paso

Divide los trabajos extensos en pequeñas tareas abarcables. No te dediques a todo a la vez; piensa sólo en lo que toca concretamente en ese momento. Separa el siguiente pequeño tramo del montón de trabajo. Como bien sabes, incluso el viaje

más largo empieza por el primer paso. Luego vienen el segundo y el tercero... Concéntrate en el siguiente paso.

La constancia proviene de los descansos

La peor solución imaginable: intentar resolver las grandes tareas a todo gas, darlo todo hasta caer desplomado. Es más productivo alternar la tensión y el relax. Esto genera una constancia enorme. Relájate mientras trabajas, y no cuando te jubiles. Y si pasas demasiado tiempo sentado, ponte en movimiento. Aunque sólo sea subiendo por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Y antes de caer rendido, tómate un descanso.

EN FORMA PARA DEJARSE LLEVAR POR LA PEREZA

DESCONECTAR

El arte de no estar localizable

Establece horarios concretos para retirarte

Determina tú mismo cuándo desconectas. Y no esperes a que sea el momento «oportuno» o a «que se dé la ocasión». Podrías tener mala suerte y tener que esperar hasta la jubilación. Cuando se está hasta el cuello de trabajo, hacen falta momentos de descanso cada día. Consigue que los que te rodean se acostumbren a ello.

Busca un lugar para relajarte

Sal del barullo y busca un sitio para relajarte. Da igual si es tu garaje, una parada de autobús alejada o el cuarto de baño: lo importante es que allí puedas recuperar fuerzas. A veces, un paseo o una vuelta en bicicleta también son una buena opción para desconectar.

Deja el móvil en casa más a menudo

Si en algún momento no estás localizable, el mundo no se derrumbará. Lleva contigo el móvil cuando realmente tenga sentido. En caso contrario, su sitio es el cajón. Mi diálogo preferido respecto al tema del móvil: «Hace tres días que no paro de llamarte al móvil. Y nunca lo coges». «Lo siento. Estaba fuera».

Evita los continuos bombardeos

Una nueva forma de gimnasia mental: la higiene informativa. Informarse selectivamente en vez de dejarse bombardear continuamente. Separa el trigo de la paja y suprime las tonterías informativas innecesarias. Enciende y apaga la radio y la televisión a sabiendas.

Establece distancias

Los buzones y los contestadores automáticos son buenos parachoques para poder crear distancias. Tú determinas cuándo te ocuparás de los mensajes que te llegan. En este punto también sirve de ayuda agrupar trabajos. Establece un horario para atender llamadas y contestar cartas y correos electrónicos.

LA DULCE PEREZA

Cómo reconocer la falta de tranquilidad y descanso

Aumento de las adicciones

Fumas más de lo habitual. Para relajarte, bebes un par de copas más a menudo. Comes más dulces que de costumbre y tomas más café para mantenerte despierto.

Problemas de insomnio

Te cuesta dormir por la noche. Te quedas despierto y le das vueltas a las ideas más dispares. Si te despiertas de noche, sigues dándole vueltas a las cosas y te cuesta mucho volver a dormirte.

Menos comprensión hacia los demás

Notas que las rarezas de los demás te exasperan más a menudo. En épocas relajadas, podías pasar por alto sus manías. Cuando no descansas lo necesario, tus nervios afloran con más prontitud. Reaccionas irritado, sobre todo cuando algo sale mal o los demás son demasiado lentos.

Falta de atención

Te das cuenta de que te distraes a menudo. En plena conversación, te percatas de que no has estado escuchando a tu interlocutor porque tenías la cabeza en otra parte. Buscas las llaves de casa y no sabes dónde has dejado la tarjeta de crédito. Mientras lo piensas, giras con el coche por la calle equivocada. Aumentan los descuidos.

Menos capacidad de disfrute

Te obsesiona lo que tienes que hacer y dejas de lado los pequeños placeres. Todo gira en torno a acabar el trabajo. En tu vida, cada vez hay menos espacio para contemplar, percibir y disfrutar. Y cuando tienes tiempo, te preparas para acabar el trabajo al día siguiente. El aroma de las rosas no pinta nada.

Dedícale tiempo a la pereza

Mano sobre mano

Apunta más a menudo en tu agenda «MM», «mano sobre mano». Coloca las siglas MM entre dos citas importantes. Así obtendrás la distancia necesaria respecto a una actividad y podrás prepararte más fácilmente para la siguiente. Tómate entre diez y veinte minutos para cada MM.

Reunión con el silencio

Mantén diariamente una conferencia contigo mismo. Una cita con la pereza. El único punto del orden del día: sosegar la mente. Ponte cómodo y mira las nubes. Deja que tus pensamientos murmuren sin hacerles caso.

Detener el tiempo

Estés donde estés, sumérgete en el presente. Deja de pensar en el pasado o en el futuro. No divagues. Establece qué hay aquí ahora. Vive el instante. Disfruta del momento y abre tus sentidos. Mira a tu alrededor. Siente tu cuerpo. Escucha los sonidos de la calle. Olfatea: ¿a qué huele el «ahora»?

BIBLIOGRAFÍA

Menos estrés y más tranquilidad en el trabajo

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós, 1997.

En este libro se describen los principios de la conciencia y nuestra capacidad de trabajar en un estado óptimo.

KOCH, Axel; KÜHN, Stefan: *Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung*. Offenbach: Gabal Verlag, 2000.

