

FUNDADO EN 1903 POR DON TORCUATO LUCA DE TENA

ABC

# ORDEN Y CONSTANCIA

POR ENRIQUE ROJAS

«El orden y la constancia tienen como fruto *inmediato* el conseguir objetivos concretos, medibles, bien delimitados. El fruto *mediato* es la alegría, que es estar contento con uno mismo intentando sacar lo mejor que llevamos dentro, venciendo presiones y resistiendo infortunios. De ese modo, irá ganando en fortaleza y será cada vez más libre»

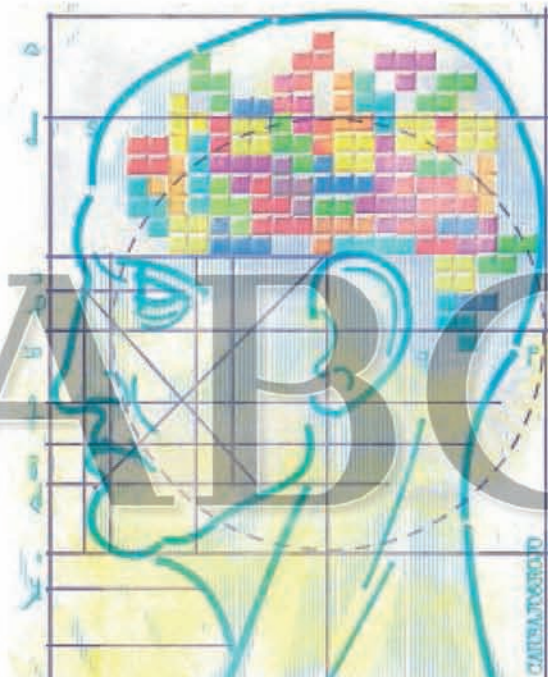
**E**l orden y la constancia son dos joyas de la conducta. Cuando yo empezaba mis estudios en la Facultad de Medicina, gracias al influjo de mis padres y en especial de mi hermano Luis, me di cuenta de la enorme importancia que tenían ambas. Voy a desmenuzar su contenido.

El *orden* es un valor humano que se refiere a la buena disposición de las cosas entre sí y a saber poner cada una de ellas en el lugar que le corresponde. Pero el orden tiene muchos significados, se abre en abanico y nos ofrece un muestrario de posibilidades amplio y diverso. Aquí voy a referirme a la vida ordinaria, al día a día:

1. *Orden en el horario*: esta es la base. Levantarse a la hora adecuada y tener una regularidad de las actividades programadas. Cuando uno tiene orden, el tiempo se dilata y se llega a más cosas. Una hora fija aproximada de acostarse y de levantarse. La disciplina nos hace metódicos, dueños de nosotros mismos.

2. *Orden en la habitación*: entrar a la habitación de alguien es hacer un retrato psicológico del que la habita. Puede parecer de entrada una cosa sin importancia, pero el buen observador verá cómo están las cosas que esa persona tiene y maneja a diario. Cuando hay orden, aquello desprende paz, serenidad e invita a quedarse allí. Una habitación que es una leonera, donde el desorden campa por sus respetos y todo es caótico, refleja bien a las claras la persona que vive en ella. Que cada cosa esté en su sitio y después de utilizarla, devolverla a su lugar. Según la compañía de consultores Priority Management de Pittsburgh, una persona media gasta un año de su vida buscando cosas perdidas. Cajones, carpetas, libretas y tener en el ordenador todo bien clasificado. Este orden simplifica la vida y produce una tranquilidad casi inmediata. El orden aporta a la vida comodidad, eficacia, simplificación de la vida, calma.

3. *Orden es aprender a tirar lo que ya no sirve*. Es impresionante lo que uno puede llegar a guardar si no anda con cuidado. *Ordenar es saber desprenderse de lo que estorba*. Y en la duda: lo mejor es tirar. Qué paz produce sacar un cajón de su sitio, ponerlo encima de una mesa y empezar a mandar cosas inútiles a la papelera. Esto parece una anécdota pequeña, pero no lo es.



