

## CAPÍTULO 8

### POCO RUIDO Y MUCHAS NUECES

*Lo que embellece al desierto es que en alguna parte esconde un pozo de agua.*

Antoine de Saint-Exupery (1900-1944)

Necesitamos *vitalidad* para ser dueños de nuestro propio tiempo y sentirnos equilibrados respecto a las tareas que estamos desarrollando en cada momento. La vitalidad, que es la acción y el efecto de vivir la vida con plenitud y autonomía, se alimenta de grandes dosis de *energía*. Precisamos, pues, de un buen reservorio de energía vital en el largo y tortuoso camino que nos lleva de la infancia a la vejez.

La energía vital, como la gasolina de un coche, varía en función del momento y del gasto que realizamos. A veces disponemos del “depósito lleno” y en ocasiones, las más, estamos “en reserva”, repercutiendo negativamente en nuestro rendimiento. Cuando esto ocurre, como veremos más adelante, deberíamos conocernos a nosotros mismos y saber como encontrar nuestras “gasolineras de energía vital” para “llenar nuestro depósito energético”. Se trata, en definitiva, de recargar las reservas hasta niveles que nos permitan conseguir nuestros objetivos y resultados en relación a la gestión de nuestro tiempo.

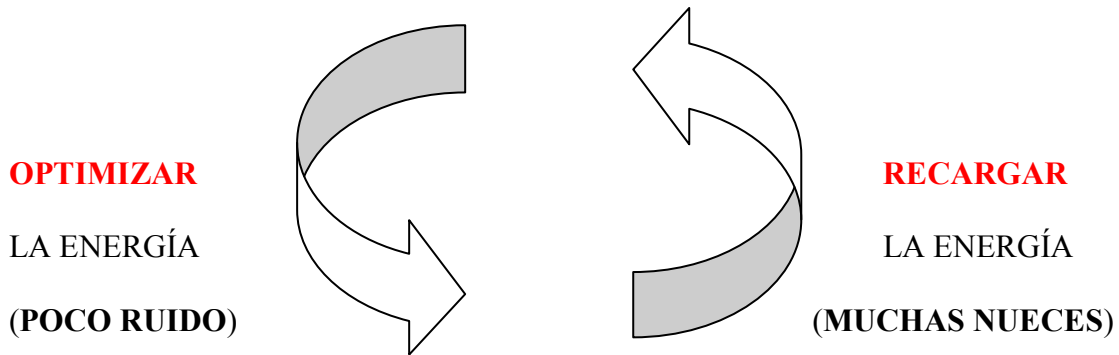
Veamos un ejemplo ilustrativo. Piense en teléfonos móviles, ordenadores portátiles o cámaras fotográficas - todos estos ingenios disponen de baterías que se recargan periódicamente. Durante las primeras semanas, su eficiencia es relativamente alta y la frecuencia de recarga es baja. En el caso de los móviles, nos basta con conectarlos cada

3 ó 4 días. Pero su uso continuado produce un desgaste, incrementando la ineficiencia de este sistema de provisión de energía. Pasados unos meses, nos vemos obligados a conectar el cargador cada día. La ineficiencia de la batería es entonces manifiesta, siendo necesaria una recarga continua para mantener unos niveles aceptables de suministro energético al aparato. El paso de los años va mermando el “aguante” de estas baterías e incrementando las necesidades de recarga en cortos periodos de tiempo.

Pues bien, a las personas nos ocurre exactamente lo mismo. La energía es finita y se agota, debiendo optimizar su uso y llenar el depósito energético frecuentemente si queremos sentirnos vitales y ser dueños de nuestro propio tiempo. A medida que transcurren los años y nos vamos desgastando, la batería de nuestro cuerpo y nuestra mente necesita mayor frecuencia de atención y recarga, ya que de otro modo podríamos encontrarnos con nuestro depósito energético en el nivel de reserva. La clave, como remataremos en el capítulo final del libro, es conocernos a nosotros mismos para detectar estos momentos *antes* de que se conviertan en críticos. Como seres energéticamente ineficientes e imperfectos que somos, se produce un desgaste que sólo puede ser compensado mediante dos acciones clave:

1/ **Optimizar nuestro uso de la energía** (la clave es asumir que *menos es más*, saber gastar el mínimo de gasolina para un trayecto dado).

