

Javiera Castro R.

@OrdenCommunity

REHABILITATE DEL DES ORDEN



Enfrenta el caos en tu vida
y recupera el control de tu mente

 Planeta

*A Dios, por mostrarme el orden
como un camino diario de gratitud.*

*A mis padres, por darme
las herramientas para diseñar
una vida distinta a la norma.*

*A mi marido, por abrazar
mi TDAH desde el amor.*

*Y a mi versión de ocho años, que creía
que el desorden era creatividad.
Sí, tenía razón. Podemos llegar muy lejos.*

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN 10

Mi historia: ¿Cómo pasé del caos a especializarme en orden? 21

Un gráfico para identificar la vida 26

1. ORDEN ESPACIAL 32

Escenarios a los que nos enfrentamos con una vida en desorden 34

Escaneo espacial: Detección y comprensión del caos 41

Qué dice el espacio físico: Límites, el mito de la motivación y lo que siente el cuerpo 50

Espacios que registren lo que el cuerpo "sensa" 56

El principio rector que diseña tu día: Menú de dopamina 61

2. IDENTIDAD 76

¿Con qué me identifico? 77

Visualización y búsqueda de referentes 83

3. CAOS Y FOCOS DE INCENDIO 94

La rueda de la vida: Un faro para la búsqueda del orden 98

Enfrentar el caos: La distinción entre urgente e importante 102

4. TIPOS DE PROCRASTINACIÓN	106
Procrastinación por evitación	110
Procrastinación por urgencia	112
Procrastinación por indecisión	115
5. ARQUITECTURA DE LAS RUTINAS	118
¿Por qué las rutinas importan y por qué las rechazamos?	119
¿Qué cambia al implementar rutinas y por qué fallan?	129
¿Cómo diseñar rutinas que funcionen?	136
¿Cómo gestionar distractores del entorno?	147
La improvisación	150
Planificar la vida en siete días: La clave para cumplir	154
EL ORDEN: UN VIAJE CONSTANTE	170
AGRADECIMIENTOS	174

INTRODUCCIÓN



¿Has pensado alguna vez que eres la única persona viviendo una vida desordenada y sientes la frustración de ver que todos saben llevar sus rutinas en orden y tú nunca aprendiste a hacerlo? Yo me lo pregunté siempre. No sé si tú que me estás leyendo también.

Para mí todo partió así: un día de verano, a mis 25 años, en la casa de mis padres. Me encontraba muy apurada y acelerada, tanto que me veía de la siguiente forma camino al estacionamiento para ir a la universidad: cargando en el hombro derecho un bolso grande con todos los libros y computador incluido, mi maqueta de una entrega de arquitectura tomada con ambos brazos, una bolsa grande con materiales en mi antebrazo derecho, mientras que en el otro antebrazo llevaba una chaqueta. En una de las manos, en tanto, afirmaba un vaso de té caliente y en los dedos, enganchadas, colgaban las llaves del auto. Eso no es todo... con la única mano pseudolibre que me quedaba, me las arreglé para llevar un pan con palta. Así, ¡cual Ekeko!, caminando lento, arrastrando los pies y medio inclinada, me dirigí al auto.

Mi coreografía para instalarme y partir fue la siguiente: Dejé el vaso con té, el pan con palta y la maqueta sobre el techo. Viendo mis brazos liberados en un cincuenta por ciento, acomodé mejor las llaves en mi mano, abrí la puerta y dejé los bolsos en

el asiento del copiloto. En eso, en un microsegundo, me vino un pensamiento intrusivo y me entró la duda de si tenía mi celular. Esto gatilló una preocupación que hizo que se me olvidara todo lo demás y mi coreografía se discontinuó. Abrí mi bolso y me puse a buscar el teléfono que, con dificultad, apareció. Entonces, reanudé los malabares que venía haciendo, me senté, puse música, sincronisé el teléfono con la radio, cerré la puerta y partí mi día.

¿Se dieron cuenta de lo que pasó? Me imagino que ya están entendiendo. Hubo un tramo de mi rutina que no pude retomar y me lo salté. Y aunque no lo crean, no me di cuenta hasta que ya iba en la mitad de la carretera. Ahí, una sensación en el estómago me dio una señal de que algo había pasado. Bajé el volumen de la música, abrí la boca, me la tapé con la mano y dije: ¡mi desayuno y la maqueta!

Además de reírme, obvio, ¿te imaginas cuál fue mi pensamiento? “Tendré una nueva anécdota que contarles a mis amigas de lo distraída que soy”, “el profesor de taller de la facultad tendrá que entender que la maqueta —que hice toda la noche— se me quedó en el techo del auto y se me voló, y me tendré que comprar desayuno cuando llegue a la universidad”.

