

Richard Server (2017). Simple Thinking. Cómo eliminar la complejidad de la vida y del trabajo. Madrid: Narcea de Ediciones. 182 págs. ISBN: 978-84-277-2373-3

Marta Vázquez Torre
martavazqueztorre@edu.xunta.es
C.E.I.P. Noalla-Telleiro

Fecha de recepción 02/10/2017 · Fecha de aceptación 23/10/2017
Dirección de contacto:
Marta Vázquez Torre
C.E.I.P. Noalla-Telleiro
A Lanzada, s/n (Sanxenxo)
36990 PONTEVEDRA

Este libro trata de dar respuesta a algunas de las preguntas que nos hacemos habitualmente: cómo resolver nuestros problemas y conseguir tener éxitos con nuestras acciones. Sin duda, la lectura, a través de múltiples ejemplos y clarificando conceptos relacionados con las características necesarias para alcanzar esta meta, nos arroja luz acerca de cómo llevarlo a cabo. El pensamiento simple es la clave.

Comentamos un libro dividido en ocho capítulos, iniciado a través de una introducción en la que Richard Gerver relata hechos cotidianos que le hacen interrogarse sobre la complejidad y simplicidad de aquello que nos rodea y vivenciamos. Plantea la complejidad de la vida adulta en contraposición con la simplicidad infantil –“...recibíamos y hacíamos cosas; no sabíamos qué no podíamos o no debíamos hacer”– (p.11). Interrumpe el discurso con un “Quiero que nos tomemos en serio la idea de pensar simple” (p. 11) y retoma la idea de la simplicidad infantil en contraposición con la complejidad de la percepción adulta arrastrada por las ansias de comparación e intimidación que nos supone la comparación con los demás. A través de este punto inicial plantea sus objetivos para este libro: reflexionar sobre uno mismo y percatarse de que hemos convertido nuestra vida en algo complejo. Para lo cual propone volver a

las características y rasgos de la primera infancia (sobrecogimiento, curiosidad, exploración, falta de miedo...). Propone, al fin y al cabo, redescubrirnos.

En el primer capítulo, titulado *El niño*, considera un error que nos coarta la libertad y la capacidad de disfrutar con lo que hacemos el analizar nuestros actos con la expectativa de que llegue a ser bien valorado y aceptado por los demás; juicio que no realizan los niños, que actúan con total libertad –“...les encanta ser, hacer y pensar, preguntar y decir”– (p. 17). Propone como punto de partida “volver a lo básico” para conectar con uno mismo, relajarnos y permitirnos que fluya nuestra capacidad de disfrutar con los pequeños detalles. Se pregunta si la felicidad es sinónimo de éxito, al mismo tiempo que nos invita a pensar quién realmente añora ese supuesto éxito, si somos nosotros mismos o los otros, y si eso se corresponde con nuestros propios anhelos. Nos hace reflexionar sobre lo que significa para nosotros cometer un error y si realmente nos permitimos cometerlo. También apuesta finalmente por el riesgo, por la necesidad de tomar decisiones sin miedo a fallar o equivocarse. Idea también recogida por Andrés Martín Asuero (2011) cuando dice que el miedo al fracaso es uno de los principales motivos por el que preferimos no arriesgar.

En el segundo capítulo, *¿Te interesa?*, comienza realizando una diferenciación entre el cortex prefrontal desarrollado del adulto y el infradesarrollado del niño, este último permite una mayor curiosidad, creatividad y flexibilidad. Se presentan tres tipos de cocientes, el intelectual

(CI), el emocional (CE) y el cociente curiosidad (CC). Este último “indica la habilidad de las personas para desarrollar su conocimiento y experiencias en el tiempo y su capacidad para traducir situaciones complejas en otras que sean familiares; pueden producir soluciones simples a problemas complejos” (p. 35). Se plantea, por tanto, la curiosidad como el modo de convertirse en personas exitosas, ya que facilita el aprender y recuperarse de los errores cometidos. Las personas curiosas se caracterizarían por poseer “un apetito voraz por el aprendizaje”, siendo necesarios en este proceso el cuestionamiento, la exploración, la nueva calibración y la vuelta a empezar. Esta curiosidad ha de surgir de la propia persona, que ha de satisfacer su curiosidad en aquello que le atrae.

En *Problemas*, el capítulo tres, el autor realiza un símil comparativo con la arquitectura, e indica que atendemos más a los objetos y obstáculos que hay en nuestro camino (los problemas), olvidándonos de los espacios que los rodean; si bien se afirma que la capacidad para contemplar objetivamente asuntos y problemas es una habilidad difícil de dominar. Finalmente habla de la capacidad de autorregulación de las propias emociones para alcanzar el éxito.

En el capítulo cuarto, *Concentración*, es significativo resaltar la importancia de no centrarse en los obstáculos, sino en el propósito, en la meta. Las palabras arrogancia e ignorancia se presentan como dos referentes que hay que tener en cuenta, ambos en contraposición a la palabra concentración, lo que evita que nos perdamos con asuntos periféricos que nos alejan del objetivo. También se explicita la diferencia entre *focus* sustantivo, *focus* verbo y la verdadera concentración. El primer término sería un punto central de atracción, atención o actividad. El segundo indica la necesidad de ser proactivo. En relación a la tercera palabra se detiene en enumerar las características de las personas concentradas: organizadas y disciplinadas; difícil distracción; expectativas realistas y tangibles. La concentración constaría de cuatro partes (las cuatro P): *Performance* (compromiso), *Proceso* (centrarse en lo que se hace en ese momento), *Presente* (sin lamentarse del pasado ni obsesionarse con el futuro) y *Productividad* (centrarse en la meta).