2/ Conocer nuestros mecanismos de **recarga energética** (saber encontrar la gasolinera y llenar el depósito de gasolina, a ser posible antes de estar en reserva).



### **OPTIMIZAR LA ENERGÍA: POCO RUIDO**

Si queremos hacer un uso eficiente de nuestros recursos energéticos, maximizando los resultados obtenidos mediante el mínimo desgaste posible, resulta fundamental el conocimiento de nuestro cuerpo y de nuestras capacidades. Al igual que la duración de la batería de un teléfono móvil, nuestro nivel energético vital está relacionado con períodos naturales de alta y baja energía, tradicionalmente denominados “biorritmos”. Se trata de intervalos de tiempo asociados a una especie de relojes internos los cuales, mediante complicados mecanismos fisiológicos y metabólicos, condicionan nuestra vitalidad natural en momentos determinados. Los biorritmos, de naturaleza endógena, pueden verse alterados por factores exógenos (luz, temperatura, etc.), pero en condiciones estables nos permiten una predicción relativamente uniforme de sus consecuencias.

Es decisivo conocer nuestros biorritmos diarios, semanales, mensuales y vitales para adaptar nuestra capacidad de rendimiento. Seguro que usted recuerda esa época del año en la que, sin motivo aparente, se encuentra especialmente cansado. Ello suele ocurrir durante los equinoccios de primavera y otoño, que son intervalos estacionales

asociados a cambios paulatinos de luz, temperatura y presión. También es probable que le cueste horrores levantarse por la mañana, la cual cosa se relaciona con biorritmos nocturnos, es decir, personas que se activan a partir de la puesta del Sol y encuentran en las horas nocturnas una gran lucidez intelectual y física. Con todo, el patrón estándar nos indica que muchos dan lo mejor de sí mismos por la mañana, típicamente el intervalo más productivo del día, desactivándose ligeramente durante los minutos posteriores a la comida principal del mediodía, para volver a incrementar el rendimiento por la tarde (sin llegar a los niveles de la mañana) y descender progresivamente hasta la medianoche. Respecto a las tareas que podemos colocar en nuestra agenda a nuestro antojo, conviene tener en cuenta el nivel de energía vital y la capacidad de concentración asociada, para resolver nuestros cometidos con mayor eficacia. Hagamos un pacto con nosotros mismos y reconozcamos que a veces no se dan las mejores condiciones para acometer actividades muy exigentes y que requieren alta concentración o para tomar decisiones importantes de manera rápida. Sepamos decir “no” a los demás y sobre todo a nosotros mismos si se dan estas circunstancias. Si queremos obtener el mejor resultado, no se trata de esquivar esas actividades más dificultosas o decisivas, sino de moverlas en la medida de lo posible hacia otros periodos en los que nuestra energía vital opere a niveles más altos. Como hemos explicado, los momentos de baja energía se incrementaran con el paso del tiempo y, en cierto modo, asignar tareas exigentes y críticas a momentos de alta energía representa una estrategia de planificación coherente, basada en el enfoque hacia resultados. Y, aunque no siempre será posible mover esas tareas hacia nuestro mejor “momento energético”, la consecución de ese cometido y su finalización exitosa guiará nuestra planificación efectiva basada en objetivos y resultados.