Una obra clara y sólida sobre el síndrome de Burnout, con ejercicios muy útiles.

KUNDTZ, David. *Stopping, how to be still when you have to keep going*. Berkeley, California: Conari Press, 1998.

Cómo pararse en el día a día con el genial método del *stopping*. Como todo lo genial, es muy sencillo.

WILSON, Paul. *Mantener la calma en el trabajo*. Barcelona: Publicaciones y Ediciones Salamandra, 2005.

Libro básico con muchos ejercicios prácticos.

Autogestión y técnicas de trabajo

Hay muchos libros en el mercado sobre este tema. Cito los tres que considero más logrados:

COVEY, R. Stephen; MERRILL, A. Roger; MERRILL, Rebecca E. *Primero, lo primero: vivir, amar, aprender, dejar un legado*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2000.

Un libro que te ayudará a poner en primer lugar lo esencial. Con explicaciones claras y motivadoras.

HANSEN, Katrin. *Zeit- und Selbstmanagement*. Berlín: Cornelsen, 2001.

Obra sistemática que incluye resúmenes. Un libro muy práctico.

SEIWERT, Lothar J. *Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Sieben Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität*. Frankfurt / Nueva York: Campus Verlag, 1998.

Este libro se centra en cómo las personas más distintas pueden conseguir más equilibrio entre el trabajo y la vida privada.

Trabajo y prisas

BRAIG, Axel; RENZ, Ulrich: *Die Kunst, weniger zu arbeiten*. Berlín: Argon, 2001.

Un libro sobre el trabajo y por qué éste nos domina tanto. Asimismo, defiende la postura de abandonar la obsesión por el trabajo y dedicarse más al ocio.

GLEICK, James. *Faster: the acceleration of just about everything*. Nueva York: Pantheon Books, 1999.

Una mirada precisa a un mundo acelerado y a las consecuencias que un ritmo cada vez más rápido tiene en nuestra vida.

GRIEM, Roland. *101 Gründe nicht zu arbeiten*. Kiel: Rache Verlag, 2001.

Una divertida argumentación a favor de vivir sin trabajar.

Trabajar con las propias habilidades; comercializar las propias aptitudes:

BRIDGES, William. *Dirigiendo el cambio: sacar el máximo partido de las transiciones*. Barcelona: Ediciones Deusto, 2005.

Un clásico para todos los que quieren volver a poner en su sitio sus habilidades.

PETERS, Tom. *50 claves para hacer de usted una marca*. Barcelona: Ediciones Deusto, 2000.

Una obra para comercializarse de manera creativa, llena de inspiración y motivación.

Poco y muy efectivo

GLADWELL, Malcolm. *La frontera del éxito*. Madrid: Espasa-Calpe, 2001.

En este libro se analiza por qué los pequeños cambios pueden provocar mucho efecto. Con ejemplos extraídos de la economía, la sociedad y la medicina.

KOCH, Richard. *El principio del 80/20. El secreto de lograr más con menos*. Buenos Aires: Paidós, 1998.

En esta obra encontrarás numerosos ejemplos y muchos consejos que te enseñarán que a menudo basta poco para conseguir el mayor éxito.

Libros para reflexionar sobre el sentido de las cosas

HARDING, Douglas. *El pequeño libro de la vida y la muerte*. Barcelona: Obelisco, 1996.

Una obra magnífica sobre qué somos realmente. Raras veces se han escrito conocimientos profundos de una forma tan práctica y comprensible.

KRISHNAMURTI, Jiddu. *Think of these things* (edición a cargo de D. Rajagopal). Nueva York: Harper & Perennial, 1989.

Un libro lleno de sabiduría sobre las grandes cosas de la vida: el amor, la ambición, la envidia, la muerte y el pensamiento.

LAUTERBACH, Ute. *Spieluerderber des Glücks. Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glückhichsein hindert*. Munich: Kösel Verlag, 2001.

Páginas repletas de ocurrencias. Cada frase es un acierto.

Otros libros de Barbara Berckhan:

BERCKHAN, Barbara. *Quiérete a ti misma*. Barcelona: RBA, 2001.

Autoafirmarse no tiene por qué costar tanto. En este libro se explica cómo podrás estar más segura de ti misma sin morir en el intento.

BERCKHAN, Barbara. *Cómo defenderse de los ataques verbales*. Barcelona: RBA, 2004.

Un libro repleto de réplicas ingeniosas y sencillas para defenderse de los ataques verbales.

BERCKHAN, Barbara. *So bin ich unverwundbar. Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen*. Munich: Kösel Verlag, 2001.

Para personas sensibles que quieren pasar más de todo.

BERCKHAN, Barbara; KRAUSE, Carola; RÖDER, Ulrike: *El arte de hablar en público*. Barcelona: RBA, 2006.

En este libro encontrarás numerosos métodos para controlar el nerviosismo. Técnicas sencillas para poder hablar sin inhibiciones en público.



Barbara Berckhan (1957) es pedagoga diplomada y colabora en proyectos científicos de la Universidad de Hamburgo.

Especialista en PNL, trabaja como consejera en situaciones conflictivas para varias empresas y asociaciones. Dirige seminarios sobre intercomunicación personal y cursos para directivos.

Ha publicado varios libros de autoayuda, entre ellos *Quiérete a ti misma*, *Cómo defenderse de los ataques verbales*, *El arte de hablar en público*, *Haz realidad tus deseos de una vez por todas* y *El arte del mínimo esfuerzo*.