

26 DE ENERO DE 2010

# EL SILENCIO INTERIOR DEL EJECUTIVO

---

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor

Hace cosa de un año tuve la oportunidad de acudir a una Conferencia del Doctor Valentín Fuster, eminente cardiólogo catalán y *Top One* durante muchos años de la Clínica Mont Sinaí de New York.

Evidentemente, con su valía y experiencia, tiene a su cuidado a las personas más influyentes del mundo. Comentaba que si alguno de sus pacientes le llamaba de 5 a 5.30 a.m no le atendería la llamada.

Uno puede imaginar muchas posibles razones, pero me encantó la real y es, simplemente, ¡que se encuentra reflexionando/meditando diariamente, como un hábito más que cultiva en su vida sin fallar ni un solo día, hacia dónde está enfocando su vida personal y profesional!

En mis semanales intervenciones ante un colectivo de futuros directivos que están empezando su carrera profesional después de la Universidad, siempre les cuento que a mí me sucede lo mismo: de 7 a 7.30 a.m, soy menos madrugador y probablemente más trasnochador, tampoco me encuentras, estoy haciendo lo mismo y simultáneamente nadando mil metros. No soy el único, también lo he leído del afamado... y de otros muchos, que aprovechan este momento de hacer ejercicio físico para aislarse del mundo y ponerse a pensar que están/estoy haciendo con mi vida personal y profesional.

Es un momento tremendamente gratificante ya que, alejado de fuentes de información y comunicación, puedes pensar e incluso “dudar” sobre hacia dónde caminas en tus dos mundos; el personal y el profesional.

A la velocidad que nos impulsa la sociedad en la que vivimos, donde ya estamos asistiendo en las tiendas de moda a la presentación de la nueva colección del verano próximo, te das cuenta que, o te aíslas y te pones a pensar, o el duro día a día te arrolla como la corriente que te lleva de un río caudaloso sin conocer claramente dónde vas a desembocar, y te enfrentas a la corriente y llegarás a cualquier orilla, en el mejor de los casos, o te ahogará irremediabilmente.

Leemos y oímos mucho sobre la importancia de hacer ejercicio diario para mantenernos en forma física. ¿Y la mental? ¿Cómo la ejercitamos? ¿Dónde queda? Pues la podemos ejercitar sin tener que utilizar ninguna máquina de ejercicios, con nuestra propia mente, a través de escuchar con actitud creativa nuestro propio silencio/eco interior. “*Conditio sine qua non*”, tener predisposición a dejar nuestra mente en blanco, dejarla fluir y no engañarnos a nosotros mismos, esto es lo más importante del ejercicio, adoptar una postura crítica con nuestras formas y normas de comportamiento.

A partir de ahí ya puedes planificar diariamente tus dos Agendas en búsqueda del ansiado equilibrio entre tus dos vidas, la personal y la profesional, insisto y por este orden de prioridad.

Pero llegado a este extremo, me viene a la cabeza una reflexión que le escuche hace tiempo a Jack Welch (huelga decir quién es y tiempo para recomendaros su libro “Winning”) a la pregunta de qué opinaba sobre el debatido asunto del equilibrio entre la vida personal y profesional.

“*It’s a nonsense*”, dijo. Realmente él había llegado a la conclusión, en su dilatada experiencia y existencia, que al final, te vuelcas/dedicas el 100% de tu tiempo proporcionalmente a aquellas “ocupaciones” que más te llenan, o lo que es lo mismo, a aquellas en las que te encuentras más realizado... ¡que gran verdad!

En su libro, que acabo de citar, reconoce abiertamente que a alguno de sus hijos casi ni les conoce y Suzy Welch, que le acompaña a todas partes y firma conjuntamente con él todos los artículos que publica de un tiempo a esta parte... ¡es su quinta pareja!

“Hay que ser consecuente con tus actos”, en “tus dos vidas” hay que tomar decisiones honestas y acarrear con las consecuencias de todo tipo que, consecuentemente, se derivan para las dos, ya que interactúan permanentemente entre ellas.

Comparto plenamente su reflexión ya que, si por un movimiento reflejo analizas, en un periodo de tiempo lo suficientemente dilatado, en que inviertes tu “tiempo libre”, al final lo dicho anteriormente te sale clavado.

Si diariamente no pones el contador de tu mente a cero parcial, como las máquinas de correr, estas perdido, ya que no tomas tus propias decisiones y probablemente no serás consciente de que te estás desviando del/los objetivo/s que te habías propuesto en tu anterior reflexión, y además percibes que tienes la necesidad y la obligación de modificarlos a cada momento, ya que van variando en función del tiempo y las circunstancias que te acontecen propias y/o ajenas.

A cada fracción mínima de tiempo tu cambias, y tus prioridades también, en función de muchos “inputs” que recibes, ya que simultáneamente el mundo que te rodea también se está moviendo y modificando sus objetivos y prioridades. Es lo que yo denomino “teoría de la relatividad”.

Y finalmente, por favor, jerarquiza/prioriza también dichas reflexiones; todas ellas no las puedes abordar simultáneamente y además, al minuto siguiente, casi sin darte cuenta, ya las habrás vuelto a priorizar.

Conclusión final: cultiva tu agilidad física pero también inexcusablemente la mental. ¿Cómo? A través de diarios “retiros espirituales” para reflexionar sobre tu pregunta: ¿Qué... (conocido taca) estoy haciendo con mi vida personal y profesional?

¡Suerte con tus “diarias” escuchas interiores!

© Francisco Javier Ibarrola Mendiguren