

La vida nos trae un problema tras otro. Problemas que parecen imposibles de resolver. Problemas personales. Problemas familiares. Problemas en el trabajo, en el barrio... y en el mundo.

Es posible que su matrimonio tuviera un principio extraordinario, pero que ahora apenas se soporten el uno al otro. O, quizá, la relación con sus padres, hermanos o hijos no sea demasiado buena. También podría ser que se sienta abrumado y desconcertado en el trabajo, donde siempre tiene que hacer más con menos. O, quizás, al igual que tantos otros, sienta hastío ante esta sociedad litigiosa, en la que las demandas se ponen con tanta rapidez que a uno le da miedo hasta respirar. Nos preocupa la delincuencia y la carga que supone para la sociedad. Observamos a los políticos, que intentan combatirla sin demasiado éxito. Miramos las noticias por la noche y perdemos toda esperanza de que, algún día, se resuelvan los eternos conflictos entre las personas y los países.

Por lo tanto, perdemos la esperanza, nos rendimos y nos conformamos con una situación que no nos satisface.

Por eso anhelaba escribir este libro.

Trata de un principio tan fundamental que creo que puede transformar su vida... y el mundo. Es lo más elevado e importante que he aprendido a través del estudio de personas cuyas vidas son verdaderamente efectivas.

Se trata, en pocas palabras, de la clave que permite resolver los problemas más difíciles que se nos presentan en la vida.

Todos sufrimos adversidades, generalmente en silencio. La mayoría de las personas se enfrentan con valentía a sus problemas y se esfuerzan por seguir, con la esperanza de que el futuro será mejor. Para muchos, el terror acecha bajo la superficie. Algunos de esos terrores son físicos, otros son psicológicos; pero todos son reales.

Si comprende el principio que le presento en el libro y lo convierte

en el principio rector de su vida, es muy posible que, además de superar sus problemas, se construya un futuro mucho mejor de lo que jamás había imaginado. No lo he descubierto yo: es un principio eterno. Sin embargo, creo que no exagero al decir que aquellos que lo aplican a los retos a los que se enfrentan lo consideran el mayor descubrimiento de toda su vida.

Mi libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* nos lleva a él. De todos los principios del libro, es el que describí como «el más catalítico, el más potente, el más unificador y el más emocionante». En *Los 7 hábitos*, solo pude abordarlo desde una perspectiva muy general, pero, con este libro, le invito a que me acompañe en una exploración más exhaustiva y profunda. Si paga el precio necesario para entenderlo de verdad, su manera de pensar cambiará para siempre. Se descubrirá enfrentándose a los retos más difíciles de un modo totalmente nuevo y exponencialmente más efectivo.

La posibilidad de compartir con usted la historia de personas extraordinarias que han entendido este principio me embarga de emoción. No solo resuelven problemas, sino que contribuyen a crear ese futuro nuevo con el que todos soñamos. Entre otros, leerá acerca de:

- Un padre que, una noche sorprendente, rescató a su hija tras años de desesperación y un intento de suicidio.
- Un joven indio que ha resuelto el problema del abastecimiento eléctrico para millones de personas pobres... casi sin coste alguno.
- Un comisario de policía que redujo la delincuencia juvenil a la mitad en una ciudad canadiense.
- Una mujer que está devolviendo la vida al contaminado puerto de Nueva York... y también a un coste prácticamente nulo.
- Un matrimonio que apenas se dirigía la palabra y que ahora comparte carcajadas cuando piensa en aquella época complicada.
- Un juez que logró terminar de manera rápida y pacífica la mayor demanda medioambiental en la historia de Estados Unidos... sin necesidad de pisar un tribunal.
- El director de un instituto para los hijos de trabajadores extranjeros que aumentó la tasa de graduación de un desalentador 30 % a un 90 % y que triplicó las habilidades básicas de sus alumnos, sin gastarse ni un solo centavo adicional.
- Una madre soltera y su hija adolescente que pasaron de estar totalmente enfrentadas a reencontrar la comprensión y el afecto mutuos.

- Un médico que cura a prácticamente todos sus pacientes de una enfermedad mortal cobrándoles una pequeña parte de lo que cobran otros médicos.
- El equipo que transformó Times Square, que pasó de ser un foco de violencia y de suciedad a convertirse en una de las mayores atracciones turísticas de Norteamérica.

