

Más de
2.000.000
de ejemplares
vendidos en
EE.UU.

WILLIAM H. McRAVEN



HAZTE LA CAMA

y otros pequeños hábitos
que cambiarán tu vida y el mundo

«Soberbio, inteligente y conciso.» —*Forbes*

WILLIAM
H. McRAVEN

HAZTE
LA
CAMA

Y OTROS PEQUEÑOS
HÁBITOS QUE CAMBIARÁN
TU VIDA Y EL MUNDO

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Make your Bed*

Publicado por Grand Central Publishing, Nueva York, Nueva York, EE. UU.

© William H. McRaven, 2017

© Grand Central Publishing, 2017

© de la traducción, Susana Olivares Bari, 2017

© de esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2018

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interiores: Mariana Alfaro

Primera edición: septiembre de 2018

Depósito legal: B. 15.624-2018

ISBN: 978-84-08-18697-7

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Cayfosa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

CAPÍTULO UNO

Empieza tu día con una tarea cumplida.....	13
--	----

CAPÍTULO DOS

No podrás lograrlo solo.....	25
------------------------------	----

CAPÍTULO TRES

Solo importa el tamaño de tu corazón	41
--	----

CAPÍTULO CUATRO

La vida no es justa: ¡sigue adelante!	57
---	----

CAPÍTULO CINCO

El fracaso puede fortalecerte	69
-------------------------------------	----

CAPÍTULO SEIS

Arriésgate a lo grande 85

CAPÍTULO SIETE

Enfréntate a los abusones 97

CAPÍTULO OCHO

Ponte a la altura de las circunstancias. 109

CAPÍTULO NUEVE

Dale esperanza a la gente 121

CAPÍTULO DIEZ

¡Nunca jamás te des por vencido! 137

Discurso a los graduados de la Universidad

de Texas 151

Agradecimientos 173

CAPÍTULO UNO

Empieza tu día con una
tarea cumplida





Si quieres cambiar el mundo...,
empieza por hacerte la cama.

El cuartel para el entrenamiento básico SEAL es una construcción normal y corriente de tres pisos situada en las playas de Coronado (California), a menos de cien metros del océano Pacífico. El edificio no cuenta con aire acondicionado y, por las noches, con las ventanas abiertas, se oye subir la marea y el oleaje chocar contra la arena.

Las habitaciones del cuartel son austeras. En la de los oficiales, donde me hospedaba con otros tres compañeros de clase, había cuatro camas, un armario para colgar los uniformes y nada más. En esas mañanas que pasé en el cuartel, me levantaba del «camastro» de la Marina y, de inmediato, empezaba el proceso de hacer

mi cama. Era la primera tarea del día, yo sabía que estaría lleno de inspecciones del uniforme, largas sesiones de natación, carreras aún más largas, travesías por la pista de obstáculos y el hostigamiento constante de los instructores del comando de élite.

—¡Firmes! —gritó el líder de nuestra promoción, el teniente de corbeta Daniel Steward, ante la entrada del instructor.

Al pie de mi camastro, choqué los talones y me puse recto mientras el primer contraamaestre se acercaba a mí. El instructor, severo e inexpresivo, inició su inspección: revisó el almidonado del gorro de mi uniforme verde para asegurarse de que mi «cubreca-bezas» de ocho lados estuviese limpio y bien firme. Mirándome de arriba abajo, sus ojos escrutaron cada centímetro de mi uniforme. ¿Estaban alineados los pliegues de mi camisa y pantalones? ¿El latón de la hebilla de mi cinturón relucía como un espejo? ¿Mis botas estaban lo bastante lustradas como para que él pudiera ver sus dedos reflejados? Satisfecho de que

yo hubiera alcanzado los elevados estándares que se esperaban de un SEAL en entrenamiento, pasó a inspeccionar la cama.

El camastro era tan pequeño como la habitación, nada más que una estructura de acero y un colchón individual. Una sábana cubría el colchón y sobre esta había otra más. Una manta de lana gris firmemente metida bajo el colchón proporcionaba la calidez necesaria para las frescas noches de San Diego. Una segunda manta estaba doblada a la perfección en forma de rectángulo a los pies de la cama. Una única almohada, elaborada por la asociación de ciegos Lighthouse for the Blind, se encontraba en el centro de la parte superior del camastro en un ángulo de 90 grados con la manta de la parte inferior. Esta era la norma. Cualquier desviación de estos requisitos inflexibles ocasionaría que me ordenaran «tirarme a las olas» y revolcarme sobre la playa hasta cubrirme con arena mojada de pies a cabeza, lo que se llamaba hacer una «galleta azucarada».

Inmóvil, veía al instructor por el rabillo del ojo.

