

Encontrar el coraje para cambiar el mundo

Publicado: Lunes, 15 Septiembre 2014 02:02

Escrito por William H. McRaven



Cualquier persona en cualquier lugar puede hacerlo

Cualquier persona en cualquier lugar puede cambiar el mundo. Lo que comienza aquí en verdad puede cambiar el mundo. Pero la pregunta es: ¿cuál será el mundo que vendrá después de que yo lo cambie?[\[1\]](#)

Han pasado 37 años desde el día en que me gradué en la Universidad de Texas. Recuerdo muchas cosas de ese día. Recuerdo que tenía un fuerte dolor de cabeza por la fiesta de la noche anterior. Recuerdo que tenía una novia en serio, con la que más tarde me casé -cosa que es importante recordar-, y recuerdo que ese día estaba por ser comisionado por la Marina de los Estados Unidos.

Pero de todas las cosas que recuerdo no tengo la menor pista de quién fue el encargado de la conferencia de graduación, y por supuesto no tengo el menor recuerdo de lo que dijo. Por lo tanto, ya que no se puede hacer una conferencia memorable, por lo menos intentaré hacerla corta.

La Universidad de Texas tiene un eslógan que siempre me ha gustado: "Lo que empieza aquí cambia el mundo". Esta noche hay casi 8.000 estudiantes que se gradúan. Ese gran ejemplo de rigor analítico que es *Ask.Com* dice que el estadounidense promedio se juntará con unas 10.000 personas durante su vida. Eso es un montón de gente.

Pero, si cada uno de ustedes cambia la vida de apenas diez personas y cada una de esas personas cambia la vida de otras diez personas -sólo diez- entonces en cinco generaciones, en 125 años, la promoción que

Encontrar el coraje para cambiar el mundo

Publicado: Lunes, 15 Septiembre 2014 02:02

Escrito por William H. McRaven

hoy se gradúa en el 2014 habrá cambiado la vida de otros 800 millones.

800 millones de personas -piensa en eso: más del doble de la población de los Estados Unidos. Vaya, una generación más y podemos cambiar toda la población del mundo: 8.000.000.000 personas.

Si piensas que es difícil cambiar la vida de diez personas -cambiar sus vidas para siempre- estás equivocado. Lo he comprobado cada día en Irak y Afganistán.

Un joven oficial del Ejército toma la decisión de ir a la izquierda en vez de a la derecha por una carretera en Bagdad y los diez soldados de su pelotón se salvan de caer en una emboscada. En la provincia de Kandahar, Afganistán, una suboficial del equipo siente que algo no está bien y dirige el pelotón de infantería a una distancia no prevista, salvando la vida de docenas de soldados. Pero, si se piensa en ello, no sólo fueron estos soldados los salvados por las decisiones de una persona, sino también sus hijos aún no nacidos. Y también los hijos de sus hijos. Generaciones completas fueron salvadas por una decisión correcta de una sola persona.

Cambiar el mundo puede ocurrir en cualquier lugar y cualquier persona puede hacerlo. Así que lo que comienza aquí en verdad puede cambiar el mundo. Pero la pregunta es: ¿cuál será el mundo que vendrá después de que yo lo cambie?

Tengo algunas sugerencias que pueden ayudarles en su camino a construir un mundo mejor. Si bien estas lecciones las he aprendido durante mi tiempo en el ejército, puedo asegurar que no importa si has vestido antes en tu vida un uniforme militar. No importa tu sexo, origen étnico o religioso, orientación o estatus social. Nuestras luchas en este mundo son similares y las lecciones para superar esas luchas y de avanzar -cambiarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea-, se aplican por igual a todos.

He sido un SEAL de la Marina durante 36 años. Pero todo empezó cuando terminé la Universidad y fui a Coronado, California para el empezar el entrenamiento de los SEAL.

La formación básica de los SEAL son seis meses de tortura con largas carreras en arena blanda, natación de medianoche en agua fría frente a San Diego, cursos de obstáculos, ejercicio gimnástico, interminables días sin dormir y de estar siempre frío, húmedo y sentirse miserable.

