

#1
New York Times
BESTSELLER

«El dinero y la fama no hacen automáticamente felices a las personas. Esto es algo que viene de adentro. Sopa de pollo para el alma pondrá un millón de sonrisas en sus corazones».

Robin Leach, presentador,
Lifestyles Of The Rich And Famous

Sopa de Pollo para el Alma

Relatos que
conmueven el corazón
y ponen fuego en el
espíritu

Maravillosos
relatos de:
Dan Millman
Art Buchwald
Les Brown
y muchos,
muchos más

ESCRITOS Y RECOPIADOS POR
Jack Canfield
Mark Victor Hansen

Relatar historias es uno de los métodos más eficaces para enseñar valores y abrir puertas a nuevas posibilidades. En esta rica y variada compilación, dos de los oradores de mayor éxito en Estados Unidos comparten lo mejor de las historias que han recopilado, las cuales han conmovido los corazones de personas en todas partes del mundo. Con estos relatos, los autores le ofrecen conocimiento y sabiduría, fuerza y esperanza para darle aliento cuando esté pasando por alguno de esos momentos difíciles de la vida. Sus historias, cuidadosamente seleccionadas, proporcionan modelos a seguir e iluminan la senda por la que todos caminamos.

Cuando quiera darse a entender, inspirar a un amigo o dar alguna enseñanza a un niño, en este gratificante tesoro encontrará la historia adecuada. Es una obra en la que todos hallarán algunos relatos que sean especialmente significativos, y que querrán atesorar y compartir.

Sopa de pollo para el alma es un libro cálido, maravilloso, edificante e inspirador, lleno de ideas que todos podemos usar para mejorar cualquier aspecto de nuestra existencia. Es una obra que además es capaz de recordarnos cuáles son las cosas verdaderamente importantes: el amor, las relaciones personales y la armonía universal.

Agradecimientos

Este libro nos llevó casi dos años, desde su idea inicial hasta que lo finalizamos. Fue un trabajo de amor y necesitó de los esfuerzos combinados de muchas personas. Deseamos muy especialmente agradecerérselo a:

Patty Mitchell, que mecanografió por lo menos cinco veces cada uno de estos episodios. Su entrega a este proyecto incluyó muchos días de trabajo hasta las diez de la noche y montones de fines de semana sin descansar. ¡Gracias, Patty! Sin ti no podríamos haberlo hecho.

Kim Wiele, por mecanografiar una y otra vez muchos de los relatos, ocuparse de gran parte del esfuerzo de investigación y coordinar todo el trabajo, aparentemente interminable, para conseguir los derechos de los relatos que no escribimos nosotros. Tu trabajo fue estupendo y te lo agradecemos.

Kate Driesen, que colaboró como mecanógrafa, leyó y comentó cada uno de los relatos y nos ayudó en gran parte de la investigación. Siempre se contó contigo cuando intentamos cumplir los plazos. Gracias.

Wanda Pate, que contribuyó sin descanso tanto en el mecanografiado como en la investigación.

Cheryl Millikin, que supervisó la fluidez del procesamiento material del trabajo.

Lisa Williams, que se ocupó de los asuntos de Mark para que él pudiera dedicarse a este libro.

Larry Price y Mark Powers, por mantener en marcha todo lo demás mientras se iba escribiendo el libro.

A los cientos de personas que escucharon, leyeron y comentaron los relatos, poemas y citas.

A todos nuestros amigos de la National Speaking Association, que tan generosamente aportaron material propio para completar el libro. En especial, queremos agradecer a Dottie Walters su apoyo y estímulo continuados.

A Frank Siccone, amigo querido, que aportó varias citas y relatos suyos.

A Jeff Herman, inspirado agente literario, por creer desde el comienzo en el libro. Jeff, nos encanta trabajar contigo.

A Peter Vegso, Gary Seidler y Barbara Nichols de Health Communications por entender, mucho antes que nadie, el punto de vista del libro. Os agradecemos vuestro apoyo entusiasta.

A Cindy Spitzer, que escribió y corrigió algunos de los relatos más importantes del libro. Cindy, tu contribución fue inapreciable.

A Marie Stilkind, nuestra revisora en Health Communications, por su constante esfuerzo para que este libro alcanzara su más alto nivel de excelencia.

A Bob Proctor, que aportó varios cuentos y anécdotas tomados de su voluminoso archivo de relatos didácticos. Gracias, Bob, por haber sido un excelente amigo.

A Brandon Hall, que nos ayudó con dos de los relatos.

