

Capítulo 3



El Equilibrio

— Cheryl —recuerdo que le dije un día a mi esposa en un momento que jamás podré olvidar, —la vida es una lucha continua por lograr el equilibrio. En esa época tenía apenas veinticinco o treinta años de edad; esa simple y corta afirmación parece haber expresado mi abrumadora perspectiva de la vida desde entonces.

Hoy todavía pienso que esa declaración es verdadera. El desequilibrio causa distorsión y desavenencia en nuestras vidas. Por el contrario, cuando se restaura el equilibrio después de un altercado, descubrimos que el equilibrio produce belleza y fortaleza.

Recuerdo las figuras móviles de Alexander Calder, suspendidas en el aire por unos cables metálicos ondulantes. En tanto las figuras se mantenían en equilibrio, se manifestaba una inmensa belleza, pero si tan sólo una de las piezas era jalonada más que las demás, el equilibrio y la belleza desaparecían.

¿Cómo es posible mantener el equilibrio en medio del agitado ritmo de vida actual? Todas las cosas parecen marchar tres veces más rápido que en el pasado. Tenemos el doble de responsabilidades, el triple de opciones, un número inmensamente superior de problemas y únicamente la mitad del presupuesto. ¿De qué forma es posible mantener el equilibrio en medio de todo esto?

Sentir que está en medio de una tormenta

Fui criado en Michigan y recuerdo haber estado en medio de tormentas de nieve tan severas que no podía siquiera ver mi mano al ponerla frente a mi rostro. Quizá en ocasiones su vida

parezca como si estuviese en medio de una tormenta similar: ve pasar volando frente a usted muchas piezas que le nublan la visión.

Un hecho muy interesante es que resulta imposible que ocurra una tormenta de nieve si no hay viento. Esta verdad es igualmente aplicable a la sensación que en ocasiones atrapa nuestras mentes y vidas haciéndonos sentir como si estuviésemos en medio de una tormenta. Es posible eliminar cualquier tormenta al detener el viento. Usted puede hacerlo.

El viento es su *agenda*. Debe hacer un alto en los múltiples compromisos que programa a diario para permitir que todas las cosas que llenan su vida dejen de nublarle la visión. Cuando sienta que está en medio de una tormenta, no programe ninguna otra actividad (incluso si es solamente por media hora); haga un receso. Vaya a un restaurante y tome una merienda o diríjase a la banca de un parque o a cualquier otro lugar y dedíquese a enfocar los asuntos de su vida y a obtener una vez más el equilibrio. En ese momento puede formularse los interrogantes que a continuación aparecen en este capítulo.

¿Puedo identificar las áreas específicas en las que estoy experimentando desequilibrio?

Estoy persuadido que la mayoría de las personas ven su vida como si estuviera conformada por miles de partes que deben permanecer constantemente en equilibrio. He visto la sensación de descanso que los ojos de las personas manifiestan cuando les informo que sólo existen siete categorías que deben organizar; ese número hace ver los asuntos como algo mucho más manejable.

Le sugiero que memorice estas siete categorías que le ayudarán a procurar el equilibrio. A continuación aparecen las categorías en orden alfabético:

- ◆ El crecimiento personal.
- ◆ El ejercicio.
- ◆ Lo espiritual.
- ◆ La familia y el matrimonio.
- ◆ Las finanzas.
- ◆ Lo profesional.
- ◆ Lo social.



Cualquier cosa que usted haga afecta cada una de esas áreas. Si dedica una hora a realizar ejercicios, no podrá dedicarla a trabajar. Si gasta un dólar en alguna actividad con sus amigos, no podrá utilizarlo con sus hijos o para su crecimiento personal. No importa cual sea el tamaño de sus recursos, cada decisión que tome conlleva implicaciones para todas las siete áreas mencionadas. En un sentido, si le dedica algo a una categoría, en realidad está quitándoselo a las demás.

Esa es la razón por la cual resulta útil memorizar esta lista. Cuando tenga que tomar una decisión, le será fácil repasar de manera mental las implicaciones de esa decisión para cada una de las siete categorías. Por ejemplo, si decide tomar una semana de vacaciones el próximo mes, debe preguntarse cuál será el impacto financiero, cuál será el efecto en su familia, su crecimiento personal, su salud, su desempeño profesional y social, y cuál será la consecuencia sobre su desarrollo espiritual.

