



Libro #1 en Ventas
New York Times

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Kimberly Kirberger

Sopa
de Sollo
para el Alma™
del
Adolescente

relatos sobre la vida
el amor y el aprendizaje

Ser adolescente es divertido, pero al mismo tiempo es difícil porque atraviesas una etapa en la que enfrentas muchos cambios. No estás solo, este manual para sobrevivir y salir triunfante de estos años es tu mejor amigo, te hará compañía, te motivará y dirá cómo superar esas situaciones que te resultan complicadas. Te darás cuenta de que muchos adolescentes tienen los mismos problemas que tú y tus amigos.

Con las colaboraciones de chavas y chavos iguales a ti, aquí encontrarás relatos sobre la esencia de la amistad, la importancia de creer en el futuro, el valor del respeto y la manera de afrontar situaciones como la pérdida de un amor.

Jack Canfield, Mark Victor Hansen y Kimberly Kirberger son conferencistas profesionales, especialistas en desarrollo personal y unen su experiencia en esta extraordinaria obra en la que comprenderán tus sentimientos y te darán ánimos cuando sientas que te hundes.

Dedicatoria

Dedicamos con amor este libro a todos los adolescentes que se hicieron amigos nuestros y que nos enseñaron mediante su amistad que todos tenemos algo importante para ofrecernos los unos a los otros.

Asimismo, dedicamos este libro a John y Jesse, dos adolescentes perennes que dieron a Kim el tiempo y espacio para trabajar en este libro durante dos años; a Lia, la primera en hacernos ver la posibilidad de crear este libro; a Oran y Kyle, quienes enseñaron muchas cosas a su papá durante sus años de adolescentes, y a nuestros hijos más pequeños: Christopher, Elisabeth y Melanie, que pronto llegarán a la adolescencia, y a los que amamos mucho.

Agradecimientos

Se necesitan mil voces para narrar una sola historia.

Refrán nativo estadounidense

Nos llevó dos años escribir, recopilar y editar este libro. Ha sido una verdadera tarea de amor para todos nosotros. Una de las mayores alegrías al elaborarlo fue trabajar con cientos de adolescentes y adultos que dieron a este proyecto no solo su tiempo y atención, sino también su corazón y alma. Nos gustaría dar las gracias a las siguientes personas por su dedicación y colaboraciones, sin las cuales no habríamos podido crear este libro.

A los miembros de nuestra familia, esto es, a Georgia, Christopher, Oran, Kyle, Patty, Elisabeth, Melanie, John y Jesse, por compartir una vez más con nosotros el proceso de crear un libro que requiere de mucho tiempo. Una vez más les agradecemos el habernos dado el espacio, tiempo y apoyo emocional que necesitábamos para proseguir con nuestra pasión y completar lo que debe de haber parecido una tarea interminable. Los amamos más de lo que puede expresarse con palabras.

Queremos mostrar nuestro agradecimiento muy especial a un grupo de adolescentes que trabajó con nosotros para asegurar que este libro tratara aspectos que en verdad conciernen a los adolescentes. A Lisa Gumenick, cuyo entusiasmo por este proyecto estimuló al grupo entero; a Lisa Rothbard, cuya sinceridad y bondad nos conmovió a todos; a Bree Abel, por su increíble ánimo y su contagiosa confianza; a Hana Ivanhoe, por la profundidad de su carácter y por

ser tan abierta con nosotros. A Jamie Yellin por su gran corazón y sonrisa, y a Lia Gay por ser siempre tan generosa con tu sabiduría. Ustedes, muchachos, son el corazón de este libro y se los agradecemos y los amamos. Asimismo, nos gustaría dar las gracias a sus padres por reconocer la importancia de estas reuniones y asegurarse de que ustedes llegaran a ellas.

A Heather McNamara, por editar y preparar el manuscrito final con tanta facilidad, talento y claridad. Apreciamos profundamente tu increíble habilidad de tomar todo en condiciones desastrosas y echarlo a andar. Eres una verdadera maestra en lo que haces.

A Patty Aubrey, por todo lo que haces para que nuestra vida funcione mejor y con más fluidez. Gracias por las incontables formas en que logras la gran diferencia. ¡Eres la mejor!

A Nancy Mitchell, por la gran cantidad de horas que pasaste obteniendo permisos para publicar los relatos y por tu agudo sentido de lo que vale y lo que no. Tu compromiso y dedicación, así como tus dotes detectivescas en el Internet, son sorprendentes.