También queremos agradecer los valiosísimos comentarios sobre el primer borrador que recibimos de Ellen Angelis, Kim Angelis, Jacob Blass, Rick Canfield, Dan Drubin, Kathy Fellows, Patty Hansen, Norman Howe, Ann Husch, Thomas Nani, Dave Potter, Danielle Lee, Michele Martin, Georgia Noble, Lee Potts, Linda Price, Martin Rutte, Lou Tartaglia, Dottie Walters, Rebecca Weidekehr y Harold C. Wells.

Introducción

Sabemos todo lo que necesitamos saber para poner fin al innecesario sufrimiento emocional que mucha gente padece en la actualidad. Una elevada dosis de autoestima y autocomprensión son metas accesibles para todo aquel que esté dispuesto a hacer lo necesario para conseguirlas.

Es difícil transmitir por escrito el espíritu de algo que nos presenta la vida. Fue necesario reescribir cinco veces las cosas que contamos a diario para que, una vez impresas, sonaran tan bien como en vivo y en directo. Os rogamos que cuando leáis los relatos que aquí ofrecemos, olvidéis todo lo que alguna vez aprendisteis en vuestras clases de lectura rápida. Reducid la marcha. Escuchad las palabras no sólo mentalmente, sino también cordialmente. Saboread cada relato, dejad que os conmueva. Preguntaos ¿qué es lo que este libro despierta en mí? ¿Qué sugerencias aporta a mi vida? ¿Qué sentimiento o qué acción moviliza en mí ser más íntimo? Permitíos establecer una relación personal con cada relato.

Algunos relatos os hablarán en voz más alta que otros. Algunos tendrán un significado más profundo. Algunos os harán llorar, otros os harán reír. Algunos os bañarán con un sentimiento cálido y cordial, y otros quizá os golpeen como un puñetazo en la frente. No hay una respuesta adecuada; la única válida es la vuestra. Dejadla surgir y no la cuestionéis.

No leáis este libro con prisas. Tomaos vuestro tiempo. Disfrutadlo. Saboreadlo. Comprometeos plenamente con él. Representa miles de horas buscando «lo mejor de lo mejor» de entre nuestros cuarenta años de experiencia compartida.

Finalmente: leer un libro como éste es, en algún sentido, como sentarse a comer un banquete que sólo está constituido por postres. Quizá sea demasiado rico. Es una comida sin verduras, sin ensalada ni pan. Pura esencia con pocas banalidades.

En nuestros seminarios y talleres dedicamos más tiempo a explicar y analizar todo lo que implica cada relato. Debe haber más motivos y más reflexión en la forma de aplicar las lecciones y los principios a vuestra vida cotidiana. No os limitéis a leer estos relatos. Concedednos el tiempo necesario para digerirlos y asimilarlos, adueñándoos de ellos.

Si os sentís movidos a compartir un relato con alguien más, hacedlo. Cuando alguno de ellos os haga evocar a otra persona, llamadla para compartirlo con ella. Abordad estos relatos dispuestos a dejar que os muevan a hacer cualquier cosa que ellos os inspiren, porque ésa es su intención: inspiraros y motivaros.

En muchas de estas historias nos dirigimos al autor original para pedirle que las escribiera o las contara con sus propias palabras. En muchos de los relatos lo que se oye es la voz de sus autores, no la nuestra. Siempre que ha sido posible, hemos atribuido cada relato a su fuente original. Para, todos aquellos que se deben a compañeros de trabajo hemos incluido, al final del libro, una sección de colaboradores donde ofrecemos nombres, direcciones y números de teléfono para que, si el lector lo desea, pueda ponerse en contacto con ellos.

Esperamos que disfrutéis de la lectura de este libro tanto como nosotros hemos disfrutado al confeccionarlo.

*

1

Sobre el amor

Llegará el día que, tras haber dominado el espacio, los vientos, las mareas y la gravitación, debamos dominar para Dios las energías del amor. Y ese día, por segunda vez en la historia del mundo, habremos descubierto el fuego.

Teilhard de Chardin

*

El amor, la única fuerza creativa

Por dondequiera que vayas, difunde el amor: ante todo en tu propia casa. Brinda amor a tus hijos, a tu mujer o tu marido, al vecino de al lado... No dejes que nadie llegue jamás a ti sin que al irse se sienta mejor y más feliz. Sé la expresión viviente de la bondad de Dios: bondad en tu rostro, bondad en tus ojos, bondad en tu sonrisa, bondad en tu cálido saludo.

