

ENTREVISTA A DAVID J. POLLAY

“Reciclaje Emocional”

He leído que la inspiración de su libro viene dada de una historia real en la ciudad de Nueva York mientras usted iba en un taxi. ¿Nos podría contar un poco como fue su impresión ante esa situación? Como comprenderá en todos los países del mundo hacer lo que hizo aquel hombre es lo más extraño del mundo, pero es lo que todos deberíamos hacer.

El hecho ocurrió hace 22 años en la ciudad de Nueva York. Esto es lo que sucedió, mientras viajaba en la parte trasera de un taxi, que escapó por poco de un accidente mortal. El conductor que casi causó el accidente comenzó a gritar al taxista, quien sorprendentemente solo sonrió, saludo con la mano y le deseó lo mejor, antes de que nos alejásemos. Le pregunté cómo podía estar tan tranquilo, después de que el otro conductor casi nos dañara. Lo que el taxista dijo a continuación provocó la definición del principio de la Ley del Camión de Basura (Reciclaje Emocional) y me dejó impresionado.

El taxista me dijo: “Muchas personas son como los camiones de basura. Corren por todas partes llenos de basura, llenos de frustración, llenos de ira y llenos de decepción. Como su basura se les acumula, buscan un lugar para volcarla. Y si tu les dejas la van a volcar en ti. Así que cuando alguien quiera volcar su basura en ti, no lo tomes como algo personal. Sonríe, saluda con la mano, deséale lo mejor y sigue adelante. Créeme. Usted será más feliz.”

¿Qué cambio produjo en usted esa situación?

Vivo los principios de la Ley del Camión de Basura todos los días. La ley es una guía principal para mí en el camino. Vivo mi vida en el trabajo, en casa y en mi comunidad.

Uso la Ley para mantenerme enfocado en lo que es importante en mi vida, y dejar que las cosas negativas no puedan controlarme y pasen de largo. Soy buena persona cuando estoy más tolerante y critico menos. No tengo por qué llevar la energía negativa de otras personas y no es justo que yo vuelque mi energía negativa en los demás. Estoy enfocado también para unir a la gente, así que hago un esfuerzo, para buscar lo bueno, en las personas con las que tengo contacto.

¿Cuál fue su filosofía de vida a partir de ese momento?

Nos encontramos con gente enfadada, grosera y desconsiderada casi todos los días. Otro conductor nos interrumpe el tráfico... nuestro jefe se queja de las críticas, incluso algunas veces tenemos que trabajar hasta tarde. Estos incidentes desagradables probablemente tengan poco o nada que ver con nosotros, simplemente nos hemos metido en los modales de alguien mal educado, mal humorado o mal habituado. Sin embargo, como camiones de basura emocional, tendemos a recoger los sentimientos negativos difundidos por otros y llevarlos con nosotros, obteniendo como resultado llegar a ser menos felices, menos productivos y menos agradables.

Los psicólogos han descubierto que los efectos acumulativos de estas molestias, aparentemente menores, pueden afectar negativamente a nuestra salud y a la visión de la vida, tanto, como un revés importante, como por ejemplo el divorcio. No son sólo las demás personas las que descargan basura emocional sobre nosotros, tampoco. La volcamos sobre nosotros mismos, también, cuando dejamos, que los recuerdos de los fracasos del pasado y las preocupaciones poco realistas acerca de los posibles problemas del futuro, arruinen nuestro presente.

La forma inteligente de responder cuando " la basura" se vuelca sobre nosotros, es tomar el control de nuestras respuestas emocionales. Comience por hacer una resolución personal para que la negatividad de otras personas no arruine su estado de ánimo y así no perder el tiempo. Recuerde que su negatividad no tiene mucho que ver con usted.

Haga ahora la presente resolución, mientras que usted está tranquilo y racional. Si usted espera hasta sentirse objeto de dumping, puede quedar demasiado atrapado en las emociones del momento, para ver que incluso, si su ira y su infelicidad son justificados, no son útiles.

A partir de esa experiencia que le habrá cambiado la vida, queríamos saber cómo ha mejorado su rutina diaria.

Todos somos vulnerables a la influencia de ser camiones de basura, vivamos en una estupenda región de España o en cualquier otro sitio del mundo. Es por eso que tenemos que hacer una promesa todos los días para que nosotros mismos no seamos camiones de basura emocionalmente. No tenemos que aceptar basura. No tenemos que crear basura. Y no tenemos que arrojar basura.

