Tú eres la misma persona en el trabajo y en casa.

N. CHINCHILLA Y M. MORAGAS

"Equilibra todas las facetas de tu vida"

Vida laboral, vida amorosa, vida social, vida familiar... Procura que todas estén en equilibrio y que ninguna eche a perder las demás. ¡Es la clave de tu felicidad!

Texto: **Isabel Santos,** psicóloga

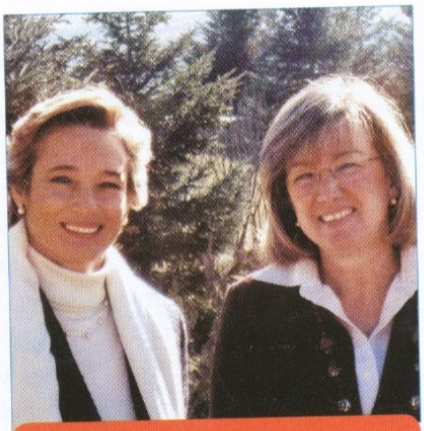
Conciliar suena a afrontar sin estrés vida laboral y personal, pero las autoras Nuria Chinchilla y Maruja Moragas van mucho más allá en su libro *Dueños de nuestro destino* (Ariel), y nos enseñan a conciliarnos. Para ello tratan los grandes problemas psicológicos del ser humano: la búsqueda de la felicidad y la libertad, el afrontamiento del dolor y del amor, las relaciones armoniosas con los demás... y con nuestra vida profesional, en un recorrido documentadísimo. Un libro plagado de valiosa información y con un vuelo ético de altura: desbordante de claves para que, además de ser felices, podamos ser mejores personas.

Psicología: ¿Con qué tiene que ver la verdadera felicidad?

Nuria Chinchilla: Con el autoconocimiento y con el sentido de la vida; es decir, cuando uno sabe quién es y para qué vive. Esto implica conocer la dirección que elegimos y dar los pasos adecuados para dar con ella. El problema es que hoy día falla gran parte de nuestro autoconocimiento porque mucha gente niega la parte espiritual humana y la reduce a estímulos nerviosos; y así es imposible ser feliz.

El libro propone disfrutar de la vida asumiendo tanto los riesgos vitales como la existencia del sufrimiento. Desde este punto de vista parece que el dolor no fuera algo realmente tan malo, ¿no?

El dolor duele, obviamente, pero no por eso es malo, sino que cada ocasión dolorosa conlleva en su interior un cúmulo de aprendizajes positivos que hay que descubrir. Al vivirlos intensamente y aprovecharlos, crecemos y salimos reforzados de esa experiencia. Todos hemos visto casos de personas que muestran una energía desconocida hasta entonces en ellas al pasar por momentos difíciles. En esas situaciones dolorosas es cuando se mide nuestra talla personal.



Las autoras

Nuria Chinchilla es doctora en Economía, licenciada en Derecho, profesora del IESE Business School y Directora del Centro de Trabajo y Familia. Ha escrito: *La ambición femenina: como reconciliar trabajo y familia y Ser una empresa familiarmente responsable.*

Maruja Moragas es licenciada en Filosofía y Letras, historiadora, profesora del IESE Business School, especialista en Educación, Comunicación y gestión de grupos multiculturales.

Pero en nuestra sociedad huimos del dolor como de la peste...

Porque estamos habituados a que lo que cuesta y duele, no vale. Pero eso es fruto de la cultura del bienestar, y nos hace pequeños y cobardes; y además, es imposible ser feliz así: hay que saber que cualquier etapa de crecimiento tiene sus dolores.

¿Cuáles son nuestros principales aliados para superar el dolor?

Mantener una actitud positiva, pensar que nada ocurre porque sí y que todo lo que pasa es para bien, rodearnos de familia y amigos que nos sostengan en esos momentos... Eso ayuda mucho. Como dice C. S. Lewis: "El dolor es el megáfono que utiliza Dios para despertar un mundo de sordos".

"La querencia de la sociedad actual por la satisfacción inmediata de todo tipo de deseos hace peligrar nuestra libertad". ¿Por qué?

Porque debilita cada vez más la voluntad, y sin ella resulta muy difícil defendernos de todo tipo de estímulos, interiores o exteriores. Y entonces acabamos siendo marionetas de nuestros sentimientos o del entorno, sin ningún tipo de control sobre lo que nos pasa.

¿Cuáles son los aliados de nuestra libertad?

La verdadera libertad se adquiere mediante el conocimiento, la crítica y el esfuerzo personal. Para ser libres, hay que conocer la realidad de las cosas y actuar en consecuencia. Y también hay que educar a las personas en la libertad, lo que no significa que cada uno haga lo que se le anto-

Tres maneras de agobiarte...

1. Creerte superwoman. Es el perfil de la mujer que piensa que tiene que ser la perfecta madre, esposa, pareja, amiga y profesional... y que se culpa cuando no lo consigue porque no llega a todo. No puede (¿no sabe?) delegar porque no quiere reconocer que su esfuerzo no es suficiente... o que otros pueden hacerlo igual de bien; así que no pide ayuda.
- El problema: no se conoce y, por tanto, no conoce sus límites. La conciliación fracasa porque es imposible ser la mejor en todo y tener buena cara al final del día para esa cena con él.

2. Tener vidas paralelas. La mujer intenta hacer una separación total entre sus dos facetas: pareja/madre/esposa y profesional. Jamás habla del trabajo en casa o bien no obtiene la comprensión a sus problemas laborales en su vida personal.
- El problema: tiene dos vidas aisladas entre sí, en casa y en el trabajo, y la falta de vasos comunicantes le hace perderse el colchón antiestrés que para los problemas laborales puede suponer su vida personal y/o distanciar ambas. La persona se escinde, no integra su vida y por tanto, no puede equilibrarse ni vivir tranquila.

3. Abrir 24 horas. Es la típica mujer (¡y el típico varón!) que siempre está disponible para trabajar... o trabajando directamente.
- El problema: su vida laboral se cuela como un gas por todas las rendijas de su vida y acaba comiéndose su vida personal.

...y sólo una de conciliar bien

4. Integrar tu vida. Para lograrlo, asume que trabajo y vida personal no son enemigos entre sí, sino que pueden enriquecerse mutuamente. Determina lo que quieres hacer, tu "misión" diaria o a medio plazo; organízate por prioridades (¡hazte con una buena agenda!). No te "escindas" en dos vidas: tú eres la misma persona en una y en otra. Céntrate en el aquí y ahora (ahora estás currando en la oficina y luego estarás disfrutando en el cumpleaños de la niña), no gastes energía pensando en lo que deberías estar haciendo ahora o en lo que harás luego. Haz cada cosa en su momento ¡y disfrútala! Crea el hábito a base de voluntad (ni te agobies en la oficina porque el niño está malo en casa: luego le cuidarás y está en buenas manos; ni te pongas a ver tus mails cuando llegues a casa). Y también acuérdate de ti.

je, –que es una insensatez– sino saber seleccionar el trigo de la paja entre la avalancha de información que nos llega hoy; y saber rodearse de gente especial, de personas que sean como pilares para nosotros y que tengan sentido común.

Un estudio demuestra que la sobriedad beneficia nuestra salud psíquica. ¿Se sabe por qué? Porque la sociedad busca la felicidad, de manera consumista, en la dirección contraria...

Lo que perjudica no es el hecho de tener cosas, sino aferrarnos a ellas perdiendo la libertad. Debemos ser capaces de tenerlas o de no tenerlas, y que no por eso se nos hunda el mundo. La felicidad no la dan las cosas, y eso lo vemos muy claro en la vida: cuando deseamos una casa, por ejemplo, y la conseguimos, rápidamente queremos otra, y luego otra. Quien pone la felicidad en las cosas del entorno nunca será feliz porque está descentrado.

Su libro habla también de la conciliación con uno mismo: lograr estar centrados, integrados, equilibrados. ¿Cómo hacerlo?

Conciliar con uno mismo es la base de la vida, el centro de todo. La persona concilia cuando se conoce, sabe sus puntos fuertes y sus áreas de crecimiento, y trabaja activamente para mejorar. Hoy en día hemos dado una gran importancia al físico y a los estudios, por ejemplo, y se nos olvida que somos seres espirituales también. Y sin un desarrollo espiritual es imposible estar integrados.

¿Cómo nos ayuda la educación del carácter?

Es una de las piezas fundamen-

tales para tener éxito personal. Sólo quien se domina a sí mismo tiene la fuerza necesaria para que no le dominen los demás. Y se consigue con pequeñas cosas diarias: levantarse a una hora fija, no comer cuando apetece, hacer los deberes cuando toca, etc. Un buen horario es una de las mejores soluciones, y eso empieza por educar a los niños. Si los padres abdican de hacer esto, les están haciendo un flaco favor a sus hijos, porque se criarán débiles de carácter y no tendrán resistencia para cuando las cosas no vayan bien.

También es importante la humildad. ¿Por qué?
Porque la persona humilde se ve tal cual es y se quiere así, con lo bueno y lo malo. Se trata de saber que nadie es perfecto, pero que siempre podemos mejorar, porque eso da mucha esperanza.

Necesitamos una autoestima no basada en la opinión ajena...
Sí, una autoestima basada sólo en motivos externos (belleza, dinero, casa, fama, posición social o profesional, amigos importantes) no es sólida, porque entonces mi persona se convertiría en un objeto, una caja de resonancia del entorno: me quiero si me quieren, y si no, no.

¿En qué debe basarse nuestra autoestima?
Hay otro tipo de motivos más evolucionados por los que puedo quererme, como ser inteligente, manejar idiomas, poder con los desafíos y aprender. Son motivos menos volátiles, pero también limitados. La autoestima más estable viene de sabernos útiles y dispuestos a servir. Sólo entonces se abre un gran potencial de actuación y de mejora, que es lo que produce un crecimiento profundo de la autoestima.

"Quien basa la felicidad en las cosas del entorno, nunca será feliz, porque está descentrado"

No podemos esperar que los demás nos hagan felices, ¿no?
Ése es el problema: que hemos puesto la felicidad fuera de nosotros mismos, y parece que son los otros quienes tienen que hacernos felices, cuando es justo al revés: somos nosotros quienes tenemos que hacer felices a los demás, y lo haremos cuando descubramos que la felicidad está dentro de uno mismo.

¿Cuáles son los aliados de un "corazón inteligente"?
Hoy día damos una desmesurada importancia a los sentimientos, que se han convertido en criterios que nos llevan a la acción. El resultado lo tenemos a la vista: no funciona. Hemos olvidado que los seres humanos somos inteligentes y que tenemos la cabeza para discernir.

"La amistad desinteresada: dar a cambio de nada, produce paz interior y eleva la autoestima"

En el otro extremo estaría el voluntarismo: hacer las cosas sólo porque debemos y a base de fuerza de voluntad; pero eso seca el corazón. Así que un corazón inteligente implica que es la razón quien debe gobernar los sentimientos y no al revés, pero que también podemos encontrar el sentimiento incluso donde no lo hay a base de hacer cosas por el bien de los demás. Esto acaba repercutiendo positivamente en nosotros mismos.

¿Cuáles son las claves para que una pareja funcione?

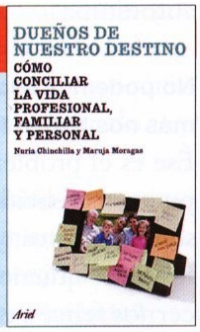
Tenemos que darnos cuenta de que la pareja no es un clon nuestro, sino que es como es: con sus puntos buenos y sus fallos, y aceptarlo. Nadie es perfecto, pero podemos vivir muy bien juntos y muy felices. Hay que expulsar de escena al miedo, volver a ser fiables y querer al otro sin condiciones: esa es la única manera de que el amor perdure. Pero si entramos en una relación de pareja con miedos, esa relación no va a resistir mucho. Y muchas veces, el problema no está en el otro, sino en uno mismo.

¿En qué aspectos tenemos que ponernos las pilas hombres y mujeres para acercar posturas y entendernos?

La mujer-comodín genera fácilmente un hombre comodón. Por eso, se trata de que cada uno se responsabilice del hogar y de que se repartan las tareas según las necesidades y las habilidades. Hombre y mujer tienen que ser complementarios y reforzar su masculinidad o feminidad en el trabajo dentro y fuera del hogar. Además, ¡hay que anticiparse a los problemas en vez de reaccionar a las crisis!, y para eso lo mejor es planificar... y usar bien la agenda.

El caso es que las mujeres hemos salido a trabajar fuera, pero ellos no ayudan lo suficiente y el resultado es que vamos agotadas o tiramos la toalla (familiar o laboral). ¿Qué hacemos?

Las soluciones pasan por diferenciar etapas en la trayectoria vital, tomar decisiones conjuntas con nuestra pareja y elegir bien el tipo de trabajo con el que nos vamos a comprometer. Y cada día más, las empresas que quieran atraer y retener a los mejores talentos deberán ser Flexibles y Familiarmente Responsables (EFR), para que pueda darse la conciliación entre la vida laboral y familiar. Y las soluciones que necesita nuestra sociedad empiezan en nuestros lectores: ellos son los agentes del cambio. ●

El libro

Dueños de nuestro destino.
Editorial Ariel.
310 págs. 18 €