Madre Teresa de Calcuta

Un profesor universitario quiso que los alumnos de su clase de sociología se adentrasen en los suburbios de Boston para conseguir las historias de doscientos jóvenes. A los alumnos se les pidió que ofrecieran una evaluación del futuro de cada entrevistado. En todos los casos los estudiantes escribieron; «Sin la menor probabilidad». Veinticinco años después, otro profesor de sociología dio casualmente con el estudio anterior y encargó a sus alumnos un seguimiento del proyecto, para ver qué había sucedido con aquellos chicos. Con la excepción de veinte individuos, que se habían mudado o habían muerto, los estudiantes descubrieron que 176 de los 180 restantes habían alcanzado éxitos superiores a la media como abogados, médicos y hombres de negocios.

El profesor se quedó atónito y decidió continuar el estudio. Afortunadamente, todas aquellas personas vivían en la

zona y fue posible preguntarles a cada una cómo explicaban su éxito. En todos los casos, la respuesta, muy sentida, fue: «Tuve una maestra».

La maestra aún vivía, y el profesor buscó a la todavía despierta anciana para preguntarle de qué fórmula mágica se había valido para salvar a aquellos chicos de la sordidez del suburbio y guiarlos hacia el éxito.

—En realidad es muy simple —fue su respuesta—. Yo los amaba.

Eric Butterworth



Todo lo que recuerdo

Cuando mi padre hablaba conmigo, siempre iniciaba la conversación preguntándome: «¿Ya te he dicho hoy cuánto te quiero?». Su expresión de amor encontraba respuesta y, en sus últimos años, cuando su vitalidad empezó a disminuir visiblemente, nuestra intimidad se hizo aún mayor... si tal cosa era posible.

A los ochenta y dos años estaba preparado para morir, y yo estaba dispuesto a dejarlo ir, para que su sufrimiento terminara. Nos reíamos y llorábamos, nos tomábamos de las manos y nos confesábamos el uno al otro nuestro amor, y ambos coincidíamos en que era el momento de partir.

—Papá, quiero que después de haberte ido me envíes una señal de que estás bien —le decía yo, y él se reía ante el absurdo de aquellas palabras; papá no creía en la reencarnación. Tampoco yo estaba seguro de que esa posibilidad existiera, pero había tenido muchas experiencias que me convencieron de que podía esperar alguna señal «desde el otro lado».

Entre mi padre y yo había una relación tan profunda que, en el momento en que murió, yo sentí en mi pecho su ataque cardíaco. Y me dolió profundamente que el hospital, en su estéril sabiduría, no me hubiera permitido sostenerle la mano mientras se iba.

Día tras día rezaba pidiendo saber algo de él, pero nada sucedía. Noche tras noche pedía soñar con él antes de quedarme dormido. Y, sin embargo, pasaron cuatro largos

meses sin que yo sintiera nada más que la pena por haberlo perdido. Cinco años antes, mi madre había muerto del mal de Alzheimer y, aunque yo tenía hijas ya mayores, me sentía como un niño perdido.

Un día, mientras estaba tendido en una camilla de masaje, en una habitación oscura y tranquila, esperando mi turno, me invadió una oleada de nostalgia por mi padre. Empecé a preguntarme si habría sido demasiada exigencia pedirle una señal. Advertí que me encontraba en un estado de extremada lucidez. Tuve una experiencia excepcionalmente clara, en la cual hubiera sido capaz de sumar mentalmente largas columnas de cifras.

Quise asegurarme de estar despierto y no dormido, y comprobé que estaba tan lejos como es posible de cualquier cosa que tuviera que ver con el sueño. Cada pensamiento que tenía era como una gota de agua que perturbara un estanque inmóvil, y la paz de cada momento transcurrido me maravillaba. Entonces pensé: «He estado intentando controlar los mensajes que vienen desde el otro lado, pero ahora dejaré de hacerlo».

De pronto se me apareció el rostro de mi madre; su rostro, tal como había sido antes de que la enfermedad de Alzheimer la despojara de su mente, de su condición humana y de más de veinte kilos. El magnífico cabello plateado enmarcaba su dulce rostro. Era tan real y estaba tan próxima, que tuve la sensación de que si extendía la mano podría tocarla. Tenía el mismo aspecto que doce años atrás, antes de que se iniciara su decadencia. Hasta podía sentir la fragancia de *Joy*, su perfume favorito. Parecía que estuviera esperando y no hablaba. Me pregunté cómo podía ser que yo estuviera pensando en mi padre y ella apareciera ante mí; me sentí un poco culpable de no haber pedido también su presencia.

—Oh, madre, lamento tanto que hayas tenido que sufrir con aquella terrible enfermedad —expresé.

Ella inclinó ligeramente la cabeza, como para reconocer lo que yo había dicho sobre su sufrimiento. Después sonrió, con una hermosa sonrisa, y dijo muy claramente:

—Lo único que yo recuerdo es el amor.

Y desapareció.

