

# Eres INCREIBLE

Cómo afrontar el cambio, lidiar con el fracaso y vivir con propósito



UN MANUAL DE RESILIENCIA

NEIL PASRICHA

autor de

*La ecuación de la felicidad*

 SIRIO



Título original: YOU ARE AWESOME  
Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet  
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.  
Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original  
2019, Neil Pasricha

Todas las imágenes son cortesía del autor excepto:  
página 14: Imágenes de Larry Harmon Corporación;  
página 28: The British Library Board, C.13a.6 sig. 1iiiiir;  
páginas 71 y 72: Tim Urban/Waitbutwhy.com;  
páginas 190 a 197: Frank Warren/PostSecret.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

[sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-19105-16-5

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en [www.editorialsirio.com/newsletter](http://www.editorialsirio.com/newsletter)

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

Eres lo que comes.

Y eres lo que lees.

¿Tienes hambre?

Adelante.

# Contenido

## Cubierta

### Necesitas más resiliencia

#### Añade puntos suspensivos

Un invento de hace quinientos años que podemos usar hoy

¿Qué sucede cuando ves más allá del punto?

«No sé bailar... todavía»

Haz que tus opciones sean infinitas

La palabra que propicia el cambio

## Cambia de enfoque

¿Quién fracasa peor y qué podemos hacer al respecto?

Crees que no encajas, pero no es cierto

No exageres. No agrandes. No amplifiques

El efecto spotlight

¿Cómo puedes cambiar la dirección del foco?

## Considéralo un peldaño

La ilusión del final de la historia

Vuelve al principio

¿Ya te has hartado de los rollos de una noche?

«¿Qué es un blog?»

Absórbelo

## Cuéntame otra historia

Los pantanos del alma

¿A quién hemos de culpar realmente en el juego de la vergüenza?

¿Qué te estás contando?

Inclina tu lente

Tres grandes preguntas para ayudarte a lograr este secreto

## Pide más para ganar más

«Hazlo gratis durante diez años»

Encabeza el desfile de los fracasados

¿Qué tienen en común los fotógrafos de bodas, el T-1000 y Nolan Ryan?

La magia transformadora de la hipertrofia

El error de todos los discursos de graduación

Tres sencillas formas de lograr este secreto

## Saca a la luz para curarte

¿Cuál es la religión que más se está expandiendo en el mundo?

Un millón de postales nos muestran lo que necesitamos

La práctica matinal de los dos minutos

## Busca estanques pequeños

La transformadora historia del decano

¿Qué tiene de malo el apartamento de cinco millones de dólares?

## Vuélvete inaccesible

Las dos preguntas que debes hacerte antes de dejar tu trabajo

El bombardeo arrecia

[Cómo desaparecer por completo](#)

[Las tres excusas que te darán cuando intentes recomendar este secreto](#)

[No te rindas jamás](#)

[La magia de facilitar las cosas](#)

[No están equivocados. No tienes razón](#)

[Cada contacto es una oportunidad](#)

[Solo puedes ir hacia delante](#)

[Agradecimientos](#)

[Fuentes](#)

[Sobre el autor](#)

## INTRODUCCIÓN

# Necesitas más resiliencia

**H**ay una antigua fábula taoísta sobre un campesino y su caballo.  
¿La conoces? Es como sigue:

Un campesino solo tenía un caballo. Un día, se le escapó.

–Lo sentimos mucho. ¡Qué mala noticia! Debes de estar muy disgustado –le dijeron sus vecinos.

–El tiempo lo dirá –respondió el hombre.

A los pocos días, su caballo regresó acompañado de veinte caballos salvajes. El campesino y su hijo acorralaron a los veintiún caballos.

–¡Felicidades! Es una gran noticia. ¡Debes de estar muy contento!

–El tiempo lo dirá –volvió a responder.

Uno de los caballos salvajes pateó al hijo del campesino y le rompió las dos piernas.

–Lo sentimos mucho. ¡Qué mala noticia! Debes de estar muy disgustado –le volvieron a decir los vecinos.

–El tiempo lo dirá –respondió él.

Se declaró una guerra en el país y todo joven capacitado fue reclutado para luchar. La guerra fue muy cruenta y acabó con la vida de muchos jóvenes, pero como el hijo del campesino tenía las piernas rotas se libró de ir a luchar.

