

ESCUELA DE PADRES

Menos es más

Raimón Samsó – Diario “El País”

http://elpais.com/elpais/2015/10/15/eps/1444906392_393223.html

Una regla establece que el 20% de nuestros esfuerzos es responsable del 80% de lo que conseguimos. La clave está en identificar ese 20% crítico

En el libro Alicia en el país de las maravillas, la protagonista le pregunta al Gato: “¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?”, y el Gato le contesta: “Eso depende en gran medida del sitio al que quieras llegar”. “No me importa mucho el sitio...”, replica Alicia. “Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes”, responde el Gato. En un mundo en el que hay ilimitadas posibilidades, si no se tienen prioridades, lo fácil es perderse.

Más no siempre es mejor, puede ser menos. Y menos puede ser más. Para llegar a más partiendo de menos hay tres caminos para centrarse en las prioridades: simplificar la vida, decir “no” muchas veces y priorizar la agenda de tareas. Veamos cada uno de ellos.

Si dices sí cuando en realidad quieres decir no, te estás diciendo no a ti mismo

Anónimo

Menos es más se ha convertido en un mantra. En arquitectura lo llamaron minimalismo, una corriente caracterizada por la simplicidad de formas y líneas, utilización de colores puros, materiales naturales y la preferencia del espacio antes que la acumulación. En decoración, menos objetos y muebles es más espacio disponible para las personas que habitan la casa. En la agenda, menos tareas irrelevantes es más energía y tiempo para los asuntos relevantes, significa más eficacia... En el feng shui, para recibir algo nuevo en la vida, antes hay que dejarle espacio, tanto física como psicológicamente.

Aun así, la facilidad de complicarlo todo es un viejo hábito humano.

Una de las primeras decisiones que tomó Steve Jobs cuando volvió a dirigir Apple fue reducir los productos de la compañía de unos trescientos a una docena, y en esa simplificación se basó el relanzamiento de la compañía: pocos artículos, pero todos excelentes. De hecho, él mismo se felicitaba por haber pronunciado más veces la palabra “no” que “sí” en sus decisiones. Sabía muy bien que no se trataba de la cantidad de cosas que podía hacer su empresa, sino de la calidad con que las haría.

El economista Vilfredo Pareto estableció la regla del 80/20 que afirma que el 80% de nuestros esfuerzos consigue solo el 20% de

ESCUELA DE PADRES

nuestros resultados; y, por tanto, el 20% de nuestros esfuerzos es responsable del 80% de lo que conseguimos. ¿Entonces por qué no concentrarse en ese 20% y prescindir del resto? Porque primero hay que identificar ese 20% crítico responsable de casi todo. Sencillo, pero difícil. Aunque una vez reconocido, la vida y el trabajo se simplifican en gran manera.

Preguntas

“Cualquiera que sueñe con una vida que se salga de lo común acaba por descubrir que no tiene otra opción que buscar una manera poco común de vivirla. ¿Qué es lo único que puedo hacer gracias a lo cual todo lo demás me resulte más fácil o innecesario? Esta pregunta esencial no solo puede llevarte a responder a la visión de conjunto (¿adónde voy?, ¿qué meta debería marcarme?), sino también a objetivos puntuales más pequeños (¿qué he de hacer ahora mismo para ponerme en el buen camino a fin de entender la visión de conjunto?, ¿dónde está el centro de la diana?). No solo te dice cuál debería ser tu cesta, sino que supone el primer paso para conseguirla. Te muestra lo grande que puede ser tu vida, pero también hasta qué punto debes simplificar para alcanzarla”.

Lo Único, Gary Keller y Jay Papasan

Es fácil darse cuenta de que muchas personas tienen expectativas sobre nosotros, como si cada una de ellas reclamara el extraño derecho de apropiarse de un trozo de nuestra vida. Los padres, los amigos, los hijos, los jefes y compañeros, la comunidad... Aprender a decir no a semejante alud de exigencias es un asunto urgente y de supervivencia.

Sabemos que cuesta decir no a otras personas, pero cuesta más vivir el resto de la vida con ese sí

que en realidad quería ser una negativa. Ese sí supone una negación a uno mismo, y una vez se pierde el autorrespeto, se repite el mismo comportamiento destructivo. En algún momento hemos mal aprendido que decir no resulta poco educado o que es señal de egoísmo. Por alguna razón creemos que al negarnos somos malos y al aceptar cualquier cosa que nos pidan somos buenos.

Pero tal vez si nos entrenaran en la honestidad, y no en el deseo de agradar, seríamos más felices. No pasa nada por decir “no” de vez en cuando. Mejor dicho, sí ocurre: se toma el control de la propia vida. Como estamos entrenados desde niños a ser complacientes, pero no sinceros, un buen método para acelerar el aprendizaje es declarar “el día del no” y negarnos por sistema a todas las peticiones en las que no creamos durante esa jornada. Ya sean tareas, pedidos, invitaciones, favores, distracciones...