Empiezo mi día con un compromiso para seguir la Ley del Camión de Basura. Cada mañana digo ¡No al Camión de Basura!, prometido.

No acepto basura en mi vida.

Cuando veo un Camión de la basura, no me lo tomo como algo personal.

Sólo sonrío.

Saludo con la mano.

Les deseo lo mejor.

Y sigo adelante.

Y no difundo basura para otros.

No soy un Camión de la basura.

No acepto basura en mi vida.

A lo largo del día, me digo a menudo, de manera abreviada, cuando me enfrento a situaciones negativas sin importancia, la promesa: "Yo no soy un camión de basura", o "Yo no quiero tirar basura", o "Sólo sonreír, saludar y desear lo mejor".

La buena noticia es que usted comenzará a ver camiones de basura inmediatamente después de leer Reciclaje Emocional. Usted los verá en la calle. Los verá en el trabajo. Los encontrará en casa. Ellos cotillearán, innecesariamente criticarán a los demás, juzgarán al resto, no perdonarán, estarán de mal humor, le gritarán, harán malos gestos, van a ser groseros. Y usted con la práctica diaria, comenzará a saber, cambiar de manera positiva la situación que está fuera de su control, y cuando usted tenga influencia sobre el individuo puede ayudarle a mejorar sus circunstancias. No se nos puso en la tierra para llevar la energía negativa de otras personas, ni para que otros carguen con la nuestra.

¿Es usted una persona plenamente positiva a diario, o le superan negativamente algunas cosas de la vida?

No es posible, ni conveniente, ser positivo todo el tiempo. Cuando un ser querido muere, estamos tristes. Cuando alguien quiere hacernos daño físicamente, tenemos miedo. Cuando alguien hace algo injusto, estamos enfadados. Las emociones negativas tienen su lugar en nuestra vida.

También a menudo, somos nuestro peor enemigo. No necesitamos que otros nos hagan estar tristes, asustados, enfadados o decepcionados. Podemos hacerlo todo por nosotros mismos. Nos centramos en los errores que hemos cometido en el pasado. Pensamos en las peores cosas que nos pueden pasar en el futuro. Cogemos la alegría para nuestras vidas porque lamentamos lo que ha sucedido antes, y estamos temerosos del futuro. Nadie es inmune a este comportamiento destructivo.

Como todos los demás, tengo que tener cuidado, también. Me he arrepentido de las decisiones que he tomado, y me he preocupado por el futuro. Aprender de estos eventos es positivo. Sin embargo, la morada de nuestros errores, perjudica nuestra salud, relaciones, carreras y nuestra felicidad.

¿Cree que se puede llegar a cambiar una mentalidad negativa?

Por supuesto. Tenemos que cambiar. Cuando nos convertimos en Camiones de Basura Emocional, nuestra vida se resiente, lo mismo que la vida de todos los que nos rodean.

En la vida real, los Camiones de Basura nos servirán para bien. El buscar y recoger nuestra basura: todas las cosas que queremos eliminar y no tienen ninguna utilidad para nosotros. Los camiones de basura se llenan hasta que ya no puede aguantar más. Luego, los camiones de basura van a un lugar seguro y vuelcan su basura. Los Camiones Recolectores de Basura realizan un servicio valioso para la humanidad. Ellos nos mantienen sanos y limpian nuestro hermoso mundo.

Pero los seres humanos no estaban destinados a ser Camiones Recolectores de Basura. No se pretende recoger todo lo negativo del mundo. No fuimos creados para centrarnos en las cosas que no podemos controlar, como chismes, rumores, críticas injustas, malos humores, y los comportamientos desafortunados de los malos conductores, camareros maleducados, jefes bruscos y compañeros de trabajo insensibles.

El problema es que tenemos poca energía, y si la centramos en cosas negativas que no podemos controlar, damos menos a las cosas que son importantes en nuestras vidas, familias y carreras.

¿Qué opina usted de la globalización que estamos viviendo en la actualidad? ¿Cree que es algo negativo, o cree que es algo plenamente positivo que nos va a ayudar en un futuro a vivir de manera más social y positiva?

Creo que la globalización es algo bueno para todos nosotros. Cuantos más negocios hagamos entre nosotros, más viajamos, más estudiantes estudian en el extranjero, y cuanto más cooperemos políticamente, más nos entenderemos. Nuestra interconexión refuerza la necesidad de paz entre las naciones, frente a resolver las diferencias a través de la guerra.