Con expresión de hartazgo, examinó mi cama. Se inclinó para revisar que las esquinas estuvieran bien dobladas y después paseó la vista por las mantas y la almohada, asegurándose de que estuvieran adecuadamente alineadas. Finalmente, se metió una mano en el bolsillo, sacó una moneda de 25 centavos y la arrojó al aire varias veces para asegurarse de que yo sabía que se acercaba la prueba final. Con un último impulso, la arrojó al aire una vez más y dejó que rebotara en la cama. La moneda saltó a varios centímetros del camastro, lo bastante alto como para que el instructor la atrapara con la mano.

Dándose vuelta para pararse frente a mí, el instructor me miró a los ojos y asintió con la cabeza. Jamás pronunció palabra. Hacerse la cama de la manera correcta no era un motivo de elogio, sino algo que se esperaba de mí. Constituía la primera tarea del día y llevarla a cabo correctamente era importante. Era una demostración de disciplina. Denotaba atención a los detalles y, al final del día, sería un recordatorio de que había hecho

algo bien, una tarea de la que podía enorgullecerme, sin importar lo pequeña que fuera.

A lo largo de mi vida en la Marina, hacer la cama fue la única constante en la que podía confiar, día tras día. Cuando era un joven alférez SEAL a bordo del USS Grayback, un submarino de operaciones especiales, me alojé en la enfermería, donde los camastros estaban dispuestos en literas de cuatro niveles. El viejo y experimentado doctor que dirigía la enfermería insistía en que hiciera la cama cada mañana. A menudo comentaba que, si las camas no estaban hechas y la habitación no estaba limpia, ¿cómo iban a esperar los marineros la mejor atención médica? Como aprendí más adelante, esta pasión por la limpieza y el orden se aplicaba a todos los aspectos de la vida militar.

Treinta años después, en Nueva York, las Torres Gemelas se vinieron abajo. El Pentágono sufrió un ataque y un grupo de valientes estadounidenses murió en un avión que sobrevolaba Pensilvania.

En el momento de los atentados yo estaba en casa

recuperándome de un grave accidente de paracaídas. Habían traído una cama de hospital a la caserna y pasaba la mayor parte del día acostado, tratando de restablecerme. Lo que más deseaba era levantarme de aquella cama. Como todos los SEAL, ansiaba estar con mis compañeros en el fragor de la batalla.

Cuando finalmente mejoré lo suficiente como para salir de la cama de hospital sin ayuda, lo primero que hice fue estirar las sábanas con firmeza, acomodar la almohada y asegurarme de que se viera presentable ante todos los que entraran en mi hogar. Era mi manera de mostrar que había superado mis lesiones, que seguía con mi vida.

Cuatro semanas después del 11 de septiembre fui transferido a la Casa Blanca, donde pasé los siguientes dos años en el recién formado departamento de Lucha contra el Terrorismo. En octubre de 2003 me encontraba en Iraq, en nuestro cuartel general provisional del campo de aviación de Bagdad. Durante los primeros meses dormimos en catres que nos proporcionó el ejér-

cito. Aun así, al despertarme cada mañana enrollaba mi saco de dormir, colocaba la almohada en la parte superior del catre y me preparaba para el resto del día.

En diciembre de 2003, las fuerzas militares estadounidenses capturaron a Saddam Hussein. Mientras estuvo recluido, lo mantuvimos dentro de una pequeña habitación. Él también dormía en un catre del ejército, pero con el lujo añadido de unas sábanas y una manta. Yo lo visitaba una vez al día para asegurarme de que mis soldados lo cuidaran de manera adecuada. Me hizo cierta gracia observar que Saddam no se hacía la cama. Las mantas siempre estaban arrugadas a los pies de su catre y rara vez parecía interesado en arreglarlas.

Durante los siguientes diez años tuve el honor de trabajar con algunos de los mejores hombres y mujeres que Estados Unidos haya dado jamás al mundo, desde generales hasta soldados rasos, desde almirantes hasta marineros reclutas, desde embajadores hasta mecanógrafos de oficina. Los estadounidenses que fueron desplegados en el extranjero en apoyo a los esfuerzos béli-

cos acudieron por voluntad propia e hicieron grandes sacrificios para proteger nuestra grandiosa nación.

Todos entendieron que la vida es difícil y que en ocasiones podemos incidir poco en el resultado de nuestro día. En tiempos de guerra mueren soldados, las familias lloran su ausencia y los días son largos y están colmados de momentos de ansiedad. Buscas algo que te ofrezca consuelo, que te motive a iniciar el día, que te brinde una sensación de orgullo en un mundo a menudo pavoroso. Esto no se limita al combate: la vida diaria necesita esa misma sensación de estructura. Nada puede reemplazar la fuerza y el solaz de la propia fe, pero, a veces, el simple acto de hacer la cama puede darte el impulso que necesitas para comenzar tu día y proporcionarte la satisfacción necesaria para darle un final adecuado.

Si quieres cambiar tu vida y posiblemente el mundo, ¡empieza por hacerte la cama!