A Jessie Braun, quien leyó todos los relatos (y había muchos), y quien amablemente nos indicó cuáles no servían con solo rehusarse a mecanografiarlos. A los 18 años eres más sensata que muchos adultos. Este libro no habría sido realidad sin ti.

A los estudiantes de la John F. Kennedy High School en Granada Hills, California, por darnos un gran cúmulo de retroalimentación e invaluable sugerencias para mejorar el primer borrador del manuscrito. Un agradecimiento especial para Willy Ackerman, por organizar este enorme proyecto.

A Kim Foley, cuya dedicación y arduo trabajo para apoyar a Kimberly Kirberger nunca cesan de inundar nuestros corazones de gratitud. Eres una persona extraordinaria.

A todas las personas que leyeron el manuscrito original, nos ayudaron a determinar las selecciones finales e hicieron invaluable comentarios sobre cómo mejorar el libro: Bree Abel, Christine Belleris, Jessie Braun, Morgan Brown, Kyle Canfield, Taycora Canfield, Matthew Diener, Pegine Echivaria, Kim Foley, Sima Freed, Steve Freedman, Lia Gay, Jessica Ghaemmaghami, Randee Goldsmith, Lisa Gumenick, Alejandra Hernández, Hana Ivanhoe, Ben Kay, Lauren Leb, Katy Leicht, James Malinchak, Maggie McQuisten, Dave Murcott, Lisa Rothbard, Hilary Russell, Alyson Sena, Ben Watkins y Linda Zehr.

A Pegine Echivaria, Jim Hullihan, James Malinchak y Jack Schlatter, por todo su importante trabajo con adolescentes y por estar ante el teléfono horas enteras cuando necesitábamos apoyo y consejo de expertos acerca del mundo de los adolescentes actuales.

A Peter Vegso y Gary Seidler, de Health Communications, Inc., por creer en este libro y por su enorme trabajo para que llegara a las manos de millones de lectores. ¡Gracias, Peter y Gary!

A Christine Belleris, Matthew Diener y Mark Colucci, nuestros editores en Health Communications, Inc., por su generoso esfuerzo para que este libro alcanzara su mayor grado de excelencia.

A Fred Babb, por tus esfuerzos creativos al contribuir en el diseño de la portada del libro.

A Kim Weiss y Arielle Ford, por conseguir que la gente se entere de que el libro está a su disposición mediante sus brillantes esfuerzos en las relaciones públicas.

A Teresa Spohn, Verónica Romero, Rosalie Miller, Lisa Williams, Julie Barnes y Kathleen Long, por atender todo lo demás en nuestras oficinas para que nosotros pudiésemos concentrarnos en la tarea de terminar este libro.

A Terri Andruk y Clay White por alimentarnos con su deliciosa comida y generosos corazones.

A Leigh Taylor, Jessie Braun y Trudy Klefstad, cuya excelente capacidad en mecanografía nos ayudó a terminar este proyecto a tiempo.

A Dale Lindholm y Brad Frye, por su continuo apoyo. ¡Muchachos, ustedes son los mejores!

A Nancy Berg, Eileen Lawrence, Sharon Linnéa Scott, Dave Murcott y Jane Watkins, quienes editaron algunas de las piezas más difíciles hasta lograr relatos maravillosamente conmovedores. ¡Gracias por ser tan talentosos y rápidos en lo que hacen!

A las más de 1500 personas que presentaron relatos, poemas y otras obras para nuestra consideración. Todos ustedes saben quiénes son. Aunque muchas de las obras que enviaron eran maravillosas, sencillamente no encajaron en la estructura general de este libro. No obstante, ustedes nos proporcionaron cientos de horas de grata y estimulante lectura. Gracias.

Debido a la enormidad de este proyecto, estamos seguros de haber omitido los nombres de algunas de las personas que nos ayudaron. Lo lamentamos; sin embargo, agradecemos todas las manos que hicieron posible este libro. Gracias a todos por su visión, interés, compromiso y acciones sinceras. ¡Los amamos a todos!

Introducción

Querido adolescente, por fin, un libro para ti: DE VERDAD. El presente libro está lleno de relatos que te harán reír y que te harán llorar. Será como tu mejor amigo: estará ahí cuando lo necesites, siempre dispuesto a narrarte una historia que sin lugar a dudas te hará sentir mejor. Cuando estés solo, te hará compañía; y cuando estés pensando en tu futuro te dirá: «Sí, tú puedes, sea lo que fuere lo que tengas en mente». Aquí hay relatos sobre sueños hechos realidad y amores perdidos; sobre cómo superar la timidez y sobrevivir al suicidio. Hay relatos de triunfo e historias tan tristes que definitivamente te harán llorar. Y todos hablarán contigo, no de ti.

Cómo leer este libro

Lee este libro como quieras: de principio a fin o saltando de aquí para allá. Si hay un asunto en particular que te concierna o en el que tengas un interés especial, léelo primero.

Este es un libro que nunca se termina de leer. Esperamos que lo leas una y otra vez, que acudas a él cuando tengas un problema o que recurras a él en busca de inspiración o guía.

Kara Salsburg, una adolescente, nos escribió respecto de los otros libros de *Sopa de pollo*: «Los leo una y otra vez. *Sopa de pollo para el alma* ha sido mi experiencia de lectura más agradable».

«Me encanta leerlos [los relatos de *Sopa de pollo*]», escribió Shannon Richard, de 14 años, «y considero que adquiriré un nuevo concepto de la vida después de leerlos».

Comparte estos relatos

Pedimos a un grupo de expertos lectores que evaluaran estos relatos. Una de las expertas nos dijo que al final iban varios amigos a su casa todos los días después de la escuela, y en turnos se leían el libro unos a otros.

Al leer este libro descubrirás que sencillamente no puedes guardarte algunas de estas historias para ti solo. Querrás compartirlas con algún amigo. Contamos con un sinnúmero de informes de adolescentes que se leen los relatos unos a otros por teléfono, o que se quedan hasta tarde por la noche con algún amigo para «leer solo uno más».

Los adolescentes también nos han dicho que estos relatos son buenos para decir lo que a ellos les resulta difícil expresar.

1

SOBRE LAS RELACIONES

Las relaciones, de cualquier tipo, son como arena en la mano. Si la sostienes en la palma, la arena se queda donde está. En el instante en que cierras la mano y la comprimes para retener la arena, esta se te escapa entre los dedos. Tal vez conserves una poca, pero la mayor parte se derramará. Una relación es algo similar: si la sostienes sin apretar y das respeto y libertad a la otra persona, lo más probable es que se mantenga intacta; pero si la oprimes demasiado, si eres demasiado posesivo, la relación se desparrama y se pierde.

Kaleel Jamison, The Nibble Theory

Después de un tiempo

Después de un tiempo aprendes la sutil diferencia entre «sostener una mano» y «encadenar un alma»,

Y aprendes que «amar» no significa «apoyarte» y «compañía» no significa «seguridad»,

Y empiezas a aprender que los besos no son contratos y que los obsequios no son promesas,

Y comienzas a aceptar tus derrotas con la cabeza en alto y los ojos abiertos; con la gracia de un adulto, no con la congoja de un niño,

Y aprendes a construir todos tus senderos en el ahora porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes.

Después de un tiempo aprendes que hasta el sol quema si recibes demasiado.

Así que siembra tu propio jardín y decora tu propia alma en lugar de esperar a que alguien te traiga flores.

Y aprendes que en verdad puedes resistir...

Que en verdad eres fuerte,

Y que en verdad vales.

Veronica A. Shoffstall,

escrito a los 19 años

Almas gemelas

A menudo he narrado a mi hija Lauren la historia de cómo su padre y yo nos conocimos y de nuestro enamoramiento. Ahora que tiene 16 años, está preocupada porque comprende que su alma gemela puede estar sentado junto a ella en una clase o hasta puede invitarla a salir, pero todavía no se siente preparada para hacer el mismo compromiso que sus padres hicieron años atrás.

Conocí a Mike el 9 de octubre de 1964. En la fiesta de nuestra amiga Andrea nuestros tímidos ojos se encontraron de extremo a extremo del patio. Nos sonreímos y después de un rato nos encontramos enfrascados en una conversación que duró toda la noche, excluidos todos los demás. Yo tenía 11 años y él, 12. A los tres días ya andábamos, lo que terminó después de un mes algo tumultuoso.

Meses después, Mike todavía me invitó a su suntuosa fiesta judía de entrada en la adolescencia... incluso me sacó a bailar. (Años más tarde me confesó que a pesar de mis frenos, mis piernas delgadas y mi cabello suelto, pensaba que yo era bonita).