4. *Orden en la cabeza*. El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. Y para eso: aprender a ser concretos, no querer tocar demasiadas teclas ni ser salsa de muchos guisos. *Aprender a renunciar es sabiduría*. Y al mismo tiempo es esencial tener una jerarquía de valores bien establecida: lo que es decisivo, lo importante, lo ordinario, lo marginal. *El orden mental le da placer de la razón y sedante de la afectividad*. Tener las ideas claras produce una alegría interior que no tiene precio. Orden en la forma de vivir, de trabajar, de pensar, de superar las adversidades. Orden ético, afectivo, en las prioridades... hay un *orden oculto* por debajo incluso de las apariencias, que toca a cada uno descubrir.

5. *Ser organizado*. A esta modalidad le llamaría yo *orden dinámico*, que no es otra cosa que prever, adelantarse, evitar la improvisación. Frente a los puntos anteriores que estarían dentro del espectro de *orden estático*.

6. *Orden y, a la vez, saber ser flexible*. Esto quiere decir saber aceptar los cambios e imprevistos que surgen y que forman parte de la vida misma y que rompen el orden que uno tenía establecido. Entre el desordenado de campeón y el perfeccionista y maniático del orden, hay una gama rica y multiforme. El rígido perfeccio-

nista sufre y se altera porque las cosas no siguen la secuencia por él establecida. La persona ordenada lleva bien estos hechos y no pierde la calma. *El orden da armonía y equilibrio a la vida*. Es más, me atrevería a decir que *no hay verdadero equilibrio psicológico sin orden*.

*Constancia es tenacidad sin desaliento*. Firmeza y perseverancia en los objetivos que uno se ha puesto. Es uno de los grandes pilares de la personalidad madura. Habiendo tomado una determinación concreta, constancia es no darse por vencido, crecerse ante las dificultades que surjan. Así se edifica un ser humano fuerte, firme, consistente, rocoso, de una pieza.

Todo hábito es continuidad en el esfuerzo: *saber esperar y saber continuar*. Es una forma de valentía contra la fatiga y la renuncia. Dice Unamuno en su *Diario íntimo*: «No darse por vencido, ni aún vencido». La persona constante se ha ido haciendo así a base de pequeñas renunciaciones, ganando batallas menudas hasta llegar a ser hercúleo, de piedra, difícil de derribar. Acabo de terminar en estos días el libro *La vida oculta de Fidel Castro*, escrita por Juan Reinaldo Sánchez, que fue durante 17 años su guardaespaldas y que en un momento determinado se dio cuenta del tráfico de drogas gestionado por Castro y su gente... Quiso dimitir de su cargo y fue a la cárcel, en donde tuvo el trato habitual de las cárceles cubanas, dos años de prisión y necesitó reunir el dinero para escapar de la isla doce años después para pagar a la *red de pasadores* los diez mil dólares que precisaba: su lucha fue titánica, sin desmayo, contra toda esperanza...

El que es constante va consiguiendo ser estable y no se detiene en el *cortoplacismo*, sino que mira en la lejanía, por sobreelevación, acostumbrado de vencerse aquí y allí.

**E**l orden y la constancia tienen como fruto *inmediato* el conseguir objetivos concretos, medibles, bien delimitados. El fruto *mediato* es la alegría, que es estar contento con uno mismo intentando sacar lo mejor que llevamos dentro, venciendo presiones y resistiendo infortunios. De ese modo, irá ganando en fortaleza y será cada vez más libre.

*La vida diaria sigue siendo la gran cuestión*. El secreto del éxito de muchas vidas descansa en haber trabajado bien estos dos pilares: bravura intrépida escondida en el remanso de muchos días sencillos y normales, la grandeza de hacer bien lo ordinario y aguantar los momentos malos. Así todo se desliza hacia una *vida lograda*, que no es otra cosa que *autorrealización*.

ENRIQUE ROJAS ES CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA