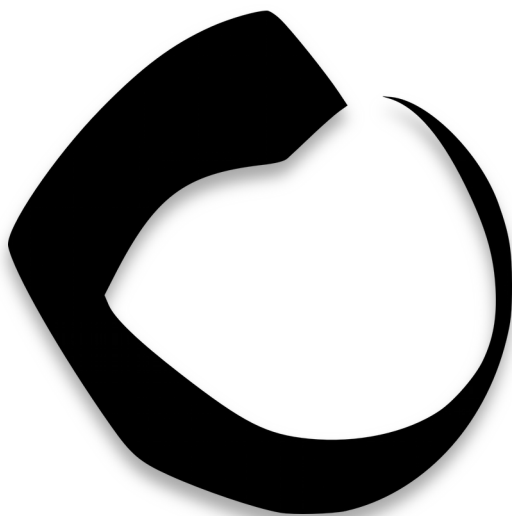


El Programador Zen



Christian Grobmeier

El Programador Zen

Cómo aplicar el Zen a tu trabajo diario

Christian Grobmeier y Lucas Videla

Este libro está a la venta en

<http://leanpub.com/elprogramadorzen>

Esta versión se publicó en 2014-08-01



This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

©2012-2014 por Christian Grobmeier. Versión en español traducida por Lucas Videla.

¡Twitea sobre el libro!

Por favor ayuda a Christian Grobmeier y Lucas Videla hablando sobre el libro en [Twitter](#)!

El hashtag sugerido para este libro es [#programadorzen](#).

Descubre lo que otra gente está diciendo sobre el libro haciendo click en este enlace para buscar el hashtag en Twitter:

<https://twitter.com/search?q=#programadorzen>

También por **Christian Grobmeier**

The Zen Programmer

Para Ben Philipp

Índice general

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | i |
| Prefacio | ii |
| Introducción | 1 |
| Cómo Aprendí a Sentarme | 1 |
| ¿Qué es el Zen? | 10 |
| Sobre el Budismo | 22 |
| El Infierno y Las Cuatro Nobles Verdades | 22 |
| El Fantasma de los Dispositivos | 24 |
| El Óctuple Sendero | 27 |
| La Visión Correcta | 28 |
| ¿Por Qué Programación Zen? | 49 |
| Las Cosas Con Las Que Tenemos Que Lidiar | 50 |
| Burnout | 57 |
| Vives Solo, Mueres Solo | 64 |
| Kizen y Otras Prácticas | 67 |
| Introducción | 67 |

ÍNDICE GENERAL

| | |
|---|------------|
| Ki 気: Aliento y Vitalidad | 68 |
| Kizen 記禅: El Camino del Código | 70 |
| El Zen es Acerca de Ti | 114 |
| Los Otros No Me Tratan Bien | 114 |
| Lo Merezco | 117 |
| Tuve una Mala Infancia | 119 |
| Tengo Razón | 120 |
| Es Tu Vida | 122 |
| Sin Ego | 124 |
| ¿Qué es el Ego? | 124 |
| El Ego te Hace Hacer Cosas | 125 |
| Programación Sin Ego | 127 |
| El Ego Invisible | 128 |
| Cállate | 129 |
| El Zen es Trabajo Duro | 133 |
| El Momento Correcto para el Zen es Cualquier Momento | 133 |
| Carrera | 135 |
| No Puedes Separar Tu Mente de Tu Cuerpo . . . | 138 |
| Aprende | 141 |
| No te Vuelvas un Adicto a los Títulos Laborales | 145 |
| Agua que Corre | 148 |
| Mente de Principiante | 150 |
| Programar Como un Tenzo | 152 |
| Código Karma | 158 |
| La Otra Gente | 166 |

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|------------|
| El Programador Buda | 166 |
| Maestro y Alumno | 169 |
| Fantasmas Hambrientos | 178 |
| Incompetencia | 184 |
| Zenifica tu proyecto | 187 |
| Sun Tsu y el General | 188 |
| El Camino a La Ruina | 190 |
| Nunca es Tan Malo | 192 |
| Ríe Cuando Estés Desesperado | 196 |
| Las Diez Reglas de un Programador Zen | 199 |
| 1. Foco | 199 |
| 2. Mantén tu Mente Clara | 200 |
| 3. Mente de Principiante | 201 |
| 4. Sin Ego | 202 |
| 5. No Existe un Objetivo de Carrera | 203 |
| 6. Cállate | 204 |
| 7. Atención Plena. Cuidado. Conciencia | 204 |
| 8. No Hay Jefes | 207 |
| 9. Haz Algo Más | 208 |
| 10. No Existe Nada Especial | 208 |
| Y ahora, ¿qué? | 210 |
| Bibliografía | 214 |

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a las siguientes personas, quienes me ayudaron mucho mientras escribía este libro:

Nicole Michejew, Kathleen Weise, Boris Koch, Stephan Uhrenbacher, Upayavira. También agradecerles a todos los que leyeron y respondieron a mi primer post sobre este tema, “Las 10 reglas de un Programador Zen”.

También agradecerle a Lucas, cuyo trabajo apasionado hizo posible ofrecer este libro a una audiencia hispanohablante. Sin él, y sus incansables esfuerzos, esta versión del libro nunca hubiera existido.

Prefacio

No soy un monje.

He estado estudiando Zen desde 2006. Siete años— parece un montón. Pero no lo es. Aún estoy en el comienzo. Sé que debería vivir de un modo diferente, pero es difícil cambiar la vida que has llevado por años. Es difícil tener una perspectiva diferente cuando estás en una mala situación.

Cuando comencé con el Zen tenía malestar pero no sabía exactamente qué estaba sucediéndome. Comencé a meditar temprano por la mañana y repentinamente reconocí algunos de mis problemas. No es necesario ordenarse como monje o convertirse en un maestro Zen. Si meditas, cambias tu perspectiva. Finalmente cambió mi forma de pensar. Me volví más productivo y efectivo. Pero lo más importante es que me volví más feliz.

Nunca quise escribir un libro sobre Zen.

Ví muchos otros desarrolladores de software sufriendo de problemas similares a los que yo tenía, tal como problemas de salud o tener el sentimiento de que no sabes qué deberías hacer el resto de tu vida.

A veces me pedían consejo. Yo les decía: “¡Medita!” o: “Lee sobre Bodhidharma”. Pero por lo general no entendían. Quizás porque en estos días no tenemos el tiempo para pensar sobre el significado de cuando alguien te dice que medites. Quizás porque no es fácil tomar el primer paso hacia algo como el Zen.

En realidad no fue fácil para mí. Leí libros, sí. Pero eso no es todo lo que necesitas. Me senté, sí. Pero me estaba faltando algo. Echaba de menos mis formas. La forma en que vivía mi vida. Un camino. Pensé sobre quién soy. No quién quiero ser. Sino ¿qué he hecho? ¿qué disfruté?

Y la respuesta es la música. De todas las cosas que hice o experimenté en mi vida, sólo hay una constante: siempre amé la música. Mientras que el tipo de música cambió a través de los años, nunca dejé de escuchar, hacer o preocuparme sobre la música. Pueden distraerme fácilmente cuando estoy jugando a un juego de computadora. Pero no es tan fácil cuando escucho un álbum fantástico.

Había una vez una escuela Zen en la que practicaban meditación con el Shakuhachi, una flauta de bambú japonesa. Sabía que este antiguo instrumento era parte de mi práctica. Me puse muy contento cuando descubrí que la gente aún sigue tocando el Shakuhachi y, lo que es más, tuve la oportunidad de estudiar junto a un conocido profesor japonés aquí en Alemania.

Me senté y toqué el Shakuhachi. Aún lo hago a diario. No necesitas elegir el arte para practicar Zen. Puedes practicar en cualquier momento de tu vida. La programación también puede ser una práctica Zen. He estado intentándolo desde la primera vez que entendí eso. Cada día.

La programación por sí sola es peligrosa como práctica. Es un trabajo duro, también. Fácilmente puedes perder el balance. En combinación con algo más podría funcionar bien.

Si no tienes idea de cómo debe lucir tu práctica de me-

ditación, sólo siéntate en el piso. No busques una solución, ésta te encontrará a ti. No dejes de pensar, dejará de suceder por sí sólo. Sólo siéntate hasta que cambie tu perspectiva.

La mente Zen está libre de dogmas. Escribí este libro con eso en mente. Lo que lees aquí es mi interpretación de las enseñanzas Zen. Tal como el agua fluye río abajo, mi interpretación podría cambiar a lo largo del tiempo. Mi entendimiento del Zen se ha formado por una combinación de mi experiencia, libros, meditación y por supuesto el consejo paciente de mi Sensei. No puede servir como un entendimiento genérico del Zen. Es mi entendimiento en este momento y en este lugar, y puedes estar o no de acuerdo. Siéntete libre de adaptarlo a tu propio entendimiento. No existe lo erróneo o lo correcto.

Estoy escribiendo este libro, porque aprender algo sobre el Zen muchas veces requiere que leas muchos textos antiguos y que lleves a cabo un gran trabajo de investigación. El Zen es una herramienta para ser utilizada, como se dice a menudo, pero no es fácil comenzar a utilizarla. Escribí este libro para darte alguna inspiración sobre cómo utilizar el Zen. Y quise motivarte a leer más sobre ello.

Tengo un editor para este libro que me ayudó con los asuntos de ortografía y gramática. Espero que me haya dicho de los más grandes problemas en mi texto. Creo que lo hizo. Si encuentras algo que es confuso, está mal redactado o no es lógico, es mi propia falta y te envío mis más profundas disculpas.

Sin duda, apoyo la libertad, la libertad de expresión y la paz. Por favor, no interpretes otra cosa sólo por la

redacción. En su lugar, por favor avísame y corregiré las frases engañosas en próximas versiones de este libro.

Introducción

Cómo Aprendí a Sentarme

Muchas personas me preguntan por qué comencé con el Zen. La respuesta es simple y corta: ya no estaba disfrutando de mi vida. Tenía dolores en el estómago en forma constante, un frío que nunca me dejaba, y mi tiempo libre consistía en beber cerveza con colegas. Se veía “bien”, pero no lo estaba. Y un día me prometí a mí mismo cambiar mi vida, sin conocer en realidad qué era lo que estaba mal.

Pero déjame comenzar por el principio.

Los Primeros Años

Comencé como mecánico dental y estaba feliz con eso. Fue un camino difícil hasta obtener este trabajo. No estaba muy interesado en la escuela. Cuando tenía doce, amaba la música y quería convertirme en una estrella de rock. Cuando tocas los tambores durante medio día y piensas en canciones la otra mitad, no queda mucho tiempo para involucrarse con la matemática o la física. Me dejé crecer el cabello y luego llegó el día en que necesité un trabajo. No hay mucha gente que quiera emplear a un joven de cabello largo que sólo tiene la música en su mente. Mi anterior jefe lo hizo, y aún le estoy muy agradecido. Todavía sería un mecánico dental si el gobierno no hubiera cambiado todo. Los cuidados médicos en Alemania se volvieron peores

cada año (comparados con cómo eran anteriormente).

Cuando comencé a trabajar en los dientes, el seguro de salud pagaba parte del costo. Por supuesto, casi todos tomaban la opción de tener dientes hermosos y blancos. Pero luego del cambio, los seguros de salud no cubrirían ni un solo centavo de la mayoría de los problemas dentales. Muchas personas comenzaron a ahorrar su dinero y a buscar la solución más económica disponible, o no se preocupaban por sus problemas dentales en absoluto. Esta reforma a la asistencia sanitaria me costó el trabajo. Era joven e inexperto, y muchos empleadores conservaron solamente al personal experimentado, y les pagaron menos.

Muchas personas perdieron sus trabajos. Fue una experiencia difícil para los alemanes. Acostumbrábamos a unirnos a una compañía y trabajar allí durante los siguientes 50 años hasta que muriésemos.

Entonces me convertí en miembro de una de las primeras generaciones luego de la Segunda Guerra Mundial en Alemania que se dio cuenta de que los trabajos ya no están garantizados por cincuenta años. Necesitaba hacer algo diferente pero no tenía pistas de qué cosa en particular. Era 1998 y estaba trabajando como funcionario público. Todos hablaban sobre Windows 95/98 y finalmente pude tener mi primera PC. Era una caja vieja y lenta. Escribí algunas cartas en Word y aprendí sobre la Internet. Había programado Basic en una Commodore 64 cuando era niño y entonces tenía cierta idea de cómo hacer un sitio web para mi banda. Ya teníamos panfletos y cintas de demo, pero tener un sitio web sería genial, supuse. Pensé que FrontPage

seguramente me ayudaría, entonces comencé a aprender eso.

Pero no lo hizo. FrontPage era horrible. Alguien me contó cómo podía escribir un sitio web por mi cuenta. Nuevamente sentí la misma excitación que cuando por primera vez codifiqué en Basic. Aprendí HTML y ese fue el comienzo de mi carrera. Dos meses después vendí dos sitios web. El primero fue pago y bien recibido. El segundo estaba aún en desarrollo cuando lo detuvimos. Realmente fue difícil para mí: el cliente quería reproducción en línea de videos y un ingreso seguro al sistema. No encajaba con mi conjunto de habilidades. De cualquier modo, vendí un sitio web y publiqué el sitio de mi banda.

Sabía que mi vida había cambiado. Aprendí PHP porque quería ahorrar tiempo creando sitios. Programé una pequeña revista web sobre música e intenté obtener un trabajo como programador. Todos estaban buscando programadores y la mayoría de los empleadores no se preocupaban si uno había estudiado en una universidad o no. Si sabías lo que era HTML, te querían para el trabajo. Un gran adicional para un tipo de pelos largos que no tenía idea sobre física.

Luego de un tiempo tomé un gran trabajo en una gran compañía. Tuve suerte porque la gente allí no se preocupaba mucho sobre lo que yo *no* conocía. Se preocupaban sobre lo que yo *sabía* y me explicaban el resto. De este modo aprendí sobre Java, formas de programar, patrones de diseño, SQL, y así. Tomcat 3 estaba siendo un buen amigo.

Aquí es donde mis problemas comenzaron a surgir len-

tamente. Como un novato, era menos que un programador junior, ganaba sólo un poco de dinero. Todo mi ingreso iba a los altos precios de la gasolina y tenía que pagar para viajar a mi trabajo. Pero necesitaba comer también. Por lo tanto también acepté proyectos para las noches y fines de semana, los que me brindarían algo de dinero extra. Pronto me estaba levantando a las 6am y yendo a mi trabajo de día. A las 6pm estaba volviendo y comenzando mi trabajo de noche, hasta que me iba a la cama a la medianoche o aún más tarde. No había fines de semana. No había diversión. Y sí, no había casi música. De alguna manera me las arreglaba para conducir los 150 kilómetros hacia mi pueblo para tocar una vez por semana con mi banda. Todos sabían que no podría durar mucho. Excepto yo.

Trabajaba duro como trabajador independiente. Tenía este cliente que me traía todos los trabajos. Pero desafortunadamente comenzó a dejar de pagarme. Era muy malo con las finanzas y no facturaba a los clientes como debería. Me quejé, por supuesto. No hubo suerte. Necesitaba la ayuda de expertos para obtener mi dinero luego de un par de meses de atraso. Mientras lidiaba con este asunto, no podía conseguir clientes nuevos. Eso me causó más pena dado que tenía una renta que pagar y una boca que alimentar. Perdí mucha energía durante este tiempo. Mi novia me prestó algo de dinero para que pudiera sobrevivir comiendo sólo los vegetales más económicos durante un tiempo. De este modo me las arreglé para terminar mi entrenamiento y pude tomar mis exámenes finales para programación. Era un nuevo y hambriento programador.

Una nueva sorpresa no estaría lejos. Tenía la esperanza de obtener un trabajo donde me entrené. Pero mi compañía entró en bancarrota y entonces tuve que obtener un trabajo nuevo otra vez.

El Trabajo Por El Que Hice Todo

¿Puedes imaginar cómo se siente si no tienes dinero, tu heladera está vacía y acabas de perder tu trabajo? Pánico no es una buena palabra para ello. Es más tangible: tenía miedo al futuro. Quería salir de esta situación y nunca regresar. Decidí que era tiempo de obtener un trabajo que mejorase mi currículum, y acepté un contrato con una consultora gigante.

Mi primer proyecto era en Frankfurt, ciudad que quedaba a seis horas en auto. Tomaba el tren temprano cada mañana de lunes, trabajaba más de sesenta horas y volvía el viernes luego del almuerzo. Dormía mucho los sábados y me comportaba como un zombie, y no me podía relajar los domingos dado que tenía que prepararme para la próxima semana.

El proyecto era bien conocido como uno de los peores. Ochenta personas intentaron evitar que el barco se hundiese. Era un gran lío y era altamente complejo. Teníamos la visión de limpiar el código. Intentamos. Cambiamos un sistema que era enorme. Las posibilidades de que pudiésemos romper algo eran muy altas. La gente estaba nerviosa y algunos de ellos comenzaron a comportarse como idiotas en el trabajo.

Cada línea de código escrita llegaba con muchas emo-

ciones. Intenta decirle a tu colega que ha escrito mal código cuando ha dado su mejor esfuerzo. Muchos desarrolladores dejaron la compañía. Pero yo no podía. Tenía que permanecer. Creía que necesitaba estar más de dos años en una compañía para ser tomado seriamente.

Mientras nuestra limpieza estaba en progreso, la gente cambió. El equipo se volvió más pequeño y fue posible mejorar la comunicación. Después de todo, teníamos un equipo que se llevaba bien. Aún trabajábamos mucho, pero entonces había momentos en que dejábamos de trabajar tarde por las noches e íbamos por uno o dos tragos y comíamos buena comida. Cuando te emborrachas luego de un largo día de trabajo, ya no te sientes como un esclavo bajo presión. Te sentías como una estrella de rock que puede salvar al mundo. Sólo eres *tú* quien puede salvar a la compañía y a tus colegas. Cuando uno de los socios de la compañía paga por tus bebidas, te sientes aún más importante.

Luego de vivir así por dos años, de repente me sentí muy cansado. Mi trabajo ya no era divertido. No me sentía como una estrella de rock programando. Mi banda estaba llegando a su fin. No había encontrado el poder para mantenerla vivo, o para ser creativo. A veces programaba Open Source cuando iba a mi hotel luego del trabajo. Después de catorce horas de trabajo se puede exprimir otro par de horas cuando se tiene suficiente cerveza. Pero no tenía energía para la música. No había tenido el tiempo para ensayar, componer nuevas canciones o ir de gira. Había perdido toda la pasión por viajar (la cual nunca fue muy grande, por

empezar). Estaba simplemente contento con poder ir a casa y dormir. Mi banda se dividió luego de once años y no fue en buenos términos.

Mientras esperaba el tren cada mañana me preguntaba: ¿esto es vida? Era horrible. Me las arreglé para convertirme en un miembro respetable del equipo. Programaba para alguien que no conocía y cuando el proyecto estaba terminado, era historia. Ya no tenía problemas de dinero. Mi vida consistía en trabajo y cerveza. No había arte, ni música. Quizás está bien para algunos, pero yo no quería vivir de ese modo el resto de mi vida.

Un día mi proyecto decidió mover su ubicación a Munich. Eso era más cerca de donde estaba viviendo. Pensé que todo sería mejor, pero no lo fue. Salía temprano en la mañana, y volvía tarde por la noche. Vida-estilo-zombie, recargada. No podía ver ninguna luz al final del túnel. Simplemente continuó así, día tras día.

Mi vida necesitaba cambiar. Lo sentía, pero no estaba seguro de qué hacer, ni qué estaba mal. Es decir, muchas personas viven su vida de ese modo. Ir al trabajo, beber cerveza, repetir. Pensé que algo estaba mal conmigo.

Una mañana recordé que cuando tenía catorce años una vez había probado la meditación. Un amigo me prestó un libro que él había tomado prestado de sus padres. Él decía que era sobre meditación y que quizás me ayudaría a estar más entusiasmado con el colegio. Lo intenté, y estaba bueno, pero no me ayudó con el colegio.

Una mañana me levanté temprano. Mis compañeros de trabajo y yo habíamos trabajado duro y mi cerebro no se

podía relajar. Estaba soñando con código fuente y, a las 5am, fui al comedor y abrí la ventana. Una brisa fresca me dio la bienvenida. El aire de la mañana se sentía fantástico dado que no había autos alrededor. Había silencio; los pájaros comenzaban a cantar sus canciones tempraneras. No lo planeé. Recordé el libro de mi amigo y entonces me senté en el piso y comencé entre las sombras. Mi objetivo era parar de pensar por un breve tiempo. No podía soportarlo. Mi corazón ya estaba latiendo rápidamente, y no quería que sucediera de ese modo. En mi cabeza escuchaba el parloteo de mi gerente. Era más fuerte que los pájaros, pero luego de un rato se calmó y las canciones de los pájaros eran el único ruido.

Ese día compré dos libros sobre Zen. Muchos libros de meditación eran sobre “espiritualidad”, “misticismo” o “religión”. Pero, ¡oye, yo era un programador! No quería adoptar una nueva religión, quería aprender a meditar. El parloteo en mi cabeza debía detenerse.

Por suerte aprendí rápidamente que el Zen no tiene mucho que ver con la mitología. No se trata de adoración. Es por ello que investigué al respecto. Leí los libros y me gustaron. Pero leer libros no me ayudó. El Zen trata sobre practicar, y sólo la práctica me ayudó. En este libro he discutido la práctica con la que comencé. Mientras tanto, quería más Zen. Cambió mi mente completamente. Pero eso no es lo que puedes leer aquí. Te diré lo que hice cuando mi cabeza explotó. Espero que te pueda ayudar a ti también. Ya sea que continúes con esto o no, no es relevante para este libro. Más allá de unas pocas palabras en la historia del Zen,

verás que no pediré que cambies tus creencias.

Esta es la forma en la que descubrí el Zen. Renuncié a la compañía y fui a otra. Luego de un tiempo, estaba trabajando nuevamente a un nivel agotador. Me tomó un par de años reconocerlo. En este punto me había dado cuenta de que estaba trabajando contra mi propia ética de los negocios. Entonces algo cambió en mí y mi práctica Zen comenzó a florecer.

Sobre el final del 2010, dejé mi trabajo. Rechacé muchas ofertas bien pagas para fundar mi propia compañía. Mi negocio ([Time & Bill](http://www.timeandbill.de)¹) y algunos servicios independientes que proveía me daban menos dinero del que podría hacer en una compañía, pero trabajaba mayormente desde casa y veía a mi hijo crecer. Esto era más de lo que cualquiera pudiera pagarme.

Luego de un largo y oscuro período finalmente volví a tomar el control de mi vida. Aún trabajo sesenta horas, pero ya no me quejo. Dejé de sentir lástima por mí mismo y soy capaz de disfrutar las buenas y las malas (o por lo menos, lo intento). He aprendido que no todo lo que estaba mal en el pasado estaba vinculado con el trabajo.

Pero también he aprendido que algunas cosas en la vida son simplemente pérdida de tiempo que uno no necesita seguir.

Ahora, esta es mi historia—al menos una parte de ella. Veamos otra historia.

¹<http://www.timeandbill.de>

¿Qué es el Zen?

¿Quién era Siddharta Gautama?

Siddharta Gautama fundó lo que conocemos como Budismo. Nació en el 563 a.E.C. como el hijo del Rey Suddhodana. Las profecías decían que podría convertirse en un poderoso rey, o en un hombre santo, un maestro mundial.

Su padre prefería ver a Siddharta sentado en su trono e intentó ocultarle todo lo malo de este mundo. Suddhodana pensaba que si su hijo creía que el mundo era un lugar que sólo contenía cosas buenas, Siddharta decidiría heredar el trono en lugar de tener la idea de convertirse en un hombre santo. Prohibió todo lo que era marchitez, viejo o feo del palacio, y le prohibió a Siddharta salir de allí. Encerrado en el palacio de su padre, Siddharta creció y se casó con Yasodhara, con quien tuvo un hijo, Rahula.

Un día se las arregló para escaparse de los jardines protegidos del palacio. Viajó en un carruaje en compañía de su auriga, Channa.

En su viaje Siddharta vió un anciano lisiado que sufría por su edad y sus heridas. Siddharta le preguntó a Channa por qué el anciano estaba sufriendo. Channa le explicó que envejecer es algo que le sucede a todas las personas. Cada uno de nosotros se volverá débil un día y sufrirá por la vejez.

Luego vieron a otro hombre, enfermo con fiebre. Channa le explicó que la enfermedad es parte de nuestra vida y que no podemos evitar sufrir por ella.

Finalmente vieron un cadáver cerca de la calle. Channa dijo que todos debemos morir al final. La vida terminará para todos en algún punto, ricos o pobres. Todos vamos a morir.

Siddharta perdió las esperanzas. Mientras estaban viajando de vuelta, vieron un asceta. Channa le contó a Siddharta que este hombre estaba intentando encontrar una salida a la miseria. Escuchando esto, Siddharta recuperó las esperanzas. Creyó que debería haber una forma de finalizar el sufrimiento.

Siddharta ahora entendía que el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y el dolor estaban conectados a la vida y no podrían ser separados de ella. Este conocimiento es llamado “las cuatro revelaciones”.

Con este conocimiento en mente, Siddharta Gautama abandonó a su familia para descubrir cómo los humanos podrían encontrar una salida a este ciclo de desesperanza. Con esta decisión se convirtió en el fundador del Budismo. Tuvo una vida espectacular, viviendo como un asceta y estando cerca de morir de hambre.

Eventualmente alcanzó la iluminación sentándose por tres días y noches en meditación debajo del Árbol de Bodhi.² Desde entonces enseñó su camino a sus estudiantes hasta que murió por intoxicación alimentaria. Se convirtió

²Aún puedes visitar el Templo Mahabodhi cerca de Patna, en la India, y ver el árbol sagrado donde él consiguió iluminarse.

en el primer Buda de su era³ y está sujeto a muchos mitos y leyendas.

¿Las Enseñanzas de Siddharta son Compatibles con Otras Religiones?

Ausencia de Dios

El budismo es una religión sin un dios.

El mismo Siddharta no era un profeta. No era un emisario de Dios, ni un ser místico como un ángel. Durante su vida, siempre intentó que lo vieran como lo que era—un mortal.

La práctica más importante en el Budismo es la meditación. Y, de hecho, la meditación no es desconocida para la Iglesia Católica, donde se practica regularmente en monasterios. También es conocida en el Islam, y más específicamente en el Sufismo, donde se llama Dhikr.

La ausencia de Dios, el hecho de que Siddharta era un humano (y que se llamaba a sí mismo humano), y las prácticas que no son desconocidas para otras religiones, hacen simple conectar el Budismo con otras religiones como el Islam o la Cristiandad. He escuchado de sacerdotes Católicos que se han convertido también en clérigos Zen.

Uno puede dudar que esas religiones sean compatibles cuando mira por televisión y ve Budistas con trajes naranja,

³Algunos dicen que Siddharta Gautama era el cuarto Buda. Existieron probablemente aún más antes de él y ciertamente habrá más luego. Gautama Buda se convirtió en uno de los más populares Budas porque fue el primer Buda de la historia escrita. Luego de su muerte, sus estudiantes enseñaron a otros lo que aprendieron. Eventualmente, sus enseñanzas se han escrito.

practicando algún tipo de ritual y “orando”. En realidad hay algunos—o quizás muchos—linajes Budistas que lo hacen. El Budismo no es único, de la misma forma que el Catolicismo. Puedes compararlo con la Cristiandad como un todo, el cual describe no sólo a los Católicos, sino también a los Protestantes u otros grupos Cristianos. Lo mismo aplica para el Islam. Existe una enseñanza central (Corán) con diferentes interpretaciones como el Sunismo o el Chiismo.

Un Buda, Muchos Budas

Cuando Siddharta Gautama se iluminó, la gente comenzó a llamarlo “Buda”. Buda es un título que significa “el despierto”. Su nombre completo en realidad sería Siddharta Gautama Buda, pero se refieren a él habitualmente simplemente como Buda.

En las enseñanzas de Buda todo se basa en el concepto del “Camino Medio”, donde no hay lugar para posiciones extremas. Otros que han seguido este camino medio y lo han dominado también se han iluminado, y por lo tanto recibido el título de Buda. Cada Buda tuvo su propia visión y en algún punto del tiempo las enseñanzas comenzaron a diferir. El “centro”, la enseñanza de Gautama Buda, permaneció inalterada pero la forma en que se alcanzaba el final del sufrimiento era diferente. Podría decirse que de alguna manera el Budismo es una religión viva; existen también Budas en la era moderna que traducen las enseñanzas de

Buda para nosotros en el mundo moderno.⁴

Rituales y Oración

En el Tíbet existen muchos rituales, mucha veneración a objetos sagrados, y muchas otras prácticas religiosas. Algunos Budistas realmente rezan a Buda como un dios. En realidad no sé por qué hacen algo así. Si realmente estuvieran rezándole a algún ente y esperando que éste los escuche, o incluso que les ayude, interpretan el Budismo de un modo diferente al que yo lo hago. Entiendo que Buda enseñó que todos deben poner fin a su sufrimiento mediante sus propios medios. Podría estar equivocado en esto. Pero esto te da una razón por la que no estoy siguiendo aquel camino. Por favor nota que muy pocas escuelas Budistas populares, como “Tierra Pura”, consideran crucial el elemento deísta.

Incluso cuando se considera un aspecto más místico como el renacimiento, la adoración no tiene sentido para mí. Quizás has escuchado que algunos Budistas creen que han renacido dado que no pudieron terminar con su sufrimiento. Cuando finalmente logran romper este ciclo de nacimiento y muerte, ellos van al Nirvana. No estoy seguro de si un Buda que fue al Nirvana nos escucharía desde allí. En realidad creo que ya no tienen una forma específica. Es solamente mi forma de verlo, pero para mí Buda ha muerto. Ya tenemos todo lo que necesitamos de él, ahora es nuestro

⁴Por favor ten en cuenta, aún cuando intento traducir el Budismo al mundo de la programación, estoy lejos de convertirme en un Buda. Hablo por otros, grandes maestros como Kôdô Sawaki.

turno de ayudarnos a salir del sufrimiento.

Estoy muy contento con que la adoración y las alabanzas en el Zen sean mínimas. Aunque hay rituales, no tienen nada que ver con caer en trance, rezar o rogar por la salvación, o algo similar. Los rituales que conozco sólo se aseguran de que no olvides tu camino y que no olvides la importancia de tu práctica. En realidad soy muy escéptico y no sería simple para mí llevar a cabo algunos de esos rituales que he visto en el Tíbet. Supongo que la mayoría de los lectores de este libro se sentirían igual.

Los “rituales” que sigo incluyen la forma en que practicamos Zazen (meditación sentada) y Suizen (meditación con la flauta). Esto incluye llevar ropa adecuada y, en ocasiones especiales, usar varitas de incienso. Trato con respeto cada cosa que necesito para mi práctica. Esto incluye mi almohadón Zazen. Aunque la imagen de un tipo tratando su almohadón con respeto podría hacerte sonreír, en realidad es muy importante para mí para predisponerme para la meditación y la concentración. Todos los rituales parecen ayudarte a obtener la concentración correcta. Cuando terminas con ello, tu mente está limpia y puedes comenzar con la verdadera y dura práctica de la meditación.

Una de las primeras personas que leyó una versión temprana de este manuscrito comentó “los rituales simplemente garantizan significado a acciones que de otro modo serían triviales, y eso puede ser una cosa útil”. Volveremos a los rituales del Programador Zen más adelante en este libro.

¿Religión o Filosofía?

Conozco a varias personas que piensan que el Budismo es más una filosofía que una religión. Si gustas, puedes pensar de ese modo. Personalmente encontré muchas razones por las que la llamo religión. No tengo la capacidad de escribir un texto completo sobre este asunto. Después de todo, depende de ti encontrar el término correcto.

¿Por qué pienso que el Budismo podría ser una religión?

No hay dios y los rituales y oraciones a menudo tienen un carácter simbólico más que de adoración a una entidad existente. En realidad encontrarás algunas cosas en las primeras enseñanzas de Buda que podrías ver como aspectos místicos del Budismo. No hay forma de probarlo, sólo crees o no. Estos aspectos hacen del Budismo una religión.

Dos ejemplos:

Buda dijo que con el Budismo puedes encontrar el fin al sufrimiento. El sufrimiento del envejecimiento, la muerte, la enfermedad y el dolor pueden llegar a un fin. Si estás en una situación horrible—quizás un mal accidente de auto—y sufres de extremo y constante dolor entenderás rápidamente por qué el Budismo es una religión. Realmente necesitas *creer* que vas a encontrar un fin al sufrimiento si estás en una situación como esa.

Cuando un Cristiano muere, será juzgado por Dios e irá al Cielo o al Infierno.⁵ En el Budismo no hay Infierno

⁵Hasta donde sé, La Biblia tampoco habla de un Infierno eterno. Parecería que la Iglesia Católica enseña sobre un Infierno eterno, mientras que La Biblia sólo habla de un Infierno temporal, conocido como el Purgatorio. Me disculpo por no ser más preciso aquí y dejarlo para que el lector interesado aprenda más por su cuenta.

tal como lo conocemos de La Biblia. El fin último es convertirse en uno con el universo nuevamente y desaparecer completamente. Necesitas romper el ciclo de vida y muerte y dejar de renacer. Cuando seas uno con el universo encontrarás paz.

La Práctica No Alborota Tu Mundo

Lo bueno es que no necesitas creer en la reencarnación para practicar Zen. Ni siquiera necesitas preocuparte por lo que sucede después de la muerte. Puedes interpretar muchos de los aspectos místicos del Budismo como simbólicos y abstractos y apegarte a las enseñanzas de tu religión.

Puedes estudiar las enseñanzas originales de Gautama Buda u otros Budas y casi no encontrarás nada que vaya en contra de las enseñanzas de Jesucristo, o de los Profetas del Islam. Por supuesto, no puedo conocer todas las religiones. Existen religiones como Asatro o Shinto, que son muy difíciles de comparar. De todos modos, si tu religión actual es pacífica, hay buenas probabilidades de que nada de lo que haya dicho Gautama Buda entre en conflicto con tus creencias.

Para el libro de Programación Zen he intentado adaptar algunas prácticas que he realizado en la oficina. No encontrarás nada en este libro que intente convertirte en un Budista.

Decide Tú Mismo

Luego de leer estos argumentos, ¿cuál es la conclusión? Necesitas decidir por ti mismo.

La religión frecuentemente difiere de persona a persona. Yo tengo una posición agnóstica, casi ateísta. En mi mundo, las deidades no importan mucho. Creo en lo que Buda ha dicho, pero no puedo vivir con el Budismo de Tierra Pura.

Necesitas buscar en lo profundo de tu corazón y decidir si tus creencias entran en conflicto con las enseñanzas de Buda. Ciertamente no es fácil creer en los linajes Budistas que se apoyan en elementos deísticos.

Lo bueno es que aún puedes aprender de todos los Budas sin tomar todos los aspectos. Tómalo del modo en que mejor te siente.

¿Pero Qué Es En Realidad el Zen?

Durante las secciones anteriores utilicé el término Zen en conjunto con Budismo. En realidad, el Zen es un linaje específico, como el Budismo Tibetano. Así como el Budismo, el Zen tiene su propia historia.

Bodhidharma era un monje impresionante de la India. Él llevó el Ch'an a la China, el cual se convirtió en el Zen. Frecuentemente se refiere a él como el fundador del Zen. Además se dice que ha fundado el Kung-Fu Shaolin.

Bodhidharma es el protagonista de muchos mitos y leyendas. Una de las más famosas dice que él se sentó a meditar durante nueve años frente a una pared. Cuando estaba cansado, se enojó tanto consigo mismo que cortó sus párpados y los arrojó. Cuando tocaron el suelo, crecieron en ese lugar las primeras plantas de té. Hoy es tradicional beber té durante los descansos en la meditación para

mantener a la gente despierta. Esta leyenda no sólo muestra el impacto que Bodhidharma aún tiene, sino que también muestra qué tan dedicado era. Esta severidad se encuentra en todos los grupos Zen y, por supuesto, en los grupos Shaolin.