Suponga que acaba de obtener mil dólares con los cuales no contaba en su planeación. Valdría la pena preguntarse si debería invertirlos para producir más dinero o debería gastarlos con su cónyuge y su familia en algún asunto que han estado anhelando por un buen tiempo; quizá deba invertirlos en su crecimiento personal (puede separar algo de dinero para dedicarlo a un nuevo pasatiempo, a viajar o asistir a un seminario interesante).

También puede preguntarse si es una buena idea utilizar el dinero para el desarrollo de su salud por medio de la adquisición de equipos para ejercicios o de una suscripción a un gimnasio deportivo. Con relación a su desarrollo profesional, puede considerar la idea de utilizar el dinero como el capital para un negocio. Por último puede preguntarse si debe utilizar el dinero para su vida social (realizar alguna reunión o comprar regalos para los amigos) o para su desarrollo espiritual.

Al guardar la lista en su memoria y recordar que cada decisión que tome tiene implicaciones en todas las siete categorías, usted cuenta con un punto de referencia permanente para realizar sus decisiones y mantener el equilibrio.

De igual forma, también tendrá una mayor capacidad para identificar cualquier área específica en la que el equilibrio esté siendo amenazado. En vez de vivir con una ambigua sensación de que algo anda mal, puede preguntarse: “¿En cuál de estas siete áreas siento algo de presión?”

Ese es el primer paso para volver a obtener el equilibrio: poder señalar con claridad el área en la cual la falta de equilibrio se está presentando. Ahora que ya tiene estas siete categorías de la vida en su mente, puede formularse las siguientes preguntas.

¿A cuál de las siete áreas de la vida le he estado dedicando demasiado tiempo, energía y/o dinero?

¿Qué áreas he descuidado?

¿En qué áreas siento más presión y por qué?

Quizá esté sintiendo una tremenda presión financiera. Lo cual puede estar haciendo que usted desvíe la mayoría de su energía mental y emocional en esa dirección. Si es así, aunque esté pasando tiempo con su familia realmente no está “con” ellos porque en realidad está concentrado en la presión financiera que experimenta. Cuando tome un tiempo libre para ausentarse de los asuntos que controlan su agenda, identifique el área en la cual hay problemas y empiece a preguntarse que puede hacer para reducir las dificultades.

¿Cuáles son los pasos específicos que puedo dar para corregir el desequilibrio que siento en la actualidad?

Si pudiese hacer sólo tres cosas para reducir la presión a la mitad, y de esa manera obtener el cincuenta por ciento del equilibrio que ha perdido, ¿cuáles serían esos pasos? Si logra definirlos, reiniciará sus labores después del receso (del cual hablamos al inicio del capítulo) con mucho más equilibrio personal del que tenía cuando tomó ese descanso.

¿Cuál será el resultado indeseado que obtendré si continúo viviendo con este desequilibrio en mi vida?

¿Qué puede salir mal? Manténgase en contacto con la realidad.

¿Estoy dispuesto a pagar el precio necesario para obtener el equilibrio?

Obtener el equilibrio puede significar una nueva dieta y otra disciplina de ejercicios. También puede significar un nuevo horario o una variedad de cosas. Por eso la pregunta es si usted está dispuesto a pagar el precio que se necesita para obtener el equilibrio. Si la respuesta es negativa, ¿está dispuesto a pagar el precio de tener que vivir en un estado de desequilibrio?

¿A qué he dedicado la mayoría de mis energías?

Si un observador invisible pudiese ver y escuchar tanto sus pensamientos como sus acciones día tras día, ¿en el informe dado, cuál sería el asunto al cual usted está dedicándole la mayor parte de su vida? ¿A su familia o a su trabajo? ¿Cuál es la preocupación dominante en su mente, en su corazón y en su vida? ¿Es esa la forma en que usted quiere que estén las cosas?

¿Quién o qué obtendrá mayor beneficio si mi vida vuelve a ser equilibrada? ¿Y quién o qué sufrirá las peores consecuencias?