Mike y yo teníamos muchos amigos en común, y en la escuela pertenecíamos al mismo grupo social, por lo que a lo largo de los siguientes años nuestros caminos se cruzaron de continuo. Cada vez que yo terminaba con un novio u otro me hacía sufrir, mi madre exclamaba: «No te preocupes, vas a terminar con Mike Leb». Yo gritaba: «¡Jamás! ¿Por qué piensas eso?». Ella me recordaba lo mucho que aparecía su nombre en mis conversaciones y lo buen muchacho que era.

Por fin llegué a la secundaria, que estaba llena de nuevos muchachos agradables. Estaba lista. ¿Cómo reaccionaría si Mike empezara a salir con mi mejor amiga? ¿Por qué,

me preguntaba, esto me volvía loca poco a poco? ¿Por qué nos sorprendíamos platicando mientras esperábamos nuestros autobuses? Jamás olvidaré los mocasines de centavo azul marino que usaba. Nadie más que yo conociera usaba unos zapatos tan extraordinarios. Las palabras de mi madre resonaban a menudo en mi mente, pero yo todavía quería borrarlas.

En el verano, después del décimo grado, Mike y yo pasamos más tiempo juntos, en compañía de su novia, también conocida como mi mejor amiga, y otros. Ese verano Mike partió hacia México en un programa para aprender español. Me di cuenta que en verdad lo extrañaba. Cuando regresó en agosto, me llamó y vino a casa. Se veía tan atractivo con la piel bronceada y su porte mundano. Todavía no hablaba una palabra de español, pero lucía muy guapo. Era el 19 de agosto de 1968 cuando nos vimos fuera de casa y nos dimos cuenta que necesitábamos estar juntos. Claro que teníamos que esperar hasta después de la cita que yo tenía esa noche con otro muchacho. Le dije a mi pretendiente que iba a empezar a salir con Mike, por lo que tenía que regresar a casa temprano. Mike le dijo a su novia, con quien terminaba y volvía una y otra vez, que terminaban una vez más y para siempre.

Mantuvimos nuestra relación en secreto hasta que pudiéramos anunciarla orgullosamente en la siguiente fiesta. Llegamos tarde y, sin ambages, anunciamos a todos nuestros amigos que oficialmente éramos pareja. Nadie pareció sorprendido, pues todos dijeron: «por fin».

Después de graduarme de secundaria me fui a la universidad. Pasaron 10 semanas hasta que pude hacer mi cambio a una universidad más próxima para estar cerca de Mike. El 18 de junio de 1972 nos casamos. Yo tenía 19 años y Mike, 20. Establecimos nuestro nido de amor en la residencia para casados mientras ambos terminábamos nuestra carrera. Yo me gradué como maestra de educación especial, mientras que Mike continuó en la escuela de medicina.

Ahora, 25 años después, sonrío a nuestra hermosa hija Lauren y a nuestro guapo hijo Alex. Aunque el legado de sus padres hace que ellos vean un poco diferentes las relaciones de secundaria, ellos jamás tendrán que preocuparse de que sus padres les digan: «No lo tomes tan en serio; es solo un amor de adolescencia».

Fran Leb

A veces, las inhibiciones dan lugar a frustraciones

Jamás pierdes cuando amas. Siempre pierdes cuando te cohibes.

Barbara de Angelis

Nunca olvidaré el día en que vi por primera vez «un sueño hecho realidad»: su nombre era Susie Summers (cambié el nombre para proteger lo fantástico). Su sonrisa, que brillaba debajo de dos ojos que centelleaban, era una descarga eléctrica y hacía que quienes la recibían (en especial los muchachos) se sintieran muy especiales.

Aunque su belleza física era asombrosa, su belleza invisible es la que siempre recordaré. En verdad mostraba interés por los demás y un extraordinario talento para escuchar. Su sentido del humor iluminaba todo tu día y sus sabias palabras eran siempre exactamente lo que necesitabas escuchar. No solo era admirada por todos, sino genuinamente respetada. Con todo en el mundo para ser vanidosa, era sumamente modesta.

Huelga decir que era el sueño de todos los muchachos. En especial el mío. Conseguí acompañarla a clase una vez al día, y en una ocasión incluso llegué a comer solo con ella. Me sentí en la cumbre del mundo.

Solía pensar que «si pudiera tener una novia como Susie Summers, jamás volvería a poner mi vista en otra mujer»; pero consideraba que alguien tan maravillosa solo podría salir con alguien mucho mejor que yo. Y aunque yo era pre-