Empecé a estremecerme, parecía que la habitación se hubiera enfriado súbitamente, y en los huesos supe que el amor que damos y que recibimos es lo único que importa y lo único que se recuerda. El sufrimiento desaparece; el amor perdura.

Sus palabras son lo más importante que jamás he oído y aquel momento ha quedado grabado para siempre en mi corazón.

Todavía no he visto ni he oído a mi padre, pero no me cabe duda de que cualquier día, cuando menos lo espere, se me aparecerá para preguntarme:

—¿Ya te he dicho hoy cuánto te quiero?

Bobbie Probst



La canción del corazón

Había una vez un hombre que se casó con la mujer de sus sueños. Con su amor, ambos crearon una niñita, una pequeña radiante y alegre, a quien el gran hombre amaba mucho.

Cuando ella era muy pequeña, él solía levantarla, entonaba una melodía y bailaba con ella por la habitación, diciéndole:

—Te amo, mi niña.

La niñita fue creciendo, y el hombre la abrazaba y le decía:

—Te amo, mi niña.

Ella se enfurruñaba y decía:

—Ya no soy una niña.

Entonces el hombre se reía, diciendo:

—Para mí, tú siempre serás mi niña.

La niña, que ya no era una niña, se fue de casa para descubrir el ancho mundo. A medida que se conocía mejor a sí misma, conocía mejor al hombre. Entendía que él era verdaderamente grande y fuerte, porque ahora reconocía sus virtudes. Una de ellas era la capacidad para expresar su amor a su familia. No importaba dónde estuviera ella en el mundo; él la llamaba para decirle: «Te amo, mi niña».

Llegó un día en que la niña, que ya no era una niña, recibió una llamada telefónica. El gran hombre estaba enfermo. Le dijeron que había tenido un ataque y estaba afásico. Ya no podía hablar y no estaban seguros de que entendiera

lo que se le decía. Ya no podía sonreír, ni reír, ni andar, abrazar, bailar ni expresarle su amor a la niña, que ya no era una niña.

Entonces regresó al lado del gran hombre. Cuando entró en la habitación y lo vio, le pareció pequeño y nada fuerte. Él la miró e intentó hablar, pero no pudo.

La niña hizo lo único que podía hacer. Se tendió en la cama, junto al gran hombre. Las lágrimas brotaban de los ojos de ambos, y ella abrazó sus hombros paralizados.

Con la cabeza apoyada en el pecho del enfermo, ella pensó en muchas cosas. Se acordó de los momentos maravillosos que habían pasado juntos y de cómo siempre se había sentido protegida y amada por el gran hombre. Sentía dolor por la pérdida que habría de soportar, por las palabras de amor que la habían reconfortado.

Y entonces oyó, en el pecho de él, el latido del corazón. El corazón donde habían vivido siempre la música y las palabras. El corazón seguía latiendo tercamente, despreocupado del daño que sufría el resto del cuerpo. Y mientras ella descansaba, se produjo un momento mágico. Ella oyó lo que necesitaba oír.

El corazón iba latiendo las palabras que la boca ya no podía pronunciar...

*Te amo,
mi niña.
Te amo,
mi niña.
Te amo,
mi niña...*

Y se sintió consolada.

Patty Hansen



El auténtico amor

Moisés Mendelssohn, el abuelo del conocido compositor alemán, estaba lejos de ser un hombre guapo. Además de ser bajo, tenía una grotesca joroba.

Un día visitó a un comerciante de Hamburgo que tenía una hija encantadora llamada Frumtje. Moisés se enamoró desesperadamente de ella, pero a Frumtje le repugnaba su aspecto deforme.

Cuando llegó el momento de irse, Moisés reunió todo su valor para subir las escaleras hasta la habitación de ella y tener una última oportunidad de hablarle. Aunque ella era una visión de celestial belleza, a él le causó profunda tristeza que se negara a mirarlo. Después de varios intentos de entablar conversación, le preguntó tímidamente si ella creía que los matrimonios se hacen en el cielo.

—Sí —respondió ella, sin dejar de mirar al suelo—. ¿Y vos?

—Sí, también lo creo —fue la respuesta. Y continuó—: Fijaos que en el cielo, en el momento del nacimiento de un niño, el Señor anuncia con qué niña se ha de casar. Cuando yo nací, me mostraron a mi futura esposa, pero el Señor añadió—: Pero tu mujer será jorobada. En ese mismo momento, clamé: «Oh, señor, una mujer jorobada sería una tragedia. Os ruego que me deis a mí la joroba y preservéis su belleza».

Entonces, Frumtje lo miró a los ojos y se sintió conmovida por un profundo recuerdo. Le ofreció su mano a Men-