Bodhidharma explicó lo que era el Zen bastante bien:

No pensar en nada es Zen. Una vez que sabes esto, caminar, estar parado, sentarse o acostarse, todo lo que haces es Zen.

—Bodhidharma ([Red Pine, 1987](#))

Otro maestro Zen explicó esto de una manera diferente:

Budismo significa: “no yo” y “nada que ganar”. Necesitas ser uno con el universo y con toda la vida.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2005](#))

Los maestros Zen a menudo utilizan argumentos irracionales para explicar el Zen. Estas dos citas son del tipo racional. Bodhidharma dijo que necesitamos vencer a nuestra mente, la cual actúa como un mono o como un caballo. La mente del mono salta de un tema a otro, sin control. La del caballo tiene la determinación de uno, y se desplaza

hacia adelante, sin importar qué. Sin monos ni caballos en nuestra mente, podemos tener el Zen en mente. No hay necesidad de pensar en repugnantes gerentes, cuentas sin pagar, o el idiota de la otra mesa, que acaba de subir un montón de código defectuoso.

Sawaki Roshi dijo que no existe el “yo”, y que no hay nada que alcanzar. Nuestros pensamientos son engañosos: ¿por qué queremos el auto nuevo cuando el viejo aún funciona? ¿acaso eso nos hará verdaderamente más felices? ¿la vida es mejor cuando conducimos un automóvil nuevo? ¿queremos impresionar a alguien?

El Zen es un espejo de nosotros mismos. Cuando practicas meditación Zen, encontrarás tu camino de vuelta hacia ti mismo. Volverás a tener los pies en el suelo y ya no te preocuparás por ningún disparate.

En el pasado, algunos pensaban que los monjes Zen podían volar. En realidad si miras algunas películas japonesas verás gente meditando que despega del suelo. Si le preguntas a Kôdô Sawaki qué puede darte el Zen, te dirá:

El Zen no te da nada.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2005](#))

Otros maestros Zen probablemente dirían: “seguro, el Zen puede hacerte volar”. Y ellos sabrán perfectamente que desde un punto de vista físico, nunca volarás. El problema

con el Zen es que si intentas entenderlo de un modo racional, fallarás. El Zen no se trata de lógica y procesos racionales para una vida mejor. Se trata de dejar ir tus deseos y sueños y vivir tu vida sin distracciones sin sentido. El Zen te deja vivir el ahora. No hay necesidad de esperar al mañana.

La filosofía detrás de ello a veces es bastante radical. Si no escuchas cuidadosamente a tu maestro (o tienes el maestro equivocado) probablemente pensarás que el Zen se trata de renunciar a ti mismo y dejar ir a la humanidad. Pero es diferente: el Zen se trata de ti. No te da nada, como dice Kôdô Sawaki, porque en realidad ya tienes todo. El Zen te ayuda a deshacerte del polvo en tu mente que te está impidiendo mirarte a ti mismo.

Es casi imposible explicar con palabras lo que es el Zen. Necesitas practicar y con suerte entenderás qué quisieron decir hombres sabios como Sawaki Roshi o Bodhidharma. El Zen es algo que necesita que practiques.

Sobre el Budismo

Este capítulo te brindará una introducción al Budismo. Es breve y seguramente no sea completo. Si bien leerás sobre algunos mitos y doctrinas Budistas, también encontrarás un par de experiencias personales aquí. Se podría decir que es lo primero que experimenté cuando comencé a estudiar el Budismo. Esto me hizo pensar.

El Infierno y Las Cuatro Nobles Verdades

En un libro sobre Zen que leí una vez me había sorprendido bastante que el autor escribiera sobre un “Infierno” (Japonés: 奈落 Naraku). Para mí era difícil entender cómo una palabra que en un primer momento relacioné con la religión Cristiana, se relacionaba con el Zen. En otros textos descubrí que el “Infierno” Budista es diferente: al principio me impactó escuchar que el Infierno no es donde te envían luego de la muerte como castigo—es algo donde naces. ¿La vida de uno es la vida en el Infierno? Sonaba extraño.

Como ya he mencionado, es muy fácil mezclar el Zen con otras religiones o filosofías. A lo largo de los años el Zen Japonés se ha enriquecido con mitos y leyendas del Shinto, e historias del Japón antiguo. No es fácil descubrir cuáles son las verdaderas enseñanzas de Buda y qué es leyenda o interpretación de una fábula.

Luego, mi Sensei⁶ me lo explicó.

Siddharta Gautama había aprendido que a la larga, envejecer, la enfermedad, la muerte y el dolor estaban conectados con la vida—las cuatro revelaciones. Con eso en mente debería sorprendernos que la gente persiga el dinero y el poder durante toda su vida.

Mueres desnudo.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2005](#))

Cuando Siddharta se convirtió en Buda, nos enseñó las Cuatro Nobles Verdades. Sin excepción, todas las formas de Budismo las consideran como el centro de sus creencias.

1. Uno debe comprender que vivir es sufrir (Dukkha Sacca). Es un diagnóstico de nuestra existencia: ahora sabemos que nunca estaremos satisfechos y por lo tanto sufriremos.
2. Las causas fundamentales de nuestro sufrimiento son la Codicia, el Odio y el Engaño. (Samudaya Sacca). ¿Dónde habitan? En nuestra propia mente, en lo que pedimos.
3. El sufrimiento desaparecerá cuando las causas fundamentales desaparezcan. Uno necesita superar las causas del sufrimiento (Nirodha Sacca). Es como

⁶Un Sensei es como un maestro. Puedes leer más en la sección [Maestro y Alumno](#).

arreglar un error en el sistema de archivos y luego tener la interfaz funcionando.

4. El Óctuple Sendero te llevará a superar el sufrimiento (Magga Sacca). Esta es la manera práctica de resolver los asuntos de tu mente.

Piensa en Ebenezer Scrooge, el viejo avaro del ‘Cuento de Navidad’ de Charles Dickens. Ebenezer no era un hombre feliz antes de encontrarse con los fantasmas de la Navidad. Nunca reía. No le gustaba a nadie. Y constantemente tenía miedo de empobrecer. ¿Que otra cosa es esa vida más que un Infierno?

Podríamos decir que todos vivimos en el Infierno. Pero afortunadamente existe una salida: el Óctuple Sendero. Ya llegaremos a ello.

¿Por qué se mencionan las Cuatro Nobles Verdades en un libro para programadores? Porque estamos sufriendo como cualquier otra persona. Tenemos nuestro propio Infierno, cuando vamos a la oficina. Queremos el próximo gran trabajo, o estamos temerosos de fallar en un proyecto, o quizás intentamos obtener más dinero de nuestros clientes, porque ellos nos necesitan urgentemente.

El Fantasma de los Dispositivos

Otro término que puedes encontrar frecuentemente en la literatura Zen es “Fantasma”; por ejemplo, “Fantasmas Hambrientos”. Estos fantasmas son bien conocidos en China, donde los muertos vuelven a las casas de sus familias,

hambrientos, como el nombre sugiere. A diferencia de las películas de zombies occidentales, en China los ancestros sirven a sus visitantes comida y bebidas en el “Festival de los Fantasmas Hambrientos”.

En Japón existen dos clases diferentes de fantasmas: Gaki (餓鬼) y Jikininki (食人鬼). Tienen muchas de las características de los gul persas, o lo que en las películas occidentales se refiere como zombie.

Sepa, reverendo Señor, que yo soy un jikininki—un comedor de carne humana.

[...]

Y debido a esta impiedad egoísta volví a nacer, inmediatamente después de mi muerte, en el estado de un jikininki.

Desde entonces he sido obligado a alimentarme de los cadáveres de la gente que muere en este distrito.

—Lafcadio Hearn ([Hearn, 1904](#))

Me han dicho que un fantasma hambriento no necesariamente debe estar muerto. Este término también puede ser utilizado para gente viva, no sólo para pesadillas caminantes. Fantasmas Hambrientos—gente avara que vive en su propio Infierno.

Si eres Ebenezer Scrooge, tienes suerte. Como un personaje de la ficción, tu vida es fácil de arreglar. Pero en la

realidad no es tan simple. Pregúntate: ¿qué te hace sufrir? ¿Qué fantasmas tienes dentro y fuera tuyo, y en qué tipo de Infierno estás viviendo? ¿El Infierno de la Carrera? ¿el Infierno de la Autoestima?

Tengo mi propio Infierno, por supuesto. A veces desesperadamente deseo una *tablet*. No la necesito, en realidad. Necesito comida, agua, y un lugar seguro donde dormir. Pero mi mejor amigo compró una recientemente y se ve fantástica. De repente quise una para mí. Mala suerte, dado que no disponía del dinero en ese momento. ¿Por qué soy un tipo pobre sin el dinero que necesito? ¿Por qué parece que todos los demás tienen una vida mejor que la mía?

Llamo al fantasma dentro mío el “fantasma de los dispositivos”. Dado que lo identifiqué, puedo vivir con él. Sé que una *tablet* se llevaría todo mi tiempo. Dado que no la tengo, probablemente tengo más tiempo para disfrutar de la cena.

¿Acaso los fantasmas no nos hacen humanos? ¡Por supuesto que lo hacen! Como sabemos, los humanos sufren. Tú decides si estás de acuerdo con sufrir o si quieres detenerlo. No necesitas deshacerte de todos tus deseos para convertirte en un mejor programador. Pero ayuda que reflexiones sobre tus fantasmas.

Algunos de nosotros quieren sufrir. El sufrimiento se ha vuelto un hábito para ellos. A veces simplemente tienen miedo del cambio—prefieren el demonio que conocen. En lugar de comenzar a cambiar su situación o aceptarla, simplemente permanecen de ese modo. Para los humanos es necesario sufrir de tanto en tanto. Podemos permitirnos

sufrir. Pero también existe un tiempo en el que necesitamos detener nuestro sufrimiento y actuar contra él. Necesitamos prevenir el desarrollo de un hábito del sufrimiento. Por otro lado, no podemos estar siempre felices. La felicidad y el sufrimiento van y vienen. Necesitamos encontrar el balance entre el sufrimiento y la felicidad: el Camino Medio. Conocer tus propios fantasmas, cuándo disfrutar y cuándo derrotarlos, te ayudará a encontrar tu balance y tu camino medio personal.

Los Monjes Zen prefieren permanecer pobres por una buena razón—quieren terminar con su sufrimiento y el ciclo de muerte y renacimiento. Necesitas elegir qué tan lejos quieres llegar.

El Óctuple Sendero

Buda dijo que necesitamos seguir el Óctuple Sendero para terminar con el sufrimiento. Es más o menos un instructivo sobre cómo arreglar tu vida. El Óctuple Sendero no puede ser comparado con Los Diez Mandamientos: no son órdenes, sino principios que puedes seguir. En términos de programación, son las mejores prácticas. No hay un “deber”, puedes adoptar estas recomendaciones o no. No se te castigará yendo al Infierno luego de la muerte.

Si decides minimizar tu sufrimiento, entonces es bueno seguir el Óctuple Sendero tanto como sea posible. No es un camino fijo con cosas para “hacer” o para “no hacer”. Buda dijo que su camino es el Camino Medio, y es así como puede verse al Óctuple Sendero.

Te daré un breve visión general de este camino, dado que considero crucial su entendimiento. Nos ayuda en nuestro trabajo diario en la oficina y en general. Mi interpretación mostrada aquí está reducida y minimizada para el uso principal de programadores. No elaboro todos los aspectos del camino, ya que explicárnoslo es el trabajo de los sacerdotes Zen. Además no quiero comenzar un debate científico de “las cuatro diferentes formas de pensar”, el cual puede llevarme en última instancia a comparar la visión budista con el conocimiento que obtuve de la universidad cuando estudié Psicología. Pero ese no es el propósito de este libro.

Si quieres leer más sobre el Óctuple Sendero, te recomiendo “Introducción al Budismo”.([Dhammasaavaka, 2005](#))

La Visión Correcta

La esencia de la visión correcta es comprender las Cuatro Nobles Verdades. No sólo en teoría, sino desde el fondo de tu corazón. Es decir, comprender las cosas tal cual son, y no como pretenden ser. Esto significa que comprendes por qué sufres y que entiendes cómo puedes solucionar tus problemas.

Esto puede ser interpretado de diversas maneras. Aún cuando el concepto de “Visión Correcta” suene muy abstracto, es de mucho valor.

Por ejemplo:

Cuando Pablo está trabajando en algún fragmento código, Miguel llega a la oficina y le muestra un teléfono inte-

ligente recién comprado. Pronto un montón de personas se acercan alrededor de Pablo y Miguel. El teléfono tiene una pantalla nueva fascinante y es el último modelo disponible. Nadie sabe cómo hizo Miguel para conseguir este teléfono, porque no está aún a la venta. Y es muy caro, sólo unos pocos pueden permitírselo. Como padre de dos hijos, Pablo seguramente no tendría el dinero para comprarlo.

Algunos podrían pensar ¿por qué Miguel? ¿por qué no yo? Pablo es uno de ellos, pero con la visión correcta él entiende que vivir es sufrir. Es natural. Aún si Pablo pudiera obtener ese teléfono, el sufrimiento no terminaría. Surgirían nuevos problemas. El dueño de un teléfono como ese seguramente necesita protegerlo bien de los ladrones. Después de todo, Pablo sabe que no importa si él tiene ese teléfono o no. Comienza a superar su sufrimiento y felicita a Miguel quien a su vez le cuenta una historia interesante sobre cómo pudo conseguirlo.

Otro ejemplo:

Pablo regresa a su escritorio, y se encuentra un correo muy agresivo de su jefe, José. No siendo suficiente, unos pocos minutos después el jefe de Pablo aparece en su oficina, gritándole. Pablo deja la oficina muy tarde, a las 2am, por haberse quedado a arreglar el problema. Entrega una versión que arregla los defectos para su cliente luego de diecisiete horas de trabajo. Luego de una cerveza y una ducha cae en su cama, agotado. Regresa a la oficina a las 10am, una hora más tarde de lo habitual, y comienza el día hablando con Miguel sobre su nuevo teléfono.

José se enoja porque Pablo llegó tarde y parece estar

holgazaneando. Le dice que seguramente otros estarían encantados de tener su trabajo. Pablo le explica que estuvo en la oficina hasta las 2am y arregló un gran problema, pero a José no le importa. A las 9am todos tienen que estar en la oficina. Grita. Después de todo, José opina que es culpa de que Pablo haya escrito código defectuoso el que se haya tenido que quedar a arreglarlo fuera de hora. Si Pablo no se saltara el código de vestimenta y no se distrajera con su reproductor de MP3, esta clase de problemas no sucederían.

Tristemente esta es una historia verdadera. Yo no era Pablo, pero me sentaba junto a él. Pablo era un tipo muy agradable y no pudo siquiera responderle a José, aunque toda la situación era absolutamente injusta. Finalmente Pablo se disculpó y prometió trabajar una hora más ese día.

La visión correcta no significa soportar el comportamiento de José. Pero significa mirar la situación y comprender qué sucedió ¿Por qué José estaba siendo tan injusto?

Estaba luchando muy duro para mantener su compañía en funcionamiento. Siempre aceptaba proyectos de bajo presupuesto y pagaba a sus empleados lo mismo. Esto resultó en una increíble presión de tiempos y fluctuación de empleados. Seguramente no tenía tiempo para reflexionar sobre su problema y continuó con eso mientras la situación se volvía peor día tras día. Seguramente cada noche cuando se iba a dormir, José tenía su cabeza llena de penas. Y entonces un empleado llega a la oficina más tarde de lo habitual. Arregló un problema que él mismo causó originalmente. El cliente está contento de tenerlo arreglado, pero ¿qué pensará? ¿Que la compañía sólo emplea a perdedores? ¿Más

penas! En realidad el programador no debió haber causado ese problema y esa adicional carga de preocupaciones. Dado que José no tiene la correcta visión, no puede dejar de actuar en forma agresiva y poner las penas de vuelta a la (según él) causa del problema.

Quizás estoy equivocado con mi interpretación ya que las historias de la vida real son frecuentemente más complejas que lo que parecen ser a primera vista.

Con la visión correcta, Pablo entendería por qué su jefe reacciona de ese modo. La visión correcta nos dice que existe más que sólo una mirada (como decir que José es simplemente un idiota). Pablo desafortunadamente no tuvo la “visión correcta” en esta situación. Tenía mucho miedo de perder su trabajo. Además pensaba que hizo algo terriblemente malo y finalmente pensó que José tenía razón, aún cuando los otros le decían que no era así.

Por favor recuerda que la “visión correcta” no es “la visión adecuada”⁷. La visión correcta le hubiera dicho a Pablo que no hay necesidad de sufrir. La visión adecuada hubiera comparado los hechos y dado un análisis completo de la situación y decidir si es “buena” o “mala”, por lo que no puede decirse que uno tiene la “visión adecuada” de las cosas.

⁷N. del T. El autor utiliza las expresiones *right view* y *correct view*, las cuales comparten la misma traducción al español como *visión correcta*. Se utiliza este término (*visión adecuada*) luego de intercambios con el autor, donde lo explica de este modo: *La visión adecuada (correct view) es el pensamiento lógico atado a nuestro entorno social. La visión correcta (right view) es el pensamiento al cual se agrega todo el universo, tu moralidad y todo aquello en lo que puedas pensar.*

Intención Correcta

La intención correcta es la forma en la que hacemos las cosas. Buda nos enseñó que debemos realizar nuestras acciones sin nuestros deseos. Debemos tener buena intención y resistir la furia. No debemos ser crueles, agresivos o herir a los otros.

Cuando Pablo fue a la mesa de Miguel y habló sobre su nuevo teléfono, esta acción aparentó estar bien. Una agradable charla es una agradable charla. Pero la intención pudo ser la de lastimar. Quizás Pablo podía intentar obtener información sobre el teléfono y esparcir tonterías sobre qué tan egoísta, arrogante y rico es Miguel.

Tu intención te afecta, ya sea que estés haciendo cosas repugnantes o no. Los sentimientos agresivos son el resultado de tu propio sufrimiento. En tanto no arregles tus sentimientos, simplemente no podrás dejar de sufrir. Cuando actúas con la intención equivocada, no sólo estás lastimando a los otros, sino también a ti mismo.

Cuando programas con agresividad corres el riesgo de introducir errores. Esto es código sucio. Las emociones negativas consumen tiempo de procesamiento del cerebro. Cuando un programador Zen escribe código, sólo escribe código. Si su mente está llena de agresividad no puede sólo escribir código.

Cuando tus intenciones son malas necesitas resolver tus problemas antes de volver al trabajo. Aplica la visión correcta, o intenta hablar con alguien.

Otro ejemplo, más sutil.

Cierta vez, cuando estaba meditando, escuché que algo

sucedía en la habitación de al lado. Aparentemente mi esposa había tenido un pequeño accidente, porque luego de algún que otro ruido la escuché insultar. Pude haberme parado y haberle preguntado si necesitaba algún tipo de ayuda. O pude haber considerado la práctica de la meditación más importante y simplemente continuar.

Recordé una historia de Jiho Sargent ([Sargent, 2001](#)). Ella intentaba meditar en un lugar solitario, pero los pájaros perturbaban su concentración. Se enojó y cerró la ventana, pero el ruido continuaba. Entonces se dio cuenta de que los pájaros eran parte de su práctica.

Mi esposa es parte de mi práctica. Cuando alguien necesita ayuda es imposible meditar porque tu intención no es correcta. Tu práctica se ensucia. El Zen es práctica, y no puede hacerse tras las paredes de un monasterio, solo. El Zen tiene su lugar en el mundo real y eso significa que habrá pájaros cantando y que habrá personas que necesitarán tu ayuda.

La ayudé y me gané un “gracias” de mi esposa. Mi práctica no se interrumpió demasiado, y pude continuar con la mente clara.

Recuerda esa historia cuando intentes hacer programación Zen en tu oficina. Necesitas estar conectado con el mundo real y no puedes ignorar a los otros. Usualmente no es una buena idea beber café cuando el equipo está en problemas. Tampoco es una buena idea pensar que la práctica de la programación Zen es más importante que ayudar a otros cuando lo necesitan.

Habla Correcta

El Buda sabe que las palabras equivocadas pueden causar guerra, desesperación, dolor o hacer enemigos. Nos dijo que debemos decir las verdades de una manera cálida y amistosa. También nos dijo que debemos hablar alto sólo si es necesario.

En la popular nota “Las Diez Reglas del Programador Zen” escribí:

Cállate.

Esto se refiere al habla correcta. Es más, creo que uno debe intentar no molestar a nadie. La razón es bastante obvia: imagina un colega que siempre comenta sobre lo que dices en una reunión del equipo.

Del Dhammapada ([Buddha, 1986](#)):

¡Bhikkhus!^a Un bhikkhu debe tener control de su lengua; su conducta debe ser buena; su mente debe estar calma, dominada y no revoloteando por allí según le plazca.

—Buda

^aLos seguidores de Buda eran llamados Bhikkhu en la an-

tigüedad; hoy en día esto podría más o menos traducirse como “monje”.

Nuevamente en el Dhammapada, el Buda continúa con el verso:

El bhikkhu que controla su boca (habla), quien habla sabiamente con su mente serena, quien ilustra el significado y el texto del Dhamma—dulces son las palabras de ese bhikkhu.

—Buda

En el mundo actual es muy difícil callarse. Las redes sociales nos dan la oportunidad de comentar sobre todo, todo el tiempo. Nuestros pensamientos son llevados alrededor del mundo en minutos. A veces comentamos o damos “+1” en una foto que no hemos mirado por más de un segundo. Golpeamos el botón de “Me gusta” más rápido de lo que pensamos. No nos importan las implicaciones de nuestra acción. Hoy estamos rodeados de un montón de disparates que realmente no necesitamos.

Si todos aplicásemos el “habla correcta” en cómo interactuamos con las redes sociales, no leeríamos tan seguido que alguien necesita salir a pasear el perro, tiene una mala borrachera o que no le gusta su desayuno.

Las palabras pueden arruinar la vida de los otros—escritas o dichas. En última instancia puede herir sentimientos y hacer enemigos. Necesitas considerar sabiamente lo que dices o escribes. Si lo haces en el trabajo, encontrarás que es un lugar más amigable.

El habla correcta significa:

- Decir la verdad y no mentir.
- Abandonar el habla divisoria: evitar palabras rudas, utilizar diálogo amable.
- Abandonar el habla abusiva: no difamar, sino promover la amistad y la unidad.
- Permanecer alejado de la charla vana.

Aún cuando tu proyecto esté en problemas verás que las palabras amables ayudarán a convertir a la gente desmotivada y frustrada en pensadores diligentes y positivos que estén ansiosos por resolver el/los problema/s.

El Buda dijo que debemos decir la verdad.

¿Qué tan lejos debe llegar? Si estás familiarizado con la “Metafísica de la Moral”, de Immanuel Kant ([Kant, 2004](#)), sabes por qué lo estoy preguntando. El “Imperativo Categórico” de Kant pone dilemas como el siguiente sobre la mesa:

Un asesino golpea a tu puerta. Sospecha que su víctima es un huésped en tu casa y pregunta por él. Si conocieras sus intenciones asesinas, ¿qué dirías? ¿Mentir para evitar la muerte de tu invitado? ¿O dirías la verdad?

Kant piensa que debemos decir la verdad y decirle al asesino sobre nuestro invitado. Si mintiésemos, el término

“verdad” dejaría de tener valor. La pregunta es si serías culpable del asesinato. “¡Quién sabe!”, dice Kant. Si mientes, el asesino podría matarte a ti también, si lo descubre. Peor aún, podría encontrar a su víctima escondida en el subterráneo de Londres y matarlo allí. El pánico podría llevar a la muerte de muchos. Kant te culparía por ello si mientes. Dado que no podemos saber qué nos depara el futuro, Immanuel Kant nos recomienda siempre hablar con la absoluta verdad.

No podría decir si Gautama Buda describió el imperativo categórico cientos de años atrás. Los programadores, esperemos, no nos involucramos con tales dilemas donde se trata de vida o muerte.

El habla mala puede volverse mucho peor que el Dilema de Kant:

*Accipere fidem est voluntatis, sed tenere fidem iam
acceptam est necessitatis.*

—Tomás de Aquino

Que significaría algo como:

Tener fe es voluntario, pero mantenerse en esa fe es

necesario.

—Tomás de Aquino

Tomás de Aquino explicó que podemos elegir nuestras creencias libremente. Pero si hemos elegido, necesitamos apegarnos a ello. Él pidió la pena de muerte para los herejes. Con su habla violenta es considerado como la causa raíz de La Inquisición, que mató a miles en la antigüedad.

Alejémonos del pasado y otras situaciones se ven más familiares:

Consideremos que un equipo de programación quiere entregar una versión a su cliente. Antes de poder hacerlo, algo va mal con las pruebas automatizadas. El código luce bien, pero el sistema de integración continua parece estar roto. No es fácil descubrir lo que sucedió, porque todos en el equipo comparten el mismo ingreso al sistema. Les piden a Ángela y a Tomás que arreglen el asunto. Todo se vuelve más caliente y luego de un tiempo, Tomás le dice a Ángela que podría haber sido él quien causó el problema el otro día. Le pide que no le diga a nadie, porque tiene miedo de perder su trabajo. Ángela acepta y juntos pueden resolver el problema con la información que tenía Tomás. Luego su jefe se acerca al escritorio de Ángela y le pregunta la causa original del problema—y se ve muy enojado.

¿Qué debería decir Ángela?

Creo que no hay una buena respuesta. Ángela le prometió a Tomás no hablar sobre su falta; por otro lado,

ella debería decir la verdad. Quizás la mejor respuesta es decir que ella le diría la persona responsable, pero que no podía revelar el nombre porque lo había prometido. Puedo imaginar que su jefe estaría bastante fastidiado al respecto.

Los proyectos de software hoy en día no son sólo código como la gente podría pensar. Estos días se basa mucho en la comunicación. El “habla correcta” se volvió crucial para cada participante del proyecto.

Acción Correcta

El segundo principio ético, la acción correcta, involucra el cuerpo como forma natural de expresión, ya que se refiere a los hechos que involucran acciones corporales. Acciones insalubres llevan a estados irracionales de la mente, mientras que acciones saludables llevan a estados mentales saludables.

—Dhammasaavaka ([Dhammasaavaka, 2005](#))

Si haces las cosas equivocadas, tu mente será un infierno. Si haces cosas buenas tu mente está relajada. Es tan simple como eso.

El Buda dijo “no debes hacer cosas que causen daño a los demás”. Matar o cometer suicidio son acciones dañinas. No debes tomar lo que no se te ha dado: tu sexualidad no debe dañar a otros.

En el antiguo Japón, asesinato y suicidio eran tratados

de manera diferente a como se tratan hoy. Hay una historia impresionante del siglo XVIII que se llama “Los 47 Ronin” (Mitford, 2005).⁸

Cuando un Daimo (un señor feudal) muere, los Samurais bajo sus órdenes dejan de tener líder, y son llamados Ronin. En el siglo XVIII, Kira asesinó al Daimo Asano con un truco. Kira lo trató de tan mala manera que Asano hirió a Kira con su daga. Dado que esto estaba prohibido, fue sentenciado a muerte. Trescientos Samurais de Asano se convirtieron en Ronin. Y cuarenta y siete de ellos planearon una venganza por casi dos años. Finalmente atacaron el castillo de Kira, mataron a muchos de sus hombres y luego al mismo Kira. El Bushido⁹ recomienda esta acción, pero el Shogunate prohíbe ese tipo de venganza, por lo que los Ronin fueron sentenciados a cometer suicidio (seppuku). Sabían lo que les deparaba, ejecutaron la sentencia, y ese es el fin de la historia. En Japón los 47 Ronin se volvieron famosos por su lealtad y son ídolos para muchos.

Desde su punto de vista, ellos hicieron la acción correcta. Como dice la leyenda, no temieron a su sentencia de muerte. Se mantuvieron calmos, aún en sus momentos finales. Si uno de ellos no hubiera estado convencido de sus acciones, hubiera tenido un estado mental irracional. Aún al margen de lo que quiso decir Buda originalmente, hacer la acción correcta cobra sentido.

En un proyecto de software necesitamos hacer la acción

⁸A. B. Mitford reportó este evento en 1871. Su excelente libro aún se imprime y también puede encontrarse en Google Books.

⁹El Bushido eran las reglas por las que vivían los guerreros Japoneses. Implicaba un código moral estricto.

correcta todo el tiempo.

Trabajamos con nuestra mente todos los días y, desde un punto de vista de la propiedad intelectual, a veces es muy difícil decir exactamente quién tuvo una idea en específico. Es fácil también extraer algunos archivos de una base de código inmensa, modificarlos, y ponerlos en GitHub o Bitbucket.

A veces necesitamos utilizar las redes sociales para nuestro trabajo, pero es raro. Pensemos sobre las redes sociales como nuestro tiempo libre, y entonces cuando las navegamos esto se convierte en robar tiempo de trabajo. Son sólo unos minutos, ¿verdad? Un argumento para utilizar redes sociales es que sirven para relajar la mente entre dos tareas de programación pesadas. Mientras que es verdad que no somos máquinas de programar, también es verdad que no es una acción correcta navegar redes sociales. Es como sobrecargar un cerebro sobrecargado. Una caminata por la oficina u observar por la ventana es mucho más relajante y beneficioso para ti y tu empleador.

El acoso sexual es un asunto serio para las empresas. No hay necesidad de elaborar más profundamente en el tema que sólo decir: aléjate de ello.

La acción correcta se resume básicamente en lo que frecuentemente se define como “Código de Conducta” en muchas compañías. Está allí para proteger a la gente de ser dañada por otra gente. Lastimar a otros no es bueno en absoluto. Es por ello que debes actuar correctamente.

Sustento correcto

Uno debe vivir de un modo en el que no lastime a otros seres vivos. Trabajar de carnicero o en la producción de carne, vender alcohol, drogas, esclavos o animales es lastimar, tanto como tratar con armas.

Suena como que estamos bien como programadores por ahora. Pero por favor no olvides que probablemente trabajas para compañías que tratan con armas, venden alcohol o productos de carne en su tienda en línea. Si quieres convertirte en un Budista un día, necesitas reconsiderar los clientes para los que trabajas. Estos días es bastante fácil ganar dinero con las cosas equivocadas.

Los lectores de este libro son más que nada no-budistas, pero están interesados en la visión de otro programador sobre el Zen. Lo bueno es que, en el Zen tienes que justificar tus acciones por ti mismo, y las recomendaciones de Buda no son los Diez Mandamientos.

Un programador sólo debería trabajar en proyectos de software que se adecúen con su ética personal. Si sientes dudas sobre un proyecto de software, no deberías hacerlo. Afortunadamente en los países ricos de este planeta es bastante fácil para la mayoría de los programadores decir que “no”, porque es fácil obtener un trabajo nuevo. Es más difícil en los países pobres o en las sociedades colectivas. En los primeros, estás contento con tener un trabajo y necesitas el dinero. En el segundo, toda la sociedad presiona sobre ti y probablemente no tengas opción.

Estoy en la afortunada situación de vivir en un país rico donde tengo la oportunidad de decir “no” y ya lo he

hecho en el pasado. Me niego a trabajar para compañías de energía nuclear y compañías que sean conocidas por dañar el medio ambiente. También soy estricto en decir “no” a compañías militares. Pero estoy feliz de ayudar a mi amigo con su sitio web, que importa sidra a mi país, aún cuando desde un punto de vista Budista no es recomendable beber alcohol.

Muchas veces tú solo decides aceptar tu proyecto o no. A veces se puede escapar de esta situación y simplemente continuar adelante¹⁰. A veces no puedes y necesitas lidiar con ella. Aún el Maestro Zen Kôdô Sawaki tuvo un problema de este tipo, cuando fue forzado al servicio militar durante la guerra Ruso-Japonesa.

Dicho esto, piensa dos veces antes de aceptar proyectos que no estén acorde a tu ética. Si crees que necesitas el dinero, está atento de que a largo plazo estás vendiendo tu felicidad. Tomando dinero de proyectos que consideras no éticos, finalmente alimentarás el fuego de tu infierno personal.

Esfuerzo correcto

Las energías en tu mente podrían llevarte a la agresión, frustración, violencia, y otros. El Óctuple Sendero dice que debemos esforzarnos en alcanzar y mantener estados mentales saludables. Debemos abandonar o prevenir estados

¹⁰N. del T. El autor utiliza la expresión *sometimes you can grab a few kilos of rice and move on* (“a veces puedes tomar algunos kilos de arroz y seguir adelante”), en referencia a lo que hizo Kôdô en alguna ocasión evitando situaciones adversas simplemente rehuendo de ellas. En otras ocasiones, Kôdô debió permanecer y enfrentarlas.

negativos. En otras palabras: pensar en forma diferente. Tú decides si tu día será un día bueno o uno malo.

Una mente puede cambiar a un estado negativo fácilmente. Es el jefe de Juan que olvidó que Juan es un programador novato recién salido de la universidad. Quizás acusa a Juan por cosas que hizo otro. Antes de que la situación se aclare, el jefe de Juan se ha ido, dejándolo con un montón de cosas con las que necesita lidiar.

Juan puede gastar las horas restantes de su día de trabajo con enojo y frustración. Finalmente puede ir a su casa y contarle a su mujer lo que ha sucedido. Aún con mucha cerveza, su noche está completamente perdida y sus sueños son horribles.

O podría haber comenzado a reír cuando su jefe se marchó. En realidad el error está del lado de su jefe, no del suyo. Su jefe falló en comprender la situación antes de gritar. Era injusto y, si Juan pudiera perder su trabajo por eso, es como un mal chiste.

Reír lo hubiera ayudado a volver a un estado mental más positivo. No hay nada que pudiera hacer en esta situación ¿Por qué debería gastar más tiempo valioso con eso? Aún peor, la mujer de Juan pudo haberse enojado también. Si Juan tuviera hijos, ellos hubieran notado que algo andaba mal. No hay necesidad de tomar a tu jefe más seriamente que eso: es una historia triste sobre un hombre que perdió totalmente el control.

¿Recuerdas la historia sobre Miguel mostrándole a Pablo su nuevo teléfono? Cuando Pablo reconoce qué tan urgentemente quiere tener ese teléfono, debería sentarse,

respirar e intentar controlar el aumento de sus emociones. No hay necesidad de tener este teléfono—sólo intenta dejar de creer que lo necesitas.

El Esfuerzo Correcto significa que intentas mantener control de tu mente.

Correcta Conciencia Plena

Tener la correcta conciencia plena ayuda a reconocer lo que te dicen tu cuerpo, mente, sentimientos y las cosas que te rodean. Es un poco de los que los psicólogos llaman hoy en día “introspección”. Es la habilidad de mirar dentro de uno mismo y ver las cosas claramente tanto como sea posible. Cuando te escuchas a ti mismo eres capaz de superar no sólo los deseos sino también otros problemas.

Como programadores frecuentemente somos forzados a trabajar tiempo extra. Quizás el cliente ha encontrado un error en producción que cuesta miles o incluso millones de dólares cada hora. O la entrega planeada de la nueva versión de tu servicio de software no puede suceder, lo que causa terribles problemas en la división de mercadotecnia. O quizás sólo hay un bajo presupuesto para el proyecto. A veces trabajamos por bajos presupuestos y hacemos tiempo extra por las noches, pero necesitamos ser libres nuevamente luego de cierta cantidad de días. No es una buena forma de vivir y trabajar, pero a veces es necesario.

Puedes trabajar bajo grandes presiones por un largo rato; pero habrá un tiempo en el que estarás cansado. Necesitas reconocer ese sentimiento cuando aparezca y tratarlo con respeto. Tu cuerpo te estará diciendo que debes apagar

el cerebro y descansar. Por supuesto puedes sobreponerte a tus señales corporales por un tiempo, lo cual en última instancia lleva a la enfermedad, depresión o incluso la muerte. En Japón existe incluso una palabra para la “muerte por trabajo”. Esa palabra es Karoshi (Jap.: 過労死).