Solo avanzan en este mundo aquellos que se centran en una cosa cada vez

Og Mandino

Sabemos que las personas de éxito saben decir no y saben poner límites a las exigencias de los demás. Hacen válido el viejo dicho de “Contra el vicio de pedir, la virtud de no dar”. No lo hacen desde el egoísmo, sino desde la autenticidad y honestidad que les otorga el sagrado derecho a elegir. Y saben que cuando dicen no a lo malo, a lo regular, incluso a lo bueno, están

ESCUELA DE PADRES

preparándose y haciendo espacio en sus vidas para decir sí a lo extraordinario.

¿Cómo negarse a lo que no cuadra con uno? Basta con tener claras las cosas que queremos evitar, los límites, y darles luz roja, mostrarles la puerta de salida de nuestra vida. En la práctica, bastará con llamar política de la casa o principios a todo aquello que haya caído en esa lista negra. Y cuando nos pidan algo a lo que deseamos negarnos, bastará aludir a la política de la casa como argumento. Ya no es uno quien se niega, sino que se lo impiden sus propias normas de funcionamiento.

Y para ayudar a llevarlo a la práctica resulta bueno ofrecer una alternativa (cuando la haya) a esas negativas sobre pedidos que no encajen con los valores, agenda, objetivos y prioridades. Pero nunca como una compensación, sino como un acto de generosidad. Ayuda mucho añadir la palabra “gracias” y comprobar que suena de maravilla “no, gracias”.

Hay muchas técnicas para aprender a decir no desde la asertividad sin sentirse culpable, pero hay que entrenarse con la que nos sintamos mejor o cuadre en la situación.

Para revelar qué cuenta y qué no cuenta tanto, es cuestión de hacerse buenas preguntas (¿es esto... / lo que más quiero / importante / necesito / y que cambiará mi vida?) y decidir en base a los valores personales. Y si esto no es lo que quiero / necesito / importante..., entonces ¿qué lo es? Hay otra buena pregunta que hacerse: ¿qué es lo único que se debe hacer, gracias a lo cual todo lo

demás resulta más fácil o innecesario?

Los valores son la brújula y las preguntas son el mapa hacia una vida más lograda. No importa la cantidad de cosas que hacemos o conseguimos, sino la calidad. Por ejemplo, en nuestra agenda, poner más de tres tareas o acciones diarias puede ser muy contraproducente. Mejor elegir las tres acciones de mayor importancia y que crearán cambios consistentes y no trabajar en nada más hasta que se hayan completado.

Lo prioritario es más sencillo de abordar si se divide en pasos. La mayoría de las veces no afrontamos lo importante porque nos sobrepasa su ejecución, parece demasiado o no sabemos ni por dónde empezar. Pero todos sabemos dar un solo paso. Desglosar lo prioritario en pequeños pasos es el modo de digerirlo.

*Sé como un sello de correos:
pégate a una cosa hasta que
llegues a tu destino.*

Josh Billings

Si se acomete primero lo más complejo de la lista, probablemente se consigue la tarea de mayor retorno. Empezar por lo más difícil, no por lo más sencillo, es positivo. Una vez se ha subido a la colina más alta, se tiene más perspectiva global y el orgullo de haber dado un paso definitivo para el que ya no hay vuelta atrás. Aparecerán distracciones, obstáculos, retrasos..., pero nada de eso debería importar demasiado, la

ESCUELA DE PADRES

simple consecución de pequeños logros es muy motivadora para dar los pasos que hacen falta. La sensación de estar avanzando, al margen de la velocidad, es suficientemente gratificante como para arrinconar las tentaciones de procrastinar o abandonar.

Tanto en el trabajo como en la vida encontramos personas muy aceleradas a las que si les preguntas “¿a dónde vas?”, te responderán algo así como: “Te lo diré cuando llegue” o “Te cuento cuando tenga un respiro”. Corren mucho, pero la velocidad no es importante.

No es la velocidad, sino la dirección.

No es la cantidad, sino la calidad.

La agenda de tareas no miente: es un sembrado de éxito futuro o de fracasos. Si la agenda no se acopla a los valores personales, es seguro que se acaba viviendo la vida de otro y siguiendo sus valores, pero no los propios. Urge revisarla.

¿Todo lo que anotamos en ella nos lleva a una vida más plena y realizada? No debería haber una coherencia entre lo que se es y lo que se hace, a menos que se esté dispuesto a pagar un elevado precio por semejante falta de integridad. Cada día deberíamos revisar la agenda y comprobar que cada tarea de la jornada está acompañada con una vida con sentido.

Para saber más

El derecho a decir no, de Walter Riso

Cuaderno práctico para ir a lo esencial y simplificar la vida, de Marie-Hélène Laugier (Cuadernos de Ejercicios)