–¡Felicidades! Es una gran noticia. ¡Debes de estar muy contento! –le dijeron los vecinos.

–El tiempo lo dirá... –respondió él.

¿Qué le pasaba a este campesino loco?

Pues bien, lo que le pasaba era que había desarrollado la verdadera resiliencia. Se había forjado su propia resiliencia. ¡Era una persona resiliente! Era estable, estaba preparado y era capaz de afrontar cualquier circunstancia que se le planteara en el futuro con una mirada en los ojos que exclamaba: ¡Venga, vale!

Este campesino entendía que ni el mayor de los placeres ni la peor de las derrotas definen *quién se es*, solo *dónde se está*.

El campesino sabía que lo que le sucedía en la vida solo le servía para ayudarlo a ver dónde se encontraba y decidir qué camino tomar a partir de ahí.

Él sabía que todo final es un principio.

Siempre que leo esta fábula del campesino y su caballo me imagino uno de esos payasos hinchables para practicar boxeo que podemos encontrar en una fiesta de cumpleaños de un niño de cinco años.

¿Sabes a qué me refiero?

Tienen este aspecto:



¡Le das en la nariz! Se cae hacia atrás. Se vuelve a levantar. ¡Lo tiras al suelo con un violento abrazo de oso! Se cae. Se levanta. Le lanzas una patada de karate a un lado de la cabeza. Se cae.

Y se vuelve a levantar.

*Resiliencia.*

En mi viaje como pensador, escritor y orador sobre cómo vivir con propósito – siempre combatiendo a mis propios demonios por el camino– este concepto de resiliencia pasó rápidamente a ocupar el centro de mi vida a un volumen estrepitosamente alto.

¡No es que lo buscara!

Hace diez años, mi esposa me abandonó y mi mejor amigo se quitó la vida; entonces, canalicé esa angustia a través de la sencilla práctica de escribir una cosa asombrosa cada día en un blog llamado *1000 cosas asombrosas*. Ese blog se convirtió en mi primer libro.

La **gratitud** es el tema central de *The Book of Awesome* [El libro de lo asombroso].

Cinco años después conocí a Leslie, nos enamoramos y nos casamos. En el vuelo de regreso de nuestra luna de miel me dijo que estaba embarazada. Cuando aterrizamos empecé a escribirle una larga carta a mi hijo, todavía nonato, sobre cómo ser feliz en la vida. Esa carta se convirtió en mi último libro.

El tema central de *La ecuación de la felicidad* es la **felicidad**.

Y ahora digo que la resiliencia ha pasado a ocupar el centro de todo y que se escucha alto y claro.

¿Por qué?

Porque la resiliencia es una habilidad que ahora escasea. Somos pocos los que hemos sufrido hambrunas o guerras, o para ser sinceros, algún tipo de auténtica escasez. ¡Lo tenemos todo! Y el efecto secundario es que ya no tenemos las herramientas para gestionar el fracaso, ni siquiera para percibirlo. Actualmente, cuando tropezamos nos quedamos llorando en la acera. Nos estamos convirtiendo en un ejército de muñecas de porcelana.

Después de una charla que di recientemente, se me acercó una persona de unos cincuenta y tantos, casi sin aliento, y me hizo una de esas preguntas típicas que suelen hacerme en todas partes: «¡Mi hijo fue capitán del equipo de fútbol del instituto! ¡Se graduó con honores en la Universidad Duke! ¡Y anoche me llamó llorando porque su jefe le había mandado un correo electrónico desagradable! ¿Qué le está pasando? ¿Qué nos está pasando? ¿Y qué podemos hacer al respecto?».

¿Qué nos *está* pasando?

Vivimos en una sociedad en la que ante una ráfaga de viento, no nos doblamos, nos rompemos. Cuando volcamos, salpicamos. Cuando nos quebramos, nos hacemos añicos. El *The New York Times* ha publicado que uno de cada tres adolescentes padece ansiedad clínica. Los teléfonos móviles nos recuerdan que nunca somos lo bastante buenos. Las mariposas en el estómago de ayer se convierten en los ataques de pánico de mañana. ¿Y qué me dices de los índices de depresión, soledad y suicidios? ¡No dejan de crecer!

Sencillamente no podemos gestionarlo.