Este suceso, aunque lo había vivido mil veces en el pasado y de manera automática, esta vez no pasó desapercibido para mí. Esa fue la primera vez que caí en razón y me di cuenta de que mi manera de hacer cosas domésticas y rutinarias tenía consecuencias que el resto de las personas no experimentaban, porque eran más “prácticas”, como me decían siempre. Sentí una comparación de vida muy fuerte con mi entorno y algo me hizo clic, porque cuando observaba a quienes me rodeaban veía que no les sucedían accidentes de esta escala y con tanta frecuencia. Era yo.

Claro, como lo dije anteriormente, no era la primera vez que me pasaba algo así, más bien era común tener ese tipo de “chascarros”. Mi manera de ser tan desprendida de lo material —perder cosas y dinero en estas tonterías para mí era insignificante— no era así porque no me considerara materialista o me

diera lo mismo, sino porque tenía un comportamiento descuidado, irresponsable y muy impulsivo. Si yo hubiera sido dura conmigo misma en ese momento, y en otros similares que viví, lo cierto es que habría sido alguien que se trataba muy mal. Tendría varias denuncias por incumplimiento de contrato a la hora de rendir cuentas conmigo misma, con esa voz de jefa que tengo adentro y que controla todo. Es que, claro, en el caso hipotético de tener que desarrollar una voz de mando más fuerte, estricta y justiciera, tendría una autoestima muy baja, porque quedarían en evidencia esos pequeños eventos de la vida corriente que se registrarían en mi mente como minifracasos diarios. El juicio interno es tan duro como el público. Por lo mismo, es más fácil disfrazar todos esos comportamientos con humor y así el resto también le baja la importancia a algo tan serio. El camino fácil siempre será minimizar estas conductas para que, ojalá, pasen lo más desapercibidas posible. Así pensaba antes.

Por si te pareciera poco esa anécdota, cerca de esa misma fecha una de mis mejores amigas se iba a casar, por lo que le preparamos la despedida de soltera y nos juntamos todo un grupo de amigas en un departamento. Mi misión era llevar la torta. Todo salió bien en el inicio, desarrollo y final de la celebración, excepto cuando dije: “Mi pareja está en una fiesta y nos invita a todas para que lleguemos allá, ¿quieren ir?”. “Sí, obvio”, contestaron todas y se subieron al auto. Mi entusiasmo por llevarlas a todas al mismo tiempo en un auto pequeño significó sobrecargarlo: donde cabían cuatro, éramos ¡ocho! (impulsividad en acción). Nuevamente la misma historia con el techo del auto —un patrón digno de estudiar porque todo ocurría ahí, como una especie de descarga de objetos—: una vez que todas estaban adentro, puse el pastel en el techo del auto y me subí a conducir. Como si nada.

Al semáforo siguiente pasamos por un lomo de toro, el auto saltó y sonó algo que cayó muy fuerte. Yo, por supuesto, me asusté y dije: ¡una llanta! Puse las luces intermitentes, el freno, miré hacia atrás y vi algo en el suelo (para estas cosas siempre termino de entender todo más lento, no soy muy ágil para darme cuenta

de lo que olvidé). En eso, una amiga exclama: ¡es una torta! Y ahí recién lo pensé: ¡LA TORTA! Todas nos largamos a reír.

¿Mi pensamiento promedio? Risa. ¿Me importó? Absolutamente nada.

Aunque estas dos anécdotas parecen simples chascarros, como les decía, ahora que las miro en retrospectiva, encuentro realmente curioso que sean cosas que no me hayan importado en absoluto. Al mismo tiempo, ahora que sé por qué me pasaban, me entiendo; me había acostumbrado a ver todo con ligereza, desde mis vínculos, mi mundo material y mis responsabilidades hasta todo lo que involucrara mi energía, mi batería humana. Lo cierto es que aunque hablara harto y me expresara con soltura, no tenía mucha pila mental. Después, mucho tiempo después, descubriría que mucho se debía al TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), que me tomó un tiempo largo identificar.

Por lo mismo, ahora lo veo más claro: ¿Cómo iba a tener energía mental para resolver correctamente los desafíos rutinarios si se me drenaba en la multiplicidad de preocupaciones que tenía por dentro? Yo vivía con la mente como si esta hubiese sido la pantalla de un computador con miles de ventanitas abiertas. ¿Han tenido un computador sobrecargado de información donde el procesador llega a su máxima capacidad, empieza a sonar el motor con intensidad, se recalientan las placas, el ventilador empieza a girar como si fuera a explotar porque tiene que enfriar el sistema? Para mí, eso es lo que define literalmente cómo estaba mi cerebro todo el tiempo.

