

## Equilibrio y conciencia

El animal, a diferencia del hombre, sabe lo que tiene que hacer, lo que sabe hacer y lo que puede hacer. A partir de eso, sin más, lo hace o descarta hacerlo. Conseguirá lo que se ha propuesto o no, pero lo hace, intenta directamente lo que ve a su alcance o, si no, deja de hacerlo. No reflexiona como el ser humano, pero tampoco duda. No posterga, no se dice a sí mismo “no puedo hacerlo” cuando sí puede hacerlo; si está ahí la presa o la comida, va a por ella; si tiene que defender a sus crías de un peligro, no está por otra cosa más que esa. Si no puede oponerse a una amenaza, huye; si puede plantar cara, planta cara.

El hombre, por su parte, a partir del pensamiento o de la intuición, descarta cosas que podría hacer o se propone metas que de ninguna manera puede conseguir.

Es verdad que nos limitamos y sabotamos nuestras iniciativas, pero es falso que, si somos capaces de dejar de hacerlo, con ello el éxito esté asegurado; por desgracia, habrá fuerzas de todo tipo, visibles e invisibles, que actúen sobre nosotros y que no dejarán de ser poderosas solo porque nos proponamos con todas nuestras fuerzas vencer nuestros propios límites. Si podemos aceptar la idea de que la mente humana no tiene límites y que tenemos ahí, a nuestro alcance, una gran parte de la capacidad de nuestro cerebro que no utilizamos, es igual de cierto que las posibilidades y circunstancias de cada persona no son las mismas, por lo que dicha capacidad se quedará en eso, en potencial, y no se realizará con la sola voluntad de la persona para que este potencial se desarrolle y su mente quede orientada hacia la consecución de sus objetivos vitales.

Si estamos bien dispuestos a engañarnos, entregaremos nuestras energías y esfuerzo a ese ideal, pero acabaremos sintiendo que algo falla o no acaba de funcionar, y es que nuestra realización (y felicidad) no pueden provenir, o por lo menos de forma exclusiva, de la

adecuación a la dinámica laboral. Entonces, haremos bien en no esperar del trabajo lo que no puede (ni debe) darnos, y buscar el equilibrio, condición necesaria para el crecimiento, la realización y la felicidad en este mundo, entre el trabajo y una vida personal en la que quede un espacio reservado para nuestros gustos y aficiones, así como para el descanso, un descanso auténtico y completo, sin recortes en cantidad ni calidad.

Equilibrio y conciencia están íntimamente relacionados. Sin equilibrio no es posible ponerse en pie y mantener la posición erguida, como tampoco mantener la mirada al frente, que es la base de la perspectiva del mundo para los humanos y la del encuentro de las miradas, base a su vez de las relaciones sociales. Sin equilibrio no es posible desarrollar la conciencia, que es lo que nos permite crecer, integrar adecuadamente las experiencias, y elevarnos.

Si tomamos el árbol como metáfora, las raíces y el tronco permiten que el árbol crezca hacia arriba y las ramas se extiendan de forma armónica. Sobre la base del adecuado enraizamiento y la robustez del tronco, existirá equilibrio en la extensión de las ramas y en el asentamiento del árbol como un todo.

Quien medita sin estar equilibrado, acentuará su desequilibrio. Para meditar es necesario tener una personalidad compensada, asentada, se podría decir que armónica y, dentro de eso, una mente ordenada. De no ser así, la meditación puede ser contraproducente.

Quien no está equilibrado en cuerpo y mente tiene dificultad para percibir cabalmente la realidad, para pasar de las ideas a la acción, le falta energía, le falta claridad para conocer la realidad exterior y conocerse a sí mismo, para reunir la motivación y coraje necesarios para arrojarse al mundo y salir del enfrentamiento no solo sin heridas, sino reforzado de esa integración.

Una persona engañada (por sí misma o que haya sucumbido a la influencia exterior, sin afirmarse), desarrollará un equilibrio y con-

ciencia precarios que, en su fragilidad, no resistirán el enfrentamiento con la realidad.