Son seis meses de verse constantemente hostigado por soldados entrenados profesionalmente que buscan encontrar a los débiles de mente y de cuerpo, y eliminarlos de la lista para que no se cuelen

Encontrar el coraje para cambiar el mundo

Publicado: Lunes, 15 Septiembre 2014 02:02

Escrito por William H. McRaven

entre los SEAL de la Marina; pero a la vez el entrenamiento se propone dar con los estudiantes que pueden conducirse en un ambiente de tensión constante, en el caos, el fracaso y las dificultades.

Para mí este entrenamiento básico fue muy importante. Aquí están las diez lecciones que aprendí en la formación básica de un SEAL, y que espero sean de valor para ustedes.

El entrenamiento básico para convertirme en un SEAL comenzaba cada mañana cuando los instructores, que en ese momento eran todos veteranos de Vietnam, se presentaban en nuestro barracón, y lo primero que hacían era inspeccionar la cama. Si has hecho bien la cama las esquinas serán cuadradas, las cubiertas estarán tensas, la almohada centrada justo debajo de la cabecera y la manta extra cuidadosamente doblada a los pies del bastidor.

Era una tarea simple, en el mejor de los casos banal. Pero cada mañana nos obligaban a hacer la cama a la perfección. En aquel momento me parecía un poco ridículo, particularmente considerándolo a la luz del hecho de que lo que queríamos era formarnos como verdaderos guerreros, preparados para afrontar duras batallas; pero muchas veces he comprobado la sabiduría de esta simple tarea.

Si haces tu cama todas las mañanas has realizado la primera tarea del día. Esto te dará un pequeño sentimiento de orgullo y te animará a emprender la siguiente tarea y luego la siguiente, y la siguiente. Al final del día te das cuenta que una tarea completada se ha convertido en muchas tareas terminadas. Además, hacerte la cama refrenda el hecho de que las cosas pequeñas de la vida son importantes. Si no puedes hacer bien las cosas pequeñas, nunca harás bien las grandes.

Y si por casualidad tienes un mal día, cuando vuelves a casa te encuentras una cama bien hecha -la has hecho tú mismo- y una cama bien hecha te da un pequeño consuelo de que el día de mañana será un poco mejor.

Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacer tu cama.

Durante el entrenamiento SEAL los estudiantes se dividen en equipos fijos que funcionan como tripulaciones. Cada tripulación está formada por siete estudiantes que se colocan tres a cada lado de un pequeño bote de goma, mientras que el séptimo hace de timonel.

Cada mañana la tripulación de los botes se debe formar en la playa y escuchar las instrucciones para esa jornada, que suelen ser remar varias millas fuera de la costa. En el invierno, las olas de San Diego pueden llegar a ser de 8 a 10 pies de alto y es extremadamente difícil

Encontrar el coraje para cambiar el mundo

Publicado: Lunes, 15 Septiembre 2014 02:02

Escrito por William H. McRaven

remar. Para impulsarse bien, cada remero se debe sincronizar con el número de señales que va dando el timonel. Además, todos tienen que ejercer el mismo esfuerzo o el bote se volteará arrojando, sin ceremonias, y todos de nuevo a la playa.

Para que el bote llegue a su destino, todo el mundo tiene que remar.

No se puede cambiar el mundo solos, se necesita un poco de ayuda y para conseguirla desde el punto de partida hasta el final se necesita de los amigos, los compañeros, o la buena voluntad de los demás, y sobre todo de un timonel fuerte que sepa guiarlos.

***Si quieres cambiar el mundo, tienes que encontrar a alguien
que te ayude a remar.***

Después de unas semanas de arduo entrenamiento mi clase SEAL, que comenzó con 150 hombres, se redujo a 35. Ahora quedaban seis tripulaciones de siete hombres cada una. Yo estaba en la barca con los tipos altos, pero la mejor tripulación del grupo estaba formada por los más pequeños -la pequeña tripulación del *munchkin*-: ninguno de ellos medía más de 1,72 metros.