La analogía que hoy hago de mi yo del pasado es que sentía como si mi ojo hubiera tenido un lente superpuesto por el cual miraba la vida, veía los desafíos y accionaba, pero a diferencia del resto, era un lente percutido que me impedía ver las cosas con claridad. ¿Percutido de qué? De impulsividad, de actuar sin pensar racionalmente, de distracciones por doquier producto de la alta estimulación en el entorno —ya veremos cómo esto afecta a quienes tenemos TDAH—, entre varias cosas que no

me dejaban funcionar con tranquilidad y con bajo margen de error. Si las personas ven desafíos cotidianos —tales como ordenar— como una cuestión fácil y familiar, yo lo veía con muchas trabas, no tenía claridad de los procedimientos y pasos a seguir. Por el contrario, yo veía un montón de cosas sin sitio, no sabía dónde ubicarlas, menos por dónde comenzar o qué tenía que hacer antes y después. Peor, si en el caos físico que presenciaba divisaba libros y agendas, las abría y me empezaba a distraer, me sentaba en el suelo, veía lo que tenían escrito adentro, en definitiva, me acomodaba encima del desorden, pasando horas sin cumplir con mi objetivo original: ordenar.

Esta dinámica de vida fue la que primó durante mis primeros 25 años. Fue una etapa con altos niveles de caos, como si hubiese vivido manejando en una carretera sola, sin copiloto, sin internet en el celular para ver un mapa, desorientada, en medio de un clima lluvioso, con el limpiaparabrisas defectuoso y con cero herramientas a mi alcance para cambiar de ruta o reparar el auto si pasaba algo.

Este libro lo escribí para todos quienes sienten que viven en esa carretera, sin ayuda ni seguridad. Mi idea es invitarlos a hablar de nuestros autos defectuosos, de nuestros caminos con neblina, de nuestros lentes percutidos para que, después de ese desahogo, podamos construir desde cero de forma ordenada. Porque, aunque a veces pareciera imposible, ese auto sí se puede arreglar y la ruta se puede despejar.

Una pieza fundamental de este viaje a la rehabilitación del desorden es darnos cuenta de que tenemos que salir a buscar herramientas para mejorar nuestra calidad de vida, porque no siempre las conocemos y es normal no tenerlas incorporadas en nuestra mochila.

Eso, sin embargo, solo se ejecuta con lo que tanto nos cuesta: la autogestión. En mi caso, tengo una familia increíble, muy buena educación de base, mucho apoyo en todo ámbito, y aun así en ese tiempo muchas veces sentí que todo se me hacía cuesta arriba. Independientemente de las circunstancias, cada persona

vive su propia batalla interna ante un montón de cosas. Y para quienes nos enfrentamos al desorden en toda dimensión, no hay excepción. Según mi teoría, solo el 20% de lo que hacemos depende de nuestra formación, mientras que el 80% restante depende de nuestro propio trabajo personal, herramientas que tenemos que buscar nosotros mismos después de un proceso de autoindagación, de autoconocimiento, para entender qué es lo que necesitamos para mejorar y a quién necesitamos acudir para seguir mejorando. Porque sí, todos los caminos de la vida llevan a la salud mental y existen profesionales con distintos niveles de *expertise* que están capacitados para tendernos una mano.

Tranquilo/a. Nadie ha ido a la Universidad del Orden en Oxford ni sacó diplomas de alta eficiencia y planificación de vida en Harvard. Eso se descubre cuando tu reloj biológico pide a gritos que diseñes una estructura —a tu propia medida— para al fin sentirte a salvo, con las cosas bajo control, en vez de vivir en constante estado de alerta por no poder hacerte cargo. Si estás aquí, supongo que tu reloj está sonando, ¿cierto? Y quizás bien fuerte.

Si necesitas sentirte una persona comprendida por estar viviendo algún tipo de caos en tu vida, ya sea incipiente, de mediana magnitud o sistemático, este es el lugar seguro que buscabas. Si de un tiempo a esta parte has sentido que algunos aspectos de tu vida se han salido de control o se han vuelto difíciles de manejar porque quizás no contabas con la organización necesaria para controlar todo, estás en el libro correcto.

Sentir frustración por no saber cómo salir de ese ciclo de infinita indecisión, agobio por verte sobrepasado de pendientes, constante parálisis por no saber cómo comenzar a accionar, experimentando fatiga mental (cansancio de tan solo pensar en todo lo que tienes que hacer) y viendo disminuida tu autoestima por no sentirte capaz de lograr pequeños triunfos... todo esto es parte de vivir dominado/a por el desorden. Te lo digo porque yo estuve ahí y sé cómo se siente.