

Cimas y Valles – Spencer Johnson

Para introducir este artículo os contaré una anécdota que me sucedió el pasado fin de semana. Invitamos a cenar a una pareja de amigos y como entrante preparamos una ensalada a la cual le faltaban (por descuido al comprar) un par de ingredientes que habitualmente añadimos. Mi amigo, de forma muy elegante y sincera comentó: no siempre con más cosas está mejor, así está perfecta.

Cimas y Valles es un libro escrito siguiendo esta máxima, nos cuenta de forma breve, clara y concisa conceptos clave para la vida personal y profesional: los valles y los picos. Para estas ideas, el autor utiliza las vivencias de un joven profesional que vive en el valle y que al llegar a la cima, conoce a un sorprendente mentor.

Las figuras de picos y valles, son utilizadas como metáfora de los cambios de estado que se producen en la vida: momentos buenos (picos) y momentos malos (valles). El movimiento de unos a otros es una constante de la vida pero está en nuestras manos actuar y cambiar para lograr extraer el máximo de lo bueno y de lo malo: alargar los momentos de pico y reducir y acortar los momentos de valle, utilizando el recurso más potente que tenemos, nuestra capacidad para tomar decisiones y realizar cambios.

En Cimas y Valles, Spencer Johnson nos presenta unos conceptos sencillos de entender y que invitan al movimiento y a la reflexión individual. Un canto a la responsabilidad individual, tan ausente en sociedades como la nuestra, en la cual culpamos y criticamos al Estado, pero muy pocos se atreven a hacer algo para solucionar los problemas. Lectura rápida y recomendada.