Como ya le comenté nosotros trabajamos en una página web de positividad, para conseguir que las personas en España no afronten la crisis económica, que nos afecta, con negatividad y conseguir que se esfuercen por seguir adelante. ¿Qué mensaje le mandaría usted a nuestros seguidores?

Más que nunca, especialmente durante esta crisis económica en España, debemos estar enfocados en lo que podemos controlar, no en las cosas negativas que no podemos. Sí, tenemos justificación para estar frustrados, preocupados e incluso enfadados. Tenemos derecho a quejarnos. La pregunta que tenemos que hacernos en algún momento es, cómo se nos va a ayudar. ¿Vamos a tener más cuidado de nuestras familias, de nuestros negocios y de nuestras comunidades, si estamos en este estado mental? ¿Puede usted imaginar a los entrenadores y a los jugadores de un equipo deportivo diciendo que se sienten mal, que las probabilidades están en contra de ellos, y que lo más probable es que van a perder? ¿Qué va a pasar? Lo más probable es perder.

España es un gran país en todos los sentidos. Todos lo sabemos. España triunfará.

Yo también quisiera que vuestros lectores sepan que me encanta España. Hace años estuve en un internado en Málaga a través de AIESEC.org, la base universitaria más grande del mundo, dirigida por estudiantes líderes de la organización. Hace trece años mi mujer, Dawn, y yo pasamos nuestra luna de miel en España. Hace cinco años me llevé a mis padres, a Dawn y a mis hijas a unas vacaciones de ensueño a España.

El año pasado hablé en A Coruña en la 2ª Conferencia Anual Internacional sobre la Felicidad en el Trabajo. Espero me inviten a volver a España pronto, para hablar en otras organizaciones.

Y quiero pasar por lo menos un verano en España con toda la familia. España es especial para mí.

Su libro está siendo un éxito en ventas. Su filosofía con la historia anterior es la que le llevó a escribir esto. ¿No es así? ¿Podría hablarnos un poco de su obra?

Me siento honrado y agradecido de que mi libro sea un best-seller en España. Es muy significativo para mí, que mi libro tenga tanto apoyo. Mi libro se basa en mi filosofía de la vida basada en la ciencia. Puedo compartir historias e investigación científica para ayudar a las personas a aplicar la Ley del Camión de Basura en sus vidas.

También soy columnista y he publicado más de 100 columnas en periódicos y sitios de noticias en línea, en todo el mundo. Soy un orador principal y líder del taller que trabaja con empresas, universidades, escuelas, iglesias y templos. También soy director ejecutivo, fundador y asociado de la Asociación Internacional de Psicología Positiva. Soy el presidente de Momentum Project, LLC, una organización de consultoría que se centra en la aplicación de la Ciencia de la Psicología Positiva para empresas.

Me desempeño como asesor de AIESEC.org y Village Academy School. Obtuve un título de maestría en Psicología Aplicada Positiva (MAPP) en la Universidad de Pensilvania y una licenciatura en Economía, en la Universidad de Yale.

¿Qué objetivos se ha planteado a la hora de escribir “Reciclaje Emocional”? ¿Los está consiguiendo? ¿Está ayudando a mucha gente?

Estamos muy contentos con el éxito internacional de “Reciclaje Emocional”. El libro ha sido traducido a 12 idiomas. “¡Los no Camiones de Basura! Promesa” ha sido traducido a 48 idiomas, y las personas de más de 100 países lo han cogido.

Escribí “Reciclaje Emocional” para unir a la gente. Donde quiera que voy, entre ellos España, se habla de cómo el tráfico es tan molesto, y los conductores son terribles. Ellos dicen, cómo la gente está cada vez más brusca y más furiosa que nunca. Se quejan de sus compañeros, su trabajo y sus jefes. Tienen dificultades con sus madres, padres, esposas, esposos e hijos. Están preocupados por la economía de sus países. He trabajado con los cristianos, judíos, musulmanes y budistas. He trabajado con personas de todas las edades, desde el primer grado en la escuela, a las personas con 80 y 90 años. He trabajado con presos, con directores ejecutivos de empresas. He trabajado con gente de todos los niveles económicos, y con personas de más de 100 países.

Todos queremos ser libres para concentrarnos en lo que es importante en nuestras vidas y comunidades, no en las cosas negativas que no podemos controlar. No queremos cargarnos con energía negativa de otras personas, y no queremos molestar a los demás con la nuestra.

Mi misión en la vida es ayudar a aumentar la felicidad, el éxito y la civilización en el mundo. Con la ayuda de mis amigos de España, estamos haciendo una diferencia cada día.