La contraposición del pensamiento simple a fácil (“simple no quiere decir fácil” (p. 83)) es

uno de los temas tratados en el quinto capítulo *Debes estar preparado*. Para lograr un objetivo es preciso tener pasión, sacrificar tiempo y esfuerzo y rodearse de gente adecuada que pueda servir de ayuda. La motivación para la consecución de los objetivos se presenta como un elemento esencial que puede evitar la procrastinación, o aplazamiento del objetivo. Por otra parte es fundamental que la motivación sea intrínseca y no se busque un éxito en función de los deseos de los demás. Además, el éxito supone crear un ambiente adecuado y rodearse de personas que animen a conseguirlo. Crear ese entorno propicio supone, a menudo, salirse de la zona de confort. En este sentido, la visualización ayuda a anticipar el éxito, preparándonos positivamente para afrontar el reto.

En *Confianza*, el sexto capítulo, se presenta el poder negativo de la falta de confianza como una amenaza a la consecución del éxito. Conocerse a uno mismo y saber qué es lo que catalogamos en nosotros mismos como puntos débiles puede ser una ayuda. En el libro de *El arte de escuchar*, de Eric Fromm (1993), se indica que para conocerse a uno mismo no es necesario simplemente enterarse de lo que hacemos, sino también de lo que es inconsciente, de lo que no sabemos; lo que nos conducirá a estar “despiertos” y llegar a las raíces de nuestra propia existencia. Ese estado de consciencia de nosotros mismos nos permitirá tomar decisiones, que uniéndolo con el pensamiento del autor, nos ayudará a poder convertir en una característica positiva y, por tanto, en una fortaleza, aquellos aspectos considerados negativos de nuestra propia personalidad. Para ello Richard Gerver propone ser uno su propio *coach* y entrenar a la mente para que nos aconseje cuando nos encontramos ante una situación difícil. Por otra parte, se diferencia entre confianza y arrogancia. Las personas confiadas en sí mismas reflexionan y cuestionan sus propias creencias; no creen siempre que tienen la razón y aceptan la influencia de los demás (algo que no hacen las personas arrogantes). Una persona con confianza en sí misma acepta sus propios errores; sin embargo, los arrogantes tienden a enjuiciar negativamente las acciones de los demás, y no a valorarlas positivamente.

El capítulo séptimo, *La palabra*, se centra en la importancia de escuchar y observar a los demás, para mejorar, al mismo tiempo, nuestra propia capacidad de comunicar. Propone, además,

una serie de consejos para mejorar nuestras habilidades comunicativas: organizar la información que se va a dar (qué y por qué); autenticidad; considerar el contexto; empatía e interés por los demás; comunicar con claridad y sin rodeos; no forzar el resultar gracioso; estar relajado; mentalidad abierta (posibilidad de cambiar la propia manera de pensar); y no tomar el debate o cuestionamiento como algo personal (oportunidad para aprender).

La colaboración se plantea como base para el éxito en el capítulo octavo, *Juntos*. El autor afirma que al compartir con los demás nos desarrollamos como personas, no siendo posible conseguir el éxito de forma solitaria, pues, además, las personas de nuestro alrededor tienden a complementar nuestras debilidades. En esta colaboración priman las habilidades interpersonales, de modo que a los buenos colaboradores les gusta escuchar y aprender de los demás, son positivos, admiten sus debilidades y fortalezas, no les asusta asumir riesgos..., entre otros. Se presenta como un elemento básico dentro de la colaboración la confianza y la igualdad en el reparto de compromisos y esfuerzos. Sin olvidar que es importante construir redes de trabajo en las que se faciliten las discusiones y el pensamiento flexible, como modo de sacarnos de la zona de confort y convertirnos en seres más productivos.

En el noveno capítulo, *Irrompible*, se presentan dos cualidades, resiliencia y perseverancia, como elementos imprescindibles para alcanzar el éxito. La perseverancia es posible mantenerla si nuestras metas y ambiciones nos importan y sentimos que merece la pena luchar

por las ambiciones que poseemos. La consecución de nuestras propias metas nos conducirá a un estado de autosatisfacción, fruto de nuestra propia reacción emocional ante el logro de una meta; sin llegar a ser, por tanto, una gratificación proveniente del exterior.

El último capítulo, *Al fin y al cabo*, incide sobre la idea del éxito y los pilares en los que debe sustentarse. Se recalca la idea de que no se debe percibir el éxito como algo externo, sino como un producto fruto de las experiencias y recuerdos que se generan a cada momento (tal y como sucedería en la niñez). Finalmente debemos tener en cuenta las características de las personas exitosas, que adoran la vida y se emocionan con las cosas más pequeñas y extrañas, gustándoles aprender, explorar y descubrir.

El autor recoge una cita que merece la pena recapitular: “Todos nuestros sueños pueden volverse realidad si tenemos el valor de perseguirlos” (Walt Disney) (p.179), pues en ella se hace palpable la necesidad de tenacidad, esfuerzo, constancia y fijarse un objetivo o una meta como elementos imprescindibles para lograr el éxito; aspectos sobre los que Richard Gerver incide a lo largo de la obra.

BIBLIOGRAFÍA

- Fromm, E. (1993). *El arte de escuchar*. Buenos Aires: Editorial SAICF.
- Asuero, A.M. (2011). *Aprender a cambiar con mindfulness*. Barcelona: Plataforma Editorial.