Hay mucho trabajo duro esperándote en un monasterio Zen también. Pero es de un tipo diferente, más balanceado. Es verdad que te levantas temprano; pero no necesitas trabajar en entornos frenéticos y estresantes de 6am a 10pm. Los monjes se concentran mientras comen, mientras meditan, y aún mientras van al baño. Los gerentes usualmente tienen almuerzos de negocios, aprenden algunas veces mientras duermen¹¹, y contestan sus mensajes de texto desde sus celulares directo desde el baño. La gente no balanceada a veces ignora su cuerpo aún cuando responde con neurodermatitis, tinnitus o constantes dolores de cabeza.

La Correcta Conciencia Plena significa que estás atento a tus deseos y emociones. Estar atento de ti mismo—cuerpo y mente—ayuda mucho a mantener un buen estado mental.

Correcta Concentración

Nuestra mente se distrae fácilmente. A veces vamos al trabajo y prendemos la computadora con la intención de trabajar rápida y eficientemente y dejar la oficina tem-

¹¹Powerlearning es un método de aprendizaje que se lleva a cabo mientras se duerme. Reproduces un audio de enseñanza cuando vas a la cama y al día siguiente parece que has aprendido algo. Nunca lo he probado realmente y no puedo decir si funciona o no.

prano. El primer correo electrónico con las últimas novedades del mundo tecnológico es frecuentemente suficiente para cambiar nuestros planes. Entonces llega un mensaje instantáneo, la taza de café diaria, y una agradable charla con un colega. A las 10am finalmente puedes empezar, pero entonces sueñas despierto sobre la playa de junto. Después de todo, te quedas en la oficina hasta las 8pm para ponerte al día con el trabajo.

La correcta concentración del budismo no se refiere en realidad al trabajo concentrado. Se refiere a la meditación. En la meditación mayormente te concentras en tu respiración. Los estudiantes más avanzados ni siquiera necesitan concentrarse en la respiración. En las artes marciales y otras artes Japonesas todo tiene que ver con la respiración y el correcto Ki. Cuando practicas la meditación, la concentración correcta viene por sí misma—a veces a través del día. Te ayudará a enfocar tu mente y esto generará tiempo libre, dándote descanso y paz. Es el objetivo de muchos mantener su estado mental tranquilo en cada situación de sus vidas.

Con la correcta concentración serás capaz de pensar y establecer mejor las prioridades. Puedes desplazar de tu mente las novedades que están llegando: puede esperar hasta mañana. Los mensajes instantáneos parecen estar constantemente llamando a tu cerebro, esperando por una respuesta instantánea. Pero no somos máquinas. Como programadores tenemos un activo valioso: nuestra concentración. No podemos dejarla ir gratuitamente. La gente necesita esperar hasta que tengas tiempo para responder a esos mensajes.

La correcta concentración te ayuda a tener tu trabajo realizado en forma eficiente y a disfrutar la tan merecida noche en la playa. Aún ahí es de ayuda: mereces la playa, y ningún trabajo te distraerá. Acostarse en la playa puede ser una buena práctica también.

Para mí, la práctica de la meditación es muy importante. Honestamente, me salvó. Puso mis pies nuevamente en la tierra cuando estaba a punto de consumirme. Kôdô Sawaki estaba mucho más contento de lo que estaba yo, sin dinero y aún trabajando duro. Tenía una buena vida, y enfatizaba la importancia de la meditación (Zazen) durante toda su vida.

Comencé seriamente con la meditación gracias a él. No estaba seguro de qué debería esperar de ello. Solamente comencé y eso fue probablemente la mejor cosa que pudiera hacer. Esperar algo de la meditación es la aproximación errónea: sólo hazlo.

Con la meditación estás entrenando la correcta concentración. Mientras que parece divertido, en realidad es un trabajo muy duro. Especialmente si vas a un retiro y meditas por tres días seguidos, descubrirás qué tan agotador puede ser meditar. Con la meditación rechazas la basura del día y vuelves al planeta Tierra. Abandonas tus negocios diarios. Te pone a cierta distancia del “tú como el trabajador” y te devuelve al “tú como humano”. Muchos gerentes de punta practican la meditación ¿Adivinas por qué?

¿Por Qué Programación Zen?

El Zen es un asunto serio. Puede cambiar tu vida, pero sólo cambiará tanto como quieras que lo haga. Llamo “Programadores Zen” a aquellas personas que son pragmáticas, realistas y que tienen ambos pies sobre la tierra. Aún cuando el mundo se da vuelta, ellos son confiables y amistosos. Básicamente no tiene nada que ver con su verdadera religión: es el modo en que se comportan. El objetivo de este libro es ayudarte a volver a poner tus pies sobre la tierra.

Cambiar el modo de pensar no es una tarea trivial, es el trabajo de toda una vida. Yo mismo aún estoy practicándolo, y estoy lejos de decir que he conseguido mi objetivo. Si piensas en el objetivo, te pierdes del camino: miralo como parte del camino. A veces perderás ese camino, pero volverás. No intentes ser un viajero perfecto, sólo intenta seguir la ruta pero no esperes nada.

La pregunta continúa: ¿por qué debería caminar de este modo? Si tienes dudas, este capítulo te dará una idea de qué puede salir mal y por qué deberías buscar algo diferente.

Las Cosas Con Las Que Tenemos Que Lidiar

¿Qué hace empeorar a un proyecto? ¿Cuándo es que volvemos a casa pensando “maldición, debo salir de esto”? La siguiente es una lista de cosas a las que los programadores se enfrentarán de tanto en tanto. Nos cansan y agotan, pero dado que frecuentemente no hay oportunidad de evitarlas, debemos lidiar con ellas de algún modo.

El Equipo Equivocado

Si estás en el equipo equivocado, tienes un problema. Quizás son todos agradables, pero en cuanto uno no esté contento con el dinero, o esté aburrido de tareas triviales, se puede arruinar la atmósfera. Otros podrían solamente tener en mente su propia carrera, lo que los hace muy malos compañeros de equipo. Los ayudas a alcanzar sus propios objetivos. Podrían surgir situaciones poco amistosas si un miembro del equipo sabe demasiado poco. También podrías estar en problemas si has tomado un trabajo que simplemente no encaja con tu conjunto de habilidades, o donde no hay nadie que pueda ayudarte con tus primeros pasos.

Los equipos necesitan estar balanceados. Si tienes la suerte de estar en un equipo donde “todos comparten un sueño”, puede ser grandioso. Si eres parte de un equipo que consiste en gente aburrida o egoísta, puedes tener una temporada bastante difícil.

Requerimientos Grotescos

Algunos requerimientos parecen más bien ciencia ficción y están lejos de ser concretos o realistas. Está bien tener una visión, pero la visión necesita ajustarse al equipo. Si tienes recién graduados en un equipo de ingeniería, es poco común que vayas a construir la mejor hoja de cálculo en la nube de todos los tiempos, con la primera versión.

A veces los clientes tienden a pensar que los requerimientos pueden definirse con sólo una oración: “el producto debe ser como la red social X, sólo que un poco diferente”. “Las cosas no pueden ser tan difíciles” cuando otras compañías proveen eso en forma gratuita. “Sólo es un tablero de mensajes”—los requerimientos llevan a gran insatisfacción. El cliente nunca obtiene el producto que está en su visión. El desarrollador nunca logra satisfacer a su cliente, ni siquiera logra sentirse suficientemente competente para el trabajo.

Expectativas Ajenas

No sólo la falta de requerimientos lleva a las expectativas ajenas. A veces parece que la gente confunde a los programadores con alguna clase de superhéroe.

Simplemente no es posible eliminar errores en un proyecto de 100.000 líneas de código cuando recién se te ha otorgado acceso. Sea o no un problema en producción, los programadores usualmente necesitan tiempo para leer el código antes de que puedan arreglar algo en él.

Frases como “sólo es un botón” o “el programador anterior hacía cosas como esa en cinco minutos” no ayudan.

Aparte, arreglos de cinco minutos podrían no dar con las causas originarias para ese tipo de arreglos.

La Noche Debajo de la Máquina de Café

En ocasiones es necesario traspasar los límites y sólo intentar que las cosas se hagan. Asumiendo que hubo una falla total de software en producción, necesitamos salvar aquello que pueda ser salvado. Frecuentemente esto requiere tiempo extra, trabajar hasta la mitad de la noche o incluso más.

Los problemas de software son tan críticos que se espera que los programadores se queden hasta que esos asuntos se hayan ido. Los mejores de nosotros fuimos encontrados durmiendo debajo de la máquina de café, intentando desesperadamente permanecer despiertos—pero finalmente fallando. Dormir debajo de la máquina de café muestra nuestro compromiso con el proyecto a los ojos de algunos.

Mientras que a veces es divertido hacerlo, se vuelve un serio problema cuando lo haces de un modo regular. Es incluso peor si “arreglas” los problemas de una mala administración. Cuando los requerimientos son defectuosos o el gerente de proyecto promete una fecha tope por razones políticas puede ser una experiencia muy frustrante permanecer lejos de la familia, la cama y el hogar.

No Lidiar con la Vida

Los programadores crean *bugs*. Es normal. No puedes prevenirlos. Los psicólogos descubrieron que la gente puede pensar algo así como tres cosas al mismo tiempo de un modo muy sencillo. Si ese número crece por encima de tres, la mayoría de nosotros tendremos dificultades. Como programadores, debemos recordar muchas más cosas al mismo tiempo.

Existen muchas distracciones rodeando a los programadores, como:

- gerentes de proyecto gritones
- constantes llamadas y reuniones
- trabajar bajo presión
- o simplemente nuestra familia, salud o finanzas.

Entonces, cuantas más distracciones tiene un programador, es más probable que escriba código defectuoso. Mientras que unas pocas distracciones pueden mantenerse al mínimo, otras están allí y no pueden ser ignoradas. La vida familiar, por ejemplo, es un aspecto importante de nuestras vidas, a pesar de que a veces puede ser muy difícil.

Quienquiera que calcule el presupuesto de un proyecto necesita agendar tiempo extra para su vida no-laboral. Los números no deben basarse solamente en la experiencia laboral: se necesita tener en cuenta la situación actual de la persona. Para calcular apropiadamente, se necesita saber si algún miembro del equipo tiene una esposa embarazada en su hogar, o si están saludables luego de alguna enfermedad, o si ya se han recuperado del agotador proyecto anterior.

Ignorar nuestras vidas significa ignorar los riesgos y oportunidades.

Llenar de reuniones a una persona con energía significa perder una oportunidad. Darle una tarea altamente compleja a alguien cuya familia está enferma aumenta tu riesgo.

Ver tu vida constantemente ignorada es frustrante y cansador.

Motivación Por Amenazas

Las amenazas seguramente no son una buena estrategia motivacional. Aún así, son empleadas: “Si no puedes lograr hacer tiempo extra, simplemente no eres suficientemente bueno como para convertirte en un programador, y deberías ser jardinero”, lo dijo una vez un colega mío.

Las amenazas causan miedo. Uno de los miedos más fuertes de los humanos—además del miedo a la oscuridad—es el miedo de perder la forma de sustento para su existencia.

Si uno se enfrenta con una amenaza por un tiempo y trabaja con miedo, se es definitivamente uno de los mejores candidatos para el “burnout”¹².

Requerimientos Cambiantes

La “gerencia por helicóptero” sucede cuando un gerente de proyecto entra en la habitación, arroja los nuevos requere-

¹²N. del T. *burnout* es un término psicológico que se refiere al agotamiento a largo plazo y la disminución del interés en el trabajo. El mismo no se traduce, o se traduce como “quemado”.

rimientos y se va. Es algo así como aterrizar, levantar polvo, y volver a despegar. Algunas personas son excelentes en esto. La mayoría de los requerimientos no han sido bien pensados y en la mitad de la implementación las cosas podrían cambiar sin previo aviso.

Cuando los requerimientos no son claros, no hay objetivos y no se puede alcanzar el final de una tarea. Cada reunión se vuelve absurda y todos los resultados de las discusiones son disparates. En última instancia, el proyecto completo puede ponerse en duda, y se cuestiona el sentido de lo que uno hace cada día.

Codicia

En una sociedad moderna se necesita dinero para sobrevivir. Al menos, si decidiste no vivir como un monje.

En algunas ocasiones las compañías—o, bueno, digamos que los gerentes de las compañías—exprimen cada dólar de un proyecto sin mirar a sus empleados.

En el 2012 hubo una protesta en Foxconn China. Los trabajadores dijeron que se suicidarían si sus condiciones de trabajo no cambiaban. Apple cooperaba con Foxconn. Se dice que los empleados ni siquiera tenían acceso a beber agua mientras trabajaban.

En los países occidentales es más frecuente que tengas acceso al agua, pero aún se te fuerza a permanecer en el hotel más barato y utilizar el transporte y equipamiento más económicos. Aún cuando tu proyecto es altamente satisfactorio y rentable.

Ahorrar dinero en los empleados mientras se demues-

tra qué tan rentable es la compañía puede ser el peor error de gerencia que puede cometerse. He visto un montón de gente abandonar una compañía por eso.

Más Prejuicio

Podría escribir un libro entero sólo con las cosas que frustran a los programadores. En este capítulo hemos visto algunas de ellas.

Aquí hay algunos prejuicios más, que quizás ya hayas escuchado:

Los grandes programadores...

- pueden programar en el lenguaje X, si pueden programar en el lenguaje Y.
- pueden arreglar problemas rápidamente, la mayoría de ellos en menos de un minuto.
- no escriben código defectuoso.
- no necesitan escribir pruebas.
- aman escribir código para sus clientes aún bien tarde por las noches.
- pueden quitar errores del código cuando no están en una computadora ni en la oficina.
- saben todo sobre el hardware, tendencias actuales, *frameworks*, etc. “Todo” en realidad significa todo.
- pueden entender qué quiere decir un cliente sin hablarle.
- pueden entender todos los sistemas operativos de abajo a arriba, incluyendo cada uno de los dispositivos móviles.

- pueden escribir código que corra en cada dispositivo sin recompilar, cambiar de dispositivo o ningún esfuerzo adicional.

La lista de expectativas basadas en prejuicios es infinita. No podemos enseñarle a la gente a dejar de creer cosas como esa. Aún las organizaciones profesionales fallan en esto. En su lugar, necesitamos defendernos de estas expectativas a diario.

Burnout

El síndrome de *burnout* es algo de lo que se habla frecuentemente en Alemania al tiempo en que se está escribiendo este libro. Básicamente describe un tipo de quiebre por exceso de trabajo, aburrimiento, o alguna razón similar. Si sufres de ello, no te quedan energías de un modo en que la gente que está saludable no puede siquiera imaginarlo. Conduce a la depresión y en algunos casos extremos, hasta al suicidio. El diagnóstico es difícil y por esa razón algunos dicen que este síndrome en realidad no existe.

¿Existe en Realidad el Burnout?

Algunas personas que se quejan del *burnout* en realidad son simplemente perezosas, y ciertamente no están enfermas. Lo comparan con situaciones que tuvieron años atrás y—sorpresa—en esos años trabajaban una cantidad similar de horas y nunca habían escuchado sobre algo como el *burnout*.

Otros se sienten agotados y necesitan vacaciones. Cuando tienen una fase intensa de trabajo, suelen confundir el cansancio con *burnout*. A veces sólo porque llegan a estar demasiado cansados para salir por una cerveza.

Considero que algunas personas realmente están pasando por este síndrome. Si eres uno de ese grupo, es común que no tengas energías o tiempo para hablar de tus problemas. Estarás más preocupado por sobrevivir al día. Algunos pocos que se las han arreglado para salir de esta miseria han escrito libros sobre esos tiempos. Debe haber sido una experiencia horrible.

Como he mencionado, el diagnóstico del *burnout* es difícil. ¿Cómo pueden los médicos diferenciar el agotamiento del *burnout*? Este último se considera una enfermedad de la mente—¿cómo podría distinguirse de otras enfermedades? El comportamiento depresivo y otros síntomas no necesariamente vienen de un *burnout*, aún cuando uno esté trabajando duro. En realidad no podemos saber sobre seguro si la tienes o no. Si fuera causado por una bacteria, sería posible ¿Pero así? Esa es seguramente una razón por la que se desacredita esta enfermedad. Utilizar en forma errónea el término en las charlas cotidianas es probablemente otra razón.

También me gustaría apuntar al DSM-V. Eso es el “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales”, publicado por la Asociación Psiquiátrica Americana (APA)¹³. Básicamente es un sistema de clasificación para

¹³N. del T. es el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* de la *American Psychiatric Association*.

diagnosticar cosas como el ADHD¹⁴ o los atracones. Es notable que el síndrome de *burnout* aún no tiene un diagnóstico. En otros términos, no hay una forma estandarizada de identificarlo.

Aunque no soy un experto, quizás quieras saber que creo fuertemente que el *burnout* es una enfermedad existente. Tengo esta opinión porque comencé a estudiar psicología adicionalmente a mi trabajo y me interesé en la psicología del trabajo en general. Existe mucha literatura sobre este tema. Algunos de esos libros están en un nivel científico y esos son los que deberías leer si quieres aprender más.

La Lista Última de Cómo Sentirse Quemado

El *burnout* no está restringido a los gerentes de más alto rango: todos pueden tenerlo. Hay casos documentados de pastores con *burnout* por mirar a las ovejas comer pastos durante veinte años. Lo que tienen es *burnout*, pero los medios se refieren a ello frecuentemente como *aburrimiento*¹⁵.

Como programadores de software hay muchas opciones, muchas de las cuales están atadas a las cosas que hemos mencionado anteriormente.

Matthias Burisch es un científico Alemán que escribió

¹⁴N. del T. *ADHD* es una sigla conocida, pero en español se conoce como “trastorno por déficit de atención con hiperactividad”.

¹⁵N. del T. El autor realiza un cambio de palabras, para combinar los términos *burnout* y *boreout*, queriendo reflejar el *cansancio por aburrimiento* con este último término.

un gran libro sobre el síndrome de *burnout* (Burisch, 2006). Es muy popular por su investigación y muestra que el *burnout* tiene raíces en períodos de trabajo irregulares, la disponibilidad instantánea, los tiempos que presionan y la competencia. Mientras que esto suena bastante familiar para alguien que ha trabajado como programador, él en realidad investigó a lo largo de todos los grupos de ocupación.

También mencionó que existen personas que trabajan en entornos agotadores y no sufren de este síndrome. Por ejemplo, las enfermeras que trabajan en unidades de cuidados intensivos no están tan en peligro como otras enfermeras que trabajan en otros sitios. ¿Por qué hay una diferencia?

Burisch razonó que el *burnout* es un síndrome muy complejo que combina múltiples factores. No toda situación estresante garantiza el *burnout*. Todos manejan las situaciones en forma diferente. Un programador puede que sufra, pero otro podría manejar esa misma situación sin más problemas. En este caso, el segundo programador estaría tentado a pensar que el primero simplemente no es lo suficientemente fuerte. Esa es una conclusión equivocada, dado que podría sólo haber sido un problema con la combinación de factores. Además de la situación problemática general para el primer programador, también puede surgir la presión social.

Los factores que podrían llevar al *burnout* de acuerdo a Burisch son:

- exceso de trabajo

- pérdida de control
- recompensas pequeñas o inexistentes
- quiebres en el sentido común
- poca o nula equidad
- conflictos éticos

Ya hemos hablado de muchos de estos factores.

¿Hechos?

Una reacción común de los gerentes de IT es ignorar que los tiempos han cambiado cuando hablan sobre el síndrome de *burnout*. “Trabajaba una cantidad similar de horas cuando era joven”, dicen algunos. “Sólo son perezosos”, dicen otros. En Alemania, algunos gerentes de IT señalan a otros países y dicen que nadie allí está sufriendo de esa enfermedad, por lo que debe ser una ficción.

¿Podemos realmente comparar el país X con el país Z cuando se trata de cosas como esa? En Alemania existe un grandioso sistema de cuidados de salud y suficiente comida y agua para todos. Uno de los problemas más grandes es el clima, que se vuelve peor cada año. En África existen problemas diferentes. Allí hay hambre, no hay suficientes trabajos, ni siquiera hay acceso libre al agua limpia. Cuando necesitas encontrar agua, probablemente no te importe mucho algo como el síndrome de *burnout*.

Hace un par de años había un titular en un periódico Alemán que decía: “¿Acaso Japón se quemó?”. Los autores mencionaban que los Japoneses se estaban quemando más y más. Mi asunción es que los países ricos con un alto

estándar de industrialización tiene más tiempo y recursos para lidiar con la enfermedad, o al menos para identificarla. Eso no significa que no exista en otros países. Voy a apegarme al caso de Alemania.

Focus es una revista Alemana. Es bastante grande y alcanza a muchas personas. Publicaron algunas estadísticas interesantes (Gebert, 2010). En el año 1993 alrededor del 30% de las causas de estar discapacitado fueron debido a trastornos musculo-esqueléticos. En el año 2008 bajó a sólo el 15%. En cambio, las enfermedades psicológicas aumentaron al 35.6%. Esos números muestran cómo el trabajo ha cambiado en sólo veinte años. Un psicólogo explicaba en el mismo artículo que nuestras estructuras laborales son mucho más complejas que en el pasado y que no todos están hechos para ese tipo de trabajo.

Los teléfonos inteligentes y otros artefactos tecnológicos no existían veinte años atrás. Esos juguetes están consumiendo mucho de nuestro tiempo en casa. Siempre se espera de nosotros, programadores, que estemos actualizados con esas cosas y siempre estemos disponibles. Necesitamos aprender sobre diferentes sistemas operativos, diferentes herramientas de medios sociales, y necesitamos leer libros de programación. Además de todo eso, necesitamos trabajar por al menos cuarenta horas por semana. Estamos inundados de información y nuestras mentes no pueden tomarse un respiro.

Otros *papers* reportaban sobre suicidios en serie (Kläs-gen, 2010, BBC, 2012). En *France Télécom* se documentaron más de treinta casos de suicidio en 2008 y 2009—uno por

mes. La única razón por la que podemos obtener esta estadística es porque en Francia el suicidio es considerado como accidente laboral. En Alemania este no es el caso y por eso los números Alemanes son desconocidos.

El reporte de salud del DAK de Hamburgo trajo algunos números más (DAK, 2010). DAK es una agencia de seguros de salud en Alemania. Las enfermedades psicológicas son actualmente la tercera mayor razón para licencias por enfermedad. Está en alrededor de veinticinco días por persona enferma. Cerca del 7% de los ciudadanos de Hamburgo están en licencia por enfermedad alrededor de cinco semanas por año por razones psicológicas.

El *Stressreport* anual de 2012 no hace que las cosas se vean nada mejor (Lohmann-Haislah, 2012). Desde 2006 el problema psicológico más grande de los empleados es la multitarea (58%), los tiempos límites muy ajustados (52%), y las tareas que son muy repetitivas (50%). Más del 44% de los empleados dijeron que experimentan distracciones constantes.

Cinco Fases del Burnout

El balance entre trabajo y vida no es solamente una frase. Necesitas mantenerte saludable y tienes responsabilidad sobre tu equipo cuando eres el líder. Las licencias por enfermedad te cuestan un montón de dinero y tiempo.

Si...

- tu trabajo es una aspecto central de tu vida,
- te distancias de los otros,

- te vuelves cínico,
- te metes en conflictos con la gente,
- sufres de depresión,

debes ser cuidadoso. Esta lista se conoce como las cinco fases del *burnout*. Si escuchas que algún colega ha dejado repentinamente de jugar fútbol, o ya no sale, deberías estar preocupado él.

Vives Solo, Mueres Solo

Podemos intentar intercambiar nuestros pensamientos pero ¿cómo podemos estar seguros de que nuestro interlocutor entiende lo que queremos expresar?

Comprender está ligado al contexto de la situación actual y el contexto en que vivimos. Además, nuestro pensamiento por sí mismo difiere. Se hace imposible intercambiar ideas del modo en que intercambiamos correos electrónicos—en términos de programación, no tenemos un formato común. Cuando digo “manzana”, la imagen en mi mente no puede ser la misma que aquella que tienes en tu mente. Aún cuando pinte la imagen no se ve como mi pensamiento inicial. Aún si pudiera, tu percepción no sería la misma que la percepción que yo tenga de la misma imagen. Eso es porque la percepción también está ligada al contexto y a tu propia experiencia.

Habiendo dicho todo eso, no existe nadie que sea realmente como tú o como yo. Podemos intentar expresarnos pero nadie puede comprender exactamente. Es por eso que vivimos solos.

Morirás solo. Podrías tener muchos amigos y podrías ser una persona rica, pero después de todo morirás solo. Nadie va a acompañarte. Nadie puede cambiar su lugar contigo. Kôdô Sawaki dijo una vez, no puedes siquiera intercambiar un pedo.

Y finalmente, cuando el momento de nuestra muerte llegue y dejemos este mundo, nadie puede acompañarnos. Necesitamos hacerlo solos.

La única cosa permanente en la vida es que no hay permanencia. Todo fluye, como el agua. Pero no es una razón para angustiarse. Si lo comprendemos, podemos también comprender que en nuestra vida todo es sobre nosotros. No podemos vivir por nadie más. Es nuestra propia vida, la que no podemos intercambiar ni compartir.

No importa qué te suceda—es tu vida.

—Kôdô Sawaki (Sawaki, 2008)

Una vez que hayamos entendido esta verdad podremos vivir libremente y sin preocupaciones o angustia. Si tenemos un accidente en el que perdemos un brazo o nuestras piernas, podríamos estar preocupados. Pero es nuestra vida y tenemos que lidiar con ello. Aún sin piernas podemos tener una buena vida. Sólo es un asunto de puntos de vista.

Cuando obtenemos un trabajo que nos causa dolor, es nuestra vida. No hay razón para dejar de vivir y caer en la

pena y desesperarse. La práctica del Zen nos ayuda a ver las cosas un poco más como en realidad son. El Zen nos ayuda a encontrar nuestra verdadera naturaleza y con eso podemos aceptar más fácilmente las cosas que nos suceden.

Kizen y Otras Prácticas

Introducción

Este capítulo trata sobre cómo puedes volver a tener los pies sobre la tierra. Es una colección de técnicas que puedes aplicar justo ahora. No sólo hay ideas “japonesas” aquí, sino que en realidad hay muchas más cosas de todo el mundo, las cuales pienso que son útiles para mantener una mente Zen.

Probablemente estas leyendo esto porque sientes que perdiste contacto con el mundo real. Más probablemente es de ese modo porque el trabajo te controla y se ha vuelto omnipresente en muchos o la mayoría de los aspectos de tu vida.

Frecuentemente olvidamos que todos nosotros somos sólo humanos. Olvidamos que necesitamos comida, descansar y a veces también palabras cálidas y agradables para sentirnos confortados. Olvidamos que las mismas cosas son ciertas para el muchacho del otro lado de la mesa. Con las siguientes prácticas he reaprendido cómo estar atento a esas cosas.

El Zen no es teoría. El Zen es práctica—con cuerpo y mente.

Mira la práctica del Kōan (Jap.: 公案). Un Kōan es un acertijo dado por un maestro Zen a sus estudiantes, el cual no puede ser resuelto mediante el pensamiento racional.

Un Kōan muestra que el Zen no puede ser comprendido con una mente racional. Uno de los Kōan más conocidos es:

Dos manos aplauden y entonces hay un sonido
¿Cuál es el sonido de una mano?

Este Kōan se atribuye a Hakuin Ekaku, una persona influyente de la escuela Rinzaï. Existen múltiples respuestas. Una de ellas es:

Om.

Si le dieras esta respuesta a tu maestro Zen, es muy probable que no la acepte: necesitas encontrar tu propia respuesta. Sucede que los monjes intentan encontrar una solución para sus Kōan durante años.

Como intérprete del Shakuhachi (la flauta de bambú), mi tono es mi Kōan. La respuesta no está en el tocar. Ni siquiera puedo decir que sólo la práctica lograría el tono correcto: puedo soplar diez mil horas sin encontrarlo. Mi Kōan nunca terminará.

Uno no puede dominar el Zen solamente con libros. Con eso en mente, busqué por años mantener mi mente en buena condición y practicar el Zen incluso en la oficina.

Ki 気: Aliento y Vitalidad

Todas las artes Japonesas que conozco tienen una cosa en común: utilizan el Ki (Jap.: 気). Esto incluye a las artes

marciales. Ki es un término del Daoismo, y significa energía o aliento. Cuando practicas, se dice que fortaleces tu Ki. Aunque se hable del Ki mucho más en algunas artes que en otras, todas lo tienen entre sus bases.

Una vez me senté con unos amigos japoneses para una comida de algunos tazones de vegetales. Todos teníamos palillos. Luego nos fuimos pasando el cuenco y todos tomábamos lo que comeríamos. No estaba muy acostumbrado a los palillos, y luché duro para lograr sacar arroz del tazón. Finalmente, todos nos reímos de mis intentos por comer y nuestro anfitrión dijo: “¡Debes tomar el arroz con Ki! ¡Respira, como si estuvieras meditando!”

Respiración: sin respirar estamos muertos. Es así. De todos modos, rara vez pensamos sobre cómo respiramos. Utilizamos respiraciones cortas en nuestro día a día, sólo arañando la superficie de lo que podríamos hacer con nuestros pulmones. Algunas personas extraordinarias pueden sumergirse más de nueve minutos y llegar a más de 214 metros de profundidad. Busca en Google a Herbert Nitsch ¿Qué podemos aprender de los buzos libres? Es posible influenciar la respiración. No sólo eso, sino que el buceo libre también puede influenciar el ritmo cardíaco y otras funciones corporales mediante su foco en la respiración.

La respiración no sólo ayuda a los buzos libres. Cuando comencé a sentirme estresado debido a una carga de trabajo de locos, o errores ridículos, pensé en mi tazón de arroz. No necesitaba insultar, reír o entrar en pánico. Respiré. Intenté tomar conciencia de mi respiración. Mi respiración fortalece mi Ki, y con Ki es posible sacar el arroz sin mayores

dificultades. Con un buen Ki también es posible encontrar más errores de software y permanecer en calma cuando arreglas problemas en producción mientras el cliente te grita.

Pero seamos honestos, se puede explicar el Ki sin emplear nada de metafísica: la respiración reduce el estrés e incrementa la concentración. Es un buen logro el obtener un Ki fuerte—quizás es simplemente el momento en el que tu corazón deja de acelerar, el oxígeno fluye a tu cerebro y tus manos dejan de temblar. De cualquier modo que expliques el Ki—con una aproximación genérica o una biológica, es una buena cosa a obtener.

Kizen 記禅: El Camino del Código

Mientras que el Ki es un camino conceptual, el Kizen (Jap.: 記禅) es un camino práctico. Por ejemplo, el Suizen describe la forma de tocar el Shakuhachi. Zazen es el camino de la meditación sentada. Luego de mucho investigar, decidí utilizar el término Kizen como “El camino del código”¹⁶.

Describir el Ki con los caracteres 記禅 no lo ata sólo a la respiración o a la energía, sino que también tiene el significado de escribir código, cantar, escribir y algunos otros más. El Kanji también implica “acción”. Se pronuncia como la palabra *key* en inglés.

¹⁶Un agradecimiento especial para Mino Suzuki de Londres, quien fue muy amable y amistosa en responder un correo electrónico de un completo desconocido. Me ayudó sin pedir nada a cambio. También gracias a Kiku Day, quien me puso en contacto con Minu Suzuki.

Para mí, Kizen expresa exactamente aquello que queremos: el camino del código, o el camino de los símbolos.

Caos y Pensamiento Racional

Esto puede suceder cuando tus pensamientos saltan de tarea en tarea:

Un programador, llamémoslo Miguel, llega a la oficina y toma una taza de café o té. Enciende la computadora y se sienta en su escritorio. Hace un plan para el día y comienza a leer algunas API. Luego de algunos minutos recuerda una conversación por correo electrónico del día anterior y abre su cliente de correo. Mientras que escribe una respuesta, su mente salta a Twitter y se toma un segundo para abrir el cliente. Desea volver rápidamente a su correo, pero encuentra algunas noticias interesantes. Hace clic en algunos enlaces, lee algunas páginas web y finalmente recuerda su correo. Ahora, dado que ya está en Twitter, decide leer todas sus novedades primero. Luego de algunos sitios web más, se fuerza a hacer algo de trabajo real y vuelve a su correo. Ya está enojado consigo mismo dado que perdió bastante tiempo. Finalmente, vuelve al código y se le ocurre una gran idea, pero recuerda que tiene una reunión innecesaria. Para cuando Miguel vuelve a su escritorio ya casi es hora de almorzar. Su compilador le da errores y realmente no se acuerda qué había hecho antes de irse a la reunión.

El Orden Natural

El orden natural del pensamiento es asociativo y caótico. Creo que nuestra mente trabaja como una red: los pensamientos causan nuevos pensamientos. Si piensas en una manzana, quizás también pienses en jugo de manzana, el cual te recuerde a una bebida que tomaste recientemente, la cual contenía jugo de manzana. Y esto puede llegar a recordarte una mala resaca.

Sigmund Freud, un psicólogo del siglo XX, utilizaba este comportamiento de la mente para sus tratamientos. La llamaba “asociación libre”. Sus pacientes se sentaban en un diván y le decían lo que venía a sus mentes. Freud interpretaba las asociaciones.

Las teorías más modernas llaman a esta forma de pensar “red”. No tenemos control sobre esta red. Actúa sin nuestra intervención, pero podemos influenciarla con el pensamiento.

Sin nuestros sentidos y nervios, el pensamiento podría ser solamente asociativo. Necesitaríamos “cerrar” los canales de entrada de los ojos, oídos, la piel, nariz, boca y sí, aún cortar los nervios de los órganos internos para conseguir un pensamiento asociativo puro. Esto no es posible. Llamo a las influencias de afuera como “eventos aleatorios”: no pueden ser controlados y los efectos que tienen son demasiado complejos como para calcularse. Aún cuando *debería* haber una posibilidad de entender esta complejidad, desde el punto de vista actual simplemente se ven como caóticos.

Este orden natural tiene un alto costo energético. Quizás había una época en la que el orden natural por sí solo

era el mejor orden para nosotros. Quizás aún hoy lo es.

Si estuvieras leyendo un libro en la jungla podrías estar muy enfocado, pero si un tigre se aproximara sigilosamente a ti sería mejor que escucharas la madera crujiendo bajo sus garras. El orden natural te despertaría, buscarías la fuente del sonido y finalmente encontrarías al tigre. Esto es muy bueno en la jungla, pero malo en la oficina. Si estás escribiendo código y el lápiz de alguien cae al suelo, usualmente no necesitas buscar la fuente del sonido.

En el trabajo, tenemos diferentes tigres que quieren comernos: las redes sociales, interrumpiendo nuestro pensamiento asociativo con caos.

Kizen Significa Foco

Kizen significa enfocarse en el pensamiento asociativo y reducir el nivel de caos. Necesitamos aumentar el nivel racional de nuestro pensamiento. El pensamiento caótico y el pensamiento racional deben estar en balance: la racionalidad no lo es todo. El caos también está ligado a la creatividad: creo que pequeñas porciones de caos podrían ser beneficiosas para tu trabajo.

El trabajo es ahora. Aún si quieres tener un poco de caos, puedes cerrar con seguridad la mayoría de las distracciones. Los programadores de software tenemos un trabajo difícil: eres responsable por el producto y su calidad. Cuando trabajas no tienes tiempo de nada más. Está consciente de lo que estas haciendo. Apégate a esas cosas, no te muevas de un lado para otro, ni siquiera por un segundo.

“Leer correos electrónicos” es frecuentemente una tarea

conducida por el caos. La gente mira sus correos cuando tienen un momento, ven algo parpadeando, o cuando simplemente están aburridos. Por mucho tiempo asocié el aburrimiento con chequear mi correo.

Pensar en Compartimentos

Hoy día tengo algunos compartimentos fijos en mi plan diario. A éstos les permito tomar el 20% de mi tiempo. “Correo electrónico” es uno de ellos. 20% adicional de mi tiempo es para cosas inesperadas. El otro 60% está reservado para trabajo real. Podría decirse que calculo alrededor de cinco horas de trabajo real (dado un día de ocho horas). Podrías pensar que no es mucho, pero lo es. Llevo cuenta de mi tiempo con [Time & Bill](#)¹⁷ desde que lo he lanzado. Llegué a un nivel en el que hasta controlaba mi tiempo de correo electrónico (entre otras cosas, como Twitter). Me frustré extremadamente cuando vi cuánto *menos* trabajaba cada día. En días malos me las arreglaba para hacer dos horas de trabajo real.

