



Psico

COMPORTAMIENTO

Lo bueno y lo malo de ser ordenado

En exceso, puede ser dañino

Por Marian Benito - 30/08/2011



Los expertos en gestión del tiempo afirman que ordenar nuestro entorno cotidiano ayuda a limpiar la mente y a recuperar la ilusión.

LEE TAMBIÉN [Lo bueno y lo malo de ser desordenado](#)

Pitágoras decía que el orden es el más hermoso ornamento de una casa, pero Baudelaire reclamaba el desorden como uno de los derechos básicos del individuo. Está claro que entre la chapuza y la falta de organización, que abocan al fracaso, y el perfeccionismo, que lleva al derroche del tiempo, debe haber un punto intermedio. ¿Pero tú en que lado de la balanza te encuentras?

Inmaculados por fuera...

¿Vivimos la tiranía del orden? ¿Es un valor en alza? Clasificar, arreglar y organizar. Si estas son tus actividades mejor apreciadas, perteneces a la gente ordenada. “Evidentemente”, asegura la psicóloga [Alicia López de Fez](#), fundadora y directora del centro que lleva su nombre, “estas tareas tienen un valor intrínseco: es más fácil encontrar algo si todo está ordenado”. Pero a veces la obstinación por el orden, por una impecable geometría en la disposición de las corbatas, las toallas y las camisas, hace suponer un derroche de tiempo y esfuerzo casi grotesco, además de un ansia inalcanzable de: “Corregir la vida en sus aspectos generales o evitar las catástrofes inesperadas”, concluye la experta.

... Y también por dentro

El escritorio de una persona es un fiel reflejo de su personalidad. Así lo interpreta López de Fez: “**Un escritorio ordenado en exceso y de una forma escrupulosamente lógica habla de una personalidad quizá poco espontánea, con escaso sentido del humor y que huye de la improvisación**”. En orden o en desorden, el ser humano necesita guardar con celo ese espacio vital exclusivo donde trabaja, y a la vez construye su vida y forja su identidad. Por eso, en su justa medida: “Ser meticuloso (si no se convierte en manía) trasciende a nuestra vida, nuestras prioridades, nuestras ideas y

nuestro proyecto personal. Conduce a que la persona sea más libre, responsable y madura”, concluye la psicóloga.

Poner cada cosa en su sitio puede alargar la vida

¿Revolvería nuestras caóticas conciencias saber que el orden podría permitirnos [rebañar algún año más a la vida](#)? Como dice el sociólogo Josep Marc Laporta, la disciplina vital en su justa medida es uno de los principales antidotos contra el estrés y la vida acelerada del hombre actual. Pero ese problema parece tener fácil solución: una existencia ordenada y metódica certifica nuestra longevidad.

Una garantía de eficacia

Aun partiendo de que no existe un criterio unívoco, ni irrefutable, de este concepto, el psicólogo [Guillermo Ballenato Prieto](#), responsable de [Orientación Psicológica de la Universidad Carlos III](#) de Madrid y experto en gestión del tiempo, menciona algunas de las ventajas de un empleado ordenado:

1. Trabaja mejor en equipo y contribuye a mejorar la productividad
2. Es disciplinado y con mayor espíritu de sacrificio. Su rendimiento es más alto
3. Simplifica las tareas, y aporta seguridad y equilibrio
4. Mayor fuerza de voluntad

El orden se aprende...

“Hasta ahora, ningún científico ha dado con un hipotético gen que explique nuestra mayor o menor capacidad organizativa. Como cualquier otro rasgo de conducta que implique disciplina, la educación y el aprendizaje son el único modo de alcanzarla”, advierte el psicólogo Guillermo Ballenato. Y si bien es verdad que, una vez arraigada, se convierte en rutina, también lo es que **el mal hábito resulta difícil de reparar**. Tanto el orden como el desorden, según indica el psicólogo son conductas aprendidas, sobre todo por imitación. De acuerdo con Ballenato, el orden se inculca desde tres frentes: “Firmeza, coherencia y seguridad, y siempre con un adecuado entrenamiento”.

... Y también se cura

Todo lo ventajoso que puede llegar a ser el afán por el rigor y la pulcritud, sobre todo en ciertas actividades, puede volverse inservible, e incluso estafalario (aun sin rozar lo patológico), si el individuo no tolera el desorden que se encuentra de manera natural en el mundo y en la conducta humana. En países como Estados Unidos, intransigente con la desorganización, los profesionales de la salud mental empiezan a atender a personas que necesitan aliviar su nivel de exigencia y asumir que, como indica el neuropsicólogo [Jerrold Pollak, del Seacoast Mental Health Center](#): “El orden total sería un intento fútil de negar y controlar lo impredecible de la vida”.

Disciplinados y maniáticos

Si para el filósofo Fernando Savater el orden es un modo de sacar provecho del tiempo y de paso organizar su cabeza con respecto al resto del mundo, según sus criterios personales, [David Beckham lo ha convertido en manía. El futbolista vive obcecado por las líneas y ángulos rectos, y cuelga las camisas por colores](#). Para el actor Hugh Grant, el orden es una prolongación de sí mismo, de su carácter racional y lógico. En cambio, Julio Iglesias se lamenta por el tiempo que le ha hecho perder su obsesión por el orden. Hasta la cantante Amy Winehouse, tan propensa a otras manías menos saludables, optó por la adicción al orden y pasaba largas horas limpiando para mantener su casa bajo control; y de paso, también su mente.

Más allá de la cordura

El doctor [Eduardo García-Camba, jefe de Psiquiatría del Hospital de la Princesa de Madrid](#), nos ayuda a identificar ciertas manías que, por pintorescas, podrían traspasar el límite de la sensatez para entrar en el terreno de lo patológico. El experto explica que organizar la vida según patrones que siguen una precisión milimétrica, asearse siguiendo cierto ritual, perseguir la perfección..., no son sinónimo de equilibrio, sino conductas enfermizas que perjudican la vida cotidiana de quien las padece. En psiquiatría es un indicio evidente de **la cuarta alteración de la personalidad más frecuente, el trastorno obsesivo compulsivo, que provoca ansiedad y sufrimiento**, y requiere intervención médica para aliviar la ansiedad.

Cómo reconocer esta patología:

- Esta conducta genera dosis elevadas de sufrimiento y malestar.
- Consume demasiado tiempo en tareas improductivas e inútiles.
- La necesidad de ordenar provoca verdadera angustia.
- A menudo, los pensamientos obsesivos tienen un componente estafalario: “Si no coloco en tal disposición, ocurrirá tal cosa”.