Permítame insistir en que ninguna de estas personas es una celebridad con muchísimo dinero e influencia. En su mayoría, son personas normales que han aplicado con éxito este principio supremo a sus problemas más difíciles.

Casi puedo oírle pensar: «Bueno, pero es que yo no quiero hacer nada tan heroico como estas personas. Ya tengo bastante con mis propios problemas. Estoy agotado, lo que quiero es encontrar una solución que funcione».

Créame cuando le digo que este libro no contiene nada que no sea a la vez global y personal. El principio se aplica tanto a una madre soltera que se esfuerza por sacar adelante a un adolescente inquieto como a un jefe de Estado que intenta impedir el estallido de una guerra.

Podrá aplicar el principio a:

- Un conflicto grave en el trabajo, ya sea con su jefe o con sus colegas.
- Un matrimonio con «diferencias irreconciliables».
- Una discusión con la escuela de su hijo.
- Una situación que le haya causado dificultades económicas.
- Una decisión importante en el trabajo.
- Una disputa en su barrio o en su comunidad.
- Miembros de la familia que discuten permanentemente. O que han dejado de hablarse.
- Un problema de sobrepeso.
- Un empleo que no le satisface.
- Un niño que no «se lanza».
- Un problema complejo que debe resolver para un cliente.
- Un conflicto que quizá le lleve a juicio.

He enseñado el principio básico de este libro durante más de cuarenta años a, literalmente, cientos de miles de personas. Lo he enseñado a niños en escuelas primarias, a consejeros delegados en salas de reuniones, a universitarios a punto de licenciarse, a jefes de Estado de unos treinta países y a todo tipo de personas. He escrito este libro

de modo que pueda aplicarse tanto a un patio de escuela como a un campo de batalla, una sala de reuniones, una cámara legislativa o una cocina familiar.

Formo parte de un grupo de liderazgo internacional que tiene el objetivo de mejorar las relaciones entre Occidente y la comunidad islámica. Incluye a un ex secretario de Estado estadounidense, a imanes y rabinos importantes, a líderes empresariales mundiales, y a expertos en resolución de conflictos. En la primera reunión, quedó bien claro que todos tenían sus propios objetivos. Todos tenían un comportamiento muy formal y frío, y se percibía la tensión en el ambiente. Era domingo.

Pedí permiso al grupo para enseñarles un principio antes de proseguir, y tuvieron la amabilidad de acceder. Así que les enseñé el mensaje que expongo en este libro.

El martes por la noche, el ambiente había cambiado por completo. Los objetivos individuales se habían relegado a un segundo plano y habíamos llegado a una conclusión emocionante que nadie había anticipado. Las personas reunidas en la sala estaban henchidas de respeto y de amor recíproco; podía verse, podía sentirse. El ex secretario de Estado me susurró: «Nunca había visto nada tan potente. Lo que acaba de hacer podría revolucionar por completo la diplomacia internacional». Hablaremos de ello más adelante.

Tal y como he dicho, no es necesario ser diplomático de carrera para aplicar este principio a los retos personales. Hace poco, entrevisté a personas de todo el mundo para descubrir cuáles eran sus mayores retos personales, laborales y en relación con el mundo. No era una muestra representativa, solo pretendíamos averiguar qué nos decían distintas personas. Respondieron 7.834 personas pertenecientes a todos los niveles de todo tipo de organizaciones y procedentes de todos los continentes.

- *Vida personal.* El mayor reto que perciben en el ámbito personal es la presión del exceso de trabajo, junto con la insatisfacción laboral. Muchos tienen problemas en sus relaciones personales. Un directivo europeo responde: «Me estreso, me agoto y no me queda tiempo para mí». Otro explica: «Mi familia no va bien y desequilibra todo lo demás».
- *Vida laboral.* Por supuesto, la mayor preocupación laboral siempre es la falta de liquidez y de beneficios. Sin embargo, a muchos les preocupa también perder terreno en el escenario mundial: «Estábamos atascados en nuestra tradición centenaria [...]. Cada vez tenemos menos presencia [...]. No aprovechamos la

creatividad y la iniciativa personal». Un alto ejecutivo africano escribió: «Trabajaba para una empresa internacional, pero di mití el año pasado porque ya no le encontraba sentido a lo que hacía».

- *En el mundo.* Desde la perspectiva de las personas que respondieron a la encuesta, los tres mayores retos a que nos enfrentamos como familia humana son el terrorismo, la pobreza y la destrucción gradual del medio ambiente. Un mando intermedio asiático se lamentaba: «Nuestro país es de los más pobres de todo Asia. Es nuestro caballo de batalla: la mayoría de la población vive sumida en la pobreza. Hay desempleo, carencias educativas, ausencia de infraestructuras, una deuda enorme, mal gobierno... y una corrupción descontrolada».¹

Es una instantánea de cómo se sienten nuestros amigos y vecinos. Es posible que el día de mañana nos hablen de retos distintos, pero sospecho que se tratará de variaciones sobre el mismo tipo de dolor.

Cada vez nos sentimos más presionados, por lo que discutimos más. El siglo xx fue una era de guerras impersonales, pero da la impresión de que el siglo xxi se va a caracterizar por los conflictos interpersonales. El termómetro de la ira cada vez sube más. Las familias se pelean, los compañeros de trabajo discuten, los ciberacosadores nos aterrorizan, los juzgados se colapsan, y los fanáticos asesinan a inocentes. Los medios de comunicación lanzan mensajes de «comentaristas» despreciativos conscientes de que cuanto más descabellados sean sus ataques, más dinero ganarán.

Esta fiebre de discordia ascendente puede hacer que acabemos enfermos. «Me perturba profundamente ver que todas nuestras culturas demonizan al Otro. [...] Las peores eras de la historia de la humanidad han empezado así, malignizando al otro. Y, entonces, aparece el extremismo violento», dice la experta en bienestar Elizabeth Lesser.² Y todos sabemos demasiado bien adónde conduce ese camino.

Entonces, ¿qué podemos *hacer* para resolver los conflictos que más nos dividen y los problemas más complicados?

- ¿Nos lanzamos a la batalla, decididos a *no dejar pasar* ni una más, pasando eso sí *por encima* de nuestros «enemigos»?
- ¿Adoptamos el papel de víctimas y esperamos, indefensos, a que alguien venga a rescatarnos?
- ¿Llevamos el pensamiento positivo al extremo y nos sumergimos en una agradable negación de la realidad?

- ¿Esperamos con estoicismo, sin esperanzas de que nada vaya a cambiar? ¿En el fondo, creemos realmente que los fármacos no son más que placebos?
- ¿Seguimos esforzándonos, como la mayoría de las personas de buena voluntad, para hacer lo que siempre hemos hecho con la vaga esperanza de que, *de algún modo*, las cosas mejorarán?

Tomemos el camino que tomemos para resolver nuestros problemas, siempre habrá consecuencias naturales. La guerra conduce a la guerra, las víctimas se vuelven dependientes, la realidad aplasta a las personas que se niegan a verla, y el cinismo no conduce a nada. Y si seguimos haciendo lo mismo que siempre hemos hecho, esperando que *esta* vez los resultados sean distintos, estaremos negando la realidad. Se dice que Albert Einstein afirmó una vez: «No podemos resolver los problemas importantes a los que nos enfrentamos desde el mismo nivel de pensamiento que los ha creado».

Para resolver los problemas más difíciles que nos presenta la vida, tenemos que cambiar radicalmente nuestra manera de pensar. Y de esto, precisamente, trata este libro.

Su lectura le llevará a un punto de transición entre el pasado, haya sido el que haya sido, y un futuro que nunca había imaginado. Descubrirá en su interior la capacidad de cambio. Reflexionará sobre sus problemas de una manera totalmente revolucionaria. Desarrollará nuevos reflejos mentales que le permitirán romper barreras que otros encuentran insuperables.

Desde ese punto de transición, descubrirá que le aguarda un futuro nuevo... y es muy posible que los años venideros no se parezcan en absoluto a lo que esperaba. En lugar de dirigirse a un inevitable futuro de capacidad reducida e incontables problemas, podrá empezar a satisfacer su anhelo por una vida *in crescendo*, siempre fresca, llena de significado y de contribuciones extraordinarias... hasta el final.

Si centra su vida alrededor del principio de este libro, encontrará una senda nueva y sorprendente hacia ese futuro.

La Tercera Alternativa