Hablé con mucha gente al respecto y descubrí que muchos tenían experiencias similares, aunque por supuesto esto no es un estudio representativo. Seamos honestos: ¿no sientes a veces como si te las hubieras arreglado para simplemente no hacer *nada*? Bienvenido al club.

Otra cosa que he descubierto sobre mi comportamiento laboral es que mi tiempo de trabajo estaba altamente fragmentado. A veces sólo trabajaba unos minutos en una tarea. Los llamo “micro-compartimentos”. Cambié eso también:

¹⁷<http://www.timeandbill.de>

los micro-compartmentos consumen demasiada energía.

Hoy día reviso mi correo electrónico dos veces al día. Las redes sociales son para después del trabajo. Cuando estoy programando una parte complicada del sistema no contesto llamadas telefónicas, no leo SMS, ni hago nada más. Sólo hay una excepción: mi mujer puede llamarme en cualquier momento.

Para mí los compartimentos con un tamaño de treinta a sesenta minutos son perfectos. Luego de sesenta minutos en general estoy cansado y necesito hacer otra cosa. Cuando me detengo antes de los treinta minutos es porque la tarea es simplemente demasiado agotadora para mi nivel de energía y crea mucha basura en mi mente. Mis números dependen íntimamente de mis necesidades diarias y no soy estricto al respecto. Necesitas descubrir los mejores tamaños para tus compartimentos por ti mismo.

Muchas tareas de programación son demasiado grandes como para ser finalizadas en un día. Frecuentemente puedes partir el trabajo para que encaje en compartimentos más pequeños, como de cuarenta y cinco minutos.

Recolección de Basura Mental

Ya he mencionado que muchas tareas simples alborotan mi mente. Por ejemplo, si tienes diez tareas distintas en media hora, ya tienes diez ideas en tu mente, las cuales podrían crear aún más pensamientos tangenciales. Si tienes sólo una tarea en la cual enfocarte, sólo tienes ese pensamiento y sólo unas pocas tangentes con las cuales lidiar.

Para limpiar tu mente frecuentemente es necesario

reflexionar sobre tus pensamientos. Asegúrate de que todo está bien hecho. Con diez cosas en mente, la reflexión no es fácil.

La reflexión también es necesaria para asegurarse de que el producto de tu trabajo es de buena calidad. Con demasiadas cosas que pensar, dejarás pasar errores. Sabes que esto es verdad y, sabiendo que podrías haber olvidado algo, es aún más difícil limpiar tu mente.

Probablemente estás familiarizado con esta situación. ¿Es lo mismo tener un problema o cinco al mismo tiempo? Cuando me acuesto con un sólo problema grande, podría dormir mal pero de algún modo puedo simplemente decir “ya lidiarás con eso mañana”. Con cinco problemas ya no tengo el control: mis pensamientos van en círculos y mi noche es horrible.

Sólo esto hace que para mí valga la pena reducir el número de tareas a un nivel que pueda manejar y el cual me mantenga en balance. Algunas personas no se preocupan mucho sobre su balance; disfrutan la adrenalina que fluye por sus cerebros cuando se ocupan de un montón de cosas. No he podido encontrar a ninguna de estas personas amantes de la adrenalina que realmente pudiera reflexionar en sus tareas o que estuviera en balance.

No Eres una Máquina de Correo Electrónico

Si eres un programador clásico, la comunicación por correo electrónico no es tu disciplina primaria, aún si medio mundo lo cree así. Tu disciplina principal es programar, probar y resolver problemas técnicos. Cuando sea que

tienes tareas que no están ligadas a tu disciplina central, necesitas tratarlas como secundarias y colocarlas en un compartimento fijo.

Dado que los compartimentos fijos sólo tienen un tiempo limitado, esto significaría que también debes limitar tu tiempo gastado en correos electrónicos. Si te sientes mal teniendo sólo dos compartimentos de treinta minutos para tus correos electrónicos, no eres un programador de tiempo completo, o tienes problemas de prioridades.

Si practicas el camino Zen, necesitas tomarlo seriamente. Frecuentemente la práctica del Zen consiste en una tarea obviamente simple, llevada adelante con plena concentración y la mayor precisión posible. En la arquería Zen, disparar con el arco puede ser una tarea trivial. Tomar la flecha, tomar el arco, disparar. En el Zen existen libros que explican la forma correcta de pensar, la forma correcta de respirar, la forma correcta de ponerse en condición.

Hacer algo del modo Zen significa que te concentras en su esencia. Sin distracciones. Cuando estás practicando arquería Zen, eres el arco. Eres la flecha. Eres el viento. Eres tú mismo. Simplemente no hay tiempo para escribir correos electrónicos en medio.

¿Por qué no tratamos a la programación en forma similar?

Cuando programamos, programamos. Por alguna razón se espera de nosotros que devolvamos los correos electrónicos en minutos. Si queremos escribir código seriamente, necesitamos hacerlo tan bien como podamos. De otro modo nunca seremos capaces de convertirnos en el

futuro en grandes programadores.

Si eres un programador, eres un programador. Los verdaderos programadores son programadores aún cuando están almorzando o viajando por el desierto en sus fines de semana. Si queremos vivir de esa manera, necesitamos tomar nuestras habilidades y nuestra pasión seriamente. Los correos electrónicos son parte de nuestro día de trabajo (pero no la parte más importante) por lo tanto necesitan residir fuera del centro del mismo para hacer lugar a lo que es importante para nosotros.

Existe un “tiempo natural” para trabajar con los correos. Para mí es al principio de mi día, mientras bebo mi café matutino. Me ayuda a entrar en clima para mi trabajo real. Dependiendo de la tarea, tengo un segundo compartimento reservado para correos luego del almuerzo o antes de irme a casa. Eso es suficiente. No debería exceder el tiempo para tareas fijas.

Tiempo de Foco

Algunos te odiarán cuando te enfocas ¿Por qué? Porque ya no tienes mucho tiempo para sus problemas. Cuando se aparecen en tu escritorio con preguntas no responderás inmediatamente. En algunos casos, podrían no ser capaces de continuar con su propio trabajo. Pero si los ayudas, tu propio trabajo sería interrumpido, poniendo presión extra sobre ti. Por supuesto, si no ayudas, no puedes esperar que los otros te ayuden cuando te aparezcas en sus escritorios. Ayudarse mutuamente no se calcula en el presupuesto de programación usual—y eso es un problema dado que se

espera que los programadores sean trabajadores de equipo.

Si rompes el círculo de la ayuda, tus colegas te odiarán. Cambias las reglas del juego y parece muy egoísta si intentas tener tu mente clara y enfocarte. Afortunadamente hay una salida bastante simple—sólo habla con tus colegas.

Intenta proponer un incremento de productividad en una reunión de equipo. Define tiempos en los que quieres enfocarte y tiempos en los que estás disponible para el debate. Nunca deberían interrumpirse los tiempos de enfoque, exceptuando los problemas serios como servidores caídos. Uno de mis tiempos de foco es de 10am a 1pm. Encontré que tengo buenos niveles de energía a esa hora. Esas tres horas frecuentemente representan cuatro o cinco compartimentos de tareas e incluyen algunos minutos de descanso entre ellas. Tener tres horas así de productivas sin ninguna distracción hacen una diferencia sustancial para mí, sin importar qué tan malo sea el resto del día.

Cuando acuerdas tiempos de foco, no te olvides de que realmente necesitas enfocarte. Deberías evitar utilizar Twitter y enviar correos electrónicos a los amigos. De otro modo, tu equipo estará enojado y ya no respetará tus tiempos. Además, no olvides respetar el tiempo de foco de los otros. Si los otros también tienen tiempos para enfocarse, sería bueno que esos períodos se superpusieran.

En realidad los tiempos de foco funcionan muy bien

con Scrum¹⁸. La reunión diaria podría suceder luego del tiempo de foco, cuando ya deberían haberse podido hacer muchas cosas. Luego de esa reunión, la gente podría discutir las preguntas recolectadas durante el tiempo de foco.

Presta atención si tienes miembros jóvenes en tu equipo. Los nuevos miembros del proyecto podrían no tener la habilidad para manejar un período completo de foco. Dependiendo de su nivel de competencia podría cobrar sentido relajar las reglas del foco para ellos. Una vez que estén completamente productivos, las cosas vuelven a ser diferentes.

Zazen de Silla

Zazen es la meditación sentado.

En los monasterios Zen te sientas en un Zafu, que es un almohadón pequeño, mientras tus rodillas están apoyadas sobre un Zabuton, una especie de cojín. Meditas con los ojos ligeramente abiertos para evitar quedarte dormido. En la escuela Rinzaï tienen que resolver su Kōan (Jap.: 公案). En la escuela Sōtō prefieren no pensar en absoluto y “sólo sentarse”. A eso se lo llama Shikantaza (Jap.: 只管打坐). Si quieres aprender más sobre los detalles del Zazen, te recomiendo que leas “Mente Zen, Mente de Principiante”, de Shunryu Suzuki (Suzuki, 2011).

¹⁸Scrum es una metodología de desarrollo de software. Es una de las llamadas metodologías ágiles para administrar proyectos de software porque promete una manera de trabajar flexible. Permite que los clientes cambien de parecer aún cuando el proyecto ya ha comenzado. La comunicación es muy importante para lograr que Scrum funcione. Por lo tanto se mantiene con frecuencia una breve reunión diaria.

El Zazen es la práctica más importante en el Zen. En el trabajo no puedes llevarte un Zafu contigo: Necesitarías encontrar un lugar donde permanecer sin molestias. Y aún si existiera ese lugar, a un buen número de gente no les gusta sentarse en posición de loto completo. En realidad es bastante incómodo.

Un día cuando estaba bastante cansado de mi trabajo como gerente de proyecto, sentí como que mi cabeza iba a explotar. Además, el caos de miles de llamadas telefónicas y correos electrónicos me esperaba. No sólo eso, sino que cada segundo otro miembro del equipo aparecía en mi escritorio con algo urgente. Sentía el sudor correr por mi camisa. Mi cara estaba roja como la nariz de un payaso y nunca supe que mi corazón podía arreglárselas para latir tantas veces por minuto. En algún punto entre las llamadas tenía que resolver un problema difícil, pero no podía dar con la respuesta adecuada: necesitaba pensar sobre ello al menos por unos minutos. No, aún más—aún sin un teléfono sonando necesitaría también bajar la adrenalina.

Necesitaba calmarme. Rápido.

Le pedí a mi colega que tome todas mis llamadas por los próximos quince minutos. Un pequeño cartel en la puerta le decía a los visitantes que no podría responder preguntas hasta nuevo aviso. Luego, voltee mi silla para que apunte a la pared, donde colgaba un gran reloj. Me sentí a salvo y confortable porque nadie podía mirarme. Intenté sentarme derecho y observé mi respiración. Estaba respirando frenéticamente, sin control. Me tomó algunos minutos volver a la normalidad. Mis latidos también volvieron a operar

normalmente. Mi presión sanguínea bajó a la normal. Repentinamente tuve un dolor de cabeza que no había sentido antes. Acepté que estaba allí y pronto desapareció. Me senté por cerca de diez minutos, mirando fijo al reloj con los ojos a medio abrir, observando mi respiración. Mi mente estaba llena de trabajo pero intentaba enfocarme en la respiración. Finalmente, las cosas se calmaron. Los siguientes cinco minutos me senté en forma confortable. Ese fue el momento en el que tomé la decisión.

Esto no es en realidad Zazen, dado que carece de toda la formalidad y filosofía. Es más como meditación de oficina—Zazen de silla, algo que los programadores podemos hacer fácilmente. Aún lo hago cuando siento que mi trabajo me sobrepasa o cuando estoy cansado. Después de diez minutos vuelvo al balance y puedo trabajar tan rápido como siempre.

Muchos empleadores que conozco están de acuerdo con que te tomes tiempo de descanso. El acto de programar no sólo es tipear, sino que también es pensar, considerar opciones, decidir. Mucho de eso se desarrolla en nuestras mentes. No tengas miedo de retirar las manos del teclado y contemplar la pared. Sólo no te duermas pensando sobre tu tiempo libre—el Zazen de silla debe ser utilizado para la meditación, no como regocijo.

Kinhin de Oficina

Kinhin es una forma de meditación que permanece casi desconocida en el mundo Occidental comparado con el Zazen (la meditación sentada). Kinhin en realidad se

utiliza en combinación con el Zazen, y es una meditación caminando. Quizás hayas visto algunos monjes caminando lentamente en fila: eso es Kinhin.

De tanto en tanto, los monjes y la gente interesada como yo, nos ocupamos no sólo de la acostumbrada meditación diaria sino también de retiros, llamados Sesshin (Jap.: 接心). Un retiro consiste en días de intensa concentración. Me han dicho que se requieren muchos días para hacer que la “mente de mono” descanse. Esto es un requisito para ver la propia naturaleza de uno. Parece que esta idea tiene raíces en el Zen Rinzai, pero no pude encontrar una fuente literaria para esto.

Cuando me senté por primera vez durante tres días seguidos, sentí un dolor que no creí que fuera posible. Mis piernas dolían y el último día era difícil concentrarse en la práctica más que en el dolor de piernas. Entre los períodos sentado, los cuales usualmente son de hasta treinta minutos, se recomienda la práctica del Kinhin. Esto relaja los pies y mantiene tu concentración. Aprendí a amarlo.

En estos días practico el Kinhin en la oficina. Tengo un tiempo de foco más largo para hacerlo especialmente entre dos compartimentos de tiempo. No toma mucho, pero me ayuda cuando pierdo la concentración, cuando estoy cansado o cuando siento como que mi cabeza estuviera por explotar. En el verano salgo y respiro aire fresco.

Si quisieras comenzar con esto también, te recomiendo elegir una buena ruta. Una buena ruta es una que no requiere mucho trabajo cognitivo para atravesarla: pocas luces de tráfico, sin demasiadas calles peligrosas que pasar.

También evita sitios ruidosos, y lugares con mucha gente. Si fuera posible, un parque cercano con árboles, pájaros y quizás algo de agua sería perfecto. También he utilizado el pasillo o el zaguán de mi compañía. Es importante que puedas caminar sin distracciones y sin hablarle a nadie. El ambiente no necesita ser hermoso, pero ayuda.

Mientras que puedes hacer Kinhin por tanto tiempo como quieras, veinte minutos es un buen tiempo para una caminata larga. Cuando hay poco tiempo, lo hago por sólo algunos minutos—también ayuda.

Cuando estés caminando, mira hacia el suelo. Ve despacio y concéntrate en tu respiración. Déjala fluir, sin apurarte o detenerte demasiado. Respira naturalmente. Para mí, un ciclo completo de respiración me toma cuatro pasos.

Una vez que te las has arreglado para respirar como corresponde, puedes intentar tomar conciencia de tus pies. Respira y siente cómo tu talón toca el suelo, cómo la planta baja y finalmente tus dedos terminan el movimiento. Camina, no pienses. Deja los problemas del código y los negocios atrás por esos pocos minutos de Kinhin. Sólo camina.

Duerme

¿Acaso es Tonto Dormir Siesta?

El artista Salvador Dalí inventó algo que él llamó “dormir con la llave”. Cierta tarde, cuando estaba cansado, tomó una llave en su mano y se sentó en su silla para tomar una siesta. Cuando la llave cayó, el ruido repentino lo despertó.

Dijo que su ser “físico y psíquico” había sido revivido. Se dice que Albert Einstein tomaba siestas similares.

Si la Internet no miente, se sabe de muchas personas famosas que tomaban siestas regularmente.

Winston Churchill acostumbraba a dormir siestas. De hecho tenía su propia cama en la Casa del Parlamento. Pensaba que dormir la siesta era la clave de su éxito en la Segunda Guerra Mundial.

Napoleón, John F. Kennedy, Ronald Reagan y Thomas Edison tomaban siestas frecuentemente. [Puedes leer sobre esto en la red¹⁹](#).

Dormir es algo esencial. He escuchado que en los sesenta algunas personas esperaban que la tecnología moderna nos liberase del trabajo duro y nos convirtiera en una comunidad de consumidores. Parece ser, sin embargo, que trabajamos aún más que aquellos días. Con la llegada de los teléfonos inteligentes y las tabletas, trabajamos en cualquier momento, en cualquier lugar. Trabajamos aún cuando estamos tan cansados que no podemos pensar más. Para devolvemos al ruedo, bebemos café. Escucho que la gente dice: “Guau, ya estoy cansado nuevamente, ¡y luego de sólo seis horas de trabajo!”. ¿Podemos negarnos a aceptar que nos cansamos luego de algunas horas? ¿Por qué calificamos al trabajo y a tantas otras cosas, como jugar con la computadora, como si fueran más importantes que una de las cosas más esenciales de nuestra vida?

Nunca he visto a un colega tomar una siesta en la

¹⁹<http://artofmanliness.com/2011/03/14/the-napping-habits-of-8-famous-men>

oficina. No estoy seguro por qué—quizás es porque los otros apuntarían sus dedos hacia él y lo llamarían perezoso. Quizás porque eso nos hace ver “débiles”. No lo se, pero con Dalí, Einstein y Churchull en mente, definitivamente no pensaría mal de otros durmiendo la siesta en la oficina.

Enfrentémoslo: existen frecuentemente otros grupos de personas que tienen un poder increíble sobre nosotros. Sus nombres son Clientes, Jefes y Colegas. Nos decimos “gente libre” o “individualistas”—pero no tenemos la libertad de tomar una siesta cuando nuestros cuerpos la necesitan y la merecen.

Qué triste.

Duerme Cuando Estés Cansado

Lin-Ji cierta vez dijo (LUC, 2013):

Defeca, orina, vístete, come, y acuéstate cuando estés cansado. Los tontos se reirán de mí, pero los sabios entenderán.

—Lin-Ji (alrededor del 845 CE)

Lin-Ji fue el fundador de la tradición Rinzai, una escuela de Zen popular pero muy estricta. La cita puede reescribirse como “Duerme cuando estés cansado. Come cuando estés hambriento”. Es así de fácil.

Todas las personas famosas en la historia durmieron cuando estuvieron cansadas. ¿Por qué no lo harías tú?

Podrías comer por sólo la mitad de tu descanso para almorzar y utilizar el resto del tiempo para dormir una siesta en una sala de estar. Algunas grandes compañías proveen un cuarto como esos. O quizás puedes aprender a dormir la siesta en una silla como Dalí. En el mejor escenario podrías cerrar la puerta de la oficina sin ser perturbado. Hace algún tiempo, aún antes de que aprendiese sobre el Zen, estaba tan cansado que iba a mi auto en el horario del almuerzo y dormía por una hora.

Veámonos a nosotros mismos de una manera Zen: somos humanos. No necesitamos mucho para sobrevivir: sólo un hogar seguro, algo de comida, agua y algún tipo de vestidura que nos mantenga calientes. Eso es todo.

En un mundo moderno pensamos que esto no es suficiente. Queremos un gran auto, un iPod, y salir a comer tantas veces como queramos. Consideramos que este estilo de vida es lujoso y pensamos que tenemos una vida peor cuando no podemos obtenerlo. Para conseguir estos objetivos de felicidad, trabajamos como maníacos e ignoramos nuestro cuerpo. A veces no comemos cuando estamos hambrientos y a veces no dormimos cuando necesitamos descansar. No podemos, porque de otro modo podríamos perder nuestras comodidades.

En el Zen es un objetivo dormir cuando se está cansado y comer cuando se está hambriento. Intenta hacerlo. Es difícil. Pero no debería serlo—es la cosa más fundamental en nuestras vidas humanas.

La Siesta Perfecta

Esa sensación posterior al almuerzo—lleno de comida y demasiado cansado para trabajar. La única esperanza era alcanzar la máquina de café de alguna manera. Me sucedía regularmente y decidí dejar de almorzar. Ya no estaba cansado, solamente hambriento—y el hambre me mantenía despierto.

Para ser honesto, no era una buena idea vivir de ese modo. Luego de un tiempo me comencé a sentir bastante estresado y poco saludable en general. Comencé a comer pequeñas porciones en el almuerzo nuevamente. Mi comida era acotada, como arroz con soja. Eso ayudó un poco, pero aún me sentía cansado por las tardes. Finalmente, comencé a dormir siestas cuando me sentía demasiado cansado como para trabajar. Frecuentemente algunos minutos eran suficiente, como lo que hacía Dalí. En raras ocasiones necesité treinta minutos. No descansaba más porque no hubiera sido posible volver a la rutina normal si así lo hiciera.

Investigué un poco sobre mis experiencias y aprendí que los científicos utilizan los EEG²⁰ para aprender más sobre el sueño en sí mismo. Con la ayuda de la máquina, consiguieron dividir el sueño en cinco etapas.

La Etapa 1 es el comienzo del sueño. Es muy liviana y los músculos comienzan a relajarse. Dalí hubiera dejado caer su llave en esa fase. La Etapa 2 te lleva a las Etapas

²⁰EEG es la abreviatura de electroencefalograma. Es una máquina que visualiza la actividad eléctrica de tu cerebro imprimiendo las ondas en tiras de papel.

3 y 4, que llamamos “sueño profundo”. Por último, está la etapa del sueño REM. El EEG las llamaría ondas Alfa, Beta, Theta o Delta, que es la causa del nombre de las cuatro primeras fases. Para identificar el sueño REM en realidad no se necesita un EEG. Se puede saber si una persona está en REM cuando sus ojos se mueven rápidamente detrás de sus párpados cerrados.

Como a Dalí, me parece más conveniente quedarse en la Etapa 1. Tiene sentido: con frecuencia es mejor y más eficiente refrescar el navegador (mi mente) en lugar de reiniciar el sistema operativo completo (mi cuerpo).

Lin-Ji no pensaba en Ondas EEG. Es más como si no supiera tanto sobre el sueño como sabemos nosotros ahora, pero tenía razón cuando nos recomendaba que durmiéramos cuando estemos cansados.

Privación del Sueño

Puedes sufrir de privación del sueño fácilmente en los monasterios Zen.

Hay algunas historias donde aspirantes a monjes esperan tres días frente al monasterio Rinzai para entrar. No duermen, no se sientan. Golpean la puerta de tanto en tanto, sólo para ser lanzados por las escaleras. Si entras, no hay tiempo para descansar: muchas tareas no deseadas te esperan. En algunos monasterios te levantas tan temprano como las 3am o cerca de eso. Tu día está lleno de trabajo pesado y no sorprende que un buen número caigan dormidos mientras meditan.

¿Por qué no respetan el consejo de Lin-Ji?

¿Acaso el Zen no se trata de aprender a dormir cuando estás cansado?

En el Zen aprendes muchas cosas. Una de las más importantes es a olvidarte de ti mismo. Es una práctica dura y es una forma de ser distinta a la que tenemos los laicos.

Aún siendo que la práctica del monje es honorable, tenemos otras cosas sobre las cuales pensar dado que no hemos decidido vivir una vida espiritual. Es común que no alcancemos el estado de “dormir cuando estemos cansados”. No es simple conseguirlo, pero aún podemos convertirlo en nuestro objetivo y encontrar algunas buenas razones para ello.

Primero, cuando estás cansado no eres eficiente. Tu jefe se queja sobre tu siesta. Tus ojos podrían estar abiertos, pero no es una garantía de que estés realmente pensando sobre qué hacer o que estés programando eficientemente.

Segundo, la creatividad va de la mano con el sueño. Se dice que Albert Einstein tenía sus mejores ideas cuando dormía alrededor de doce horas. Cuando los estudiantes se preparan para los exámenes sería mejor si tomaran siestas cuando hayan aprendido algo importante. Dormir ayuda a reorganizar el conocimiento recolectado recientemente. Se procesan las experiencias, surgen las nuevas ideas. El sueño remueve los biorresiduos del cuerpo.

El software se hace con la mente. Eso lo vuelve una tarea creativa, aún siendo que no diría que el software tiene nada que ver con el arte.

Trabajar Sin Vacaciones

Una instructora de cabalgata que conozco viaja mucho para dar cursos. Una vez me dijo que todos deberían trabajar de un modo en que no necesiten vacaciones.

En Alemania frecuentemente trabajamos de 8am a 5pm. Hay menos tiempo para los asuntos privados, sólo liso y llano trabajo con un pequeño descanso para el almuerzo. Trabajas duro y finalmente puedes decir: “¡Guau, estoy contento de que el día haya terminado!”. El resto del día lo consumes generalmente con la TV. Las mejores horas del día se gastaron trabajando, a veces sin pasión y sin energía. En las noches ya no quedan ganas para nada interesante.

Luego de un par de meses los niveles de agotamiento se elevan y “necesitamos” el “merecido” descanso—vacaciones.

Viví de ese modo por un largo tiempo. Me enfermó y entonces cambié a la filosofía de “dormir cuando estés cansado”. Hoy trabajo más que nunca. Trabajo todos los días, incluyendo sábados y domingos, pero no me siento agotado y no necesito vacaciones. Mis últimas vacaciones fueron hace dos años y medio (al momento de escribir esto, en Abril de 2013).

Sucede que a veces no trabajo por las tardes. Recientemente el sol salió luego de un largo y oscuro invierno. Dejé de trabajar dado que no tenía fechas tope que me presionen. Salí con mi familia.

A veces toco el Shakuhachi por las tardes. Eso refresca mi mente y es divertido. Sucede cuando estoy harto del mundo tecnológico.

En otros términos: me rehúso a trabajar de 8 a 5. Simplemente es una mala idea. Puedo decidir cuándo trabajar por mi cuenta porque soy un auto-empleado. En su lugar, trabajo cuando estoy motivado. A veces es tarde por las noches, cuando tengo una buena idea para una nueva funcionalidad. A veces es temprano por la mañana, porque el canto de los pájaros me hace sentir cómodo. Pero nunca trabajo cuando mi hijo necesita de mi atención, cuando ya no tengo energía o cuando estoy cansado.

No sólo es lo mejor para mí y mi familia, sino que también es lo mejor para mis clientes. Ellos simplemente obtienen lo mejor que puedo dar.

Me di cuenta de algunas cosas cuando cambié a ese modo:

1. Constantemente tengo altos niveles de energía.
2. Estoy muy motivado con todo, mi familia, mi trabajo, mi tiempo libre.
3. Mi vida se siente como si estuviera constantemente en vacaciones.
4. La calidad de mi trabajo es mucho mayor.
5. Mis clientes están mucho más satisfechos.

Sí, fallo con esto a veces. Hay errores no previstos u otros asuntos que perturban mi pacífica vida. Aún conozco la palabra “estrés”, pero en general puedo lidiar mejor con él.

Bebe Té

Bebo café. Mucho. Quizás demasiado. Hasta la hora del almuerzo siempre puedes encontrar una taza de café en mi escritorio. Bebo mientras trabajo y frecuentemente se enfría, pero no me importa: estoy cómodo con el café frío. En raras ocasiones mi café se enfría incluso antes de que pueda siquiera probarlo. En realidad estoy acostumbrado al café frío.

Para mí, el café no es nada especial.

¿Has escuchado del Cha-do? Se traduce como “el camino del té” y es otra práctica Zen en la que se sigue un estricto ritual para beber té.

Es muy complicado: tienes que seguir reglas especiales sobre cómo prepararlo, beberlo, y cómo limpiar luego. Es una práctica elegante.

Si bebes café como yo, entonces esto es muy diferente al Cha-do. Bebemos café para estar despiertos, aún cuando no es saludable en absoluto. No prestamos atención especial al café en sí.

De tanto en tanto cambio las cosas.

¿Por qué no deberías ir a la cocina de la oficina una o dos veces por día para preparar café (o té) con especial cuidado de los detalles? Podrías hacer de ello tu propio ritual. Compra buenos granos de café, muélelos manualmente y utiliza una de esas máquinas expreso que debes poner en la estufa. Prepara la espuma a mano. Te tomará alrededor de diez minutos. Tómate otros diez minutos y bebe tu taza de café. Sólo concéntrate en cada sorbo que tomes. Limpia en silencio, y pon atención a cada simple paso que ejecutas.

Como ya sabes ahora, soy un habitual bebedor de café. Descubrí que mi “ritual” funciona mejor cuando bebo té con atención especial. Es una bebida extraordinaria para mí, y como evento extraordinario me ayuda a salir de la rutina del trabajo. He aprendido mucho sobre el té desde que comencé a hacerlo. Intento hacer el mejor té posible cada vez que lo preparo.

No olvides evitar hablar mientras estés bebiendo el té. No siempre es posible permanecer en silencio cuando la cocina está llena de colegas. Si te perturban, deja bien en claro que estás preparando té. Si eso no ayuda, interrumpe tus preparaciones y concéntrate en tu colega. Necesitas completa atención para el té, no quieres dejar que ningún pensamiento se oriente al trabajo del que quieres escapar.

Limpia tus utensilios. No es una parte negociable del ritual. Así como preparaste la taza y la llenaste con agua a mano, debes también limpiar tus trastos a mano. Límpialos de una manera en la que no podrías esperar para usarlos para el próximo ritual del té.

Limpia

Se espera que los programadores realicen el trabajo. Frecuentemente pasamos por momentos difíciles tratando de mantenernos al día con todas nuestras tareas. Ocasionalmente esto nos lleva a tomar el teclado tan temprano como sea posible, y dejarlo tan tarde como se pueda. Cada segundo cuenta.

En los monasterios Zen limpiar es parte de los deberes diarios. A veces parecería que meditan medio día y que

limpian la otra mitad. Un entorno limpio no es necesario sólo para la cocina: es un requisito esencial para el Zen-dō (Jap.: 禅堂)²¹. Simplemente no puedes concentrarte en tu respiración cuando todo está polvoriento. No puedes tener tus ojos fijos en una posición cuando hay miles de objetos tirados por ahí.

En el mismo hilo de pensamiento, ¿puedes concentrarte en programar cuando tus dedos siempre tocan el chocolate entre las teclas? ¿Puedes disfrutar de tu café cuando hay otras tres tazas de los días anteriores dando vueltas? ¿No es simplemente molesto un monitor sucio?

¿Cómo se supone que podremos encargarnos del software si no podemos encargarnos de nuestro propio escritorio?

Todo está conectado: mente, cuerpo, entorno.

Puedes ser capaz de escribir buen código en un entorno sucio, pero necesitarás energía extra para encontrar la concentración adecuada y el humor necesario para completar tu tarea.

Con algunos minutos cada día podemos tener un escritorio limpio y una atmósfera de trabajo fresca. Es una responsabilidad sólo tuya, no de la señora que limpia. Limpia tu propia suciedad. No existe la excusa de que la señora que limpia está de licencia por enfermedad.

En tu escritorio deben estar sólo las cosas que necesitas “ahora”. No debe haber nada que sea para “después” o para “nunca”.

²¹El cuarto de la meditación. Los Zen-dō no sólo se encuentran en monasterios. Cada cuarto en el que se practica Zen es básicamente un Zen-dō.

Encárgate del ambiente. Tus ojos necesitan relajarse del monitor, deberías poder mirar a través del cuarto sin que nada atraiga tu atención. Fotos que distraigan o cajas de embalaje sin abrir definitivamente no hacen ningún bien. Tu oficina no es un tiradero. Si no hay un lugar adecuado para un objeto, eso no pertenece a la oficina. Tu oficina es tu Zen-dō—trátala como tal.

Toma Descansos: Sesshin

Múltiples veces en el año los monjes Zen hacen el Sesshin. Las puertas de los monasterios se cierran y la época de intensa meditación comienza. La mayor parte del día los monjes se sientan en silencio en la sala de meditación. El resto del día está lleno de trabajo duro. Usualmente es un período en el que no se permite hablar. Los monjes quedan en silencio y no hay nada más que la práctica del Zen.

Las reglas del Sesshin son diferentes de monasterio en monasterio. A veces toma sólo algunos días, pero he escuchado de Sesshins que tomaron un mes entero.

Como he mencionado anteriormente, el Sesshin no se considera un descanso: es trabajo duro. Sentarse en posición de loto es doloroso luego de algunas horas, pero tus pies realmente te dolerán si te sientas así por días. Necesitas concentrarte todo el tiempo, no importa qué tan cansado estés.

A veces los monasterios están abiertos a visitantes. Podrías lograr sumarte a un Sesshin de tu grupo de Zen local, pero también podrías beneficiarte de la idea del Sesshin sin tomarte un mes y vivir como un monje.

Cuando trabajo duro, me doy cuenta de que mi ego crece. Repentinamente mi trabajo se vuelve más y más importante y mis clientes o jefes me afectan a un nivel personal. Me considero a mí mismo importante, y ese es el momento en el que me tomo un “Sesshin”.

Antes de comenzar con los Sesshin reales, mis “Sesshin” eran simplemente unas vacaciones. Sólo necesitas asegurarte de que sean unas vacaciones reales: salir del mundo de los negocios, abstenerse de la computadora, disfrutar del mundo real. Está la familia, está la naturaleza, hay un montón de actividades deportivas fantásticas esperando. Concéntrate en hacer buena comida, visita a los amigos, encárgate de tu jardín. Hay muchas opciones fuera de nuestro entorno profesional.

Durante el tiempo de Sesshin, cuerpo, salud y balance son lo más importante. Durante el tiempo de oficina, la mayoría de tu trabajo lo haces con tu mente, pero en el tiempo de Sesshin tu cuerpo debe obtener más prioridad.

Vence la Mente de Mono

“La mente es como un mono” es un dicho Budista²². La mente no puede quedarse quieta: una idea sigue a la otra. En la oficina, el mono tiene todo lo que necesita para distraernos. Las redes sociales y los blogs interesantes están a un sólo clic de distancia. La mente de mono sola ya es difícil de derrotar. Pero el mono tiene un amigo: el caballo.

²²No conozco el origen, pero esta frase junto a la “voluntad del caballo” son frecuentemente citadas en la literatura Budista. Por favor mira este artículo de la Wikipedia para más información: http://en.wikipedia.org/wiki/Mind_monkey

La determinación del caballo suspira “quiero hablar con mi amigo, ¡quiero!” en momentos en los que simplemente no tienes un minuto que perder. Ambos en combinación son enemigos del trabajo que necesita concentración.

Una cosa que ayuda a permanecer enfocado es limpiar tu escritorio. También podemos limpiar nuestra computadora, pero no es posible limpiarla completamente. Aún cuando desactivamos algunas URL, siempre encontramos otros sitios interesantes. Podríamos desinstalar nuestro software de mensajería, pero quizás lo necesitemos más adelante.

En los años que pasaron he encontrado algunas estrategias que me ayudaron mucho a permanecer enfocado. No las inventé y en todo casos podrías leer mucho más sobre ellas en Internet.

Listas de Tareas Pendientes

Cuando escribo una nota, me permite sacar una idea de mi mente: ya no tengo miedo de olvidarla. Comencé utilizando una lista simple pero larga con todas mis tareas pendientes, pero descubrí que no eran legibles. Entonces creé muchas listas, ordenadas por prioridad.

A largo plazo tengo las listas “A”, “B” y “C”. “A” significa “máxima prioridad”, y necesita terminarse en la semana actual. La lista “B” muestra elementos que pueden esperar a la próxima semana o un poco más, hasta que se conviertan en prioridades del tipo “A”. La lista “C” muestra los elementos que no son tan importantes. Algunos de esos elementos nunca se realizan: esta lista es más o menos un

recordatorio de ideas. A veces terminan bien y pasan a la lista “B”.

Generalmente mi lista “A” está bastante llena y me mantiene ocupado toda la semana. Si tengo suerte puedo terminar todas las tareas “A” en la misma semana. A veces no es posible y es un signo de que estoy tomando demasiados compromisos o de que necesito algo de ayuda. Si soy rápido, comienzo a trabajar en tareas “B”.

Planifico mis semanas cada lunes, temprano por la mañana. Años atrás solía planificar en la noche del domingo como recomendaban en un libro que leí, pero no podía dormir bien sabiendo cuánto trabajo me esperaba. Es por eso que ahora en cambio me levanto un poco más temprano los lunes.

Aún es importante para mí tener un plan semanal. Creo que no importa qué tanto trabajes; es más importante cuántas tareas completas. Siempre establezco una expectativa alta pero realista para mí mismo. Y estoy altamente motivado para alcanzarla.

Hay un inconveniente con las listas de tareas: si hay demasiadas, podrían frustrarte. Decidí permitirme olvidar cosas: no planeo tareas que no sean importantes, o tareas que no estén relacionadas con los negocios. Acepto que soy humano, me permito olvidar—no necesito planear ir a nadar, comprar un libro, o llamar a un viejo amigo. Esas cosas vendrán a mi mente cuando quiera hacerlas. Sólo debo asegurarme de tener suficiente tiempo para permitir que eso suceda.

Existen algunas grandes herramientas que ofrecen una

forma más avanzada de trabajar con las listas. Si te gustan las listas deberías mirar [Workflowy](http://www.workflowy.com)²³ o [Wunderlist](http://www.wunderlist.com)²⁴.

Entretanto he extendido mi sistema de lista de tareas con Kanban (ver más adelante) y utilizo listas de tareas sólo para las del día actual.

Correos Electrónicos: La Regla de los Dos Minutos y Más

Pequeñas tareas como leer un correo electrónico, responder a un pedido de un evento, o hacer una llamada por el cumpleaños de un compañero de trabajo se llevan tu atención rápidamente. Si te das cuenta de que necesitas hacerlo y ya gastaste valiosos segundos en ella, realiza la tarea siempre y cuando te tome menos de dos minutos. Si la tarea toma más de dos minutos, escríbela en una lista de tareas.

El único problema con esta estrategia es que podría suceder que acumules demasiadas de estas tareas. Hay tiempos en los que llego a recibir un correo electrónico cada tres minutos. Mi cliente de correo me notifica por cada correo entrante, los leo y el 99% de esos correos son archivados inmediatamente. El resto de esos correos son todos importantes, pero podrían esperar algunas horas.

De acuerdo a la regla de los dos minutos, estaba en lo correcto. Eso me distraía, y me permitía limpiar mi bandeja de entrada. Pero la distracción era demasiado grande y decidí reducir mi tiempo total de correo electrónico y

²³<http://www.workflowy.com>

²⁴<http://www.wunderlist.com>

simplemente apago el cliente de correo la mayor parte del día.

He invertido un buen rato en configurar adecuadamente mis filtros de correo. Muchos pueden ser archivados o eliminados de forma automática. En los proyectos Open-Source, donde uno puede llegar a recibir toneladas de correo, es crucial filtrarlos o etiquetarlos de acuerdo a tus preferencias. Los filtros te ayudan a leer el correo más tarde, sin olvidarlo.

Si consigues una bandeja de entrada limpia entonces lo hiciste bien.

Conseguí una bandeja limpia mediante filtros y tres etiquetas especiales: “Para leer”, “Para imprimir” y “Luego”. Reviso esas etiquetas de tanto en tanto.

Adicionalmente creé una Wiki personal en uno de mis servidores web. Almaceno algún conocimiento allí; es una especie de anotador virtual. Algunas personas pueden preferir [Evernote](http://evernote.net)²⁵, que permite almacenar conocimiento fácilmente. Prefiero mi Wiki y para enlaces de la red utilizo [Pocket](http://www.getpocket.com)²⁶.

La Técnica Pomodoro

La Técnica Pomodoro²⁷ es un método para mantenerte enfocado en una sola tarea. Puedes encontrar un montón

²⁵<http://evernote.net>

²⁶<http://www.getpocket.com>

²⁷La Técnica Pomodoro® y Pomodoro™ son marcas registradas de Francesco Cirillo.

de información sobre ella en [la página web de Pomodoro](#)²⁸. Si la siguiente descripción te resulta interesante, deberías echarle un vistazo.

Básicamente todo comienza con una lista de tareas. Creas una y la ordenas basándote en la prioridad. Luego, tomas un cronómetro de cocina y lo configuras en veinticinco minutos. Trabajas en la primera tarea por ese tiempo e intentas con todas tus fuerzas enfocarte en ella (eso es lo que se llama Pomodoro). Cuando el cronómetro suena, tomas un descanso por algunos minutos. Luego, comienzas con el Pomodoro siguiente. Cada cuatro Pomodoros tomas un descanso más largo, de veinticinco o treinta minutos.

El creador de este método recomienda crear tareas que no tomen más de cinco a siete Pomodoros. Además explica que deberías llevar control de tus eventos no planeados (llamadas, etc)) en tu lista de tareas. Si es necesario, agregas un nuevo elemento en la lista, pero vuelves a trabajar en tu Pomodoro tan pronto como puedes.

La Técnica Pomodoro es muy motivadora y lleva a buenos resultados si se maneja con precaución. He visto a alguien gritarle a su mujer cuando ella lo llamó en la mitad de un Pomodoro.

Uno necesita cierta práctica para llegar a conseguir de cinco a siete Pomodoros. No te sientas decepcionado si no lo logras la primera vez. El Pomodoro es agotador si lo haces en forma estricta. No olvides dormir cuando estés cansado.

²⁸<http://www.pomodortechnique.com>

La Cadena

Jerry Seinfeld es un actor. Brad Isaac²⁹ lo conoció cuando él era un comediante de giras y escribió un artículo en Lifehacker sobre eso (Isaac, 2013).

Brad le preguntó a Jerry cómo uno podría convertirse en un mejor cómico. Jerry le respondió que uno debe simplemente escribir mejores chistes y practicar cada día. Si alguna vez has aprendido a tocar un instrumento musical sabes que “practicar todos los días” es bastante difícil y necesitas mucha disciplina para conseguirlo.

Jerry desarrolló un sistema de calendarios que lo ayudó. Básicamente imprimió un calendario mensual en una hoja de papel y cuando practicaba hacía una cruz grande y roja en él. Luego de algunos días, el calendario estaba lleno de cruces rojas, las cuales él llamaba “la cadena”. Hay una sola regla a seguir: no rompas la cadena.

Utilicé el sistema de la cadena para escribir el primer borrador de este libro. Me las arreglé para mantener la cadena, con algunas excepciones. Lamenté los momentos en que no tuve el tiempo para escribir y al día siguiente comencé una nueva cadena con la esperanza de no volver a romperla.

Este libro contiene muchos capítulos. Entre cada capítulo tomé descansos. Tenía que pensar y reconsiderar las cosas que escribí. Simplemente no era posible para mí mantener la cadena por todo el libro: a veces no tenía creatividad. Por eso rompí la gran cadena del libro en múltiples

²⁹Puedes leer más de Brad en su blog: <http://www.persistenceunlimited.com/>

cadenas individuales por capítulo, lo cual funcionó mucho mejor para mí.

“La Cadena” es una técnica que utilizo bastante seguido, especialmente cuando estoy aprendiendo sobre nuevas tecnologías.

Kanban

Kanban es grandioso cuando las listas de tareas por sí solas no son suficiente. Originalmente diseñado para la industria automotor, también se ha convertido en una metodología para el desarrollo de software. Existen diferencias entre el método original y cómo lo utilizamos los programadores, pero eso no tiene importancia. Kanban es flexible y se te anima a hacer que se ajuste a tu sistema.

Es simple: tomo una gran hoja de papel y la divido con un marcador en cuatro regiones: “Pendiente”, “En progreso”, “Prueba” y “Hecho”³⁰. Eso se denomina “Línea de Kanban”. Adicionalmente, creo otra hoja de papel en una pared aparte. A ésta la llamo “el tablero de las ideas”. Entonces preparo pequeñas notas en Post-its para cada tarea y las pego en el tablero de las ideas.

Cuando decido trabajar en una idea, muevo su nota a la sección de “Pendiente”. Esto es una especie de compromiso: en realidad deseo hacer esto, es como colocarlas en mi lista de tareas de categoría “A”.

³⁰N. del T. originalmente los términos son “To-Do”, “In Progress”, “Test” y “Done”. De hecho, en la industria se utilizan los términos en inglés. Por concordancia con la traducción, se traducen también los nombres de las regiones del tablero kanban.

Cuando comienzo con la tarea, la muevo a “En progreso”. Esta región sólo debe contener algunas pocas tareas. Mi máximo personal es de cuatro elementos. Dependiendo del volumen de las tareas deberías considerar un número más pequeño. Más de cuatro no es recomendable en la mayoría de los casos.

Algunas tareas necesitan pasar por la sección “Prueba”. Esto puede ser cuando un cliente necesita confirmar mi acción, o cuando debo esperar la producción de un tercero (por ejemplo, cuando envié este libro a la imprenta y tuve que esperar a que regrese).

Finalmente está la sección “Hecho”. Podrías tirar tus tareas terminadas, pero encuentro motivador mantenerlas allí por un tiempo: si se llena rápidamente es que estoy haciendo un buen progreso. Si nada cambia luego de un tiempo, es porque mis tareas están siendo demasiado grandes o yo soy demasiado lento.

Utilizo papel y lápiz y mi pared está llena de Post-its. Es muy simple para mí tener un panorama de todas las cosas que tengo en mente. De todos modos hay un montón de tableros Kanban digitales por allí, y algunos de ellos son gratuitos para sus versiones más básicas.

Dos tableros que me gustan son:

- [Kanbanery](http://www.kanbanery.com)³¹
- [AgileZen](http://www.agilezen.com)³²

Los he probado y ambos sistemas me agradan mucho.

³¹<http://www.kanbanery.com>

³²<http://www.agilezen.com>

Aún así, soy más una persona del lápiz y papel, y en realidad utilizo sólo un calendario de papel en lugar de los calendarios de los teléfonos inteligentes.

Si estás interesado en por qué prefiero el papel, aquí vamos:

- Precio: es más barato. Sólo necesitas pagar por el papel, los Post-its y un bolígrafo. Excepto las inmensas dimensiones del papel que utilizo, todo lo demás ya estaba en mi escritorio.
- Aprendizaje: escribir a mano es una gran herramienta de aprendizaje. Te fuerza a bajar la velocidad y enfocarte en tus pensamientos o ideas. Escribir activa tu cuerpo y mejora la memoria ([The Telegraph](#)³³).
- Seguridad de los datos: la nube no es tan segura como la mayoría de nosotros piensa. Amazon ha perdido datos de la nube en el 2011³⁴. Algunos hackers podrían atacar los servicios que utilizas y hasta corromper copias de seguridad. Algunos servicios en la nube simplemente no están a salvo de las fallas. Y tu disco rígido local podría fallar. Necesitarías copias de seguridad y si almacenas datos en una unidad de red, necesitas tomar cuidados de los permisos de lectura/escritura. Con el papel, no necesito lidiar con eso: sólo si mi oficina se quemase no tendría copia de

³³<http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/8271656/Write-it-dont-type-it-if-you-want-knowledge-to-stick.html>

³⁴Puedes encontrar mucha información sobre esta crisis en tu buscador favorito. Para un análisis detallado *post mortem* sobre el caso completo, deberías visitar directamente a Amazon AWS: <http://aws.amazon.com/de/message/65648/>

seguridad. Pero en este caso, mi tablero de Kanban sería el menor de mis problemas.

- Fácil configuración: con el papel es posible apagar la computadora, reclinarse y sólo pensar. La distracción simplemente no sucede.
- Personalización: puedo personalizar mi flujo de trabajo como me guste, sin leer un manual. El tablero de las ideas básicamente no está soportado por las herramientas que mencioné antes.
- Visión general: todos los elementos de un sólo vistazo. Sin hacer scroll.
- A salvo del *burnout*: mi tablero de Kanban se mantiene en la oficina. No necesito verlo desde la sala de estar, ni quiero mover cosas durante mi tiempo libre.
- ¡Diversión!: Simplemente me encanta hacerlo así y mover las cosas a mano. Es inspirador.

Pero también hay algunos beneficios con las versiones digitales.

- Equipos distribuidos: Mis colegas me agradan mucho, pero ellos no siempre deben mirar en mi oficina (trabajo desde casa y tengo un niño pequeño, quizás entiendas).
- Flujos de trabajo que inspiran: Los tableros Kanban digitales a veces te permiten jugar con el flujo sugerido, lo cual podría inspirarte a cambiar tu modo de trabajar. Tienen algo de experiencia en esto, mientras que con un Kanban manual estás a la merced de tu propia creatividad.

- Cambios: Las versiones digitales te dejan cambiar tu tablero más fácilmente. Arrastrar y soltar cinco elementos a la vez es simplemente más rápido.
- El papel es agradable, pero no puedes hacer “Control-Z”.

Me atrae la característica “fuera de línea” del Kanban manual. Pero cuando estoy trabajando en equipo me desplazo hacia algo digital que pueda compartirse.

No te Vuelvas un Extremista

Soy una máquina de trabajo. Tengo muchas horas cada semana. A veces escribo correos electrónicos a horas inusitadas, como la noche de los sábados. Pero cuando recibo una respuesta de un empleado de tiempo completo de una compañía en la misma noche, me preocupo un poco por mi colega. Hay una diferencia entre trabajadores independientes geek y empleados confiables.

Como trabajador independiente puedo arreglar mi tiempo de trabajo como lo necesite. A veces puedo simplemente prender la computadora y trabajar por veinte horas.

Como empleado de tiempo completo, no tengo tal libertad. Necesito hacer mis cuarenta horas, no importa qué suceda. Seguro, tengo vacaciones y cosas por el estilo; pero el número constante de cuarenta horas más tiempo extra siempre está persiguiéndome. En muchas ocasiones no puedo ir al cuarto de descanso y tomar una siesta. Cuando recibes una llamada telefónica diciendo que tu hijo está enfermo, no puedes simplemente conducir a casa:

frecuentemente la gente trabaja lejos de donde nuestra verdadera vida sucede. El viejo modelo de nueve-a-cinco o cuarenta horas funcionaba mucho mejor cuando no había tecnología móvil. Cuando te ibas a casa, te ibas; pero ahora tienes cuarenta horas, algo de tiempo extra y siempre estás conectado al trabajo con la brillante tableta que tu jefe te dio recientemente.

Por un lado hay “horarios centrales de trabajo” fijos. Por otro, hay un “siempre conectado”. Esta combinación es una llamada a problemas.

Una buena cantidad de gente con la que he trabajado ahora está muy orgullosa de las toneladas de correos electrónicos que han podido administrar, con las especificaciones que reescribieron, y el gran servicio que proveen cuando se discute una nueva funcionalidad con el cliente - temprano por la mañana de un domingo. La nueva métrica de un día exitoso parece ser el nivel de agotamiento.

Imagínate: mañana del lunes, la puerta se abre. Tu colega entra y dice: “Tuve un grandioso fin de semana. Dormí todo el sábado, tuve un largo desayuno el domingo, y fui a nadar ese mismo domingo”. ¿Sin el Blackberry? ¿No aprendió ninguna grandiosa tecnología nueva? ¿Qué tipo perezoso! Pero si llega con los ojos rojos, cansado, y dice: “Frenético fin de semana. Tuve una llamada de emergencia de un cliente. ¿Tuvieron tiempo de revisar la funcionalidad B? Le prometí que lo haría...” ¡Heroico! Este tipo sacrificó su fin de semana por la compañía y finalmente por tu trabajo. ¿No deberías revisar la funcionalidad B esta noche en casa?

¿Por qué es tan importante para nosotros el nivel de

agotamiento?

Nuestros proyectos de software son inmensos estos días—¿eso tiene que ver? Cuando trabajas en algo con tus propias manos, puedes ver el resultado y estar orgulloso de ello. Puedes mostrárselo a otros.

Por otro lado, limpia tu código por una semana. No agregas ninguna característica nueva, nadie viene a tu escritorio y te felicita por tan brillante limpieza. En cambio, el trabajo de muchas semanas a veces se describe como “sólo un botón que envíe un reporte”. Construir un producto es el trabajo de muchas personas. A veces sólo escribes código en un sitio específico que nadie nunca verá. El producto completo no es nada que hayas realizado tú solo. Tanta gente, tan pocas oportunidades de que puedas sentirte orgulloso de ello. Necesitas medir tu involucramiento en forma diferente, como “he hecho cientos de commits, escribí cientos de correos y tuve diez reuniones para esta versión del software”.

En un mundo ideal, nuestra arquitectura del software incluye artefactos bien compuestos, los cuales luego son realizados a mano por pequeños equipos que pueden sentirse orgullosos de lo que hacen. Aún mejor si los artefactos compuestos se vuelven visibles para otros. Si tienes veinte desarrolladores y sólo un componente que construir, sufres de fragmentación: nadie puede identificarse con todo ese lío de código, la gente tiene la responsabilidad fragmentada.

Con gente con demasiados compromisos y el modo en que medimos nuestro éxito en mente, Scrum se vuelve un impulso terrible. Y un riesgo.

El mundo ágil tiene un martillo que hace ver a todos los problemas como un clavo: Scrum. Scrum es la perfecta optimización de tu flujo de trabajo en muchos casos, visto desde la perspectiva de la gerencia de proyecto. Desde el punto de vista del desarrollador también es bueno: logras tener las cosas hechas. Pero Scrum tiene sus riesgos cuando el equipo no presta atención al factor humano. Como humanos simplemente no podemos brindar cuarenta horas de trabajo en una semana de cuarenta horas. Necesitamos tiempo para reflexionar sobre nuestro trabajo. Necesitamos realizar pequeños retrabajos. Necesitamos volver a leer el código que ya hemos mirado. ¡A veces necesitamos pensar! Y no podemos estimar el tiempo que necesitamos para pensar. No sabemos cuánto necesitamos pensar; ¿necesitamos repensar el modelo completo? ¿tenemos nuestra competencia completa hoy o estamos cansados por haber dormido mal? Necesitamos aceptar que somos humanos. No podemos partírnos en números.

Scrum te permite mirar a las tareas con un reloj de fondo. Es tentador trabajar a través de todo hasta terminar. Pero, vamos, es desarrollo de software: las cosas cambian mientras las miramos, como esa cosa de Heisenberg³⁵. Aunque sólo sea que estamos cansados para trabajar eficientemente el martes, cosas como esa suceden. Tienes que tenerlo en cuenta cuando realizas el planeamiento en Scrum: no olvides a los humanos detrás de los roles de

³⁵N. del T. el autor se refiere a la relación de indeterminación de Heisenberg. Puedes leer más al respecto aquí: http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_de_indeterminaci%C3%B3n_de_Heisenberg

Scrum. Si entiendes eso, tus estimaciones serán mucho mejores.

Me pregunto cómo serían los cuadros de Van Gogh si hubiera aplicado Scrum a su trabajo. Adivino que no conoceríamos su nombre hoy. La creatividad bajo presión simplemente no creo que suceda (hay excepciones confirmando esta regla). Desde mi propia experiencia como un músico de pasatiempos: No puedo componer nada cuando estoy cargado de trabajo. Necesito tiempo para soñar, relajarme y tener pensamientos inusuales.

El software se trabaja con la mente. Es un trabajo creativo, aún cuando adaptemos otros trabajos creativos como los patrones de diseño listos-para-usar. A veces trabajamos en tareas que no requieren pensar, es cierto. Pero como todos sabemos, la gente de software constantemente tenemos que mirar el código alrededor e identificar patrones de errores u otras cosas que harían a nuestro software más confiable y entendible. El arte del software es frecuentemente el arte de minimizar tu código. No puedes hacerlo cuando constantemente estás bajo presiones de tiempo y entregando un flujo infinito de funcionalidades.

La solución es simple: si no puedes dejar de enfocarte en las tareas del trabajo, mira el estar con tu familia, el tiempo libre y otras actividades similares como tareas. Planifícalas, realízalas, disfrútalas tanto como puedas. Calcula el factor humano en tus ciclos de Scrum. No midas tu éxito en números de horas extra y apaga tu teléfono celular los fines de semana. Siempre estarás más productivo el lunes.

Si trabajas en un sistema que es demasiado grande

como para estar orgulloso de él, cámbialo. Los sistemas de software no sólo deben ser mantenibles, extensibles y confiables—¡también deben ser disfrutables! Un buen sistema es uno en el que te encanta trabajar—si estamos orgullosos de que podemos contribuir un poco a ello, no puede estar tan mal. Los mejores jardineros son aquellos que disfrutan de caminar a través del jardín.

Escribí mucho sobre cómo cambié mi pensamiento y cómo lidié con el estrés. También escribí sobre las herramientas que me ayudaron a mantener mi mente limpia. Pero al fin y al cabo, son sólo herramientas, no una religión. Necesitas utilizarlas con cuidado y elegir las bien. Haz lo que sea bueno para ti y cuando no te retorne nada, abandónala y prueba otra cosa. Desafortunadamente, no sucede en forma frecuente que los proyectos descarten sus metodologías. Si comenzaron con Scrum, se apegan a eso, sin importar qué ocurra—aún cuando hay ocasiones en las que Scrum simplemente no encaja.

Asegúrate de que no te conviertes en un extremista de ningún tipo. Es el camino medio el que cuenta.

El Zen es Acerca de Ti

No importa desde qué dirección sople el viento: párate firme en tus propios pies. Tu vida se trata sólo de ti.

La vida no es sólo felicidad y alegría. La vida siempre tiene sus buenos y malos momentos. Tienes malos momentos aún si eres rico y posees los más novedosos artefactos. Del mismo modo, nuestras vidas no son “peores” sólo por trabajar tiempo extra o por tener menos dinero.

Los Otros No Me Tratan Bien

La televisión de hoy y otros canales mediáticos quieren hacernos creer que necesitamos ser 100% felices para llevar una buena vida. Proclaman que la felicidad se consigue siendo rico, hermoso y estando saludable. Tienen algunos productos esperándonos para alcanzar esta “felicidad”.

Disparates. La felicidad viene, la felicidad se va. Es simplemente normal.

No tiene importancia si estás en la playa o en el trabajo: se te permite ser feliz, y no necesitas ningún producto de ninguna compañía para serlo.

Somos responsables de nuestra propia fortuna. Podría ser culpa de tu jefe el que debas hacer tiempo extra, pero es tu culpa ser infeliz por ello. Por supuesto está bien defenderte de tener demasiado trabajo en tiempo extra. Como humano puedes caminar en muchas direcciones y

tomar tus propias decisiones. Toma las consecuencias o déjalas: después de todo, los buenos tiempos sucederán a los malos tiempos, y los malos tiempos sucederán a los buenos tiempos.

Anteriormente mencioné que los desarrolladores de software deberían quedarse por lo menos por dos años o un poco más en una compañía. En tanto puedas argumentarlo, puedes romper esta regla. De hecho, deberías romper cualquier regla de la que hayas escuchado hasta ahora si no es buena para ti.

Si no estás listo para romper las reglas, puede que te encuentres cómodo hablando con otros. Como desarrollador puedes tener acceso a grupos de usuarios locales. Son grupos de personas que comparten un interés en una tecnología, como un lenguaje de programación. Hablar con otros en los que confías puede ayudarte no sólo a hacerte sentir mejor, sino quizás también puede ayudarte a encontrar un nuevo trabajo.

Todos los problemas vienen de la mente.

—Bodhidharma ([Red Pine, 1987](#))

Un día en el trabajo, un colega entró en la habitación. Balbuceó un “buen día” y se sentó en su silla. Unos segundos después estaba tipeando muy fuerte en su teclado. A su alrededor había una atmósfera fría, llena de enojo. Resulta

ser que no había conseguido un aumento de sueldo. Otro desarrollador que conocía trabajaba para otra compañía y estaba ganando cien euros más. No necesitaba ese dinero de todos modos: después de los impuestos, no podría siquiera ponerle combustible a su automóvil. La atmósfera fría se mantuvo por algunos días y él se quejaba constantemente sobre qué injustamente había sido tratado. Ignoraba totalmente el hecho de que ya estaba ganando mucho dinero, y que había tenido un aumento de salario recientemente. Su problema en realidad estaba viniendo de su propia mente. A otros les hubiera encantado tener su trabajo. Aún así, estaba infeliz e incluso esparcía esas emociones entre sus colegas.

Donde vivo, cuando algo malo sucede suele decirse que es “mala suerte” o “el destino”. Todos los problemas parecerían venir desde afuera.

¿Alguien es un bebedor? Podría haber pasado por una experiencia traumática. ¿Alguien es pobre? Podría ser culpa del gobierno. Si alguien repentinamente gana millones de dólares, podría ser un temerario o que manipulase a la gente. Cuando no sabemos qué decir porque alguien muere, es la voluntad de Dios.

Nadie sabe qué hay detrás de escena. Quizás es la voluntad de Dios. Pero aún así, Él nos da la libertad de pensar y actuar por nuestra cuenta. ¿Acaso Él quiere que estemos celosos de cien euros? Lo dudo.

Quizás no es el destino, Dios, o una mala infancia la que hace nuestras vidas peores. Es la forma en que se piensa al respecto: el destino hace de nuestra vida una carga, porque

lo creemos así.

Lo Merezco

Muchas personas consideran su mente y sus pensamientos como el aspecto más importante de su ser, pero Bodhidharma pensaba diferente. En sus enseñanzas, los pensamientos son productos secundarios de la mente. Algo así como el ácido estomacal es un producto secundario del estómago.

Mientras que hay pensamientos importantes, más frecuentemente hay pensamientos sin importancia mezclados. Por ejemplo, cuando vagas por el desierto es importante saber el camino, pero no pensar en el sabor de una bebida fría.

Mi mente constantemente me dice lo que quiero. Me susurra sobre tabletas, hasta que compro una. Luego mi mente dice “¡Bien hecho! ¡Realmente lo merecías! Ahora estoy feliz”. ¿De verdad? Todo está en movimiento y no hay constantes en la vida. La felicidad se esfumará. Mi mente traerá nuevos deseos tarde o temprano.

Sé que hay otras personas que piensan que merecen las últimas tabletas o teléfonos. Recientemente vi fotos de gente formada por horas fuera de un comercio, esperando el nuevo teléfono inteligente. Adivino que su mente está confiada cuando susurra “lo mereces”. ¿Tiene razón su mente? No lo sé, pero creo que todos merecen comida y agua limpia.

En Ghana, África, la gente estaría complacida de tener

comida y agua limpia. Este es el lugar donde es muy probable que termine tu viejo teléfono, de acuerdo a la película *E-Wasteland*³⁶. Jeremy Hance documentó cómo 200.000 toneladas de basura tecnológica llegaba anualmente a este lugar. Los niños y jóvenes venían de los barrios bajos y la “reciclaban”, a mano. Pequeñas fogatas quemaban tus desperdicios, esparciendo humo tóxico por todos lados. Con el poco dinero que ganan, pueden comprar comida y agua limpia.

Las cosas que “merecemos” tanto terminan en lugares como Ghana. Los productores eligen la forma más barata de deshacerse del desperdicio para maximizar la ganancia. El “proceso de reciclaje” es tóxico porque hacerlo más saludable les costaría dinero.

Tomé esta cita de la película:

Es esencial que entendamos y apreciemos que tomamos decisiones todos los días que directa o indirectamente afectan a otros en otro sitio del planeta.

—David Fedele

Mi mente me engaña seguido sobre qué merezco o qué no. Intento no poner demasiado peso a todos los pensamientos que tengo de tanto en tanto. Lo que merezco y lo que dice mi mente que es bueno para mí, son sólo es-

³⁶El avance y los detalles para hacer un pedido pueden encontrarse aquí: <http://www.e-wastelandfilm.com/>

tupideces para los otros que están luchando para conseguir su pan diario.

Tuve una Mala Infancia

En 1880 nacía un niño en Japón. Su madre murió a sus cuatro años. A sus siete, su padre murió y él pasó a vivir con su tío desde ese momento. Poco tiempo después su tío también murió y el niño fue criado por un apostador y una prostituta. El apostador le pedía seguido al niño que vigilase si llegaba la policía cuando necesitaba algo de dinero rápido.

Obviamente ese niño tuvo una mala infancia. Pudo haberse convertido en un apostador o algún tipo de criminal. Por lo menos debió haberse convertido en un bebedor. En cambio, tomó tres kilos de arroz y algunas monedas con las que compró unos pocos frijoles. Viajó cuatro días y noches, y finalmente llegó al templo Eiheiiji para convertirse en un monje Zen. Por días sólo comió arroz crudo. Los monjes no lo dejaban entrar, por lo que se paró dos días y noches más frente al templo, sin comida ni agua. Finalmente los monjes le permitieron entrar y trabajar allí como chico de los mandados.

Estaba al fondo de la jerarquía. Ni siquiera la señora que limpiaba lo trataba con respeto. Un día el chico decidió practicar Zazen en un cuarto tranquilo y mayormente sin uso. Se sentó y meditó tal como los había observado a los monjes. De repente, la puerta se abrió y la señora de la limpieza entró. Se quedó mirándolo por un segundo. Luego

se inclinó y se fue silenciosamente, dejando al niño solo.

No tomó mucho tiempo hasta que el niño se convirtiera en un monje y tuviera un nuevo nombre: Kôdô Sawaki.

Kôdô Sawaki se convirtió en uno de los maestros Zen más importantes del siglo pasado³⁷. Sabía que el Zazen era una de las cosas más nobles que los humanos pueden hacer. Continuó con su práctica hasta que murió.

Creo que un buen número de personas hubieran terminado como apostadores.

Esta historia nos muestra que—en teoría—la pobreza no es razón para abstenerse del sustento correcto. También es buena prueba de que uno puede tener una mala infancia, y aún así tener una buena vida.

No tuve la oportunidad de ir a la universidad cuando era joven. Pero con trabajo duro, mucho tiempo extra y un poco de suerte, me fue posible convertirme en un programador profesional.

Tengo Razón

Ajahn Brahm es un monje Budista que escribió un libro fantástico. Se llama “Abriendo la Puerta de tu Corazón” y contiene muchas historias modernas que te hacen pensar. No es un monje Zen pero sigue un linaje Thai, aunque eso no hace su escritura menos valiosa.

Mientras meditaba profundamente en los bosques de

³⁷La vida de Kôdô Sawaki ha sido descrita por Koshiya Shusoku. No estoy seguro si ha sido traducida al inglés. La traducción alemana apareció en el libro “Zen ist die größte Lüge aller Zeiten” (Sawaki, 2005).

Thailandia, tuvo que alimentarse con comida que la mayoría de nosotros, programadores, no hubiéramos tocado. Los platos consistían en una bola pegajosa de arroz, coronada con una rana cocida, conteniendo todas sus tripas. Por alguna razón las tripas se consideraban muy sabrosas. Cuando los monjes se quedaban sin ranas, se servía pescado al curry, que era tan viejo que ya tenía gusanos.

Ajahn no se quejó y se mantuvo meditando. Un día se levantó y se sintió... iluminado. Quiso contárselo a su abad luego de la cena. Realmente se sentía afortunado ya que no sólo había servido del viejo pescado al curry, sino también puerco al curry totalmente fresco. El abad tomó primero de esta deliciosa comida fresca, y tomó mucha. Cuando terminó, tomó el puerco, y lo mezcló con el pescado. Mientras lo hacía con su cuchara de madera, decía: “Es básicamente todo lo mismo”³⁸.

Ajahn se enfureció, porque él simplemente quería ese puerco al curry recién hecho. En este punto se dio cuenta repentinamente que no se había iluminado en absoluto. Tal como lo escribí, la verdadera iluminación no te deja insultar a tu abad. Los iluminados no tienen una comida preferida.

Esta historia me mostró que puedo estar equivocado, aún cuando creo que estoy absolutamente en lo correcto. La mente a veces nos engaña.

³⁸El idioma original era thai, que Brahm tradujo al alemán, que ha sido traducido al inglés por mí (N. del T. y ha sido traducido al español por mí). El original es seguramente un poco diferente.

Es Tu Vida

¿No puedes tener una buena vida porque tienes demasiados problemas?

Lo que sea que te suceda es tu vida.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2008](#))

Si pierdes partes del cuerpo, podrías realmente tener algunos problemas, pero aún sería tu vida. No podrías cambiarla.

¿Has sido despedido porque no eres suficientemente eficiente? Quizás no eres bueno en lo que haces. Quizás lo eres. Nunca lo sabrás. Sólo hazlo tan bien como puedas e intenta trabajar en tus habilidades. Entonces sabrás que no hay nada de qué preocuparse.

Cada día es un buen día.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2008](#))

¿Tu gerente estaba enojado? ¿Tu esposa te gritó porque viniste tarde luego de un terrible día de trabajo?

No puedes cambiarlo. Es un día de tu vida. Con un número limitado de días, no puedes hacer nada al respecto.

Si no puedes cambiarlo, acéptalo. Quizás tienes razones. Reflexiona sobre ellas. Prepárate para hacerlo mejor la próxima vez, si es posible. Después de todo, necesitas aceptarlo.

Sin Ego

¿Qué es el Ego?

No noté que el ego podía ser un problema hasta que comencé a estudiar Budismo. Por mucho tiempo pensé al respecto: ¿Qué significa? ¿Por qué es tan malo? Aún estoy pensando en ello. Mientras que al principio estaba escéptico cuando me dijeron que me deshiciera de mi ego, luego pensé en forma diferente. En el Zen se dice frecuentemente que uno se debe olvidar de uno mismo: simplemente existir en el ahora sin un ego. El ego te hace apegarte a las cosas.

En muchos sitios del mundo celebramos al individuo. Frecuentemente pensamos que solamente nuestras ganas y deseos nos hacen especiales. Algunos se dejan el pelo 50cm en punta hacia arriba. Otros se ponen aros a través de las cejas. Algunos creen en una carrera que les dará estatus y títulos. Algunos se definen a sí mismos con sus habilidades para la programación.

¿Qué sucede si les quitas sus habilidades, carreras o arte corporal? Puede suceder un accidente automovilístico, o incluso una enfermedad. Cuando sucede un evento como ese, la gente actúa como si su vida estuviera arruinada. Su vida se vuelve inútil cuando se les quita el centro de aquello que los define.

Necesitamos ver que no somos nuestros deseos y preferencias. Seguramente, es un acto natural el que crezca-

mos, desarrollemos gustos, y llevemos un estilo de vida. Por alguna razón necesitamos encontrar una identidad y queremos que sea única. Pero necesitamos aprender que somos más que sólo lo que hacemos o lo que queremos hacer.

Frecuentemente se construyen amistades sobre intereses comunes, y por eso podrían romper. Las amistades son también definidas con frecuencia por tomar y dar; si no tienes intención de dar, la relación morirá.

Algunos viven como si no hubiera mañana; y cuando están por morir, se comportan como si no hubieran vivido.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2005](#))

Un solo evento especial en la vida podría causar que alguien pierda su salud, su definición, y sus amigos. El ego es una cosa peligrosa.

El Ego te Hace Hacer Cosas

Estamos apegados al “yo”.

Cuando era joven, quería convertirme en un gran programador. En mi imaginación los otros me respetarían por mis habilidades. Lo quería tanto que decidí unirme a un grupo famoso de programadores de código abierto. No fue fácil, porque sólo puedes unirme si eres invitado por ellos.

Y sólo obtienes una invitación si has demostrado que estás realmente comprometido con el proyecto y su equipo. Esta estrategia mantiene al grupo saludable, dado que sólo la gente con interés real puede unirse y los otros miembros del grupo pueden intervenir si tienen alguna incomodidad.

Para mí, era una gran oportunidad de mostrar al mundo mis habilidades con la programación. Comencé escribiendo parches y enviándoselos. Lo hice por un tiempo, pero no me invitaban. En su lugar, aprendí que hay otros programadores que son mucho mejores que yo. Miraban mis parches y me decían cómo hacerlo mejor. Era frustrante. En lugar de mostrar mis grandes habilidades, estaba mostrando mi incompetencia. En el trabajo, todos pensaban que tenía algunas grandes habilidades. Pero esto era diferente. En lugar de ser una estrella de rock, repentinamente me había convertido en un estudiante.

Continué programando, ya que se vería bien en mi currículum. Pero no obtuve una invitación. En algún punto comencé a pensar que nunca sucedería. Abandoné mis planes de unirme al grupo. El código se volvió un hobby y cambié mi mente al respecto. Me di cuenta de todo lo que había aprendido y comencé a disfrutar el hecho de aprender de los otros programadores, obviamente mejores. Y cuando mi trabajo estaba casi listo para una primera entrega, encontré una invitación en mi casilla de correo. La acepté, pero por mucho tiempo olvidé agregar el nombre del grupo a mi currículum. Ya no era importante.

Se dice que una vez un hombre se acercó a Buda. Dijo: “Yo quiero felicidad”. Buda le respondió: “Primero quita el

‘yo’. Eso es ego. Luego, quita el ‘quiero’. Eso es deseo. Ahora mira lo que queda”.

Esto es lo que me sucedió a mí.

Hoy día intento hacer las cosas porque se sienten bien. Intento evitar hacer cosas porque el ego me lo pide.

Sin la práctica regular de la meditación mi ego comienza a crecer nuevamente. Sólo puedo recomendar que practiques la meditación si quieres trabajar sobre tu ego. Aún si crees que no tienes ego, deberías meditar también; porque en ese caso ya estás bajo su completo control.

En general, compararte con otros no te llevará a nada útil.

Programación Sin Ego

Jerry Weinberg una vez escribió acerca de la programación sin ego ([Weinberg, 1972](#)).

Escribió que debemos poner a un lado nuestro ego en el trabajo y comenzar a revisar nuestro código. Mostrarle a los otros nuestros errores. Explicar qué hicimos mal. Y hacer lo mismo por nuestros colegas. Todo eso debe suceder en una atmósfera amistosa. Dijo que no somos nuestro código y por eso no hay espacio para sentimientos personales.

Es una buena idea. Desafortunadamente tenemos un ego y es difícil dejarlo ir. Si no nos gusta el revisor, es fácil encontrar algo negativo sobre él en lugar de aceptar los resultados de la revisión de código.

Uno podría decir que la mente produce código y que el ego te hace apegarte a ello. Hay una conexión entre lo que

hace tu mente y tú mismo. De algún modo, eres tu código. Lo que Weinberg propone es separar tu mente del código. Esto sólo puede conseguirse eliminando el ego.

Como ya he mencionado, es un largo camino.

El Ego Invisible

En mi carrera me he encontrado con mucha gente. Nunca me encontré con una persona sin ego. Algunas personas intentan esconder su ego, algunas lo muestran de una forma muy abierta. Por años categoricé la manifestación de egos de dos formas diferentes.

El primer grupo tiene un ego activo y agresivo. Las revisiones de código son difíciles. Es fácil hacerlos enojar y hacerlos ver cosas negativas sobre ti mismo. Los egos activos podrían decir que eres un “crítico” cuando encuentras un error de tipeo. Se quejan sobre el presupuesto ajustado cuando apuntas un problema arquitectónico. Se defienden aún cuando no hay nada que defender.

El segundo grupo tiene un ego pasivo y más defensivo. Las revisiones de código podrían causar decepción y frustración. En lugar de tomar la oportunidad para mejorar sus habilidades, se frustran porque aún no las tienen—o simplemente no les importa. Es fácil hacer sentir estúpido a un ego pasivo. Su ego tiene una baja autoestima.

Comencé a observar a la gente y pensé que aprendería de sus egos. Como líder de equipo, tenía una excelente posición para esto. Expliqué un montón de cosas técnicas y revisé un montón de código. Cuanto más aprendía sobre el

ego de los otros, más sentía que mi ego estaba bajo control. Para mí, los otros eran “activos” o “pasivos”.

Pero luego me di cuenta de mi error: había olvidado mi propio ego. No estaba bajo control, sólo estaba escondido. Tenía experiencia y todos lo aceptaban. Tenía la palabra final en las discusiones, todos lo sabían. No había nada que provocase mi ego lo suficiente como para hacerlo visible.

Estaba consciente de que disfrutaba la situación de ser el chico genial y experimentado del grupo. De hecho, podía tener el ego más grande de todos. Cuando vi hacia atrás, me di cuenta de que mis esfuerzos para aprender de los otros habían fallado. Sólo veía las fallas en los otros, lo que me impedía ver el panorama y mis propias fallas.

En ese entonces aprendí que el ego frecuentemente es invisible para su dueño. Creer que no tienes ego es probablemente una señal de que tienes uno enorme.

Aquellos días supe que mi ego me seguiría y que debería luchar con él cada segundo. Intento mantener mi conciencia. Cuando mi mente me dice que estoy por perder el control de mi ego, simplemente practico más meditación antes de que se ponga peor.

Cállate

Gaken. Este término describe tu propia opinión y la creencia de que eres una persona inteligente. Es la razón para muchas peleas.

En una reunión hay muchas personas importantes. En realidad la mayoría de la gente que asiste a una reunión

cree que es importante de algún modo. No estarías invitado si no fueras importante, ¿no es cierto?

¿Qué sucede si te invitan a una reunión aburrida con gente aburrida? Es una perfecta razón para quejarnos sobre la pérdida de tiempo, pero aún pensar que somos importantes porque no pueden hacerla sin nosotros.

Finalmente, aún la gente a la que nunca se le pide asistir a una reunión podría pensar que son importantes; probablemente sólo se han olvidado de ellos o simplemente están desvalorados.

Un empleado que realmente cree que no es importante podría arruinar la atmósfera o dejar la compañía, o ambas.

La gente importante siente frecuentemente la obligación de contribuir con cada simple discusión sea esto de ayuda o no. Es fácil perdernos en la charla sin sentido y disfrutar de escucharnos a nosotros mismos hablar. Pobres colegas son esos que necesitan esperar mucho tiempo sólo para asegurarse de que todos saben qué tan importantes son.

La innovación y la creatividad a veces vienen de los pensamientos aleatorios. Necesitamos diferenciar los disparates de las contribuciones importantes. Es difícil. Antes de decir algo, intenta tomar una profunda respiración. Frecuentemente me ayuda a ver si quiero provocar a alguien o sólo defender mi punto de vista porque no puedo aceptar que estaba equivocado.

Necesitamos sostener un espejo frente a nuestras mentes para diferenciar el ego, el conocimiento y la experiencia. Los sentimientos negativos y fuertes son frecuentemente

signos del ego hablando. Estar cansado o intentando impresionar a tus compañeros de conversación son otros signos.

Con frecuencia es suficiente mostrar el apoyo a una idea. No necesitamos entrar en detalles si el propósito de la reunión es ver el panorama. A veces es difícil apoyar la idea de un colega si no nos agrada demasiado. Pero debemos: el éxito de otros no te hace ver mal. Deja que la gente con buenas ideas disfrute su fama. Como líder de equipo, no necesitas ser siempre el más creativo, el que trabaja más duro y que tiene las mejores ideas. No hay tal competencia en realidad.

Intento tomar las ideas como ideas. Si necesitan elaboración, intento trabajarlas. Si necesito entender más, pregunto. Si no me gusta la idea lo digo claramente y, con suerte, con un argumento claro. Pero si la idea es buena y no tengo nada específico que agregar, simplemente me callo.

Otros podrían no estar de acuerdo y pensar que necesita haber competencia entre compañeros de trabajo. No debería ser así. Una competencia sólo es buena si es beneficiosa para todos y, de algún modo, divertida. Pero las competencias por “carreras” no tienen sentido. Las compañías que conozco promueven las competencias por carrera. Lo que obtienen frecuentemente no es la gente más competente, sino la más agresiva. Quizás esto funciona, pero no es el modo en que quiero vivir.

La gente que cree que su carrera es lo más importante en sus vidas podría molestarte. Gastarán tu tiempo con disparates y trivialidades. Casi siempre no hay nada que

puedas hacer por eso. Antes de que salgas de tu balance, deberías intentar utilizar el botón mental para ignorar, o confrontar a la persona que te molesta. Las palabras claras y honestas pueden ayudarte en la mayoría de los casos, pero no en todos.

Intento vivir de un modo en el que evito molestar a cualquiera—incluso a mí mismo. Esperaría que todos vivieran de ese modo.

Si estás vagando por un bosque y le muestras flores hermosas a un compañero que sólo tiene su objetivo en mente, probablemente no se impresionará: su mente está llena con un sólo objetivo. Si le muestras las flores a un compañero que quiere disfrutar de la belleza de este mundo, le encantará. Además, él también alcanzará su objetivo.

El Zen es Trabajo Duro

El término *Samadhi* significa “concentración profunda”. He escuchado que los monjes Zen utilizan el término *Samadhi* para referirse al “trabajo duro” en general. Esto incluye el trabajo en el jardín, reparar el monasterio, o cualquier otra cosa que sea necesaria. Si te imaginabas a los monjes sentados en sus sillas mientras que la gente ordinaria hacía el trabajo, te equivocas. Los monjes en realidad son gente realmente trabajadora, al menos en los monasterios Zen de los que he escuchado.

En algunos monasterios se levantan a las 3am. Meditan, desayunan, meditan, almuerzan, se relajan, meditan, comen su comida nocturna y van a la cama a las 9:30pm. Esto sucede en el Sesshin, una semana o más de meditación intensa. Si alguna vez has intentado sentarte por solamente una hora, puedes imaginar qué duro es meditar por tanto tiempo.

El Zen es un trabajo duro.

El Momento Correcto para el Zen es Cualquier Momento

El Zen no es espiritualidad. El Zen lo practicas con tu cuerpo.

—Kôdô Sawaki (Sawaki, 2007)

Kôdô Sawaki explicó que tu mente se expresa en tu cuerpo, y aún más, en tu actitud hacia la vida. Con eso quiso decir que el Zen no es algo que haces en soledad en tu habitación. No es algo que se hace solo con tu mente. En su lugar, debes practicar Zen cada segundo de tu vida. El Zen es tu día a día. También significa que practicamos Zen cuando vamos al baño, programamos y cocinamos nuestros platos. Todo eso y mucho más es la práctica del Zen.

Practica Zen en cualquier momento, incluso en el trabajo. Cambiará la forma en que piensas al respecto de tu trabajo.

Kôdô Sawaki dijo: “Un día sin trabajo es un día sin comida”. El trabajo es importante. Pero el trabajo es más que sólo traer el pan diario a la mesa: te ayuda a pararte firme, con ambos pies sobre el suelo. En las noticias está lleno de gente rica abusando de las drogas y el alcohol. Sin el trabajo es más fácil enfocarse en el “yo”. Demasiado de todo nutre tus deseos. Cuando te acostumbras a que otra persona limpie tu baño, probablemente olvidas qué tan sucia es esa tarea. Limpiar tu propio desorden y ocuparte de tu propia casa te ayuda a verte a ti mismo como lo que eres: humano.

Carrera

Cuando comencé con el Zen, tenía el sueño de convertirme en socio de la compañía consultora para la que estaba trabajando. Trabajaba muy duro y mi cuerpo rápidamente se quedó sin energía. No me sentía bien. Comencé con el Zen para evitar ver mi cabeza explotar. Luego de un tiempo me pregunté por qué estaba por sacrificar mis próximos diez años o más para convertirme en socio de esa compañía. De repente no estaba seguro de ello. Mucha gente allí era superficial. Los proyectos eran inmensos, pero luego de una revisión más detenida, eran bastante aburridos.

Todos llevaban corbatas y sonreían todo el día ¿Qué harían para su próxima promoción? Me di cuenta de que aunque necesito trabajar para ganarme la vida, nadie me forzaba a vivir diez años entre gente orientada a la carrera. Me di cuenta de que, para mí, existen más cosas por las cuales vivir: la familia, la música, montar a caballo. Estaría poniendo mi vida completa en pausa por un buen tiempo si quería convertirme en socio de la compañía. Quizás incluso moriría en ese lapso. En diez años, podría comenzar a vivir nuevamente ¿Pero qué me impide vivir ahora, los próximos diez años, y quizás incluso el resto de mi vida? Nada.

Renuncié y entré a otra compañía. Luego de un par de años renuncié también, porque había cambiado la atmósfera y más o menos pedía lo mismo de mí: pausar mi vida y comenzar una carrera, como sea que se viera. Ahora trabajo más duro que antes en mi propia compañía. Ya no tengo un objetivo de carrera. Mi vida es mejor. Sorprendentemente,

también tengo más éxito en los negocios.

Una carrera no significa que debas saltar cuando el gerente te lo dice. Parecería que la gente cree que esto incrementará su sueldo. Bueno, quizás lo haga. Pero después de todo eso, no aprendiste nada excepto a saltar cuando alguien te lo dice. Estás obteniendo el trabajo por eso. Realmente no quiero un trabajo sólo porque puedo seguir una orden. Estoy cansado de trabajar en compañías en las que piden eso. En su lugar, trabajo en compañías que promueven el talento y la pasión. Aquellas que me ayudan a desarrollarme, porque saben que yo voy a hacer lo mismo por la compañía. Quiero trabajar para compañías formadas por humanos, no por gerentes.

En Alemania, los trabajadores sociales y las enfermeras geriátricas están muy mal pagados. Menos gente quiere gastar dinero en los viejos, débiles o enfermos. Las enfermeras trabajan duro, pero si hablas con ellas, parecen estar increíblemente felices con su trabajo. Podrían estar mal pagadas, pero nunca encontré una enfermera que quisiera mi trabajo de programador. Eso me lleva a la conclusión de que un trabajo con menor paga pero que puedes hacer con pasión es mejor que uno bien pago en el cual te aburres. Esto no significa que esa gente no merezca más sólo porque aman su trabajo. Definitivamente lo merecen, y todos aprenderemos eso cuando necesitemos su ayuda dentro de cincuenta años.

Si siempre programas con tu objetivo en mente, podrías perderte del camino. Y el camino en sí mismo puede ser hermoso. Hay mucha grandeza en ser un desarrollador de

software. Es bueno ya seas un principiante o un experto. Necesitas vivir el ahora y llenar el rol en el que estás, de otro modo te perderás de la fantástica experiencia de construir un sistema.

La gente más impresionante con la que me he encontrado han hecho una carrera sin gastar demasiada energía pensando en la carrera en sí misma. Van al trabajo y hacen lo que necesitan hacer con pasión y con toda la energía que tienen. Esas personas son líderes naturales. No tienen poder “sobre” la gente, sino poder “con” la gente (Forsyth, 2009). Otros los reconocerán y los seguirán. No persiguen objetivos como convertirse en gerente algún día. Si eres un buen líder por naturaleza, obtendrás el rol sólo por eso. No creas en la gente que trata de decirte que necesitas detener tu vida para obtener la gloria luego. Sólo quieren controlarte.

El Principio de Peter³⁹ nos trae un punto importante. La Wikipedia lo define como: “una creencia de que, en una organización donde la promoción se basa en logros, éxito y mérito, los miembros de esa organización serán ocasionalmente promovidos por encima de su nivel de habilidad. El principio se suele expresar de otro modo comúnmente como ‘los empleados tienden a elevarse hasta su nivel de incompetencia’”.

En resumen, te promueven hasta que obtuviste un nivel en el que mayormente fallas. Esto es básicamente a dónde te llevan las escaleras de la carrera. Por esa razón deberías pensar dos veces sobre hacia dónde debe llevarte tu camino.

³⁹http://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Principle

Siempre está la opción de decir “no” a una promoción y simplemente hacer lo que te gusta hacer y aquello en lo que eres bueno.

No Puedes Separar Tu Mente de Tu Cuerpo

Un amigo mío es administrador de sistemas. Lee un montón. No pudo obtener un título universitario, pero cuando hablas con él puedes ver que es muy inteligente, y es capaz de adaptar y conectar diferentes patrones filosóficos rápidamente. Suena atractivo ser un pensador como lo es él, pero no. Sufre de depresión. No conozco la raíz de esa depresión; mi mejor suposición es que entiende tanto de filosofía que todo parece equivocado, aburrido o sin sentido. No ve mucho sentido en la vida y no tiene su propio camino. No puedes ayudarlo con la racionalidad, necesita encontrar un modo de salir de sí mismo.

Vive una vida de pensamientos.

En el verano, tuvimos una larga discusión sobre asuntos filosóficos. En algún punto dijo que estaría complacido si pudiera simplemente separar la mente del cuerpo. Sin un cuerpo, sería capaz de pensar sin restricciones.

¿Es una idea loca de un soñador, o el deseo del humano postmoderno? Con los biohackers⁴⁰ entre nosotros, ya no suena tanto como Frankenstein.

⁴⁰Los biohackers son personas que implantan modificaciones técnicas en sus cuerpos para ampliar sus habilidades.

La sola idea suena bizarra y surrealista, pero echa un vistazo a nuestras vidas como programadores de computadoras: nos sentamos casi sin movernos, en posiciones poco saludables, frente a un monitor y lo miramos fijo durante horas. Trabajamos con nuestras mentes. Cuando tenemos un modelo para un problema complejo, podemos visualizar nuestros pensamientos con un mínimo esfuerzo a través del teclado. Diez horas por día. A la hora del almuerzo movemos nuestros cuerpos a un restaurante cercano para comer. En casa nos relajamos frente a un televisor. La pregunta es si no es que ya hemos separado nuestros cuerpos de nuestras mentes. ¿No hemos perdido la conexión con el mundo real y la verdadera vida?

Luego de que comencé con el Zen, también decidí gastar mi tiempo libre en el mundo real. Elegí tocar el Shakuhachi, una flauta de bambú japonesa que también puede utilizarse con el fin de meditar.

Me inspiré en Watazumi, un sacerdote Zen y famoso intérprete del Shakuhachi ([Watazumi, 2012](#)). Él desarrolló su camino por cincuenta años y enfatizó la conexión entre el cuerpo y la mente. Dijo que la respiración y la fortaleza física están ligadas a una mente saludable. Su día comenzaba a las 3:30am. Practicaba con la vara Jō—un bastón de madera de 1.20m de largo utilizada en las artes marciales. Esta práctica era seguida de seis horas de práctica del Shakuhachi. Se sabe que lo hizo por al menos 3000 días consecutivos.

Y cuando consideras el ritmo, el ritmo no es sólo simple ritmo; el ritmo es el movimiento de todo el cuerpo, hasta la última célula.

—Watazumi Roshi ([Watazumi, 2012](#))

Cuando siento que estoy atrapado en el mundo virtual, toco el Shakuhachi más tiempo del habitual. Practico deportes. Tengo a Watazumi en mente, que practicó hasta el final.

Mi amigo me recuerda a Nietzsche.

Cuando estás en ese modo virtual por demasiado tiempo, tu realidad se convierte en una realidad virtual. Si resuelves problemas técnicos complejos por demasiado tiempo, finalmente te convertirás tú mismo en un problema técnico.

La cita original era más drástica:

Quien con monstruos lucha cuide de no convertirse a su vez en monstruo. Cuando miras largo tiempo a un abismo, el abismo también mira dentro de ti.

—Friedrich Nietzsche ([Nietzsche, 1886](#))

Cuando nos volvamos viejos, sufriremos de la falta de atención que le dimos a nuestros cuerpos. Nos preguntare-

mos a nosotros mismos por qué sufrimos de enfermedades. La respuesta es simple—nos convertimos en monstruos. Nos convertimos en gente virtual.

En tanto tengamos músculos, un corazón que late, un pulso y células, debemos pensar diferente.

Aprende

La única constante en la vida es el hecho de que no existen constantes. La vida siempre está en movimiento, como un río que fluye. Las habilidades que se demandan son cambiantes. Los programadores necesitan refinar sus aptitudes cada día, pero también están forzados a aprender a cambiar rápidamente la forma en que piensan o a incorporar un conjunto de habilidades completamente nuevo. Constantemente aprendemos sobre nuevos negocios. Enfrentamos nueva tecnología a diario. El código que escribimos siempre es diferente. No hay nada que sea lo mismo, aún cuando implementemos lo mismo o requisitos parecidos. Si reutilizas tu código, la integración es diferente.

El año pasado comencé un proyecto con puro jQuery. Hoy nunca comenzaría un proyecto sin AngularJS. Es aún más difícil recomendar cualquier cosa a un cliente que demanda sustentabilidad.

Para Confucio, un hombre sabio que influyó mucho en la ética oriental, aprender es crucial.

Los que nacen sabios constituyen al más alto tipo de personas; le siguen los que llegan a ser sabios por aprendizaje; los que aprenden con diligencia y laboriosidad, pero con dificultad, vienen después. Los que son lentos para aprender y no quieren aprender, son el tipo más bajo de las personas.

—Confucio ([Eliot, 2001](#))

El Guardabosques

Un buen guardabosques sabe que cada árbol es diferente. Sabe que las raíces crecen diferentemente. Está consciente de cada árbol, del sol, de la tierra y de todos los animales. Considerará todo eso antes de cortar un árbol. Los malos guardabosques caminan rápidamente a través del bosque y cortan árboles para obtener tanta ganancia como sea posible en el menor tiempo posible.

Necesitamos aprender sobre nuestro entorno también. Es fácil aprender un nuevo lenguaje de programación, pero no es fácil conectar cabos sueltos de tu conocimiento entre sí. Cuando aprendemos, necesitamos tomarnos el tiempo para hacer y encontrar esas conexiones. De otro modo sólo podremos arañar la superficie de nuestro trabajo.

La Teoría Necesita Convertirse en Práctica

Confucio dijo que “los que son lentos para aprender y no quieren aprender, son el tipo más bajo de las personas”. Pero aprender no sólo significa sentarse en casa y leer libros. Debes practicar lo que aprendes o solamente será teoría. No tiene sentido aprender sobre un lenguaje de programación y no utilizarlo nunca. No has aprendido hasta que hayas hecho un proyecto con él.

Este ejemplo parece muy obvio, pero aún hay mucha gente que conozco que aprenden de este modo sin sentido. Compran libros—sobre habilidades de comunicación, sobre metodología, sobre “cómo vivir una vida mejor”—y luego no hacen nada con el nuevo conocimiento. Lo leen para calmar sus conciencias, es lo que digo frecuentemente. Soy cercano a algunos de ellos y puedo preguntarles por qué simplemente no practican lo que han aprendido. “No es tan fácil”, me dicen con frecuencia. Seguro, pero si cambiar fuera tan fácil, no necesitaríamos libros para buscar consejo.

¿Quieres mejorar tus habilidades con la gente? Simplemente sé una persona simpática. Si no eres una persona simpática se volverá difícil para ti. Desafortunadamente no hay libros que puedan ayudarte con eso. Sólo tú eres quien puede llevar adelante este cambio.

Si en realidad no quieres practicar la teoría, puedes ahorrarte el tiempo y hacer algo más.

Aprende de Otros

Es fácil aprender de otros, y sólo tu ego te impediría hacerlo.

Los otros podrían tener un conocimiento más extenso, aún cuando fueran jóvenes. Si no puedes aprender de su código, aprende de su comportamiento, sus miedos, o sus gustos y aversiones. Si no te caen bien, aprende por qué. Si escribes buen código y alguien se queja de él: ¿por qué? ¿por qué tu colega quiere reemplazar tu código con una solución peor?

Una cosa que me ayudó a aprender de otros fue cuando comencé con el Código Abierto. El principal valor de la Apache Software Foundation es “Comunidad por sobre el Código”. Conocí mucha gente grandiosa durante ese tiempo. No sólo en las listas de correo, sino también en persona, en conferencias. Todos eran personas agradables y ahora, cuando tengo un problema, puedo llegar a ellos y por lo general me ayudan.

No soy demasiado tímido como para preguntar cuando no entiendo. Aún cuando se espera que sepa algo, a veces hago preguntas simples. No me importa demasiado si suena tonto. Nadie sabe todo. En las comunidades de Código Abierto tus preguntas son visibles al público. Algunos tienen miedo de ello. Empleadores potenciales podrían mirar lo que has preguntado. Pero ¿cuál es el problema? Si preguntas amablemente, no tienes nada que temer. No deberías estar avergonzado de aprender.

Mis primeras contribuciones de código eran horribles. Las envié con buenas intenciones, pero siempre eran recha-

zadas por toneladas de razones. Siguió así por un tiempo. Era frustrante al principio, pero también era una buena oportunidad. A veces gente que era reconocida por su extraordinario trabajo en un dominio específico revisaba mi código y me daba su opinión. El trabajo en Código Abierto me enseñó más que cualquier entrenamiento.

Si realmente quieres aprender, únete a una comunidad de Código Abierto y comienza a hackear con otros. Vale la pena.

No te Vuelvas un Adicto a los Títulos Laborales

¿Eres un programador senior? ¿Qué te convierte en “senior”? ¿Es por tu edad? ¿Es por el tiempo que llevas en el proyecto? ¿O es tu increíble conocimiento difícil-de-vencer en una tecnología? Lo admito, cuando era joven y un así llamado programador junior siempre quise convertirme en un programador senior. Probablemente sólo porque los otros escuchaban a los senior de mi equipo, y me gustaba el respeto que obtenían.

Convertirse en un programador senior no es fácil en realidad. Puedes trabajar por diez años y ser el único experto vivo en cierto lenguaje de programación, y otros podrían llamarte *geek*, pero no *experto*. Podrías aprender miles de tecnologías diferentes pero la gente podría referirse a ti como “un tipo que es junior en todas las tecnologías”. Y si te conviertes en el tipo que siempre sabe todo y se lo explica a los otros todo el tiempo, simplemente te llamaran *idiota*.

Hoy nos enfrentamos a una verdadera locura de palabras de moda. La gente persigue títulos laborales como si eso pudieran convertirlos en mejores personas. Si algunos pusieran el mismo esfuerzo en tratar bien a los colegas, el mundo sería grandioso.

Existen Arquitectos de Software, Gerentes Ágiles, Desarrolladores de Software, Consultores, Consultores Analistas, Programadores Analistas Senior, y así.

El término “programador” se usa como sinónimo para la gente que es buena con la sintaxis pero no tiene idea de nada más. Es malo ser programador en estos días. En el 2011 Patrick McKenzie escribió una nota en su blog titulada “No te llames a ti mismo ‘programador’, y otros consejos de carrera” (Kenzie, 2011). Como escribió, llamarte a ti mismo Programador podría llevarte a perder tu trabajo más tarde o más temprano. Debes llamarte “creador de valor” o algo similar.

Básicamente, los otros lo intentan con títulos laborales crípticos como Arquitecto Consultor Senior. Si hay algo de espacio de sobra en la tarjeta de negocios, podrías poner Ágil, SEO, REST u otro término de moda. Practicamos mercadeo de títulos laborales.

No puedo entender cómo la gente diferencia los términos “programador” y “desarrollador”. He escuchado gente que decía que los programadores son algunos tipos de la India, pero los verdaderos desarrolladores son aquellos que planean un sistema y le pagan a los programadores indios para hacer el tipeo.

Un programador, programador de computadoras, desarrollador, o codificador es una persona que escribe software de computadoras.

—Wikipedia

No hay diferencia para la Wikipedia. Yo tampoco puedo ver una gran diferencia entre los programadores/desarrolladores de naciones ricas en la industria, y colegas de los países clásicos de la tercerización.

Buscar una diferencia basándose en la ubicación o la tarea es erróneo. Fácilmente lleva al prejuicio. Es arrogante.

Y divide el mundo en tercios. El primer mundo es aquél con los verdaderos desarrolladores, arquitectos y gerentes de proyecto. El exitoso y bello. El mundo con las más grandes ideas y sueños. El segundo mundo es el que tiene la gente que sólo llamamos programadores, que hacen el trabajo de codificar por poco dinero. Y el tercer mundo es aquél para el cual enviamos nuestra basura electrónica, porque no pueden siquiera codificar.

Existen grandes desarrolladores viviendo en cada rincón del mundo. No puedes decir que un programador que implementa una especificación es peor que el tipo que escribió la especificación. Simplemente no lo sabes.

Un título laboral debe describir lo que haces la mayor parte del tiempo. Simplemente le da una idea a las personas de afuera si eres la persona correcta con la cual hablar.

Un título no te hace más o menos valioso. Simplemente no puedes distinguir por un título laboral si alguien es bueno con su trabajo o no.

Ocasionalmente la gente del software se convierte en programadores de algún modo. No importa si estás planificando el software o lo estás probando, o controlando los requisitos con los clientes. Todos son parte del proceso de programación del software, el cual los hace programadores.

En mi propia compañía, soy el CEO, el arquitecto, el encargado de las pruebas, el administrador y el hacker. Soy un programador. Si contrato a alguien para que codifique por mí, sigo siendo un programador.

Elegir un buen título laboral puede ser una forma de arte: expresar lo que haces en una o dos palabras es casi imposible con el amplio rango de tareas que necesitamos hacer cada día. Un buen título laboral es expresivo y mínimo.

Agua que Corre

Nadie puede ver su reflejo en el agua que corre. Sólo en el agua calma es que podemos ver.

—Proverbio Taoista

En el trabajo corremos como hámsters en sus ruedas. Llamadas telefónicas, Twitter, correos electrónicos, algún

programa que necesita funcionar a pesar de los problemas horribles que no deberían estar allí. Y nuestros clientes en realidad no se preocupan por esos problemas, sólo quieren llegar a la fecha de entrega.

Somos más que solamente programadores. Necesitamos respirar y necesitamos tiempo para reflexionar sobre nosotros mismos. Necesitamos celebrar nuestras victorias, y necesitamos sentir nuestros huesos, piel y músculos. Necesitamos limpiar nuestra mente de los problemas de la otra gente de tanto en tanto, y mantener nuestra propia vida.

En breve: necesitamos tiempo para nuestros propios pensamientos y emociones, para bien o para mal. Necesitamos calmar el agua que fluye en nuestras vidas.

Para calmarte, necesitas hacer algo más que el trabajo. Algunos piensan que los hobbies son sólo “diversión” o “distracción”. Para ellos la vida real es sólo el trabajo, pero están equivocados. Si puedes permitirte tener un hobby deberías mantenerlo. Te ayuda a expresarte. Te ayuda a desarrollar tu personalidad. Finalmente también se reflejará en tu vida de negocios.

Un jinete que conozco hace cobrar sentido al mundo cuando lo compara con cabalgar a caballo. Funciona casi perfectamente. Los músicos que conozco dejan salir sus presiones internas con la música. Correr largas distancias hace lo mismo para otros. Todas estas cosas nos ayudarán a reflexionar en quiénes somos. Te defines a ti mismo por las cosas que haces.

Esas cosas cambian nuestra visión de la vida.

Un trabajo trae comida a la mesa. Incluso podría ser gratificante. Pero no puedes desarrollarlo si no desarrollas tu personalidad.

Frecuentemente la gente me describe como un programador que toca el Shakuhachi. Pero en realidad soy un ejecutor de Shakuhachi que programa computadoras. En mi vida, aprecio las flores y los pájaros que cantan. Intento mirar por fuera de la ventana aún cuando la presión es alta. No sólo es para protegerme a mí mismo, o por vagancia: me ayuda a ser introspectivo. Me ayuda a encontrar errores en mi pensamiento. Me ayuda a hacer mi trabajo mejor y a establecer prioridades. Soy un ejecutor de Shakuhachi aún cuando no lo estoy tocando. Lo soy cuando ingreso a la sala de reuniones. Con cada respiración soy un ejecutor de Shakuhachi. Aún cuando mis brazos ya no funcionen y no pueda tocar más, seguiré siéndolo.

¿Quién eres tú?

Si no puedes responder eso, es hora de sentarte y reflexionar sobre tu vida.

Mente de Principiante

Una vez me encontré con gente extraña. Salían de una universidad y en su primer día en la oficina esperaban convertirse en líderes de equipo. Por supuesto no obtuvieron lo que querían y se sintieron absolutamente decepcionados.

Podrían tener las mejores notas en la universidad, pero en el trabajo es con frecuencia muy necesario comenzar desde cero. En la universidad probablemente aprendas

sobre el lenguaje de programación Java. En el trabajo necesitas aprender sobre toneladas de nuevas herramientas y de nuevos conceptos de programación.

Algunos desarrolladores jóvenes se adaptan a sus situaciones rápidamente; algunos no. Actúan con una mente de experto y es increíblemente difícil educar a un experto. Los expertos tienden a creer que ya saben todo y les cuesta mucho aceptar cualquier conocimiento nuevo. Aprenden lentamente.

En algunos puntos he aceptado miembros nuevos en mi equipo que terminaron siendo del tipo-experto. Experimentados o no, los expertos pueden ser tóxicos para el proyecto.

En la mente del principiante existen muchas posibilidades. En la mente del experto existen algunas pocas.

—Shunryu Suzuki ([Suzuki, 2011](#))

Shunryu Suzuki habla desde mi corazón. Cuanto más experto te vuelves, menos opciones puedes ver. Me dijeron, cuando era un joven desarrollador, que “si tienes un martillo, todos los problemas se ven como un clavo”.

El colega que me dijo eso tenía mucha experiencia, pero no mantenía una mente de experto.

Siempre buscaba la mejor herramienta o concepto donde sea que encontrase un problema. Aprendió Perl cuando necesitaba soluciones de una línea. Aprendió XSLT cuan-

do hizo transformaciones XML. Constantemente aprendía cosas nuevas y no tenía miedo de probar algo novedoso. El aprendizaje constante no sólo mantiene tu mente fresca, sino que también extiende tus horizontes. Te muestra diferentes soluciones al mismo problema y ocasionalmente podrás elegir la mejor de ellas.

Hay un asunto conocido con nosotros, los “expertos”, que afecta mayormente a los clientes.

Cuando un nuevo cliente nos muestra sus requisitos y nos consideramos a nosotros mismos como expertos del dominio, existe la posibilidad de que dejemos de escucharlo cuidadosamente. Sin el aprendizaje sobre los pensamientos del cliente tendemos a dar los mismos consejos de siempre, como hicimos anteriormente. Dos fabricantes de automóviles podrían compartir un problema, pero con sus diferentes trasfondos podrían necesitar diferentes soluciones.

En cambio es mejor mantener una mente de principiante. Asume que nunca has trabajado para un cliente como aquél al que estás escuchando en este momento. Asume que eres un principiante en tu lenguaje de programación favorito. Asume que podría haber algo de verdad en lo que el otro tipo te dice, y escúchalo. No necesitas adoptar este conocimiento, pero deberías escuchar como si fueras un principiante.

Programar Como un Tenzo

El Tenzo es el cocinero de un monasterio Zen. Mientras en Europa el “cocinero” común no está asociado con ningún

tipo de gloria, el Tenzo es una persona altamente respetada y tiene un rol importante en el Zen.

Dōgen escribió un texto bastante largo sobre los Tenzo. El Maestro Dōgen nació en el año 1200. Después de la muerte de su madre, se unió a un monasterio. En este tiempo Japón se caracterizaba por estar inmerso en la guerra (civil). Aún los monjes Zen se armaban a veces, y actuaban como soldados cuando los distintos linajes Zen querían conseguir más poder. Dōgen abandonó el monasterio pronto, dado que no podía ver la reflexión del camino de Buda en la vida dentro del monasterio. Luego de la guerra civil, partió hacia China para aprender sobre la naturaleza del Buda.

Hoy se lo conoce como el renovador del camino Zen, y el patriarca del linaje Sōtō actual.

Una de sus obras es el Tenzo-kyōkun, “Información para el Cocinero” (Dōgen, 2007). Lo escribió porque pensaba que la cocina de muchos monasterios no se hacía con la suficiente conciencia. Creía que un Tenzo era significativo y sus deberes debían ser considerados como una práctica importante. Sólo los mejores estudiantes debían tener el honor de convertirse en Tenzo.

Cuando leí este texto⁴¹ hace unos años me di cuenta de que los programadores deben codificar como un Tenzo.

El Tenzo necesita calcular cuidadosamente el arroz y las otras comidas para los monjes. Debe haber suficiente para todos. Debe quedar sólo un poco en la cacerola luego de cada comida, pero no demasiado. Un Tenzo necesita

⁴¹En realidad leí una traducción alemana que incluía comentarios de Koshō Uchiyama Rōshi, que era un estudiante de Kōdō Sawaki.

observar a los monjes cuando calcula la comida ¿Cuántos son? ¿Hay invitados? ¿Hay monjes enfermos e incapaces de comer bastante? ¿Están trabajando duro y necesitan comer más? Y así.

Los programadores debemos actuar del mismo modo. Como programadores necesitamos observar los requerimientos y calcular por nosotros mismos cuánto esfuerzo es necesario. Por ejemplo, si sólo estás creando una página estándar del tipo blog con una configuración simple, es más probable que no sea necesario crear un documento detallado de especificación o incluso tener un plan formal de pruebas. Pero quizás sea beneficioso hacer algunos dibujos para tu cliente así visualiza lo que estás por hacer. Con eso no has hecho muy poco, ni demasiado. Si el proyecto crece, aún puedes incrementar el número de especificaciones.

