

Cuídate de los Camiones de Basura

Por David J. Pollay (Dr. David J. Pollay, es Master de Psicología aplicada de la Universidad de Pensilvania, USA)

Gracias a Ana María Grau Vargas de Costa Rica por compartirlo con nosotros

¿Con que frecuencia permites que las tonterías de otras personas cambien tu estado de ánimo? ¿Permites que otro conductor te haga enojar cuando vas manejando, o un mesero grosero, un jefe cortante o un empleado insensible arruinen tu día?

A menos que seas el Terminator, por un instante estás algo molesto. Sin embargo, lo que distingue a una persona exitosa es lo rápido que puede enfocarse de nuevo en lo que realmente es importante. Hace 16 años que aprendí esta lección. La aprendí en el asiento trasero de un taxi en Nueva York...

Me subí a un taxi y partimos para la estación "Grand Central". Íbamos en el carril derecho cuando de repente un coche negro brinco de un cajón de estacionamiento justo en frente de nosotros. El chofer freno con fuerza, dio un patinazo, y por unos pocos centímetros evito chocar con el otro carro. El conductor del otro coche, el que casi causó un accidente, volteó su cabeza y empezó a gritarnos con muchas palabrotas. El taxista sólo sonrió y le saludó amablemente. Así que, yo le pregunte, "¿Por qué hizo eso?" Ese hombre por poco destruye su auto y nos manda al hospital.

Entonces el taxista me dijo lo que ahora llamo "La Ley del Camión de Basura". Muchas personas son como un camión de basura. Andan llenos de basura; llenos de frustración, enojo, y decepción. Ya que se les va amontonando la basura, necesitan un lugar en donde puedan tirarla. Si se lo permites, te la echan a ti.

Cuando alguien quiere echar su basura sobre ti, no lo tomes en forma personal. Solo sonríes, saludas, deséales lo mejor, y sigue adelante. Estarás feliz de que lo hayas hecho.

Así que, esto era la Ley del Camión de Basura. Empecé a pensar, "¿Cada cuánto permito que los camiones de basura me atropellen?" Y, "¿cada cuánto tomo la basura que llevan y la riego sobre otras personas... en el trabajo, en casa, con los amigos, en las calles...?"

Fue ese día que dije, "Ya no voy a hacer eso." Empecé a ver muchos camiones de basura. Veía lo que llevaban. Veía cuando llegaban para vaciar la basura. Y como mi taxista, ya no lo tomo en forma personal. Sólo sonrío, saludo, les deseo lo mejor y sigo adelante. Uno de mis jugadores favoritos de fútbol americano de toda la historia, Walter Payton, hizo esto todos los días en el campo de fútbol. Tan pronto como caía al suelo después de ser tacleado, se paraba. Nunca se quedaba pensando en el evento. Payton estaba listo para

hacer que la siguiente jugada fuera la mejor.

Los buenos líderes saben que tienen que estar listos para su próxima batalla. Los padres buenos saben que tienen que recibir a sus hijos con abrazos y besos cuando regresan de la escuela. Los maestros y padres saben que tienen que estar totalmente presentes y dando lo mejor para las personas que les son importantes.

La gente exitosa no permite que los camiones de basura tomen el control de su día. ¿Y tú? ¿Qué pasaría en tu vida, empezando hoy, si permitieras que más camiones de basura pasaran sin que te afectaran? Apuesto que estarías más feliz. Así que ama a las personas que te tratan bien. Olvídate de las que no lo hacen. Cree que todo sucede por una razón. Si se te presenta una oportunidad, tómalala. Si algo cambia tu vida, deja que te cambie. Nadie dijo que sería fácil. Sólo prometieron que valdría la pena.

“Sé más amable de lo que es necesario, porque cada persona con la que te topas esta peleando alguna batalla”.