

El buen ritmo vital y profesional



Jorge Urrea
Experto en desarrollo
personal y profesional

www.psycho- tao.com

¿Se imaginan un surfista que decidiera que va a montar la ola cuando él diga y no cuando la ola llegue? Loco, ¿verdad? Así hacen muchos en lo profesional, y en lo personal...

Son muchos los que no aceptan que la vida o el trabajo tienen unos ritmos y tratan de resistirse como gatos panza arriba, sin conciencia de lo mal que le cae una ola encima a un gato. Otros, por el contrario, ansían tomar olas y olas, y se suben a la ilusión de la ola, con adrenalina y todo, pero sin ola, remando y remando, con sensación de velocidad, pero sin ola.

Frecuentemente, los primeros se llenan de ira y, o la sacan de alguna manera, o sufren una depresión pasivo-agresiva y se dan de baja. El sistema no les comprende, el jefe les pide cosas imposibles, los niños no les dejan vivir... Ellos, para hacer el trabajo bien, deben hacerlo "a SU manera y en SU tiempo". Los segundos, meros espejos de los primeros, sufren problemas de tiroides, ese órgano que entre otras cosas regula el consumo de energía necesario para la actividad que deseamos.

Muchas profesionales, sufren de hiper- o hipotiroidismo en sus variantes. Digo muchas porque en esto hay una diferencia de género llamativa. Muchas mujeres, y también hombres, se pasan de eficientes y se vuelven adictas a la acción. Gestionan trabajo como gestionan hogares y cuando la lista de tareas *to do* se vacía sufren una ansiedad derivada de no saber cómo existir si no es corriendo en alguna dirección. Tienen un problema grave. Si quieren hacer carreras profesionales o personales sostenibles, deben revisar sus vidas y ver cómo estar llenas en el presente. De otra manera, el entorno les pondrá en su sitio antes o después, con mayor o menor dureza.

Los unos por lentos y los otros por acelerados son locos, o, mejor dicho, están locos, pues la verdad es que todos podemos entrar en estas dinámicas en un momento de la vida y salirnos en otro, sin estar estigmatizados a "ser locos" para toda la vida. Es muy importante, para poder salir de la locura, tomar conciencia de ello: escucharse a uno mismo y al medio, aprender a ver las olas de verdad, aceptar que el mundo no va a ir a un ritmo distinto porque ellos o ellas lo digan, etc.

Así, muchos que escuchen o siquiera recuerden,

podrán rescatar comentarios recientes o antiguos del tipo: "no me escuchas, eso no hacía falta hacerlo ahora, te he pedido otra cosa, ¿por qué no has hecho esto?", "estoy cansado de esperar" o simplemente, "lo siento pero ya no es posible". Yo lo veo en mi trabajo a diario, los casos más trágicos y largos de aceptar son los de las clientas que ya no pueden ser madres, por posponerlo demasiado. Se quejan y no aceptan el límite: "¡Si ahora con 45 dicen que se puede ser madre primeriza!". Mentira, eso es una excepción, la ola llega antes.

Otros pasan por trabajos renegando porque les exigen demasiado, porque no pueden con esos picos, sin poder triunfar en ninguno. Recuerdo un responsable de compras de flores que aprendió a aliarse con los picos de trabajo (San Valentín, día de la madre, difuntos, etc.) y así salir de su depresión, sintiendo lo divertido de la activación, y descansando después en ritmos más pausados, donde poder redirigir la atención a la familia y su ocio.

No se engañen, no estoy diciendo que todas las empresas tengan ritmos sanos, eso tienen que evaluarlo ustedes, quizás con la ayuda de un profesional. Hay trabajos con picos brutales que se compensan con etapas muy relajadas, donde poder reconstituirse. Por ejemplo, los atletas de élite. Otros puestos simplemente queman al personal hasta que contratan a otro fresco que consumir. Estudie si puede y quiere adaptarse al ritmo de su "empresa" y al de su "expectativa de vida".

En cualquier caso tome el timón de su vida, y la responsabilidad de la misma: si decide poner su vida en un proyecto, empresa, matrimonio, familia, etc., debe irremediablemente aprender a tomarle el pulso y bailar a su ritmo. Si no lo hace estará constantemente fuera del eje, ahogado o ansioso, y sus demostraciones de resistencia en contra sólo perjudicarán su rendimiento profesional y personal. No será más feliz ni cambiará el ritmo externo. Créame.

Me despidió con la famosa frase que mi genial maestro de inglés Mike me repitió semanalmente durante mis largos años de formación para diplomático, en los que, francamente, naufragué: "keep your head above water!". ●●●