Si comienzas con un proyecto más grande, deberías tener cuidado de que las cosas estén estrechamente documentadas y de que haya suficientes especificaciones para los otros miembros del equipo. La documentación y la especificación es comunicación. Deberías escribir tanto y tan claramente como para que todos pudieran entenderte. Estás haciendo demasiado si duplicas documentación. Por ejemplo, copiar partes de la documentación del código fuente a un archivo de procesador de textos a menudo es demasiado. Hay herramientas disponibles que te dejan generar la documentación desde una fuente y te permiten evitar el esfuerzo innecesario.

Un Tenzo tiene una visión general de la cocina. Sabe qué falta y qué no. Toma su tiempo para pensar sobre esas

cosas y las pone en orden.

Como los Tenzo, los Programadores necesitan mantener una visión general del presupuesto. Necesitan tomar tiempo para recalcular y ajustar sus estimaciones. Cuando se les pregunta, necesitan estar listos para dar casi todo el tiempo una respuesta adecuada sobre el estado de su actividad. Como programadores a veces enfrentamos situaciones que no podemos prever. Por ejemplo, cuando esperamos los aportes de un cliente. En esos casos necesitamos ser honestos y abiertos. En el peor de los casos, los programadores Tenzo no deberían aceptar proyectos cuando saben que sus participantes no estarán satisfechos. El Tenzo no debe cocinar cuando no tiene los ingredientes.

La aproximación ágil a la programación de computadoras nos tienta a pensar sólo en bloques de tiempo de programación. Si no se aplica con cuidado, no respeta el tiempo creativo y el tiempo que necesitas para vigilar las cosas. Si no hay suficiente tiempo, el programador debería interferir. Debe tratarse como cualquier otro riesgo que debemos tener en cuenta en el presupuesto.

Una vez cometí un error cuando acepté un proyecto que tenía bajo presupuesto y para el cual no tenía el tiempo. El cliente constantemente me fastidiaba hasta que acepté contratar a un par de estudiantes que codificarían su visión de una grandiosa red social sólo para músicos. Sabía que la idea no iba a tener éxito. Me dijo que iba a ser paciente con los estudiantes, pero sabía que no iba a ser el caso. Los estudiantes querían el trabajo, y a pesar de todos mis malos presentimientos, finalmente le dije que lo haría. Lo

único que hice bien fue mantener el control. Pero eso no me ayudó, pude ver qué tan rápido fue mal. Se enfureció, y los estudiantes se enfurecieron. Finalmente tuve que pagarle a los estudiantes de mi propio bolsillo.

Los proyectos de bajo presupuesto nunca te dejan el tiempo para pensar dos veces o tomar buenas decisiones. No te dan el tiempo para hacer soporte al cliente. Es como cocinar una sopa sin agua.

Dōgen escribió que el Tenzo necesita preparar la comida para el Sangha (el grupo de monjes Zen) y debe combinar los seis gustos diferentes y las tres preferencias en armonía. Los gustos son amargo, ácido, dulce, salado, suave y caliente. Las tres preferencias son la correcta cocina, la correcta preparación del plato, y el gusto correcto. Esto es cierto para el Tenzo, pero también lo es para el programador.

Los programadores necesitan mantener el balance entre:

- complejidad contra flexibilidad
- trabajo manual contra trabajo automatizado
- documentación útil contra documentos que consumen tiempo
- pruebas unitarias contra presupuesto ajustado
- caos contra metodología
- convención contra configuración

y así.

Tenemos que hacerlo bien. Cuando un Tenzo encuentra un grano de arena en el arroz, lo debe arrojar a la basura.

No debe perder una sola pieza de arroz cuando lo limpia. Debemos observar todos los pros y contras, y decidir; debemos tomar lo mejor de ello, pero no dejar escapar las gemas ocultas.

El Tenzo debe cocinar cuidadosamente—no sale a caminar y a fumar un cigarrillo mientras el arroz está hirviendo. Debe servir el arroz y la sopa al mismo tiempo. Tiene ayudantes, pero aún es responsable porque todo se vuelva un éxito. Para tener éxito necesita toda su atención y conciencia. Cuando programamos o planeamos, necesitamos conciencia y concentración también. La preparación y planeamiento de nuestro proyecto es tan importante como la ejecución.

Necesitamos entregar el gusto correcto; mientras que la teoría del *test-driven development*⁴² toma perfecto sentido, no es así para cada uno y todos los proyectos de programación. No me tomen a mal: las pruebas unitarias son cruciales para el desarrollo de software profesional. Pero sería mejor si pudieras entregar a tiempo y dentro del presupuesto probando sólo las partes más complejas que entregar cuatro semanas después sólo porque querías probar las excepciones que no pueden ocurrir en realidad. Sé honesto sobre los riesgos de tu código fuente. Podría saber salado a veces. No es necesariamente demasiado salado. Las pruebas unitarias no deberían convertirse en una religión, son una herramienta.

Finalmente, me gustaría compartir una historia del

⁴²N. del T. la traducción sería “desarrollo guiado por las pruebas”, pero al ser una práctica bien conocida de la industria, se deja el término original.

texto de Dōgen que me impresionó mucho. Te dejaré a ti la interpretación.

Dōgen dijo “el Tenzo trabaja con todo su cuerpo y mente; no pierde tiempo y su trabajo es una práctica de las enseñanzas del Buda”.

Un día en sus viajes, Dōgen llegó a un monasterio. El sol estaba quemando sin piedad y estaba tan caliente que sus pies apenas podían posarse en las baldosas. El Tenzo, Yung, estaba secando hongos. Llevaba una vara de bambú pesada, y no tenía sombrero. Tenía sesenta y ocho años y era un trabajo duro para él. Dōgen pudo ver claramente el sudor corriéndole dentro de los ojos.

Dōgen le preguntó: “¿Por qué no le pides a los jóvenes que te ayuden?”. Yung respondió: “La otra gente no son yo”. Dōgen no lo pensó demasiado y le preguntó nuevamente: “Creo que tienes razón, estás haciendo el trabajo del Buda. Pero el calor es insoportable, ¿por qué trabajas cuando hace tanto calor?”. Yung respondió: “Porque ahora es el único momento para actuar”.

Código Karma

El Karma es un concepto importante en muchas religiones como el Hinduismo, el Jainismo y el Budismo. Dice que cada acción tiene una consecuencia, aún las acciones de la mente. El *efecto mariposa* dice que una mariposa podría causar una tormenta tropical con sus alas. El Karma es similar, sólo que no necesariamente tiene un efecto en la vida actual; pero puede afectar a una de las siguientes.

El Karma puede verse como los principios matemáticos o físicos. No hay un dios involucrado que te juzgue a ti y a tu familia por tus puntos de Karma.

En el mundo occidental a veces existe la creencia de que debes recolectar buen Karma mientras evitas el mal Karma. No es cierto: de hecho, el fin último es no causar ningún Karma, ni bueno ni malo. Como estar en el lago sin causar ninguna perturbación, sólo ser uno con el lago y el entorno.

Quizás ya lo has adivinado, pero los Budas no causan Karma. Si no creas más Karma, interrumpes el ciclo interminable de nacimiento y muerte y al final eres liberado.

Necesitamos escribir software sin causar ningún Karma en el equipo o en el código. El buen Karma y el Karma malo causan ambas olas y agitan a las personas involucradas.

Por favor olvida lo que los términos “bueno” y “malo” significan en el mundo occidental por ahora. Podrías pensar que el “buen” Karma sólo puede ser beneficioso, pero no es así. El “buen” Karma son tus intenciones, las cuales pueden dañar. En lugar de intentar ser “bueno” o incluso “malo”, intenta hacer la cosa correcta. “Bueno” y “malo” son términos relativos. Lo que es bueno para ti, no siempre es bueno para aquél al otro lado de la mesa. La ética es una cosa complicada que no tiene una respuesta clara. Actuar “bien” y “mal” nos lleva a conflictos. “Actuar sin actuar” es lo que necesitamos conseguir.

Karma de Equipo

No actúes en forma arrogante o egoísta. El equipo es como un enorme lago. Tú eres una gota en el lago. Si te comportas mal, te conviertes en una gota de petróleo y te vuelves tan tóxico que puedes envenenar miles de litros de agua. Puedes causar la muerte de todos los peces y pájaros que viven en el lago. Si el lago es suficientemente pequeño, toda la vida dentro de él podría morir.

En el escenario de los emprendimientos⁴³ existen toneladas de notas sobre empleados “número uno”. Los emprendimientos son ecosistemas frágiles. Comienzan pequeños y a veces tienen la suerte de permanecer pequeños. Pero a veces crecen hasta dimensiones enormes, y todo comienza cuando contratan al primero. La primera contratación frecuentemente se ve como la más importante, ya que dicta la melodía y atmósfera del equipo. Puedes causar un mal Karma si decides emplear un brillante... idiota. Nadie quiere trabajar con un idiota, aún si es un genio. Las grandes compañías podrían ser capaces de compensar por ese Karma, pero las compañías pequeñas podrían tener un problema.

Podrías crear buen Karma si empleas a una persona amigable y amistosa, que ama su trabajo y siempre tiene una actitud positiva. Si naces con una sonrisa en tu rostro, podrías no tener un problema. Pero si siempre estás introvertido y no siempre puedes ver el lado positivo de algo, el muchacho del buen Karma puede comenzar a molestarte.

⁴³N. del T. el autor utiliza el término *startup*, que es habitual en nuestra industria. Se traduce como “emprendimiento”.

Ser un idiota o ser un destello de sol es relativo a la gente que te rodea.

Es óptimo contratar a una persona que encaje contigo y con tu equipo. La persona no debe ser exageradamente amable o negativa comparada contigo y con el equipo. Comparte visiones y sueños, pero llena puestos actualmente no tripulados. Encontrar a la persona adecuada es el Arte del Reclutamiento actual. En el mundo moderno del micro-negocio de IT no sólo es “llenar un puesto libre”.

Karma del Código

Si escribes código que es defectuoso, creas mal Karma. El mal Karma vuelve en esta versión o en una posterior.

El código erróneo puede causar serios problemas en un emprendimiento y hacerlo fallar. Debes evitar programar código que “devuelva el ataque”. Si quieres evitar el mal código, te recomiendo los siguientes libros:

- “Clean Code”, por Robert C. Martin ([Martin, 2008](#))
- “Design Patterns”, por Erich Gamma et al. ([Gamma, 1995](#))
- “Refactoring”, por Martin Fowler ([Fowler, 2008](#))

Ya deberías haberlos leído en la universidad.

El mal Karma en el código podría venir por medio de la falta de pruebas unitarias, código ilegible, o complejidad exagerada. La notación húngara ya no es necesaria en los tiempos de los IDE modernos. Y la complejidad es un asunto subjetivo que puede evitarse simplemente discutiendo

con colegas. Las revisiones de código son realmente útiles para derrotar los pedos cerebrales.

Puedes evitar el mal Karma en tu código si piensas dos veces cada línea que tipeas. No aceptes malas notaciones sólo porque no conoces ninguna otra. Si aprendes sobre algo, intenta buscar alternativas. Compáralas. Desarrolla tu propia opinión y cámbiala cuando alguien tiene mejores argumentos que tú.

El mal Karma en el código puede encontrarse frecuentemente utilizando las herramientas apropiadas. Por ejemplo, [Findbugs](http://findbugs.sourceforge.net)⁴⁴ puede ayudarte a encontrar unos cuantos “olores” en tu código, como modificación de objetos no deseada. También existen herramientas de pruebas unitarias, verificadores de formato de código y herramientas que te dicen cuando algo que escribiste es simplemente demasiado complejo.

En otros términos, el mal Karma en el código tiene origen en el código malo, sin mucha atención.

El código no está aquí para mostrarte qué tan grandioso programador eres. El código está aquí sólo para servir el propósito, llenar los requisitos, y ser mantenible. Si escribes código porque quieres ser premiado por tus habilidades, puedes crear buen Karma. Podrías tener buenas intenciones: hacer el sistema más flexible o crear el sistema de pruebas más reusable. Pero si no hay necesidad para esas cosas, sólo estás complicando la situación.

En otros términos, el buen Karma en el código se crea por buen código con buenas intenciones, y la búsqueda

⁴⁴<http://findbugs.sourceforge.net>

de una recompensa. El código que es demasiado bueno terminará mal: si ya nadie de tu equipo puede entenderlo podría ser un sistema fantástico pero inútil.

El buen Karma en el código es más problemático. La persona que crea el buen Karma frecuentemente tiene buenas razones para sus decisiones. Discutir es muy duro, y muchas veces es difícil obtener consenso. Por ejemplo, un colega brillante pero realmente *geek* una vez introdujo teoría de grafos en un módulo de negocio. La propuesta completa era absolutamente compleja y difícil de seguir. Necesitabas buenas habilidades matemáticas y mucho tiempo para entenderla. No sabíamos si alguna vez necesitaríamos las funcionalidades que esta propuesta nos daría, dado que los requisitos no estaban claros. Pero luego de alguna discusión, aceptamos utilizarlo.

Cometimos dos errores.

Primero, tuvimos un esquema mental de expertos: debimos haber observado el problema con una mente de principiante. Sólo discutimos una solución, pero podría haber habido otras.

Segundo, creamos buen Karma porque pensamos demasiado en el futuro. Agregamos funcionalidades que probablemente no necesitaríamos hasta dentro de cinco años. Es un argumento utilizado frecuentemente el de gastar más tiempo ahora para ahorrarlo luego; también es un argumento realmente peligroso. No puedes discutir contra él.

En nuestro caso, el Karma nos la devolvió. Los requisitos cambiaron ligeramente, y esto causó que nuestro

código cambiara también. De repente teníamos muchas excepciones, y era difícil mantener el código. Aún así, no tenía idea de cómo podíamos haberlo hecho mejor. Sólo sé que, si hubiéramos tomado más tiempo, podríamos haber encontrado una mejor manera.

El buen Karma está causado por miembros del equipo que quieren crear “algo muy, muy bueno por un bien mayor”. Crean el mejor y más flexible código que pueden. Es mucho más de lo que uno necesita, pero para ellos es sólo la mejor cosa que uno puede tener. Quizás hay algo de ego incluido también, pero no necesariamente.

En otra ocasión le pedí a un desarrollador que ayude a alguien del equipo de calidad con algunas herramientas de prueba para bajar su carga de trabajo. El desarrollador estaba muy motivado y comenzó con las herramientas. El código se volvió muy flexible. Tan flexible que el equipo de calidad nunca la utilizó. Necesitaban configurar una hoja de Excel con cerca de 10.000 opciones para hacer algunas pocas pruebas. Sí, era flexible y en teoría hubiera sido lo que necesitábamos. Pero era demasiado. Todo se hizo con la mejor fe y conocimiento que el desarrollador tenía.

El mal Karma es mucho más fácil de evitar que el buen Karma. Mientras que todo el Karma es el resultado de los humanos fallando de uno u otro modo, el mal Karma puede encontrarse y controlarse con el uso de herramientas. El buen Karma no está bajo el control de tales herramientas. En muchos casos es un problema social, uno de pasiones. “Hacerlo lo mejor que puedo” no siempre es la mejor manera de hacerlo. Todos debemos sentarnos por un rato

y realmente intentar con mucho esmero hacer coincidir los requisitos actuales con lo que podemos hacer, considerando el entorno en el que estamos operando. Dicho esto, prevenir el buen Karma puede lograrse viendo el proyecto como un todo, incluyendo a los miembros del mismo, los clientes, los requisitos, la competencia y a nosotros mismos.

Para resumir:

El mal Karma en el código se crea por el mal código sin cuidado. El buen Karma en el código se crea por el buen código con las alabanzas en mente.

Es mejor no crear Karma.

Puedes crear mal código aún si sabes qué estás haciendo. A veces es necesario escribir código defectuoso. Todos lo han hecho y lo harán. En tanto te preocupes por él, es aceptable. La gente que se preocupa, lo arreglará o lo tendrá en mente. Son capaces de reaccionar.

Puedes intentar escribir código extraordinariamente bueno. Enfócate en el problema que quieres resolver, no en lo que tus colegas podrían decirte. Un programa sólo debería resolver un problema. Si lo hace, pero parece aburrido y genérico, es muy probable que lo esté haciendo bien.

La Otra Gente

El Programador Buda

Cuando escribí “Las Diez Reglas del Programador Zen”, alguien me preguntó “¿cómo puede uno llevar una vida y a su vez cumplir con todas esas reglas?”. Hoy preferiría un título diferente, algo así como “diez recomendaciones para la programación Zen”.

El término “regla” es demandante; implica que no eres un Programador Zen si rompes las reglas. Pero no debe ser así.

Hay ocasiones en las que es fácil comprometerse al Zen. Hay veces en las que es difícil, y fallamos. A veces no es posible seguir nuestra propia ética, o necesitamos trabajar aún cuando estamos cansados, sólo porque tememos al futuro. Somos humanos. Además, si estás leyendo este libro es poco probable que seas un monje Zen—probablemente tienes un trabajo o estás buscando uno. Quizás debes alimentar a una familia. Es muy difícil cumplir con obligaciones mientras sigues el camino del Zen.

Los monjes se apartan de la vida tal como la conocemos. Existen muchos que practican Zen por un largo tiempo y aún no pueden perfeccionar el camino. ¿Cómo podemos nosotros, programadores atrapados en entornos estresantes, esperar aplicar por completo el camino del Zen?

Un solo libro no ayudará. Renunciar a nuestro trabajo no ayudará, y meditar un par de horas no ayudará. Es un trabajo duro y toma toda una vida de dedicación alcanzar un estado mental equilibrado (por supuesto, hay excepciones).

Si cumples con todas las reglas, probablemente te hayas convertido en un Buda, una de esas personas raras con una visión clara. Una de esas personas que siempre sonríen. Comparado con las enseñanzas de esa persona, este libro no tiene ningún valor. Estoy lejos de convertirme en un programador Buda.

Aunque escribí este libro porque el Zen cambió algo en mí, eso no significa que estoy siguiendo mis propias reglas todo el tiempo—simplemente no puedo. Sin embargo, me he dado cuenta de mis problemas y he aprendido que el Zen es un camino que podría ayudarme a resolverlos.

Sigo este camino a mi propio ritmo. No es el objetivo la razón que nos hace transitarlo: el camino en sí mismo debería ser el que nos ayude a movernos. Convertirse en un Buda no es un objetivo, y no es necesario. Mi objetivo es mantener mis pies sobre la tierra, tanto como sea posible. Quiero salir de la rueda del consumismo, la presión y las fechas límite. Quiero vivir como un ser humano.

Los Buda son humanos que dejaron de sufrir. Se convirtieron en uno con su entorno. Cuando miras a los verdaderos Buda de este mundo, no existe tal cosa como un programador Buda. Un Buda no se sentaría a codificar software.

Cuando me refiero a programadores Buda, es sólo

un término para un conjunto escaso de personas. No los comparo con Budas reales, sino que los considero personas con una visión clara y un temperamento calmo. Ven las buenas cosas en sus colegas y hablan al respecto de las cosas malas. Si nos dejamos llevar por las emociones y los deseos, ellos nos ayudan a encontrar nuestro camino de vuelta. En general, estas son personas en las que otros confían y que aman. No están buscando seguidores o devotos.

Si te encuentras a Buda en el camino, mátaló.

—Linji Yixuan ([Suzuki, 2011](#))

Linji Yixuan fue el Fundador del linaje Zen Rinzai. La frase es uno de sus dichos más populares, y puedes encontrarla citada en muchos libros. Él pensó que esta frase era tan importante que la utilizó en la primeras páginas, cuando explica el Zazen.

Si ves a Buda fuera de ti, es un Buda equivocado. Necesitas deshacerte de él. No estás en el aquí y ahora, sino en otro sitio. Mata al Buda y serás libre nuevamente. En otros términos: si quieres convertirte en un Buda, nunca conseguirás el estado de Buda. Es parecido a lo que sucede con la programación: si quieres convertirte en un gran programador, te será casi imposible serlo. Lo más probable es que te conviertas en un idiota o en un detallista. En cambio, hacer lo mejor que puedas y disfrutar del trabajo

son los fundamentos de cualquier buen programador. Es el presente el que cuenta.

Tener un objetivo en mente podría evitar que lo alcan-ces.

Practica por el sólo hecho de practicar. Programa por el sólo hecho de programar. Nunca he escuchado de un maestro Zen que se llame a sí mismo “Buda”. En su lugar, todo “es” Buda (Red Pine, 1987) o “tiene” naturaleza de Buda (Dōgen, 1997). Mientras que los animales expresan su estado de Buda todo el tiempo, los humanos necesitamos aprender a expresarlo. Viéndolo de ese modo, podrías considerar que “el estado de Buda” es un estado de la mente, que podría incluso ir y venir. No lo sé. Pero sé que no es útil intentar convertirse en un gran programador o en un (programador) Buda.

Maestro y Alumno

Hace unos años yo llamaba “gurúes” a los desarrolladores de los que aprendía mucho y que tenían un profundo entendimiento de un área técnica específica. Luego cambié el término a Sensei (Jap.: 先生). Significa “nacido antes”. Expresa que también quiero aprender cómo aproximarme al problema, no a los detalles técnicos.

Un Sensei es aquél que te enseña artes marciales, meditación Zen, o lo que sea que quieras aprender. En Japón, un Sensei tiene más peso que un maestro en el mundo occidental.

Un Sensei en Japón es comparado con un ídolo. Tu

relación con un Sensei es mucho más profunda, casi como la relación entre un padre y un hijo. Una vez que has elegido tu maestro, te quedarás con él por un buen tiempo, probablemente por siempre. Dejar a tu Sensei es una cosa seria: si dejas a tu Sensei es porque algo terrible ha sucedido. Es un signo de falta de respeto y pérdida de confianza. Es probable que tengas problemas para encontrar un nuevo Sensei una vez que has dejado a uno.

En el Zen la gente frecuentemente mencionada junto con sus maestros. Por ejemplo: "Ushiyama Roshi, quien fue alumno de Kôdô Sawaki ...".

Por otro lado, un Sensei debe dejarte ir si siente que no puede hacer nada más por ti. Hace unos años leí la frase "habrá un tiempo en el que aprenderás de otro Sensei". Olvidé el nombre del libro y quién lo dijo. Si alguna vez escuchas esto de tu Sensei puedes considerarlo como un enorme cumplido, porque tu Sensei acaba de decirte que te volverás más habilidoso de lo que él es.

Pero parecería que el término puede utilizarse sarcásticamente en Japón. Para evitar utilizar palabras que no puedo comprender completamente, utilizaré el término "maestro" por el momento.

Los maestros en occidente son diferentes a aquellos en Japón.

En el oeste, no necesariamente desarrollamos una relación con un maestro.

Vamos al salón y el maestro intenta hacer su trabajo explicándonos algunos hechos. Cuando termina el espectáculo, nos vamos.

Yo, el Alumno

Nunca tuve tan fuerte relación con los colegas de los que aprendí. Pero intenté aprender tanto como fuera posible. Un día me pidieron que integre el equipo EAI. EAI significa Enterprise Application Integration, o en español, Integración de Aplicaciones Empresariales, que es aquél que desempeña el arte de conectar enormes sistemas. Puede ser complicado, y yo era totalmente nuevo en este campo. Afortunadamente para mí, tenía un maestro competente. Él utilizaba una inmensa variedad de herramientas y lenguajes de programación. No tenía miedo de intentar algo nuevo o de utilizar una herramienta con la que no era un experto; él sólo intentaba resolver el problema del modo más eficiente. En este camino, aprendió un montón de tecnologías nuevas. Era bastante meticuloso con su comida y también seleccionaba cuidadosamente el agua que bebía. Aún cuando trabajaba sesenta, setenta horas y tarde por las noches, tenía una actitud positiva y mantenía la calma. Nos convertimos en un auténtico equipo. Realmente intentaba hacer las cosas como las hacía él. Luego modificaría la forma en que lo hacía para que coincidiera con mis preferencias personales. Para mí esto era fantástico y tuvo un inmenso impacto en el modo en que trabajo hoy.

Como su alumno, intenté aprender todo lo que él quería enseñarme. Escuché e imité la forma en que trabajaba.

La imitación con frecuencia tiene connotaciones negativas en el mundo occidental. Parece poco creativa, o menos innovadora. Olvidamos que es el modo natural de aprender: nuestros hijos aprenden de ese modo. Cuando comencé a

tocar el Shakuhachi, me pidieron que imite hasta que lo pudiera hacer. Cuando comprendí cómo el maestro tocaba, se me permitió experimentar, recrear y modificar. A la fecha, he estado imitando por cuatro años. Aún hay mucho que no puedo lograr, y necesito prestarle más atención.

Hay un dicho que afirma que cuando comienzas a aprender es como dejar que los huesos crezcan. Luego construirás músculos y nervios con la imitación. Cuando llegas a la piel, has dominado tu arte y puedes dejar de imitar.

Conozco a un fantástico pianista de jazz. Frecuentemente discutimos sobre la naturaleza de la música. Le conté una historia sobre una banda de rock que conozco. Los miembros de esta banda creían que podían tocar música sólo con sus emociones. Decían que la teoría de la música no era algo que necesitasen saber y se rehusaban a aprender siquiera las bases. Mi amigo jazzista decía que uno necesita volverse un experto en teoría musical para poder ignorar las reglas. Esto resalta la importancia de imitar a Bach o a Vivaldi cuando quieres crear música experimental. Sin saber las reglas, no sabes cómo romperlas.

Mientras imitas, también estás desarrollando tu propio estilo. Es casi imposible no hacerlo. Imitar no tiene que ver con clonar. Toco el Shakuhachi de un modo muy diferente a como lo hace mi maestro, aún cuando intento que suene como él.

Como un alumno aspirante, puedes aprender mucho de otros. Mucha gente está deseosa de enseñarte todo lo que saben. He aprendido que tratando a los otros con

respeto se abren muchas puertas. Pensar bien las preguntas e investigar por tu cuenta antes de preguntar muestra aún más respeto. Tu maestro no es tu búsqueda personalizada en Google. En su lugar, proveer una o más soluciones y pedir confirmación muestra tu motivación e interés. Los maestros frecuentemente reflejan tu comportamiento. Si eres perezoso, los maestros son perezosos para responder preguntas. Si estás interesado en el tema y haces todo lo posible, los buenos maestros te ayudarán a conseguir lo mejor.

No gastes el tiempo de tu maestro. Pregunta lo que necesites preguntar, pero no finjas interés haciendo preguntas obvias. Si preguntas, prepara tus preguntas para que tu maestro pueda comprender fácilmente lo que quieres saber. Mantén el contexto corto y preciso, y no lo aburras con trivialidades.

Como he mencionado, imitar no es clonar. Mi maestro utilizaba soluciones de una línea en Perl y Vi. Fui a casa y lo intenté durante mucho tiempo. Aunque nunca pude dominar Perl, utilizo mucho Vi. En lugar de Perl, uso Ruby.

Un maestro frecuentemente se considera a sí mismo como un alumno. Él puede querer escuchar tus experiencias. Las pausas para café pueden ser buenas oportunidades para hablar al respecto. Él podría tener algunas recomendaciones más para ti. También puede que sólo le guste escuchar sobre tus intereses.

Nunca apuntes a obtener el trabajo de tu maestro. Nadie te enseñará nada nuevamente si lo haces. Si tienes éxito, haz que sea un éxito para tu maestro también. No

olvides que sin él no hubieras llegado tan lejos. No es una vergüenza contarle a tu equipo sobre el apoyo de tu maestro. En el momento en que planeas obtener el trabajo o puesto de tu maestro, ya no será más tu maestro. Esto desestabilizará el balance en su relación.

Mantén tu relación honesta y abierta. Si tienes un problema con algo que tu maestro hace, díselo primero a él. No lo enfades, sólo dilo y dale una oportunidad de reaccionar. Frecuentemente es una buena idea clarificar las cosas con dos pares de ojos antes de discutir con una audiencia mayor.

Si el diálogo es abierto y constructivo, tu maestro podría confiar en ti. Si no estás intentando convertir sus falencias en tu éxito, él confiará en ti. Si eso sucede, has completado un ciclo y te has convertido en el maestro de tu maestro también.

Entre el Alumno y el Maestro hay una relación de dar y recibir. Como alumno no tienes mucho conocimiento que dar, por lo tanto debes dar confianza, credibilidad, honestidad, compromiso y lealtad.

Sobre la Enseñanza

Un día renuncié a mi trabajo en una compañía consultora grande y pasé a una más pequeña. Los equipos sólo tenían un tamaño de cerca de diez a quince personas. Los empleados venían del área local y no de toda Alemania. En muchos casos eran recién graduados. Sin duda había un montón de gente talentosa y joven en mi equipo. Sólo era preocupante el nivel de experiencia.

Los primeros días estaba confundido sobre un montón de problemas que discutían conmigo en mi escritorio. No tenía nadie a quien preguntarle cuando tenía dudas y esto me hacía sentir solo. Me sentí un poco triste, porque se sentía como si al mismo tiempo de comenzar a enseñar hubiera dejado de aprender.

Afortunadamente, estaba equivocado.

En realidad tenía un equipo completo del cual aprender. Descubrí que es verdad lo que dicen de que “un maestro aprende de sus alumnos”.

Por ejemplo, aprendí qué cosas consideran difíciles o fáciles de comprender los empleados jóvenes. Esto me ayudó a asignar tareas. También aprendí sobre las fortalezas específicas de mis colegas. Viendo a los individuos como un todo, pude asignar roles específicos que cobrasen sentido.

Como maestro descubrí que uno debe dar consejo del mismo modo en que uno pone sal en la comida: escasamente. Los desarrolladores aprenden mejor de sus propias experiencias. Frecuentemente están en la cumbre del desarrollo mental y de la constitución del cuerpo. Tienen energía y frescura, que los más viejos de nosotros podemos utilizar. No hay necesidad de micro-gestión. Tienen la capacidad de resolver los problemas por su cuenta.

Los maestros ya están dando buenos consejos simplemente actuando. Si quieres explicar la necesidad de trabajar tiempo extra, sé el primero que trabaje extra. Los buenos alumnos reconocerán lo que haces. Responde sólo cuando te pregunten. Aún cuando puedas ver los signos de pregunta en sus ojos, espera hasta que te pregunten. Los

colegas jóvenes necesitan tiempo para pensar. Vendrán a ti cuando necesiten ayuda.

Se dice que un Sensei enseña dejando que los alumnos hagan sus propias experiencias. Eugen Herrigel era un alumno de Kyudo (arquería) de Kenzo Awa, y escribió:

“Un día le pregunté al maestro: ‘¿cómo puede soltarse el tiro si no lo hago?’ ‘Se dispara’, contestó. ‘Te he escuchado decirlo muchas veces antes, así que déjame ponerlo de otro modo: ¿cómo puedo esperar inconsciente de mí mismo por el tiro cuando ya no estoy allí?’ ‘Espera a la máxima tensión’. ‘¿Y quién o qué es eso?’ ‘Una vez que hayas entendido eso, ya no me necesitarás. Y si intentase darte una pista al costo de tu propia experiencia, sería el peor maestro ¡y merecería que me despidieran! Así que dejemos de hablar sobre esto y pongámonos a practicar’”.

(puedes ver [Herrigel, 1999](#))

El único desarrollador de un proyecto pequeño de mi compañía necesitaba que alguien revise su código. Me tomé el tiempo y pronto me puse a mirar toneladas de comandos de bases de datos y programas relacionados. La forma en que desarrollaba era como correr por el desierto descalzo. Dado que me pidió que revisara su código, le conté que había productos de software que le proveerían un modo más cómodo de trabajar con las bases de datos y le recomendé tres de ellos. Un tiempo después pensó que era una buena idea utilizar una herramienta como esas y adaptó su código. Preguntó y decidió por su cuenta. Al día de hoy ha recolectado gran conocimiento en un producto que es altamente demandado en el mundo de la programación. Le

pido consejo de tanto en tanto. La decisión de utilizar un producto de base de datos y la fascinación por la idea detrás de ese tipo de herramienta creció en él gracias al interés que tenía y la oportunidad de mirar esas cosas por su cuenta. El balance entre decir demasiado poco y mucho es crucial.

Los típicos instructores de software son sólo eso: instructores. No sienten responsabilidad por sus alumnos, ni ningún tipo de relación. Todo refiere a diapositivas y a tiempo pagado. Hay algunos pocos instructores que piensan diferente. Los alumnos pueden sentir que son tomados seriamente. Esto es acerca de la pasión. El instructor quiere cambiar el régimen, y esto cobra sentido para el alumno. Las mejores sesiones de entrenamiento en las que estuve fueron aquellas en las que me mantuve en contacto con los instructores. Las sesiones con “instructores” son pérdida de tiempo; las sesiones con “maestros” son invaluableles.

Un maestro es responsable por el camino de aprendizaje. En mis primeros días como desarrollador de EAI, realicé muchas tareas triviales. Cuando tenía preguntas, me explicaban. Mi maestro estaba preocupado e interesado seriamente en contarme todo lo que necesitaba saber, aún cuando ese tipo de preguntas debió haberlo aburrido. No me abrumó con sermones, pero esperó hasta que hubiera dominado lo que había aprendido. Aún cuando estábamos bajo presión, pacientemente me esperó hasta que pude conectar mi conocimiento y convertirme en una ayuda real para él. Luego de dos años dejó el proyecto y a un muy agradecido joven programador tomando su posición.

Como maestro, no olvides que tu ego no tiene lugar

en la relación entre tu estudiante y tú. La amabilidad y la paciencia son la clave para el aprendizaje exitoso.

Si sientes que tu alumno no está muy atraído, o no lo suficiente, deberías dejar esa relación de maestro/alumno y ser simplemente su colega. Una relación de este tipo tiene dos lados. Los alumnos que se dejan llevar por su propio ego nunca aprenderán, y eso no puede evitarse. Evita gastar tus energías y tiempo en la gente que no quiere aprender, y en su lugar, gástalo en cosas más interesantes en tu vida.

Una relación perfecta entre maestro y alumno es aquella en la que el alumno se vuelve un maestro para el propio maestro.

Fantasmas Hambrientos

Cuando el lema de tu compañía es “hacia arriba o hacia afuera” la gente comienza a pelear con uñas y dientes para conseguir tanto mérito como sea posible. Si dejas de conseguirlo, tu carrera ha terminado.

Los proyectos en un entorno como ese frecuentemente están plagados de dedos que apuntan. Si algo fue mal, la persona responsable quiere evitar cualquier relación con el problema. Si alguien reconoce el problema, se asegurará de que tiene reconocimiento por ello. El responsable intentará culpar a alguien más.

Mientras que esto funciona de algún modo, el foco de un proyecto no es el proyecto en sí mismo, sino la carrera individual. En lugar de compañeros de equipo, ese entorno crea competidores; los competidores no pueden felicitar

a otros por su éxito. Las buenas ideas se verán mal, aún cuando no tengan defectos.

Cuando una compañía no tiene ese lema, una sola persona que piensa así podría intoxicar un proyecto.

Proyectos como ese fácilmente llevan a la frustración y a la desmotivación. Hay un entendimiento de que “la competencia” podría ser buena en todos los casos. De hecho, hay una diferencia entre una buena y sana competencia, y aquella que describí anteriormente. Crear una atmósfera tóxica cuesta dinero. Demasiada presión y frustración lleva a errores. Hace que la gente renuncie a sus trabajos. Y no es fácil encontrar buenos empleados.

Para mí, el mitológico “fantasma hambriento” de capítulos anteriores describe perfectamente a la gente que sólo está enfocada en su propia carrera. Hambrientos, porque se alimentan de su carrera, la cual sólo es una palabra ficticia en un entorno ficticio, y no proporciona nada para justificar su propio peso. Fantasmas, porque parecen haber olvidado vivir una vida humana y sólo viven un aspecto de sus vidas. De tanto en tanto, yo también tengo que vencer al fantasma hambriento dentro de mí.

Una vez me pidieron supervisar un segundo proyecto. Mi compañía estaba corta de personal y el equipo se conformó viendo quién estaba disponible, no por sus habilidades. De un modo similar se seleccionó al líder de equipo. Mi jefe simplemente preguntó quién quería hacer el trabajo. Quien respondió primero lo obtuvo. Comenzaron los problemas.