La tripulación del bote *munchkin* estaba compuesta por un indio americano, un afroamericano, uno polaco, un americano griego, un ítalo-americano, y dos chicos difíciles del medio oeste. Los grandotes de las otras tripulaciones nos divertíamos a costa de los pies diminutos de los *munchkins*. Pero de alguna manera estos pequeños personajes, venidos de diversos rincones del mundo, conseguían tener la última palabra: nadaban más rápido que los demás y llegaban a la orilla mucho antes que el resto de nosotros. La formación que reciben los SEAL es un gran uniformador. Nada importaba, ni su color, ni su origen étnico, ni su educación, ni por supuesto, su estatus social: sólo su voluntad de triunfar.

***Si quieres cambiar el mundo, mide a las persona por
el tamaño de su corazón, no por el tamaño de sus pies.***

Varias veces a la semana, los instructores alineaban la clase y procedían hacer una inspección del uniforme, que era sumamente profunda. La gorra debía estar perfectamente almidonada, el uniforme immaculado y el cinturón de hebilla brillante y sin ningún tipo de mancha.

Pero parecía que no importaba cuánto esfuerzo poníamos en almidonar el sombrero, limpiar el uniforme o pulir la hebilla del cinturón:

simplemente no era suficientemente bueno. Los instructores siempre conseguían multarnos por “algo”.

Por cualquier pequeño defecto durante la inspección del uniforme, el estudiante sancionado tenía que correr, con la ropa puesta hacia la playa, entrar al mar, y una vez mojado de pies a cabeza, debía revolcarse en la arena hasta que cada parte de su cuerpo quedara recubierta de arena. El efecto se conoce como “galleta de azúcar”. Y te debías quedar con ese uniforme el resto del día: con la arena, el frío y la humedad.

Muchos estudiantes no podían soportar que todo su esfuerzo fuese en vano, y que no importara lo mucho que intentaran conseguir un uniforme perfecto, porque siempre su esfuerzo era poco apreciado. Varios de ellos renunciaron al entrenamiento.

Esos estudiantes no entendían el propósito del ejercicio: no se podía tener éxito, nunca iban a tener un uniforme perfecto. No importaba lo bien que uno se prepare o lo bien que realice esa tarea: de todas formas se iba a terminar como una “galleta de azúcar”. Es la forma en que a veces nos trata la vida.

Si quieres cambiar el mundo deberás superar, de vez en cuando, ser una “galleta de azúcar”, y seguir adelante.

Todos los días durante el entrenamiento éramos desafiados con durísimas pruebas físicas -múltiples tipos de recorridos, largos baños, carreras de obstáculos, horas de ejercicios de gimnasia- diseñados para poner a prueba el propio temple.

Por cada prueba teníamos que cumplir, por lo menos, con los estándares mínimos. Si no se alcanzaban tu nombre aparecía publicado en una lista y al final del día eras invitado al “circo”. El circo eran dos horas de ejercicios gimnásticos pensados para desgastar, para romper el vigor, para obligarte a renunciar. Nadie quería ir al circo.

Un circo significaba que aquel día no habías estado a la altura. Un circo significaba todavía más fatiga y que al día siguiente estarías más cansado, con más posibilidades de volver a la lista del circo, que sería -seguramente- más difícil.

Durante el entrenamiento de SEAL, todo el mundo -todo el mundo- está en la lista para ir al circo. Pero ocurría algo interesante a los que estaban constantemente en la lista del circo: se terminaba notando, dos horas extras de gimnasia diaria los volvían más y más fuertes. El dolor de los circos construía su resistencia física.

La vida está llena de circos. Y será doloroso, tal vez desalentador cuando nos toquen varios seguidos. Nos pondrá a prueba en nuestra misma esencia.

Si quieres cambiar el mundo, no tengas miedo de los circos.

Por lo menos dos veces por semana nos exigían hacer una carrera de obstáculos que contenía 25 pruebas. Entre otras, un muro de 3 metros, una red de 10 metros, y arrastrarse debajo de alambre de púas.