Hoy en día, necesitamos aprender las habilidades que el campesino de la fábula tenía a raudales. Y hemos de hacerlo rápido. La volatilidad, la incertidumbre y la complejidad se están disparando. ¿El cambio? Constante. ¿La última tendencia? Que te interrumpen. Mientras tanto, sabemos que las relaciones siempre cambian y toman otras direcciones, y la vida, siempre, siempre, siempre, tiene otros planes.

¿Qué necesitamos?

Ser como el campesino.

¿Qué queremos?

Ser como el campesino.

Hemos de asumir la incertidumbre, el fracaso y el cambio que se nos presenta en la vida y utilizarlos para tomar impulso y proyectarnos siempre hacia delante, hacia delante y hacia delante.

*Eres increíble* trata sobre la **resiliencia**.

Es una secuencia de nueve secretos avalados por investigaciones, y que comparto mediante vivencias personales, sobre cómo podemos cambiar nuestra actitud de

resistencia al cambio por la de estar abiertos a él, sobre cómo podemos pasar de la tendencia al fracaso a ser a prueba de fracasos, de ser demasiado permeables a estar curtidos, de padecer ansiedad a ser increíbles.

La vida es minúscula y frágil, hermosa y valiosa.

Y nosotros somos realmente increíbles.

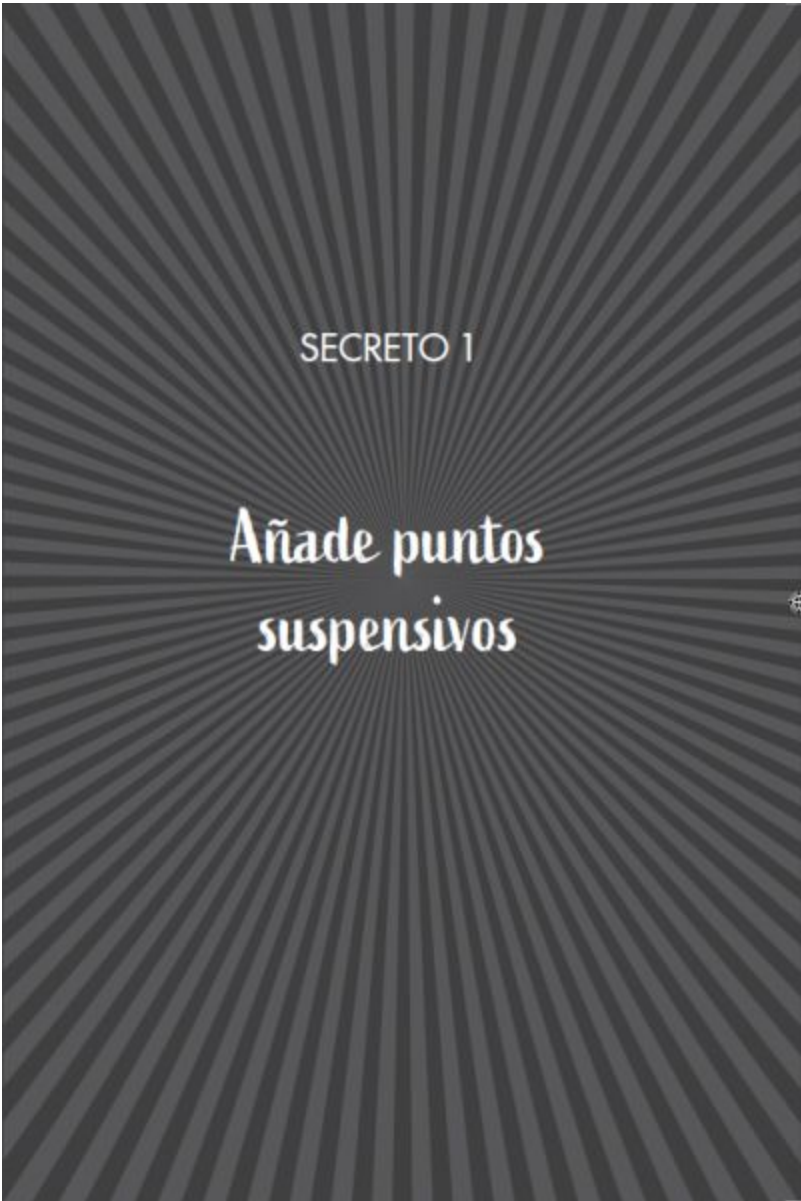
Solo nos hacen falta unas cuantas señales de flechas direccionales para que reencontremos el camino correcto cada vez que perdemos el rumbo.

