

# ¿Qué es ser equilibrado?

Por E. Armstrong

¿Cuántas veces escuchamos que debimos haber actuado un poco mas equilibrados? Pero, ¿cual es el auténtico significado de esa palabra que parece una meta propia de los mas sabios?

Sin embargo, a lo largo de la vida notamos que una mente equilibrada no necesariamente está relacionada con el nivel de inteligencia o de sus habilidades, no siendo extraño encontrarnos con personas que disponen de unas y no de otras. Por otro lado, actuar equilibradamente mas parece una meta, como la que alcanza el alpinista cuando llega a su ansiada y esperada cumbre. Sin embargo, las cumbres representan una posición, un lugar, y por lo tanto, ellas son tan estáticas como lo puede ser el limitado objetivo de adquirir un objeto o gusto, un logro, luego del cual quedaran solamente algunos recuerdos y quizás el vano orgullo de haber alcanzado tal satisfacción. Porque la mayoría de nuestros logros implican un grado de esfuerzo que transformado en logro se acompaña habitualmente de un merecido reconocimiento, sustentado en válidos sentimientos que expresan nuestras emociones ante el valor que otorgamos a lo alcanzado.

Desde otro ángulo, podríamos decir que el equilibrio, tanto emocional como mental, representa el punto obtenido al situarnos entre dos posiciones opuestas o diferentes. Pero a diferencia de lo que podemos medir, nada parece fijo o estático en los aspectos mentales. Además, el equilibrio en la vida representa un estado ante situaciones que natural y permanentemente son cambiantes, lo cual implica que nuestra respuesta mas equilibrada puede ser también distinta o diversa ante circunstancias aparentemente similares. De esta forma, observamos que el equilibrio mental implica considerar un nivel apreciable de mesura y control emocional, para darnos el tiempo necesario de medir mejor las opciones que enfrentamos y sus probables consecuencias.

El equilibrio mental también parece implicar un mínimo nivel de paz o tranquilidad interior. Situación comprensible, la cual se desprende de la actitud de mayor confianza de quien reconoce la justa medida de los hechos sobre los cuales debe actuar. Y por esto, todo lo que hagamos en la dirección de mejorar gradualmente nuestros equilibrios es digno de nuestra atención, como podría ser el cuidar de nuestra salud, un buen sueño, aceptar la sana autodisciplina o los límites que estemos dispuestos a respetar ante la adversidad, o también el aprecio por el conocimiento o la práctica de la amabilidad con humildad, y la lista sigue como si fueran infinitas nuestras posibilidades en esta vida.

No menos importante que lo anterior son los sentimientos que lo acompañan, entregando certezas por medio de la resignación que nos entrega el saber acerca de las propias limitaciones. Despertando en nosotros la tranquilidad de vida que nos entrega el ver y saber que no es necesario ni viable hacer más de lo humanamente posible. Reconocer que no podremos dar una solución satisfactoria a todos nuestros emprendimientos, deseos o intenciones, es otra fuente de paz emocional y tranquilidad, porque nos invita a aceptar nuestra propia realidad en la cual nuestro límite es lo que podemos intentar o hacer, pero conscientes de que no siempre el resultado será el esperado o el que preferiríamos.

Ahora, sabiendo que el estado de equilibrio no tiene relación con el conocimiento ni con el grado de experiencias, los cuales nos ayudan pero no lo determinan, es posible reconocer la posibilidad de llegar a ser muy equilibrado también sin una gran experiencia ni conocimientos. Materia que ahondaremos más adelante, ya que no limita, si no que puede ampliar nuestros horizontes hasta lo infinito.

Por todo lo anterior podemos decir que el equilibrio se refiere más a un estado de balance mental, donde nuestra medida dirige una actitud más libre de las influencias desmesuradas por aflicciones o tendencias, causando un sentimiento de mayor bienestar que nos permite potenciar habilidades y liberar las capacidades hacia las mejores decisiones que permita la realidad natural.

Equilibrio, por lo tanto, no implicaría alcanzar un punto seguro, como tampoco una situación estática del comportamiento, y es llegar a un grado de autoconocimiento suficiente como para aceptarnos y aceptando los miedos, lo inesperado, la posibilidad de errar o de caer, aceptar la

necesidad de ponernos límites, tanto, como de establecer límites definidos a los demás en cuanto a sus comportamientos tolerables o a lo que estoy dispuesto a permitir de ellos. Lo anterior no es una imposición, es vital para proteger nuestra persona de atropellos o situaciones que violenten nuestra voluntad o que puedan dañarnos.

El equilibrio mental es la disposición que demuestra cuanto nos aceptamos tal como somos, sin consentir a las demandas de aparentar o tener que demostrar algo, sin inseguridades, sin falsas seguridades, mas abiertos a entregarnos lo mejor posible ante lo que la vida o las circunstancias nos vayan demandando en cada instante o momento.

Luego, el equilibrio representa un estado de flexibilidad que realmente tranquiliza el pensamiento al facilitarnos la adaptación y la seguridad de contar con el poder o la fuerza suficiente para dar nuestra mejor respuesta posible a lo que se nos pida. No se trata de poner la seguridad en nuestros éxitos o en desconocer la posibilidad de un fracaso, tampoco en los conocimientos adquiridos, mas bien, hablamos de la paz que entrega sustentar nuestro comportamiento en el autoconocimiento mas que en los conocimientos, dejando de actuar como niños, en base a expectativas que en ocasiones son ilusiones o buscando metas por medio de sobre exigirnos, o por la necesidad de demostrar algo a otros o a uno mismo. Ser equilibrado es aceptar la necesidad de contar con reglas y límites definidos, mientras que, al mismo tiempo, es reconocer la necesidad ocasional de ser flexibles en lo que nos hemos auto impuesto, cuando la ocasión lo amerita en virtud de un bien que puede ser superior. Es saber que los principios y valores personales no existen para limitarnos, si no para proteger nuestras libertades, dentro de las cuales el libre albedrío para expresar nuestra voluntad es una prioridad en todo momento. Un ejemplo de bien superior lo apreciamos ante las normas del tránsito de cualquier ciudad, ya que, aún si estas fueran perfectas, si no hay respeto mutuo, las reglas y normas no servirán de nada y su objetivo no se cumplirá. Las reglas y normas son un bien necesario, pero no son la última palabra ni garantía de resultados, porque hay algo que es superior a ellas, lo cual, de no ser atendido debidamente, causará el que todo el esfuerzo realizado carezca de sentido.

Es por todo lo anterior que podemos decir que el equilibrio mental supone reconocer la facultad propia de expresarnos ante una realidad eternamente cambiante, donde ninguna regla o norma, aun siendo plenamente justificada, será un final o suficiente para garantizar por siempre nuestra mejor decisión o elección. En consecuencia, parte de la belleza de tantos cambios e

incertidumbres a las cuales la vida nos expone a diario, puede estar en que nos invitan a observar con más atención lo que ocurre en nuestro entorno. Como si la vida quisiera asegurarse de que lleguemos a darnos cuenta de lo que es realmente más permanente y seguro, como puede serlo frente a cada instancia aceptar considerar a las opciones que nos ofrece el Amor como si fuera lo único realmente verdadero y esencial de incluir en todo lo que emprendamos.

El equilibrio mental es un estado al cual podemos llegar por medio del recto ejercicio de la voluntad, pero esta, comprendida como la conciencia de subordinar lo que queremos a lo que realmente si podemos lograr, de subordinar lo que podemos a lo que verdaderamente es más conveniente, por alcanzar el mayor beneficio común posible.

Quien es una persona equilibrada dispone de un mayor grado de aprecio por lo que tiene y lo que lo rodea, pero especialmente por los demás, en quienes reconoce oportunidades para convivir y causas que lo invitan a ser más gentil, más considerado, más comprensivo, más compasivo, más paciente, más amable, más tolerante, más dispuesto, y a tratar de no despreciar nada ni a nadie. Nada que pueda ser de ayuda o apreciado por quienes tenemos la oportunidad de compartir un tiempo que de este modo lo hacemos mutuo, para ver la vida como una integridad donde todos dependemos de todos.

Al mayor equilibrio mental se llega utilizando la razón y escuchando a la propia conciencia, aun así, quien alcanza un nivel mayor es porque ha logrado reconocer que su realidad personal se extiende mucho más allá de lo personal y de su propia inteligencia. Es como si reconociéramos que, donde terminan los poderes de la razón y la inteligencia, es donde podemos iniciar nuestro verdadero y más auténtico camino, es donde la vida se verá diferente, ya que veremos y escucharemos más allá de lo que permiten los sentidos más básicos. Reconocer el poder de estar más allá de los sentidos y de los dictados de la razón y sus pensamientos, cambia nuestro sentido del todo y muchas proporciones o reglas que antes eran leyes ahora las veremos diferentes o invertidas, como ocurre con la fórmula básica de evaluación mental que llamamos la relación racional del costo-beneficio. Notaremos que el verdadero equilibrio no atiende a los costos como tampoco a los beneficios, ya que cuenta con haber encontrado algo que los supera.

Es cierto, el equilibrio mental se alcanza más allá de la mente y, quizás, ocurre cuando comenzamos a reconocer que dejar la mente de lado puede

ser otra opción. No se trata de no pensar, si no de pensar sin dar tanta importancia a lo racional o a los pensamientos mentales, para atender mas a los pensamientos del propio espíritu.

