



## LA ANTI HABILIDAD DE SENTIRSE ABRUMADO

Como probablemente os pasa a muchos de vosotros, ando todo el día falto de tiempo. No llego a todo. Y he devorado decenas de libros de gestión del tiempo, y he intentado implementar mil y una fórmulas para gestionarme mejor. Y todo se me ha desmontado al leer, en el libro “Cuatro mil semanas” de Oliver Burkeman la siguiente cita:

*“Lo que se necesita en este tipo de situaciones es una especie de anti habilidad: no la estrategia contraproducente de intentar ser más eficaz (...) sino aprender a soportar la ansiedad de sentirse abrumado, de no tenerlo todo bajo control”.*

En esta cita he encontrado la respuesta que de verdad me ayuda, y me he puesto decidido a ello. A aceptar que NUNCA terminaré mi lista de tareas pendientes, que NUNCA lo controlaré todo, y que no pasa nada.

Es importante gestionar decentemente el tiempo, lo acepto perfectamente, y algunas recetas que nos ayudan a ser más eficaces están bien. Pero me parece fundamental, en el mundo en que vivimos, aceptar que un cierto descontrol estará siempre presente, y que es más sano aceptarlo que intentar resolverlo. Porque, además, cuando se aprende a tolerar un cierto nivel de ansiedad por no tenerlo todo controlado, el desgaste es mucho menor.

Llevo ya unos meses actuando desde este paradigma. He tenido algún inconveniente por tareas que he dejado demasiado tiempo de lado y al final me han tenido que reclamar, o por algún fallo de planificación, pero en global creo que estoy siendo más eficiente, y sobre todo, lo estoy viviendo infinitamente mejor. Me voy a dormir con varias cosas en la lista de pendientes, se que voy tarde con algún compromiso, pero estoy dejando que mi intuición me guíe, y en general es más sabia que yo.

He renunciado a más métodos de gestión de mi tiempo, y he normalizado este estado de sentirme abrumado. Y he ganado. Bastante en eficacia (creo) y mucho en bienestar (estoy cien por cien seguro).