El equilibrio es una condición básica para el desarrollo y expansión de la conciencia, es el terreno fértil para el crecimiento, así como para el desarrollo de virtudes y habilidades instrumentales como la constancia, la determinación y la visión, tanto de la realidad actual como de futuro, incluida la estratégica. El equilibrio dota de calidad a la mirada al frente del ser humano, que sea atenta, penetrante, no receptora pasiva de imágenes y sensaciones. Una mirada que atraviesa lo observado, lo integra y lo modifica al hacerlo suyo. En ese proceso de sustitución de ideas, percepciones y creencias hay alteración, que viene sucedida de integración, hasta componer un nuevo equilibrio.

El desarrollo de la conciencia no consiste en darle el mando al superego ni en pasar cualquier acción o decisión por el filtro de nuestras convicciones y creencias, sino en darnos cuenta de las cosas, abrirnos para entender el mundo y entendernos nosotros, prestar atención a cómo actuamos y a cómo actúan los demás, a cómo pensamos e intuir el proceso de pensamiento del prójimo. La conciencia nos eleva y, para elevarnos, necesitamos estar asentados en la tierra y en nuestro mundo, vivir en un equilibrio dinámico, que nos permita saltar hacia nuevos equilibrios, y observar y aprender desde cada nuevo equilibrio en el que nos situemos antes de abordar el siguiente.

Un equilibrio dinámico es armónico, todo lo que se mueve en él no rompe el equilibrio general. En términos personales (o psicológicos), es necesario partir de una situación de equilibrio para fluir, para avanzar en una dirección, y mantener dicho equilibrio como base para crear.

Para un creador, es posible crear desde el desequilibrio, e incluso dejarse caer o provocar la caída en este para que el desequilibrio pinte, deje su huella en la obra que cree. Pero esto, que puede servir para la obra artística, no sirve para la gestión o dirección de proyectos, y menos cuando involucra a personas.

Un cuerpo y mente en equilibrio señalan la dirección del movimiento. El avance es querido, la persona se mueve, en lugar de ser movida. Fluir en equilibrio, a lo largo del tiempo, con eficiencia energética. El flujo debe ser mantenido, lo cual supone una limitación para el ritmo. Un ritmo frenético de la acción (en el trabajo o fuera de él) no permite mantener el equilibrio ni, por tanto, un comportamiento equilibrado.

El equilibrista (funámbulo, con habilidad adaptativa, sin necesidad de que sea acróbata) no solo está en equilibrio después de dar el primer paso sobre la cuerda floja que tiene que atravesar, sino que debe mantenerse en equilibrio mientras camina sobre ella, y solo se permite dejar de cuidarlo después de cruzarla, para respirar hondo y suspirar con alivio después de haberla cruzado sin caerse.

Un buen pensamiento (y compromiso) al cruzar la puerta de la empresa, o al despertarse o al salir de casa podría ser “hoy voy a tener un comportamiento y actitud equilibrados”.

Este es el camino para la trascendencia, para trascender el ego, no para disolverlo, como muy pertinentemente precisa Salvador Pániker, lo cual no supone alcanzar una sabiduría libre de las miserias y contradicciones propias de nuestra condición, sino “no identificarse exclusivamente con el ego, es decir, en saber ampliar el espectro de la conciencia y prolongarse hacia la totalidad”<sup>3</sup>.

Para trascenderlo, el ego debe ser fuerte, y presupone autoestima y confianza en uno mismo, y quien quiera hacerlo sobre una base débil o enfermiza “solo conseguirá incrementar sus neurosis o delirios”. La experiencia (o intuición) del vacío budista o de la unidad hinduista no nos liberan de la condición humana ni de sus servidumbres, pero nos permiten elevarnos sobre nuestra condición. Tal como decía Séneca:

---

<sup>3</sup> “¿Vivir sin ego?”, en El País, 3 de noviembre de 2000.

“¿Qué cosa despreciable es el hombre, a menos que se eleve por encima de la condición humana!”<sup>4</sup>.

Por lo demás, esta facultad de elevación y conexión con lo trascendente es característica y exclusiva del ser humano y, no solo a través de las experiencias místicas, sino que potencialmente está al alcance de cualquiera, bien a través de la meditación, de un estado de relajación profunda o a partir de un fogonazo súbito que, aunque no buscado, nos encuentre en un estado de receptividad propicio para ser arrebatados de nuestras pequeñas cavilaciones y nos transporte fugazmente a esa experiencia de unidad o trascendencia más allá de nuestro ego.