En este libro hay nueve flechas.

Espero que te guste.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neil', written in a cursive style.

Neil



SECRETO 1

Añade puntos  
suspensivos

**M**i madre nació en Nairobi, Kenia, en 1950.

Era la menor de ocho hermanos, vivió en una casita del centro de la ciudad, era callada, tímida y la eterna pequeña.

En aquel entonces, Kenia contaba con una mayoría negra, una minoría morena y los blancos, que estaban en la cima de la escala social. Es decir, los nativos kenianos, la clase procedente del este de la India –importada para hacer funcionar la economía– y los colonos británicos, que eran los que lo manejaban todo.

La clase procedente del este de la India incluía al padre de mi madre, que emigró desde Lahore, ciudad india en aquel entonces, hasta Nairobi, en la década de 1930, para trabajar en la construcción del ferrocarril.

Los británicos colonizaron Kenia a finales del 1800 y el país no recuperó su independencia hasta mediados de la década de 1960, de modo que era un país prácticamente gobernado por los británicos cuando nació mi madre. Los blancos dirigían las instituciones. Los blancos dirigían el gobierno. Los blancos dirigían las mejores escuelas.

Mi madre no era blanca.

Por consiguiente, no era la persona *correcta*.

Y tampoco pertenecía al sexo correcto.

¿A qué me refiero?

Me refiero a que mis abuelos habían tenido siete hijos antes que mi madre. Cuatro chicas y tres chicos. Según cuentan mi madre y mis tías, mis abuelos deseaban desesperadamente que el cuarto fuera un chico para por lo menos igualar los números.

Los niños eran muy valiosos en su cultura. Lo que aspiraban tener todas las parejas.

Durante generaciones se invirtió más dinero en la educación y formación masculina, lo que implicaba que los hombres eran autosuficientes. Las mujeres, por el contrario, dependían de que sus maridos abrieran la cartera cada domingo para darles unos chelines para comprar alimentos y ropa para la familia. Por tradición, las mujeres cuando se casaban tenían que abandonar su familia e irse a vivir con la de su esposo, cuidar de su suegra, en lugar de cuidar de sus propios padres. De modo que tener un hijo garantizaba una *pensión cultural*, mucho antes de que existieran las pensiones de jubilación. ¡Nada de ingresos en la cuenta o cheques una vez al mes! Solo la nuera cocinándoles lentejas al curri y sirviéndoles *chai*.\*

Para empeorar las cosas, su cultura compensaba a los hombres todavía más con una dote. ¿Qué es una dote? Cuando era pequeño no lo entendía, pero una dote es una costumbre arcaica y antigua: un regalo que hacían los padres de la novia a los del novio, como si les estuvieran diciendo: «Gracias por quitarnos de encima a nuestra hija».

Por cierto, cuando digo *antigua* lo digo por algo. Incluso uno de los textos más antiguos que se conocen, el *Código de Hammurabi*, de hace cerca de cuatro mil años, habla de las dotes de este modo, como regalos para la familia del novio. Y un *regalo* en serio. Una dote suele incluir joyas, propiedades y grandes sumas en efectivo, que suponen una enorme carga económica para cualquiera que tenga a una hija por casar.

Cuando mis abuelos tuvieron a mi madre, todos esos costes y cargas adicionales se les vinieron encima. Se me parte el corazón al pensar que cuando mi madre abrió los ojos por primera vez, y fue viendo el mar de rostros que había a su alrededor, ¿qué es lo primero que probablemente percibió?

La decepción de todos.

¿Cómo se le transmitió a mi madre esa carga familiar, el sentimiento de no ser deseada? Como suelen comunicarse estas arraigadas normas culturales, como una pesada e invisible manta sobre ella, como una fuerza que no podía ver, pero sí sentir en sus huesos.

Cuando nacía un chico, los amigos y vecinos decían: «*Badhaee ho!*», que significa: ‘¡maravilloso, fantástico, felicidades!’. ¿Y cuando nacía una niña? «*Chalo koi nahi*». ¿Cuál es la traducción? ‘Sigue adelante. Ánimo soldado. *Bueno, bien, ¿qué le vas a hacer?*’.