Otro comportamiento fundamental para minimizar el gasto energético consiste en ser discretos y emocionalmente inteligentes con nosotros mismos y con los demás. Evitemos todo aquel desgaste innecesario como las especulaciones infundadas, las conspiraciones y confabulaciones, la necesidad de exhibirnos o el sentimiento de culpa. Concentrémonos en nosotros mismos, en los resultados y en ayudar a quienes nos rodean, intentemos primero comprender a los demás para ser comprendidos, no seamos “vampiros energéticos” ni nos rodeemos de ellos, rehuyamos de la queja estéril y la pataleta improductiva, deshagámonos de la envidia enfermiza y de la dependencia que provoca la infantil necesidad de adulación permanente. Las personas cuyo “becerro de oro” son sus valores sólidamente arraigados y su clima interior equilibrado minimizan el gasto energético, se muestran vitales y disfrutan de su tiempo porque son dueños de él, porque no son siervos de las circunstancias que les rodean, y porque han desechado de su vocabulario las expresiones “si hubiera...”, “seguro que yo no soy el elegido...”, “tú ganas luego yo pierdo...”, “debo inquietarme por los cambios...” o “el mundo gira a mi alrededor...”. Además, a nivel interno, nos desgasta enormemente el hecho de auto-limitarnos, establecer problemas preventivos y arbitrar frenos preconcebidos a nuestras acciones y tareas a desarrollar en el futuro. En la abundante literatura relacionada, se habla de las “profecías de auto-cumplimiento”. Estamos tan convencidos de que algo no va a salir bien que muchas veces ni lo intentamos, o lo hacemos pero esperando que su resolución se alargue en exceso. Además, sufrimos innecesariamente pensando en nuestro interior que existen probabilidades de que todo salga mal (¿y qué?), sin tener en cuenta que también puede salir bien, y sin pararnos a pensar que los errores existen para aprender de ellos y no para que nos hagan daño inútilmente ni alimenten el estéril sentimiento de culpa que tanto nos fustiga. El sufrimiento preventivo produce un desgaste energético sin igual, y por sistema nos impide disfrutar de nuestro viaje vital.

También es el motivo por el que a los humanos se nos da tan bien demorar las tareas y dejarlas en el “olvido consciente”: como creemos que puede ir mal debido a nuestra inseguridad, retardamos el inicio de la tarea a la espera de un imaginario momento en el futuro en el que nos sintamos más seguros de nosotros mismos. Todos estos elementos devoran nuestras reservas energéticas y producen un gasto a todas luces innecesario e improductivo, luego seamos pragmáticos y *darwinistas* y renunciemos a ellos. Los individuos que evitan este tipo de elucubraciones disponen de mayores reservas energéticas para afrontar sus cometidos con mayor eficacia y ser dueños de su propio tiempo.

### **RECARGAR LA ENERGÍA: MUCHAS NUECES**

Aún en el caso de una optimización extrema, la energía se nos acabará agotando. Las leyes del Universo así lo dictan. Como hemos visto, el paso de los años nos va haciendo más ineficientes, produciéndose un desgaste neto en nuestro organismo, por lo que la frecuencia de recarga se deberá incrementar con la edad.

Existen factores que recargan la energía de manera universal a cualquiera de nosotros. Sin ánimo de ser exhaustivos, podemos citar la exposición controlada al Sol, el descanso suficiente, el ejercicio moderado practicado con asiduidad, hidratarse frecuentemente, una alimentación equilibrada y rica en frutas y verduras, aprender a respirar y oxigenarse satisfactoriamente y también reírse a menudo y afrontar con buen humor e inteligencia emocional los avatares que nos van aconteciendo. En general, podemos aceptar que todas aquellas actividades que ayuden a alejarnos de nuestras preocupaciones más arraigadas van a llenar de energía nuestro embalse vital.

Existe otro abanico de cargadores energéticos de índole individual. Funcionan para algunas personas, pero para otras no. Una vez más, resulta decisivo conocernos a nosotros mismos para saber qué factores nos producen un gran impacto de recarga. En general, todo aquello que nos haga disfrutar será adecuado para nosotros. Podemos citar aquí los viajes, el yoga, la hidroterapia, la lectura, una conversación agradable, los deportes de aventura, el estudio de temas concretos, etc. Algunos de estos estímulos persiguen el equilibrio personal y otros el extremo opuesto, relacionado con la producción de adrenalina.

Conozca sus elementos de recarga y, ante todo, utilícelos frecuentemente. ¿Qué es eso de “no tengo tiempo para ir al gimnasio o a clase de yoga” o “me gustaría leer más o poder ir al *spa* una vez al mes pero mis obligaciones me lo impiden”? ¿Qué obligaciones son esas? En este punto, estamos llegando al corazón del problema. Si sólo pudiera recordar una idea de este libro, quédese con esta: tire a la basura la expresión “no tengo tiempo para X” y cámbiela por “voy a organizarme para poder hacer X”. Es la diferencia entre ser siervo o dueño de su tiempo. Si aún no está convencido, mírelo por el lado práctico: si usted no tiene sus niveles energéticos recargados y no se organiza, no va a rendir lo que los demás esperan de usted, y eso va a ir en detrimento suyo. Sea pragmático, si quiere dar lo mejor de sí mismo deberá mimarse cuando sus energías flojeen.