Por fugaz que sea esa experiencia (o las varias que tengamos la fortuna de disfrutar en nuestra vida), esta deja una huella, la de que existe algo, que aunque esté más allá de nosotros, está aquí y podemos acceder a ello. La belleza de la justamente célebre frase de Paul Éluard “hay otros mundos, pero están en este” está en su interpretación abierta. No solo existe el mundo que nos construimos o nos construyen los otros, ni tenemos que poner la mirada en el cielo en busca de respuestas si no nos satisface ese mundo en el que nos encontramos. Hay otros mundos a nuestro alcance, hay otras vidas para nosotros. Y, como dice Éluard, igual que los otros mundos, las otras vidas “están dentro de nosotros”. Está a nuestro alcance ampliar el espectro de la conciencia, lo cual enriquecerá nuestro juicio y nuestras relaciones.

Es, desde luego, una opción, renunciar a la trascendencia y circunscribir nuestro ámbito de actuación a lo inmanente, si podemos colmarnos con toda esa inmanencia. Simplemente, no nos quejemos de que no es suficiente mundo para nosotros el que tenemos a nues-

---

<sup>4</sup> “Quaestiones naturales, I”.

tro alcance. Con todo, dentro de esa opción por la inmanencia, si queremos escapar del sufrimiento, las herramientas que tendremos que desarrollar serán básicamente las mismas que nos permitirán acceder a la trascendencia: una vida saludable, un mantenimiento equilibrado del cuerpo y la mente, observar(nos), prestar atención, rechazar el autoengaño, darnos cuenta de la realidad, tener un compromiso permanente en la apertura y la evaluación crítica de lo que nos rodea y lo que nos sucede. Tener ese mismo compromiso de hacernos mejores, para nosotros mismos y para con los demás. Para ello, es importante tener claro el “qué”; en el “cómo” consistirá nuestro trabajo diario, incidir en lo que vaya en la buena dirección y huir de lo que nos aleje de ella.

El crecimiento personal y el profesional están unidos, caminan juntos en los avances y en los retrocesos. No es posible crecer profesionalmente sin que, a su vez, se produzca un crecimiento personal, de la misma manera que el envilecimiento de un ámbito contaminará al otro. Así, las ideas que se expondrán a continuación podrían resumirse en:

- Conviene (y es posible) dominar la mente a través del conocimiento propio y un compromiso con nosotros mismos en ser mejores, en crecer personalmente.
- Toda la ayuda que podamos prestar a los demás redundará en nuestro beneficio (excepto hacer directamente el trabajo a los demás, lo cual perjudica a todos).
- La atención en todo lo que hagamos contribuye de forma poderosa a la realización y al equilibrio personal.
- Para ser mejores profesionalmente, no debemos perder de vista el cuidado del cuerpo y la salud, la alimentación y el descanso.
- La pasión y el entusiasmo darán la medida de la calidad de lo que hagamos.

Lo anterior, de forma más concreta aplicado al trabajo, consistiría en:

1. Compromiso con el cambio propio:

- Unir al compromiso para el cambio propio la sinceridad, la confianza en uno mismo y la perseverancia.
- Si queremos influir en los demás, debemos haber trabajado de forma inequívoca en el cambio propio y mantener una actitud abierta para seguir cambiando.
- Es necesario el compromiso y dedicación a cada ámbito de nuestra vida, sin menoscabo del resto.
- Tener medida en la exigencia y en el establecimiento de los objetivos y expectativas propios. Responder a los ajenos en las obligaciones a las que nos hayamos comprometido, laboral o personalmente, de forma libre, sin que ello suponga renuncia ni claudicación. Hacer lo que tenemos que hacer y encontrar satisfacción en ello.
- La presión excesiva sobre uno mismo es aplastante y paralizante. Debemos conseguir que nuestros desafíos se igualen a nuestras capacidades.
- No esperar de un ámbito lo que debe obtenerse naturalmente de otro. Evitar la confusión de ámbitos y la transmutación de recompensas.
- El trabajo no lo es todo. Es importante, pero no es nuestra vida. Al darle todo al trabajo, nos desprendemos de nuestra vida.
- Construir un equilibrio auténtico a partir de la sinceridad con uno mismo, en nuestras motivaciones (que sean realmente nuestras), en la percepción propia y en la de aquellos con quienes nos relacionamos.
- El centramiento de la persona contribuye al equilibrio. Meditación es encontrar el centro y asentar el ser en él, es conciencia, es equilibrio.