Según contaba mi madre, había un sentimiento fatalista de punto final. «Mi vida estaba programada –me dijo–. Estaba decidida». El sexo, la cultura y las tradiciones apuntaban a una desgastada línea de meta en la que podía ver su futuro. Su vida parecía una sentencia. Algo preordenado y punitivo.

Ninguna posibilidad, ninguna opción..., nada de puntos suspensivos.

Solo el final. Un punto final.

A medida que iba creciendo, mi madre iba viendo cómo sus hermanas cumplían esa misma sentencia que tenían por delante, iban siendo arrancadas del hogar familiar, una tras otra, se casaban con un hombre elegido por sus padres, para darle hijos, cocinar y cuidar de él y de sus padres. Ante la perspectiva de una condena a cadena perpetua con un punto final como objetivo, mi madre tenía una opción que plantearse: ¿sobrepasaría alguna vez el punto final?

¿Qué me dices de ti?

¿Sientes alguna vez que no tienes opciones?

¿Sientes alguna vez que no puedes elegir?

¿Ves alguna vez el punto al final de tu frase?

Todos lo sentimos alguna vez.

Todos tenemos a veces este sentimiento fatalista de punto final en la frase sobre nuestra vida. Tal vez sea por haber crecido en una cultura dominada por los hombres en la que no se vislumbra ninguna otra opción. Tal vez sea porque estás cuidando de algún familiar enfermo y tú siempre te pones en el último lugar de tu lista. Tal vez sea porque te sientes atrapada en tu trabajo, después de haber estudiado veinte años y estar asfixiada por las deudas. Tal vez tu familia viva en un país donde tu solicitud de

visado para entrar es rechazada una y otra vez. Tal vez no recibas un ascenso. Tal vez no quieran liberarte.

¿Qué haces cuando puedes ver el futuro que te aguarda en tu camino, pero no te gusta?

Bueno, puedes adoptar una actitud mental crucial. Y no es rendirse. Ni darse la vuelta y salir corriendo. Porque ambos sabemos que la vida no es así de fácil. Los consejos de los discursos de graduación no siempre funcionan. ¡Haz lo que te dicte el corazón! ¡Haz lo que te guste!

«Mi corazón me decía que lo siguiera y me abandonó».

«Quiero hacer lo que me gusta, pero tengo facturas que pagar, responsabilidades y otras personas a mi cargo».

**A veces lo más difícil es simplemente tomar la decisión de seguir adelante.**

A veces lo más difícil es simplemente tomar la decisión de seguir respirando, moviéndote, funcionando, operando.

Un punto significa ceder a las circunstancias de la vida, reducir la velocidad ante cosas que parecen inevitables, imposibles, demasiado dolorosas.

Un punto es rendirse.

A lo que hemos de aferrarnos en nuestro corazón es al valor silencioso para cambiar la puntuación. A lo que hemos de aferrarnos es a la idea de que la resiliencia significa ver el libre albedrío que se extiende justo después del punto.

Hemos de aferrarnos al deseo de sobrepasar ese punto final.

De ver más allá de ese punto final.

Y añadir puntos suspensivos.

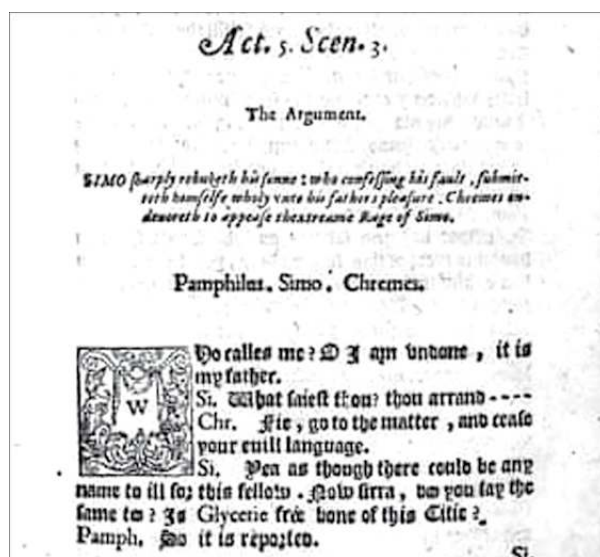
---

\* N. de la T.: En hindi significa simplemente té, aunque en Occidente se ha popularizado como té con especias y leche, que en India sería el *masala chai*.

