



Deborah Legorreta

Encuentra tu equilibrio

En el Camino de Santiago, es común encontrar sitios donde los peregrinos dejan piedras en recuerdo de su paso. Éstas, al ser encimadas, forman frágiles esculturas que pueden caerse si alguien coloca una más, sea pesada o ligera, por tener una forma incompatible con

el resto, por sobrepasar el límite de peso de la estructura o bien, por colocarla sin cuidado o con prisas. Estas piedras me enseñaron varias lecciones que quiero compartirte.

Comienzo por la lección más importante: Cada equilibrio es distinto. Tu equilibrio, el de tu mejor amiga y el mío son diferentes. Y dependen de las metas y estilos de vida que deseemos alcanzar, así como de la etapa en la que cada una se encuentre. Cuando, por ejemplo, tenemos un nuevo empleo, es usual dedicarle más del 50 por ciento de nuestro tiempo sin por ello tener una sensación interior de desequilibrio. El bienestar y la satisfacción que nos aporta cada actividad es tan importante como el tiempo y la energía que nos consume. De hecho, el equilibrio no sólo se basa en una distribución equitativa del tiempo; también incluye el espacio, el afecto, los recursos y la energía que le dedicamos. Así, la interacción con nuestra pareja o hijos será equilibrada si al estar jun-

tos aseguramos que sean momentos placenteros, con toda la atención y energía puestas en pasarla bien, sin importar que el tiempo sea mucho menor al tiempo laboral.

Tan importantes son cuántas, como cuáles

Como las piedras de formas y tamaños diferentes, las áreas de nuestra vida no siempre son igual de importantes o las mismas. El truco está en tener claro cuántas y cuáles son las indispensables, cuidando de no agregar una sola más sin estar segura de que la necesitas y la puedes manejar sin que se desplome tu equilibrio.

Uno de mis pacientes decidió que viviría una vida muy intensa y por lo tanto se inscribió a varios cursos durante la semana; además, el viernes comía con sus amigas. El fin de semana combinaba las compras semanales con visitas familiares y arreglaba su casa. Siguió con este patrón hasta que un día ya no pudo levantarse de la cama. Tenía un agotamiento profundo y se quejaba con amargura de que la habían engañado; le dijeron que debía realizar al menos una actividad deportiva, una artística, una social y una familiar, además de su trabajo, para lograr un buen balance. Confundió la cantidad con la calidad de vida.

A veces no hay que apilar sino apuntalar en la base

Cuando intenté poner mi piedra por arriba de las demás, lo único que logré fue que se cayera y derribara a otras en su caída. Intenté hacerlo de nuevo, pero ahora la metí en la base para apoyar al resto y comprendí que a veces, para lograr el equilibrio, en lugar de seguir apilando arriba hay que reforzar las bases, los motivos y valores que sustentan nuestra vida. ¿Para qué quiero esa casa, auto o vestido costoso? ¿Porqué deseo ser reconocida? Responder éstas y otras preguntas te ayudarán a no seguir apilando falsas metas sin sentido.

Uno de los problemas más frecuentes que nos afectan es la incompatibilidad entre dos áreas



prioritarias en la vida, y un claro ejemplo de esto es la vida laboral versus la familiar. En especial, las mujeres con hijos pequeños encuentran difícil conciliarlas y se sienten culpables cuando descuidan alguna por atender la otra. En muchos casos, el problema es que siguen apilando en lugar de ver la base. Por ejemplo, una mujer que piensa que tiene que ser sólo ella la que cuida todo el día a su bebé, en vez de permitirle a su pareja y a otras personas que le ayuden, y que al mismo tiempo es incapaz en el trabajo de delegar o posponer tareas que no son urgentes, estará apilando tantas responsabilidades que le impedirán balancear adecuadamente su vida.

El equilibrio es un arte de paciencia, atención e intención

A veces actuamos de manera impulsiva y agregamos, movemos o quitamos elementos en apariencia sin importancia —una mirada directa y una sonrisa para quien amamos, un desayuno tranquilo antes de iniciar el ajetreo cotidiano, la revisión concienzuda de un reporte de trabajo antes de entregarlo—, sin darnos cuenta que esos pequeños elementos son indispensables para mantener en su sitio los grandes peñascos del amor, la salud y el éxito profesional. Con la impresión de que no tenemos tiempo para nada, eliminamos las pequeñas piedras preciosas del tiempo de recreación con los amigos, las palabras cariñosas hacia la pareja y la cortesía básica hacia los compañeros de trabajo. Estas pequeñas piedras parecen superfluas, pero bien apuntaladas agregan un valor inmenso a nuestra vida.

Si te fijas, la mayor enseñanza que pueden darnos las piedras del Camino de Santiago es que la prisa derriba el delicado balance. Cuenta un minuto sin hacer nada y verás lo largo que es. Eso es lo que toma sonreír o decir 'te quiero'. ■



Ilustración: Tebin

Deborah Legorreta es doctora en psicología, psicoterapeuta, consultora de empresas e investigadora. Su libro Vivir plenamente. Hacia el equilibrio y la calidad de vida (Grupo Editorial Norma) ha ayudado a muchas personas a buscar con inteligencia el equilibrio entre las distintas áreas de su vida.