El problema de la razón es que sus postulados se rigen por la biomecánica, la cual obedece a las leyes de la causa efecto a un nivel mas complejo. Ciertamente es así, pero tendemos a olvidar o no considerar que, donde las causas y sus efectos se basan en percepciones cuya validez es variable, en ocasiones, nuestras decisiones o pensamientos pueden estar basados en prejuicios o postulados errados que nos influyen sin siquiera que nos demos cuenta. Las leyes de la razón son vitales y ellas nos introducen en la vida por medio de un proceso gradualmente inclusivo, desde que tenemos conciencia del yo, de los sentimientos, del otro, de los otros, hasta que adquirimos conciencia limitada de que nunca fui, tampoco soy, si no que somos; soy parte de una realidad que supera mi individualidad. Las leyes de la razón obedecen a la misma mecánica que podrá alcanzar la inteligencia artificial o que podemos encontrar en una inteligencia animal avanzada. Pero estas formas de razonar son el limitado reflejo de lo que está al alcance de cualquier inteligencia humana sencilla y común. ¿Dudas? Nos creemos y sentimos seres racionales, sin embargo, durante nuestras vidas aceptamos una gran cantidad de decisiones que son irracionales, ajenas a un fundamento verificado, o guiadas simplemente por nuestras pasiones y emociones como si nada mas importara, o como si lo que hacemos no tuviera una consecuencia relevante. En el extremo, actuamos con frecuencia sin obedecer siquiera a nuestro instinto y desoyendo a nuestra propia conciencia. Tal brutalidad no la vemos entre los animales, cuya forma de razonar es infinitamente mas limitada que la nuestra, pero al parecer la respetan mas, siendo mas consecuentes que muchos de los que nos autodenominamos personas. No todos nuestros pensamientos son racionales como tampoco verdaderos, y por eso decimos que una racionalidad humana que no sabe discernir puede actuar como ser irracional creyendo ser racional. Por lo anterior podemos apreciar que la irracionalidad acusa un desequilibrio de la razón, situación a la que llegamos cuando actuamos reiteradamente desoyendo o desatendiendo lo que la propia conciencia nos advierte desde nuestros pensamientos mas inteligentes.

Aprender a utilizar la inteligencia de nuestro espíritu no es ni complicado ni lejano, y para cualquiera es posible. Si esto te interesara, es una materia abordada en la segunda parte del libro *Los pilares de la felicidad*. Al espíritu accedemos escuchando mas a la propia conciencia, es ella la que nos conduce al encuentro con nuestras mayores facultades, habilidades y

capacidades de la inteligencia. El equilibrio mental como la sabiduría personal, nos demuestran cuando ya no se trate de "mi" inteligencia, si no que de la "nuestra"; cuando ya no se trate de lo que me ocurre, si no de lo que nos ocurre; cuando ya no se trate de tener la razón o de lo que me parece justo, ni siquiera de lo que es verdad. Las palabras anteriores no se tratan de cuestionar el irremplazable valor de la verdad, si no de que hay algo que es superior a todo, incluso a nuestras verdades y justicias. Me refiero al Amor, a lo que abre nuestros sentidos hacia la fuerza del poder de compartirlo todo, en un proceso transformador que ocurre cuando nos liberamos al desprendernos de lo que cargamos, de lo que poseemos, por atender a un sentido que es superior al de los intereses personales.

El ser equilibrado sabe que una verdad ausente de Amor carece de sentido, así como la justicia ausente de Amor carece de sentido, o como una reconciliación o perdón ausentes de amor carecen de sentido. En otras palabras, todo lo que hagamos en ausencia de poner en ello nuestra alma, carecerá de amor. La verdad, la justicia, la reconciliación y el perdón, son por supuesto extremadamente valiosas, pero nunca serán suficientes. Y quizás sea de esta forma para que comprendamos que, a excepción del Amor, todo en nuestra vida es parcial o sesgado.

Equilibrado es quien advierte el costo de no atender su alma, porque es donde ponemos nuestro Amor que obtenemos lo imperecedero y el verdadero sentido. Es quien puede reconocer que sin Amor todo lo que se haga o logre, finalmente carecerá de sentido.

Con Amor, todo, absolutamente todo, al fin nos parecerá mas simple y efectivo, mas amplio y menos rígido, mas novedoso y estimulante. En otras palabras, mas alegre, gratificante, rico, variado, auténtico, y es contagioso.

El equilibrio nunca ha sido estático, es un orden mental de quien acepta al movimiento y los cambios como partes integrales, naturales y esenciales de una vida, la suya; a la cual reconoce como su gran oportunidad de caminar, de avanzar paso a paso con un sentido que es simultáneamente un fin y su medio de aprender a Amar.