## Un invento de hace quinientos años que podemos usar hoy

**E**n gramática, los puntos suspensivos indican una elipsis. La doctora Anne Toner es una académica de la Universidad de Cambridge que dedicó años al estudio de la elipsis. No, no es una broma. Pero tengo buenas noticias. ¡Encontró sus orígenes! Sí, la primera vez que aparecieron los puntos suspensivos fue en la traducción inglesa de la obra *Andria*, del dramaturgo romano Terencio.

Hagamos una breve pausa para contemplar una pequeña parte de la caligrafía borrosa de hace medio milenio. La primera elipsis. Amigos de la historia y fanáticos del Trivial, pasad la página y contemplad la maravilla encapsulada en ámbar...



Los puntitos tienen forma de patatitas, ¿no te parece? «Bien, veamos si podemos dar con un nuevo signo de puntuación que el mundo entero usará dentro de quinientos años». No fue fácil. Pero hubo ayuda. Ben Jonson empezó a utilizarlo en sus obras poco después y luego el viejo bardo William Shakespeare también se unió al club. ¡Bum! En el Renacimiento ese era el equivalente a decir que Oprah te ha hecho un retuit. Entonces, la elipsis dio un salto hasta Virginia Woolf y Joseph Conrad. En la

actualidad, incluso Adele usó los puntos suspensivos en el vídeo publicitario de su nuevo álbum cuando presentó un adelanto en la televisión británica.

No es broma, la doctora Toner escribió un libro entero sobre la elipsis que llevaba por título *Ellipsis in English Literature: Signs of Omission* [Elipsis en la literatura inglesa: signos de omisión], donde escribió que la elipsis era «una innovación brillante. No existe obra impresa antes [...] que marque las frases inacabadas de esta manera».

¿Frasas inacabadas?

¿Qué más es una frase inacabada?

La respuesta es todo.

Todo lo que haces, cada camino que tomas, cada diagnóstico que te hacen, cada muro contra el que chocas, cada contratiempo, cada fracaso, cada rechazo. Todas estas experiencias forman parte de la frase inacabada de la historia de tu vida.

A veces, lo mejor que puedes hacer es aprender a añadir puntos suspensivos... y seguir adelante.

## ¿Qué sucede cuando ves más allá del punto?

**V**olvamos a Kenia.

En el caso de mi madre, estaba sometida a presiones masivas tanto políticas y culturales como familiares, de modo que mantuvo la boca cerrada y la cabeza baja, en vez de ir contra las normas sociales. Añadió los puntos suspensivos encontrando una forma de tirar para delante. No se afeitó la cabeza ni empezó a fumar en las vías del tren. No, pero mientras la familia colmaba a sus hermanos mayores de elogios, atención y dinero para su educación, ella se unió a sus hermanas en las tareas de barrer suelos, cocinar y lavar la ropa de trabajo.

Para mantener en forma su mente, se sentaba en el porche de su casa y memorizaba los números de matrícula de los coches que pasaban. Necesitaba estímulos mentales. De este modo encontró un espacio seguro donde podía satisfacerlos en silencio.

¿Por qué las matrículas? «Porque no había nada más que memorizar —me dijo un día—. Para mí era un juego. A ver si podía hacerlo». Veía un coche que le era familiar y trataba de adivinar los números desde lejos; se felicitaba a sí misma cuando acertaba uno. Por la noche, en el rincón de la ruidosa cocina, estudiaba matemáticas bajo luces tenues y miradas de curiosidad. Ninguna de sus hermanas se esforzaba tanto en los deberes. ¿Quién necesitaba estudiar tanto para cocinar lentejas con especias y servir *chai*?

Puesto que tenía siete hermanos más, entre chicos y chicas, todos ellos creciendo y empezando a abandonar la casa, la mayor parte de su educación fue autodidacta. Sus padres no tenían tiempo para leerle libros con ilustraciones antes de irse a la cama o para quedarse hasta tarde diseñando un volcán para la feria de ciencias de la escuela. Eso hubiera resultado ridículo. No, ella tenía una pila de libros de texto, una pila de papel y una pila de lápices. Apáñatelas como puedas. Repite una y otra vez.

Todos sus esfuerzos con los estudios llegaron a un punto culminante en 1963, cuando se presentó al examen estatal reglado con el resto de las alumnas de trece años del país.

¿Y qué sucedió?

Que obtuvo la nota más alta.