Después que logre detener la tormenta el tiempo suficiente como para identificar algunos pasos críticos que debe dar, piense un instante en la diferencia que significará el dar esos pasos. ¿Quién obtendrá los beneficios? ¿Quién perderá? ¿De qué manera va a afectar todo eso a su cónyuge, hijos, trabajo, e intereses personales?

¿Quién puede ayudarme a recuperar mi sentido del equilibrio?

Tal como un amigo me dijo en una ocasión: “Solo, siempre estás solo; pero únicamente se requiere una persona más para poder formar un equipo”. ¿Con quién se puede unir para rendirse cuentas mutuamente y poder así, obtener una percepción más clara del equilibrio?

Recuerde que entre más emocional sea el asunto, más necesidad tendrá de contar con un observador externo que sea objetivo para que le ayude a obtener el equilibrio.

Una idea sobre la soledad

Siempre que se sienta solo, identifique la clase específica de soledad que siente. Esto es algo crucial en el proceso de procurar el equilibrio porque la soledad puede ser una causa o un resultado del desequilibrio.

No toda clase de soledad es social. De hecho, la soledad tiene muchas formas:

- ◆ Soledad financiera: cuando no hay con quien compartir la carga financiera.
- ◆ Soledad familiar: cuando estamos lejos del hogar.
- ◆ Soledad física: cuando no tenemos a quien acariciar.
- ◆ Soledad profesional: cuando tenemos que hacer tanto en nuestra posición que no podemos compartir.
- ◆ Soledad social: cuando los amigos están ausentes.
- ◆ Soledad espiritual: cuando sentimos que somos los únicos creyentes en medio de la multitud.

Dedicar tiempo a mantener el equilibrio

A primera vista, dedicar la cantidad adecuada de tiempo para “detener la tormenta” parecería ser una tarea demasiado exigente. Sin embargo, vale la pena decidir hacerlo. Invierta una gran cantidad de tiempo para mantener su vida en equilibrio y enfocada porque estos dos elementos son fundamentales para obtener efectividad a largo plazo. Parece innecesario insistir en que si no logra el equilibrio en la actualidad, sufrirá las consecuencias en el futuro. Sencillamente, así es la vida.

El que sabe, y sabe que sabe, es sabio.

Seguidle.

El que sabe, pero no sabe que sabe, es ignorante.

Iluminadle.

El que no sabe, y no sabe que no sabe, es un necio.

Evítadle.

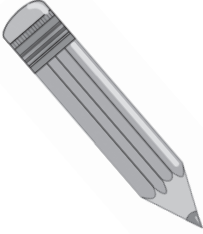
El que no sabe, y sabe que no sabe, es un estudiante.

Enseñadle.

GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 3

Nombre: _____

Fecha: _____



Lea 1a. Corintios 9:26 - 27

Recuerde

En el futuro, cada vez que sienta que está perdiendo el control de su vida, lea nuevamente este capítulo y busque la respuesta a estos interrogantes:

- ◆ ¿Puedo identificar las áreas específicas en las cuales estoy experimentando desequilibrio? _____

- ◆ ¿A cuál de las siete categorías básicas de la vida le he estado dedicando demasiado tiempo, energía y/o dinero? _____

- ◆ ¿Qué áreas he descuidado? _____

- ◆ ¿En que áreas siento más presión y por qué? _____

◆ ¿Cuáles son los tres pasos específicos que puedo dar para corregir el desequilibrio que siento en la actualidad?

◆ ¿Cuál será el resultado indeseado si continúo viviendo con desequilibrio en mi vida?

◆ ¿Estoy dispuesto a pagar el precio necesario para obtener el equilibrio?

◆ ¿A qué (o a quién) le he dedicado la mayoría de mis energías?

◆ ¿Quién o qué obtendrá mayor beneficio si mi vida vuelve a ser equilibrada? ¿Y quién o qué sufrirá las peores consecuencias?

◆ ¿Quién puede ayudarme a restaurar el equilibrio en mi vida?

Resolver estos interrogantes cada vez que se sienta en un estado de desequilibrio le ayudará a restaurar su confianza como líder.