Pero el obstáculo más difícil era “el tobogán de la vida”, que tenía en un extremo una torre de 10 metros con tres niveles y al final una torre con un solo nivel. Entre las dos torres colgaba una cuerda de 60 metros. Había que subir a la torre de tres niveles y una vez en la cima, agarrarse a la cuerda, oscilando por debajo de ella, y tirar de uno mismo palmo a palmo hasta que llegar al otro extremo.

El récord de la carrera de obstáculos se había mantenido por años. El récord parecía imbatible, hasta que un día, un estudiante decidió comenzar por “el tobogán de la vida”, no dejarlo al final.

En lugar de colgar su cuerpo por debajo de la cuerda y avanzar de espaldas poco a poco hacia abajo, subió valerosamente al tope de la cuerda y se lanzó hacia adelante. Fue un movimiento peligroso, aparentemente absurdo, y lleno de riesgos. El fracaso podría significar lesión y ser expulsado de la formación. Sin dudarlo, el estudiante se deslizó por la cuerda de un modo peligrosamente rápido; en lugar de varios minutos, sólo le tomó la mitad del tiempo y para el final del curso había batido el récord.

***Si quieres cambiar el mundo a veces tienes que deslizarte
con la cabeza hacia abajo yendo al obstáculo primero.***

Durante la fase de entrenamiento para la guerra terrestre, los estudiantes son trasladados a la isla de San Clemente que se encuentra frente a la costa de San Diego.

Las aguas de San Clemente son un caldo de cultivo para los terribles tiburones blancos. Para aprobar el curso de SEAL hay que nadar largos trayectos en esas aguas; el más difícil es un itinerario nocturno. Antes de empezar el nado, los instructores explican alegremente todas las especies de tiburones que habitan en las aguas de San Clemente. Sin embargo, aseguran, ningún estudiante ha sido devorado por un tiburón, al menos recientemente.

En la parte final de la lección explican qué hacer si un tiburón

comienza a dar vueltas alrededor de uno: la mejor forma de defenderse es permanecer firme, no nadar lejos y sobre todo no actuar con miedo. Y si el tiburón hambriento atacase, entonces el alumno deberá reunir todas sus fuerzas y darle un puñetazo en el hocico; eso hará que se dé la vuelta y se vaya.

Hay un montón de tiburones en el mundo. Si esperas completar el nado, hay que estar preparado para lidiar con ellos.

Si quieres cambiar el mundo, no huyas de los tiburones.

Uno de los trabajos que un SEAL debe llevar a cabo es el de los ataques submarinos contra barcos enemigos. Practicamos esta técnica ampliamente durante el entrenamiento básico. Para la misión de ataque submarino, un par de buzos se echan al agua fuera de un puerto enemigo; para llegar a su objetivo deben nadar bajo el agua unos tres kilómetros, usando nada más que un profundímetro y una brújula.

Todo el recorrido se hace muy por debajo de la superficie; llega algo de luz de la luna... es reconfortante saber que hay agua abierta por encima de uno. Pero a medida que te acercas al barco enemigo, que está atado a un muelle, la luz comienza a desvanecerse. La estructura de acero del barco bloquea todo: la luz de la luna, la luz de las lámparas de la calle, toda luz ambiental.

Para tener éxito en la misión, hay que nadar debajo el barco y encontrar la quilla de la línea central, que está en la parte más profunda de la nave. Este es el objetivo. Pero la quilla es también la parte más oscura de la nave, donde no se puede ver la mano delante de la cara, donde el ruido de las máquinas del buque es ensordecedor y donde es más fácil desorientarse. El momento más oscuro de la misión es también el momento más importante, cuando se debe estar más tranquilo, concentrado para poder hacer uso de todas las habilidades tácticas, ímpetu físico y fuerza interior.

Si quieres cambiar el mundo, debes dar tu mejor yo

en los momentos más oscuros.