- Defensa radical del propio equilibrio frente a los influjos externos que vayan en la dirección de romperlo. Construir el reequilibrio propio, no dejar que los demás construyan nuestro equilibrio.
  - En la vía media de Buda y en la huida del exceso hay un compromiso radical con uno mismo y con el mundo.
  - La receptividad al influjo exterior, activa y crítica, nos permitirá crecer, madurar, mejorar. Huir de la dispersión.
  - Existirá crecimiento personal en la integración del lado femenino en los hombres y el masculino en las mujeres.
  - Los valores, además de valiosos, son saludables, facilitan el equilibrio y el asentamiento.
  - Los prejuicios llevan a la rigidez y a cerrar la conciencia, a no estar receptivos, a no darnos cuenta de lo que ocurre.
  - Integridad como totalidad, no solo como honradez. No alcanza el equilibrio quien no desarrolla su personalidad hasta convertirse en una persona completa.
  - Sentimos culpa, pero no tenemos explicación de la causa ni conseguimos sacarnos ese sentimiento de encima. Más llevadero sería no sentirnos culpables de forma indeterminada.
  - Desarrollar la resiliencia, y la fortaleza ante la adversidad y los contratiempos.
  - Consecución de la felicidad a partir del equilibrio.
2. El desarrollo de las relaciones, como elemento básico de la responsabilidad:
- Importancia de la empresa como espacio de relación y hábitat propio, de costumbre y de hábito. Necesidad de adaptación e integración en el grupo.

- Equilibrio en las reacciones ante las afrentas y las ofensas. Asertividad, claridad en la respuesta, sin ofender, ni atacar ni hacer daño.
- Todos necesitamos sentirnos amados, que los demás tengan consideración con nosotros, sentirnos bien tratados. Nos importa el valimiento social.
- Las altas expectativas puestas en los demás generan decepción y frustración principalmente a quienes las establecen.
- Alcanzar y no superar un nivel razonable de control; querer controlarlo todo supone una presión excesiva, genera estrés y se trata de una misión imposible. Siempre se nos escapará algo, que nos hará sentir que se nos escapa todo.
- El exceso de control por parte del responsable lleva a la falta de compromiso e identificación de los miembros de su equipo, que no se harán responsables de su trabajo.
- El mundo, como colectivo, no quiere fastidiarnos y, en realidad, individualmente, tampoco lo quiere nadie o, en caso de quererlo, será circunstancial o, normalmente, por motivos que habremos contribuido a crear de alguna forma.
- Las personas intrínsecamente malvadas son las menos.
- Desarrollar la habilidad para evitar las personalidades tóxicas (manipuladores, menoscabadores, aduladores) o escapar de su influjo.
- Somos responsables, no jueces, no estamos preparados para ser jueces ni nos corresponde serlo, pero actuamos como si lo fuéramos y lo hacemos mal. Cuando el grupo condena, se trata de una losa insalvable para quien la sufre; un responsable nunca debe colaborar en eso.
- Desarrollar el pensamiento crítico de los colaboradores, buscar feedback y darlo. Atención al mantenimiento de la motivación del equipo.

- Ganar la autoridad con la ejemplaridad pública, el respeto a los colaboradores; ganarse a las personas, generar empatía, ser apreciado y querido.
  - La confianza se genera en la comunicación; comunicar las expectativas, demostrar aprecio y reconocimiento, a través de las palabras, los gestos y los hechos.
3. Atención plena como actitud permanente. Huir del autoengaño:
- Al desarrollarse, conciencia y equilibrio se retroalimentan.
  - Conciencia es crecimiento, madurez es equilibrio, conciencia es conocimiento propio y del mundo.
  - Aceptar las imperfecciones propias y ajenas, intrínsecas a la condición humana. No somos perfectos ni omnipotentes (ni nunca lo seremos).
  - Puede haber libertad y liberación en las renunciaciones, y en la aceptación de la imperfección y las limitaciones propias y ajenas.
  - Escuchar a los demás, sin dejar de escuchar la voz propia.
  - Estar atentos ante el recurso del autoengaño, las trampas de la memoria y la tentación de huir de la realidad.
  - El desarrollo de la conciencia no debe llevar a la arrogancia ni a sentirnos superiores. Creerse tocado por el espíritu lleva al alejamiento del mundo, de los demás y de nosotros mismos.
  - No juzgar, no interferir, en aquello que no nos compete.
  - Siempre perdemos en nuestra comparación con los demás. Perdemos al sentirnos superiores o inferiores, erramos en los juicios.
  - Hacer lo que tengamos que hacer sin esperar agradecimiento ni reconocimiento más allá de la propia satisfacción de haberlo hecho.