La novena semana de entrenamiento se conoce como "Semana de Infierno". Son seis días de no dormir, con constante acoso físico y mental, y un día especial en los pantanos de la zona entre San Diego y Tijuana, una zona donde el fango puede tragarse una persona.

El miércoles de la semana del infierno remamos hasta los pantanos y pasamos las siguientes 15 horas tratando de sobrevivir al fango frío que congela, al aullido del viento y a la presión incesante de los

instructores que intentaban persuadirnos para renunciar. Cuando el sol ya se ocultaba, después de haber cometido alguna “infracción flagrante de las normas”, nos ordenaron meternos en el fango y quedarnos allí hasta el día siguiente. Cuando el barro te traga, no queda nada visible sino la cabeza.

Los instructores dijeron que podríamos salir del barro si cinco de nosotros renunciaban y se daban por vencidos, sólo cinco hombres y podríamos salir de aquel infierno. Mirando alrededor, era evidente que algunos estudiantes estaban a punto de romperse. Todavía quedaban más de ocho horas hasta la siguiente salida del sol, ocho horas de frío escalofriante que calaba hasta los huesos. Los dientes chirriando y los gemidos de los alumnos eran tan fuertes que era difícil oír nada y de repente, una voz comenzó a resonar, una voz que entonaba una canción.

La canción estaba terriblemente desafinada, pero estaba cantada con gran entusiasmo. La voz se convirtió en dos y las dos se convirtieron en tres y en poco tiempo todo el mundo en la clase estaba cantando. Sabíamos que si un hombre podía levantarse por encima de la miseria, los demás también podrían. Los instructores nos amenazaron con más tiempo en el fango si seguíamos cantando, pero no lograron callarnos. Y de alguna manera, el barro parecía un poco más cálido, el viento un poco menos impetuoso y el amanecer no tan lejos.

Si algo he aprendido en mis viajes por el mundo es el poder de la esperanza. El poder de una sola persona: Washington, Lincoln, King, Mandela e incluso una joven de Pakistán (Malala); una sola persona puede cambiar el mundo, cuando da esperanza a la gente.

Si quieres cambiar el mundo, empieza a cantar

cuando estás con el fango hasta el cuello.

Por último, en el entrenamiento hay una campana. Una campana de bronce que cuelga en el centro del complejo para que todos los estudiantes la puedan ver.

Para renunciar lo único que hay que hacer es sonar la campana. Si suenas la campana ya no tendrás que levantarse a las 5:00. Si suenas la campana ya no tendrás que nadar en aguas heladas. Suena la campana y no tendrás que hacer las carreras de obstáculos, los ejercicios y ya no tendrás que soportar las dificultades de la formación.

Por sólo sonar la campana.

Si quieres cambiar el mundo, nunca, nunca suenes la campana.

Encontrar el coraje para cambiar el mundo

Publicado: Lunes, 15 Septiembre 2014 02:02

Escrito por William H. McRaven

La promoción del 2014 está a pocos minutos de graduarse, a pocos minutos de comenzar su viaje por la vida, a pocos minutos de empezar a cambiar el mundo para hacerlo mejor. No va a ser fácil.

Pero recordad que VOSOTROS sois la clase del 2014, la clase que puede afectar la vida de 800 millones de personas en el próximo siglo.

Comienza el día con una tarea completada.

Encuentra a alguien que te ayude durante la vida.

Respetar a todos.

Debes saber que la vida no es justa y que a menudo vas a fracasar, tendrás que tomar algunos riesgos, intensificar cuando los tiempos sean duros, enfrentarte con los prepotentes, levantar a los oprimidos y sobre todo nunca, nunca rendirte. Si haces todas estas cosas, entonces la próxima generación y las generaciones que siguen van a vivir en un mundo mucho mejor, y lo que comenzó aquí habrá de hecho cambiado el mundo para mejor.

Muchas gracias.

William H. McRaven

[\[1\]](#) El Almirante Naval William H. McRaven, noveno comandante de Operaciones Especiales de los USA, impartió esta conferencia de graduación en la Universidad de Texas, en Austin en mayo de 2014.