- El ansia de reconocimiento es expresión de carencia.
- Poner el foco en la opinión ajena lleva a complejos de inferioridad y a la pérdida de autoestima.
- No somos tan buenos como nos creemos en momentos de exaltación ni tan malos como pensamos cuando perdemos la confianza en nosotros mismos.
- Las proyecciones, sustituciones y compensaciones son intentos (nunca del todo exitosos) de recomponer el equilibrio a partir de la percepción propia de pequeñez y desvalimiento.
- El narcisismo es compendio de compensaciones de carencias propias e insatisfacción con uno mismo.
- La empresa no será un paraíso de libertad ni funcionará democráticamente. Creer en la ilusión de lo contrario generará frustración y desánimo.
- No nos dejemos hipnotizar por el monólogo continuo que tenemos en la cabeza.
- Fluir es concentrarnos en lo que hacemos, hasta desaparecer la conciencia de uno mismo, hasta ser lo que estamos haciendo.
- Atención supone receptividad hacia lo inesperado.

#### 4. Pasión y apertura en lo que hagamos:

- La pasión dirigida por la persona dinamiza, energiza y contribuye al equilibrio.
- Dejarse mover por las pasiones y ser esclavo de ellas significa una renuncia a la libertad personal.
- Necesidad de equilibrio para disfrutar de la vida de forma apasionada.
- Dar sin esperar recibir. Concedernos alegrías, proteger los espacios privados.

- La generosidad, sin esperar respuesta, nos abre a los demás, que nos la devolverán.
- Fortaleza de carácter; generosidad en ocultar el orgullo y mostrar humildad.
- La humildad como vacuna contra la soberbia. El orgullo es rigidez que nos impide aceptar puntos de vista diferentes de los propios.
- Aprovechar las oportunidades para acercarnos y conocer a nuestros colaboradores. Ser comprensivos hacia sus reacciones, errores y debilidades, ponernos en el lugar del otro.
- Dejar que emerja la bondad, y practicarla de forma militante.
- Controlar la impulsividad, enfrentarnos de forma inteligente y organizada a nuestros límites para superarlos. Huir de la queja y del victimismo.
- Sentirnos satisfechos por hacer lo que hacemos, no caer en la trampa de la insatisfacción permanente como motor de nuevos logros. Sentirnos satisfechos durante el camino, con el progreso, no solo con el resultado.
- Creatividad, integridad y defensa de unos valores éticos, pasión por la excelencia y la calidad de nuestro trabajo. Socializar nuestras aportaciones, que el grupo pueda aprovecharse de ellas.
- Encontrar satisfacción en las pequeñas cosas, en la maravilla de la vida, del mundo y del universo.

#### 5. Cuidado del cuerpo y de la salud:

- La moderación es equilibrio, igual que la medida. La desmesura conduce al desequilibrio.
- Mantenimiento de la energía vital, no dejar que la batería se descargue del todo ni forzar la maquinaria del cuerpo.

- El exceso de esfuerzo físico e intelectual conduce al agotamiento, que debe evitarse. El exceso de actividad debe compensarse con descanso. Entender el dormir como una actividad básica del cuerpo y de la mente.
- Superar los propios límites sin rompernos.
- La fluidez como estado, como actitud hacia la realización y la felicidad.
- Cualquier actividad realizada de forma excesiva (incluso la lectura y el estudio), puede convertirse en vicio.
- A través de una respiración consciente y relajada, movilizar las energías psíquicas.
- Resistirse y no sucumbir a las afecciones del alma, la melancolía, la infelicidad, la aflicción, la depresión, el ánimo débil.
- Disfrutar de la naturaleza, de las estaciones. Pasear, meditar, conectar con lo trascendente. Silencio, música, leer, escribir, contemplar, gozar de lo que nos dan los sentidos.