El cliente era una gran compañía y el nuevo líder era un entusiasta en mantener el control de todo. Nunca

estaba feliz con el producto de ninguna tarea. Todas las comunicaciones con el cliente debían pasar por él. Cada tarea debía controlarla. Se enfurecía cuando alguien hacía algo que no hubiera sido aprobado por él. Era un equipo configurado en forma de estrella, y él era su centro.

Cuando el equipo creció, la comunicación se volvió más difícil. La planta del cliente era enorme y compleja, y era mucho más difícil de gestionar y aprobar por una sola persona.

Luego de un tiempo, el líder de equipo pensó que la mayoría no se preocupaba lo suficiente por el proyecto. Entonces conformó un sub-equipo con dos personas de confianza con los que se quejaba frecuentemente. La presión creció y se volvió infeliz y se estresó.

El equipo estaba infeliz también. Mientras que el cliente reconocía un desarrollador heroico, el equipo no podía hacer una sola cosa bien, no tenía devoluciones positivas y no se le permitía hablar con otra gente, igual que al cliente.

Luego de un tiempo, el líder de equipo dejó la compañía. Creo que pensó que merecía un equipo mejor. Definitivamente pensó que el proyecto completo reventaría cuando se fuera.

Pero no lo hizo. La atmósfera se recuperó y el proyecto se convirtió en un lugar más agradable. Un fuerte ego te hace creer que el mundo se detiene cuando te alejas. Pero ese nunca es el caso. Cuando la humanidad completa se haya ido, el mundo aún seguirá su curso.

¿Pero cómo puede uno lidiar con un fantasma hambriento?

Es difícil. Los fantasmas hambrientos pueden volverse agresivos cuando no tienen suficiente comida para su ego. En realidad nunca me las arreglé para devolver un fantasma hambriento a la tierra. Sólo están perdidos hasta que se examinan a sí mismos, terminan con un “éxito total” (como volverse ricos), o se vuelven una víctima del *burnout*.

He intentado de tres maneras distintas.

Ignorancia

No soy un maestro de jardín de infantes, y no soy responsable por el comportamiento de otra gente. Cuando soy un gerente de proyecto, soy responsable por una buena atmósfera de trabajo. Pero en tanto no lo soy, es difícil educar a la gente sobre su comportamiento. Como miembro de un equipo grande, ignoré algunos fantasmas hambrientos e intenté romper este espiral descendente apegándome a mi propia ética. Simplemente dije “gracias” cuando alguien me ayudó. No lo convertí en un secreto. Mientras que los fantasmas hambrientos subían por la escalera y otros dejaban la compañía, el patrón de la ignorancia me ayudó a permanecer de buen humor y a quedarme en el proyecto.

Ignorar fantasmas hambrientos no es fácil; frecuentemente hieren los sentimientos. Intenté aceptarlos, pero al mismo tiempo recordé que esas emociones están allí sólo porque están atadas a mi propio ego.

Confrontación

Esto podría funcionar cuando sólo algunas personas son fantasmas hambrientos y si tienes al menos la misma autoridad que ellos. Cuando lo intenté, no puedo decir que estuve perfectamente feliz con el resultado. Consumí mucha de mi energía y me dejé innecesariamente cansado. Una discusión privada no ayudó demasiado; tuve que confrontar a la persona delante del equipo y, para ser honesto, fue una discusión áspera. Esto previno una escalada entre el fantasma y el resto del equipo, pero por supuesto mi relación con el fantasma había empeorado.

Puedo recomendar la confrontación sólo si no hay otras opciones. En una discusión acalorada es difícil mantener el balance, ser justo, y permanecer en tema.

Manipulación

Manipulación es un término que suena negativo en la mayoría de los países. No veo esto como algo tan negativo. Cada discusión es de algún modo un tipo de manipulación. Si quieres que alguien entienda tu punto de vista, estás manipulando su pensamiento. Estás manipulando aún más cuando quieres convencer a alguien de algo en lo que crees.

Uno puede manipular de una forma más negativa. Por ejemplo, excluyendo a la gente que no agrada de un grupo. Uno puede manipular de forma positiva cuando intenta calmar una situación frenética.

Había un tipo que siempre intentaba destacar más que yo en las reuniones. No importaba qué hiciera, él siempre

tenía una corrección o una crítica para mí. Nunca me decía antes de esas reuniones, sólo cuando nuestro jefe podía verlo. Él me veía como su competidor y quería vencerme. Se estaba poniendo molesto y se llevó mucha de mi productividad, hasta que decidí simplemente darle el crédito que demandaba. Fue difícil, porque yo estaba enojado. Pero comencé a preguntarle más seguido sus opiniones en algunas soluciones. Frecuentemente elegía aquella que yo tenía en mente y, cuando teníamos una reunión, destacaba cómo mi colega me había ayudado a obtener la satisfacción del cliente. Esto trajo dos beneficios: primero, él aprendería cómo hago las cosas porque le revelé mis pensamientos. Quizás lo ayudó a ser aún más valioso en la compañía. Segundo, que pronto aprendió tanto que pudo tener un puesto similar al que yo tenía—en otro proyecto.

Se relajó en tanto comenzó a ser reconocido. También era más amable conmigo e incluso me ayudaba en algunas situaciones. De algún modo creo que estaba feliz de que lo ayudara en su camino, aunque nunca lo dijera. Después de todo, consiguió el rol que quería y nos separamos pero mantuvimos una buena relación.

En el momento de escribir este libro, soy auto-empleado. En muchos casos puedo evitar trabajar con fantasmas hambrientos. He rechazado trabajos porque pensé que el patrón de “ignorar” no ayudaría. Trabajar en entornos tan tóxicos se lleva mucha de mi energía y hace que mi vida sea peor. En suma, considero que es un factor de riesgo incalculable en un proyecto.

Incompetencia

Un gerente de proyecto abandonó la compañía y tuve que tomar su rol. Cuando discutimos el estado del proyecto, me dijo que debía tener cuidado con Miguel. Miguel cometía muchos errores, trabajaba lento y no se preocupaba por sus entregas. Estaba sorprendido: ya conocía a Miguel y siempre tuve la impresión de que era un tipo amable y comprometido. En retrospectiva, se veía un poco deprimido en realidad.

En mi primer día solo me tomé algún tiempo para hablar con cada miembro del equipo. Les pregunté si estaban felices con lo que estaban haciendo. Miguel dijo que estaba feliz. Le dije lo que el anterior gerente de proyecto había dicho. Luego Miguel me contó que le habían pedido trabajar como gerente de puesta en producción, pero que él siempre había querido trabajar en los requisitos. Le gustaba programar, pero le tenía miedo a la consola de Unix. Ser el gerente de puesta en producción le causaba un enorme malestar, porque sería el último en comprobar la entrega.

No pensé que Miguel fuera incompetente. Solamente tenía el trabajo equivocado.

Después aprendí que había alguien más a quien le encantaría ser el gerente de puesta en producción. Este tipo tomó ese rol. En ese momento yo estaba a cargo de crear los requisitos. Le pedí ayuda a Miguel. Se convirtió en un excelente intermediario con el cliente, escribió toneladas de documentos y en cierto punto incluso abrió su editor de código para ayudar al equipo implementando algunas fun-

cionalidades. Era un híbrido y sabía mucho sobre nuestros clientes, y también sobre cómo funcionaban los sistemas. Sus habilidades con Unix ya no importaban más.

Le encantaba su nuevo rol. En cuestión de poco tiempo los otros miembros del equipo volvieron a respetarlo y le pedían ayuda cuando las especificaciones no eran claras.

Es difícil encontrar una persona realmente incompetente. No creo que alguna vez me haya encontrado con alguna. En cambio, he encontrado a mucha gente atrapada en el trabajo o rol equivocado. Es fácil llevar adelante un proyecto con cinco desarrolladores y sólo liberar productos cada vez peores. Necesitas a la “gente correcta” para la tarea. Puedes intentar intercambiar roles, pero quizás simplemente no está la persona adecuada. No todos pueden realizar cualquier tarea en el mundo del software. Este malentendido está causando muchos problemas. Muchos reclutadores piensan que pueden poner a un desarrollador en cualquier rol que le provean. Si fuera así, la vida sería mucho más fácil.

La programación de computadoras no sólo trata sobre escribir código. Es hablar con el cliente. Es traducir términos técnicos al lenguaje natural. También es calcular presupuestos y estimar. Es planificar sistemas de software complejos. No todos pueden ser buenos en todas esas habilidades. Intentamos destacar nuestra competencia en la tarjeta de negocios con menos éxito. ¿Pero qué significa si alguien es un “Consultor en Jefe Senior” o un “Desarrollador Web Junior”? Básicamente significa que el “Consultor en Jefe Senior” es probable que no sea tan bueno lidiando

con HTML5 como el “Desarrollador Web Junior”. Esto no hace que el senior se vea incompetente si falla escribiendo un documento HTML con aspecto agradable.

Hoy, cuando proveo de personal a un proyecto, me pregunto a mí mismo: ¿es el candidato correcto para el proyecto? ¿es el rol que él quiere?

Frecuentemente no podemos tirar los dados y cambiar los roles. Tenemos que aceptar y necesitamos seguir adelante. Los tiempos cambiarán y las situaciones mejorarán. Necesitamos mantener un tono respetuoso y la amabilidad, aún cuando sea difícil.

Sólo cuando el proyecto está en riesgo es momento de actuar. Hablar abierta y honestamente podría ayudar. Si no ayuda, necesitamos llevar la situación al siguiente nivel. Pero debemos estar conscientes de que esto causará frustración y emociones negativas—pero probablemente no tantas como un proyecto fallido.

Zenifica tu proyecto

Un proyecto es como un enorme bote de remos. Puede llevar a un montón de personas hacia un nuevo destino. En su camino los pasajeros verán muchas cosas como fantásticos amaneceres y tormentas, pero también criaturas desconocidas de la profundidad de los mares. La gente tiene una gran influencia: Si todos caminan hacia el lado izquierdo, el bote se inclinará hacia la izquierda. Si saltan todos al mismo tiempo, el bote se moverá hacia arriba y hacia abajo. A veces todos están en el timón y el bote se desplaza a través del agua rápidamente. A veces nadie quiere tomar ese timón y todos quieren ser capitanes. Entonces el barco navega sin rumbo.

Cuando el bote está dañado y la tripulación se frustra, y puede convertirse en una experiencia Titánica. Mientras que los gerentes de proyecto podrían aclamar que la situación puede ser revertida, los desarrolladores podrían estar dirigiéndose hacia los botes salvavidas.

El éxito de un proyecto depende de su gente. La tripulación— el gerente, el encargado de pruebas, el ingeniero de requisitos, el programador— todos tienen el deber de hacer el mayor esfuerzo para mantener el bote en curso. Otras personas también son importantes aún cuando no están en el bote: los clientes. Ellos están enviando mensajes desde tierra para dirigirnos hacia donde necesitamos ir. Debemos hacer nuestro propio camino, seguir su consejo

tan bien como podamos pero atravesar los sitios peligrosos sin daños.

Sun Tsu y el General

Sun Tsu era un filósofo chino y un general que vivió cerca del año 500 E.C. Escribió un libro con el título “El Arte de la Guerra” (Sun Tsu, 1988). Este libro no enseña sobre el Zen dado que es un libro de procedimientos militar. Sun Tsu murió en el 496 E.C., mientras que Bodhidharma transmitía el Zen (llamado Ch’an) hacia China alrededor del año 480 E.C. Es más probable que Sun Tsu haya sido influenciado por la fuerte obra de Confucio que por el Budismo.

Algunas lecciones de Sun Tsu me recuerdan a lecciones que leí del Maestro Takuan, quien instruía a los espadachines en el Zen. Las lecciones de Sun Tsu no tienen que ver con filosofía Zen de ningún modo, pero son valiosas dado que nos enseñan a mantener una mente limpia y calma.

Quiero referirme a este libro dado que tiene una buena historia que contar:

Durante la era de los Estados en Guerra, cuando el general Wei, Wu Qi, era el gobernador militar del Río Oeste, él llevaba la misma vestimenta y comía la misma comida que el más bajo de sus soldados. Él no utilizaba una alfombra para sentarse, y no cabalgaba al viajar. Personalmente llevaba sus propios bultos de provisiones y compartía el trabajo duro y las

adversidades que atravesaban los soldados. Una vez, cuando uno de los soldados estaba sufriendo de una herida infectándose en su brazo, el mismo general succionó la pus. Cuando la madre de ese soldado se enteró comenzó a lamentarse. Alguien le dijo, “tu hijo es un soldado, y aún así el mismo general succionó la pus de su herida - ¿por qué te afliges?”

La mujer dijo, “el año pasado el General Wu hizo lo mismo por mi marido, y como resultado mi marido peleó en batalla sin retroceder ni un sólo paso, muriendo finalmente a manos de un enemigo. Ahora que el general ha tratado a mi hijo del mismo modo, no tengo idea de cuándo morirá. Es por eso que me aflijo”.

—Sun Tsu

Los buenos líderes de equipo cuidan a sus propios equipos, a cada uno de sus miembros. Si necesitas pedirle mucho a tu equipo, debes ser el primero en defenderlos. Necesitas protegerlos de los clientes, la compañía y cualquier otro problema que pudiera surgir.

Los buenos líderes transforman el demandar tiempo extra en algo mejor. Por ejemplo, una noche de evento comunitario con algo de pizza y diversión.

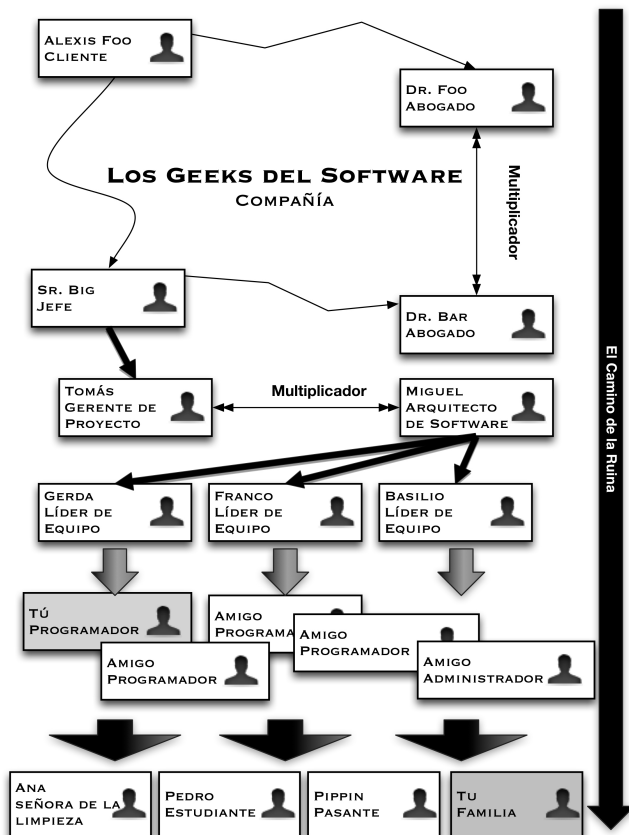
El Camino a La Ruina

Sun Tsu describe seis errores que los generales pueden cometer que causarían un gran problema para sus armadas. Los líderes a veces no actúan en forma racional sino con furia. Podrían hablar demasiado y hacer cosas equivocadas.

Cuando el general no habla de manera sabia a sus oficiales, envía enojo hacia abajo en la jerarquía. La gente que se enoja actúa apresuradamente y actúa erradamente. Los arreglos de errores podrían ser desplegados sin probarse, o causar un corte de servicios. Finalmente, te llevas el enojo a casa contigo. Sun Tsu llamó a esto “La Ruina”.

Un día un gerente le dijo a su equipo: *“La mierda siempre fluye hacia abajo”*. Era su forma de decirnos que teníamos que hacer tiempo extra y que no le importaba. Su jefe, a su vez, quizás le había pedido que tuviera nuevas funcionalidades hechas y ahora él estaba pasando el pedido. Este es un ejemplo casi perfecto de La Ruina.

Como en la historia de Sun Tsu sobre el soldado herido, los líderes de equipo influyen a la gente. Toda la gente influye a otras personas, pero estos lo hacen aún más. El enojo podría encontrar su camino a través de la jerarquía como en la siguiente imagen.



El Camino a La Ruina

La “familia” está en el fondo. Está al mismo nivel que la señora de la limpieza o el pasante. Comparten una cosa: mayormente no pueden defenderse de los problemas de

niveles superiores.

Los niños frecuentemente son ruidosos. Luego de un largo y duro día de trabajo es fácil tener un colapso emocional y enloquecer aún con los niños. Si eso sucede, tu trabajo ha causado algo malo. No fuiste capaz de liberar tu mente y ahora tu familia tiene que lidiar con ello.

Debemos tomar el cuidado de terminar con el Camino a La Ruina. El flujo debe terminar en tanto te alcance. No le grites al pasante sólo porque no te han tratado bien. No le grites a tu familia cuando demandan tu atención sólo porque trabajas en una estrategia para vencer a tus colegas.

En el Zen, intentamos actuar con plena conciencia y atención. Sólo entonces podemos detener el enojo atravesando el camino completo. Detener la ola de enojo cuando nos alcanza es lo mejor que podemos hacer por nuestras familias y por todos los que interactúan con nosotros. En lugar de pasarla necesitamos observar qué ha sucedido y decidir sobre la acción correcta, que a veces es sólo aceptar las cosas como son.

Nunca es Tan Malo

Cuando el bote se está hundiendo y todos parecen estar perdidos, recuerda una cosa: estás vivo. Probablemente puedes pagar por comida y tu casa. Como programador, es probable que sobrevivas a una falla total de tu proyecto. Quizás necesites vender algunas posesiones, pero lo más probable es que debas conseguir un nuevo trabajo. Al menos es así en Alemania. Curiosamente conozco a muchas

personas aquí que tienen miedo de perder sus trabajos.

Mientras que escribo este libro grandes sectores del mundo están en apuros con una crisis económica. En Grecia, el 27% de la gente necesita un trabajo. En Alemania solamente es el 5%. Obtengo un montón de ofertas laborales. Se gasta mucho dinero en infraestructura. Hasta ahora, no he visto ningún signo real de un desastre inminente para Alemania, pero muchas personas ven la mala situación en Grecia y tienen miedo de perder su dinero. A veces incluso hablan como si Alemania dejase de existir mañana.

Pero, ¿por qué se quejan los alemanes?

Actualmente Grecia no es un buen lugar para estar si eres joven y quieres un futuro. Amigos de España me cuentan noticias preocupantes también. Muchas personas talentosas y comprometidas no pueden encontrar un trabajo. Debe ser frustrante vivir allí. Es entendible por qué la gente de allí se queja. No lo es cuando los alemanes lo hacen: estamos en una situación cómoda, pero también tenemos un panorama erróneo.

Si no tienes dinero, tienes un problema. Pero es bueno saber que hay cosas más importantes que el dinero. Si no tienes deseos sexuales, algo está mal. Pero es bueno saber que hay cosas más importantes que los deseos sexuales.

—Kôdô Sawaki ([Sawaki, 2007](#))

Kôshô Ushiyama explica qué quiere decir esta cita: si crees que puedes resolver cualquier problema con dinero, te vuelves dependiente de él (Sawaki, 2007). Escribió que podría terminar con la Guerra de Vietnam con suficiente dinero. Simplemente le daría a las partes participantes dinero hasta que se detuvieran. Se puede ayudar a los amigos cuando están en problemas financieros. Cuando se es viejo, entonces, uno se podría convertir en un viejo agradable con dinero. Si pierde todo su dinero, nada sería ya posible.

Kôdô Sawaki dijo en el mismo libro, que la gente hace mucho ruido sobre ganar su dinero. La gente dice que están ocupados poniendo comida sobre la mesa. Pero los pollos están ocupados con su comida también—sólo para ser comidos nuevamente por humanos. El dinero es una herramienta importante en el mundo actual. Pero no es nada más que eso: una herramienta. Nada de lo que quisiéramos depender.

Siempre me impresionó que el dinero en verdad no tiene valor en el mundo de un monje. Intenté vivir como si el dinero no importase mucho yo también. Seré honesto: fallé. Me pongo ansioso cuando no gano lo suficiente en un mes. Soy dependiente, aún con una cuenta bancaria llena.

No es fácil morir de hambre donde vivo. Si estás dispuesto a reubicarte, casi seguramente puedes obtener un trabajo. Quizás estarás mal pagado, pero puedes tenerlo.

Si no encuentras un trabajo y te quedas sin dinero, puedes mendigar.

Mendigar es para marginales en el mundo occidental.

En el Budismo, no tener pertenencias y mendigar es parte de la religión. Sólo puedes vivir sin dependencia del dinero, si renuncias a todo lo que crees que posees. Los monjes practican todos los días para dejar esta dependencia. Los monjes como Kôdô Sawaki o Kôshô Ushiyama vivieron su vida completa sin poseer nada. Nunca tuvieron feriados, nunca viajaron a Hawái de vacaciones. No tuvieron un televisor y no pensaban que necesitasen una nueva computadora cada dos años.

En su lugar, ellos meditaban, enseñaban meditación, y mendigaban.

Cuando era joven, mi padre solía decir: “Si no aprendes algo en la escuela te volverás un mendigo”. En su mente, eso era la peor cosa que podría suceder. Pero no lo es. Lo peor que podría ocurrir era que sufrieras de inanición y murieras de hambre. O que no tuvieras un lugar seguro donde dormir. Existen muchas personas en este mundo que realmente sufren de una falta de seguridad y de comida. Aún mendigar no los ayuda. En tanto no estés en tal situación, podemos decir seguramente que no importa lo que suceda, ya que no es tan malo como parece.

Cuando el proyecto se pone mal, recuérdalo: las cosas pueden ir mal. Uno no necesita lujos para vivir una buena vida. Vivir una buena vida no depende sólo de un buen trabajo, un buen rol, o un salario alto.

Las cosas fallan. Si has hecho lo mejor que puedes hacer, no hay razón para temer.

Ríe Cuando Estés Desesperado

¡Ríe!

Reír quiebra los barrotes de casi cualquier celda. En discusiones acaloradas la gente se enfoca más y más en sus propias creencias, egos y conocimientos. De repente todos son expertos. La gente se pone emocional fácilmente cuando se critica su trabajo. En cien años nuestros hijos se reirán de nosotros porque nuestros entornos de programación eran tan fáciles de entender y nuestros problemas de negocio eran triviales. Deberíamos reírnos de nosotros mismos más seguido, porque luchamos demasiado duro por demasiadas tonterías.

No te tomes demasiado en serio. Sólo eres un tipo en una compañía, haciendo un trabajo. Reduce la presión de tu trabajo: las sonrisas realmente ayudan. Si la situación es terrible, mira el lado positivo y riéte. Deja que los otros participen.

He estado en muchas situaciones desesperantes donde algo se suponía que debía funcionar—¡pero en realidad no! Buscamos por horas y casi nos rendimos. Repentinamente mi colega y yo necesitamos reír. Quiero decir—dos programadores expertos, un caso de uso muy simple que sólo debía copiar datos de A hacia B. Era código probado, debía tener relación con algún cambio reciente que debía ser visible entre las cuatro líneas que acabábamos de tocar ¡Pero no podíamos encontrarlo! Luego de horas sólo necesitábamos reír, porque la situación era ridícula.

Honestamente, reímos de un modo un poco histérico.

Era temprano por la mañana, casi habíamos permanecido en el trabajo por veinticuatro horas y pensé que tendríamos todos los motivos para estar desesperados luego de todas esas horas. Hicimos bromas sobre nuestra estupidez, y consideramos irnos a trabajar como pastores en Australia.

Reír rompió alguna barrera mental. De repente encontramos el error. Aún programadores principiantes hubieran podido arreglarlo, era tan simple. Pero nosotros éramos expertos y ese parecía ser el problema.

Un día estaba entrevistando a un desarrollador aspirante, haciéndole preguntas sobre varios temas técnicos. Era muy tímido y se veía claramente que estaba preocupado por la situación en general más que por aquello de lo que estábamos hablando. Intentaba comportarse del mismo modo que yo. Además se sentaba muy derecho y estaba preocupado por cada palabra que decía. Cuando me di cuenta de esto, me di cuenta de mí mismo. Había tenido un día bastante malo; me había levantado demasiado tarde, no había podido enviar una carta importante, y casi me pierdo de una cita también importante. Eso es algo que usualmente nunca me sucede. Mi estómago me dolía un poco y en general había dormido de un modo bastante pobre. Entonces debí haber lucido como un tipo serio, quizás adusto, enfocado en el trabajo. Mi mujer siempre me dice que mi voz profunda podría asustar a la gente. Cuando lo noté, decidí hacer un experimento. Me senté hacia atrás y adopté una postura abierta como la que había visto en un libro sobre lenguaje corporal. Rápidamente miré hacia afuera de la ventana; el clima era grandioso y cálido.

Tenía una buena taza de café frente a mí y en realidad aún podía ir a la oficina postal durante mi almuerzo: no había necesidad de apurarse. Entonces sonreí. Había habido un tiempo en el que estuve en la misma situación que este tipo. Le pregunté si practicaba deportes, porque se veía atlético. Este inesperado cambio en la conversación lo confundió al principio, pero hablar de su deporte favorito lo hizo sentir mejor. La atmósfera completa se hizo más reconfortante y tuvimos una agradable conversación. Y descubrí que era un tipo talentoso y le di el trabajo que quería.

Fallar es una opción. Sucede seguido.

Lo que importa es cómo fallamos. Podemos desesperarnos o aprender de nuestras fallas. Fallemos con una sonrisa y hagámoslo mejor en la próxima ocasión.

Algunos dicen “fallar no es una opción”. Pero hablando así no se evita fallar. Ni siquiera es motivador.

No podemos descartar los fallos y los errores. Siempre existirán errores y decisiones equivocadas. Si fallamos, fallamos. Si tenemos éxito, tenemos éxito. Haz lo mejor que puedas, entonces puedes continuar sin preocuparte. Aún cuando falles, los pájaros seguirán cantando y las flores aún son bellas. No vivimos solamente dentro de un proyecto; no somos solamente programadores, sino que somos humanos. Como tales, el proyecto es sólo un pequeño evento en nuestra vida.

Sonreír es probablemente la mejor manera de lidiar con los problemas.

Las Diez Reglas de un Programador Zen

En una mañana lluviosa me encontré a mí mismo sentado en mi escritorio, pensando sobre el trabajo eficiente. Antes de comenzar como trabajador independiente, tenía algunos días en los que trabajaba mucho pero nunca estaba feliz con el resultado. Comencé con la práctica del Zen allá por el año 2006. Lo que vino a mi mente luego de un buen tiempo fue: los antiguos maestros Zen ya sabían hace cientos de años cómo deberíamos trabajar los programadores de hoy. Aún siendo que no me gustan esas publicaciones del tipo “sea un mejor programador”, quiero delinear algunos de mis pensamientos de esa época. Me servirá como recordatorio a mí mismo, pero si tienes más ideas siéntete libre de comentarlas.

1. Foco

Si has decidido trabajar en una tarea, hazla tan bien como puedas. No comiences múltiples cosas al mismo tiempo. Haz una sola cosa en cada momento. No te volverás más rápido o mejor, sólo te esparcirás muy levemente. Si trabajas demasiado te agotarás, cometerás más errores y perderás tiempo saltando de una tarea en otra. Esto no solo aplica a la programación; es una recomendación en general.

Kôdô Sawaki dice “si necesitas dormir, duerme”. No

planees tu software cuando estás intentando dormir. Sólo duerme. Si programas, programa. No sueñes despierto sobre el código. Si estás tan cansado que no puedes programar, duerme. Conocidos programadores multitarea como Stephan Uhrenbacher han decidido trabajar en una sola tarea. Tuve una experiencia similar a la de Stephan cuando finalmente escribí *Time & Bill*, una herramienta de seguimiento de tiempos. Mi objetivo era seguir mis tiempos fácilmente incluso con pequeñas tareas como llamadas telefónicas. Ahora puedo crear algunos cronómetros al principio del día y seguir mi tiempo con sólo un clic. Al principio era un desastre: a veces sólo trabajaba unos pocos minutos en una tarea hasta que pasaba a la siguiente. Ahora he mejorado. De manera similar a la técnica Pomodoro, planifico algunos pocos compartimientos de tiempo y me concentro en ellos. No utilizo salas de chat, no sueño, no reviso un grandioso juego en el Appstore.

2. Mantén tu Mente Clara

Antes de que comiences a trabajar en tu software, necesitas limpiar tu mente. Deshazte de todo lo que hay en ella en ese momento. Si tienes problemas con algo, no los dejes influenciarte. En la mayoría de los casos, ese problema desaparecerá. Si el problema es demasiado, tanto que no puedes dejarlo ir, no trabajes. Intenta ordenar las cosas. Pero cuando comiences a trabajar, deja que el mundo exterior se esfume.

¿Hay algo emocionante en las listas de correo? Déjalo

allí. Puedes seguir las cosas emocionantes luego. Apaga aquello que llena tu mente con mierda: cierra Twitter, Facebook, tus correos electrónicos. Deberías también poner tu teléfono en silencio, y dejarlo en tu bolsillo. Podrías decir que esto es similar al punto anterior, “Foco”. Pero aquí hay una restricción más: no utilices esas herramientas antes del trabajo, o en el almuerzo. Te conectan con el mundo exterior y traen algún nuevo problema o cosas que requieren tu atención.

Piénsalo de este modo: la mayoría de las veces tu mente está bastante clara cuando te levantas en la mañana. Si no lo está, hacer algo de deporte ayuda (yo corro largas distancias). Si te sientes limpio y renovado, ve a la oficina y trabaja lo mejor que puedas. Cuando dejes tu trabajo, entonces puedes llenar tu mente con todo ese desorden. Verás que no es tan divertido cuando tienes un día completo de trabajo detrás de ti. Twitter y compañía consumen mucha de tu energía. No pienses que sólo toma un minuto. No lo hace.

Sabes que es verdad.

3. Mente de Principiante

Recuerda los días en que eras un principiante o si aún eres uno, mantente en esa postura. Nunca habrás aprendido suficiente. Aún si ya eres un experto, piensa en ti mismo como si fueras un principiante cada día. Siempre intenta ver las tecnologías desde una mente de principiante. Puedes aceptar correcciones a tu software de un mejor modo, y

abandonar el camino habitual, si lo necesitas, por uno más simple. Existen algunas buenas ideas aún de gente que no tiene tu experiencia. ¿Acaso hubo alguna vez una pieza de software escrita dos veces del mismo modo? Aún si copias el software, de algún modo será diferente.

4. Sin Ego

Algunos programadores tienen un problema inmenso: su propio ego. Pero no hay tiempo para desarrollar un ego. No hay tiempo para ser una estrella de rock.

¿Quién es el que decide tu calidad como programador? ¿Tú? No. ¿Los otros? Probablemente. ¿Pero puedes acaso comparar realmente manzanas con bananas? No. Tú eres un individuo. No puedes comparar tu ser completo con otro ser humano. Sólo puedes comparar algunas pocas facetas.

Una habilidad no es algo de lo que puedas estar orgulloso. ¿Eres bueno con Java? Bien. Alguien más no es tan bueno como tú, pero será mejor en los bolos. ¿Es más importante Java que los bolos? Depende de la situación. Probablemente ganas más dinero con Java, pero el otro tipo podría divertirse más en la vida gracias a sus amigos de los bolos.

¿Puedes realmente estar orgulloso de que eres un *geek*? Los programadores con ego no aprenden. Aprende de todos, de los experimentados y de los novatos al mismo tiempo.

Kôdô Sawaki una vez dijo: “Tú no eres importante”.
Piénsalo.

5. No Existe un Objetivo de Carrera

Si quieres ganar algo y no te importa tu vida “ahora”, ya has perdido el juego. Sólo actúa tan bien como puedas, sin mirar el objetivo que podrías alcanzar luego de mucho tiempo.

¿Trabajar por veinte años para convertirte en el socio de una compañía? ¿Por qué no estás trabajando tan duro como puedas sólo porque es divertido? El trabajo duro puede ser divertido. “Un día sin trabajo es un día sin comida” es un dicho Zen.

No hay necesidad de comenzar a ser feliz sólo luego de veinte años. Puedes ser feliz en este momento, aún si no eres un socio o no conduces un Porsche. Las cosas cambian muy fácilmente. Puedes enfermarte. Pueden despedirte. Puedes quemarte (si sigues todos estos puntos adivino que es poco probable).

A menos que esas cosas malas te sucedan, sólo trabaja tan bien como puedas y diviértete haciéndolo. No hay razón para mirar las ganancias de tus colegas. No hay razón para pensar sobre el nuevo y atractivo puesto que no obtuviste.

Después de todo, conseguirás algo. Terminarás con buenos recuerdos, quizás una buena posición—y veinte excelentes años. Cada día es un buen día.

Si alguna vez llegas al punto en que piensas que trabajar en tu compañía ya no es divertido en absoluto, debes irte inmediatamente. NUNCA te quedes en una compañía que quita la felicidad de tu vida. Por supuesto, esto solo es posible en países ricos, donde la gente tiene la oportunidad

de irse. Pero si estás viviendo en un ambiente tan bueno, hazlo. Vete sin lamentarlo. No tienes tiempo que perder, podrías estar muerto mañana.

Cuando no tienes objetivos de carrera, irse es muy fácil.

6. Cállate

Si no tienes nada que decir, no gastes el tiempo de tus colegas. Esto no te hace ver débil. Cada día que trabajas necesitas intentar no molestar a nadie. Imagínate si todos lo intentasen ¿qué tan buen lugar de trabajo sería? A veces no es posible. Inténtalo duro, te gustará.

Si no desarrollas un ego es bastante fácil callarte y preocuparte solamente por las cosas de las que puedes hablar. No mezcles tu ego con tu “experiencia”, y siempre recuerda: eres un principiante. Si alguien tiene una buena idea, apóyala.

7. Atención Plena. Cuidado. Conciencia

Sí, estás trabajando. Pero al mismo tiempo estás viviendo y respirando. Aún cuando estés pasando por momentos difíciles en el trabajo, necesitas escuchar las señales que te da tu cuerpo. Necesitas aprender sobre las cosas que son buenas para ti. Esto incluye todo, desde las cosas básicas como la comida. Necesitas cuidarte por ti mismo y por todo en tu entorno—porque después de todo, el agua que bebes

es el agua que corre en el río. Sólo vives por ti mismo. Vives solo, y mueres solo. El mundo continúa aún sin ti.

Evita trabajar en situaciones que no te gustan. Evita trabajar gratis si esto significa que no habrá diversión y te mantiene alejado de la cama. Deja ir aquello que no te hace feliz. ¿Crees que la gente sólo trabaja gratis en la teoría? Considera la gente desarrollando proyectos de Código Abierto en su tiempo libre. Si te has suscrito a algunas listas de correo de este tipo de proyectos probablemente sepas qué conflictos existen (a veces). Si no te diviertes con eso, deja de hacerlo. Conozco un grupo de personas que trabajan en un entorno de Código Abierto que no les gusta. Nuevamente, con Time & Bill controlé el tiempo que empleaba en proyectos de código abierto y me sorprendió cuánto tiempo perdía allí—especialmente en proyectos que no me gustaban tanto.

Manteniendo esto en mente, algunas personas piensan que sólo están felices cuando tienen tiempo libre y pueden gastar su tarde con una Xbox y algunas cervezas. Mientras que esto es una buena idea de tanto en tanto, no es necesario que cada momento de tu vida sea “diversión”. Si puedes evitar situaciones que no te gustan, evítalas. Pero a veces se necesita hacer algo realmente jodido. Por ejemplo, copiar y pegar cosas manualmente de la hoja de cálculo de tu gerente en *phpmyadmin*. Puede tomarte días, y es realmente aburrido. No es divertido, pero a veces necesitas hacer esas cosas. No siempre puedes renunciar a tu trabajo cuando tienes una tarea aburrida. Los Monjes Zen tampoco se avergüenzan de sus tareas. Se levantan a las 3am (a

veces más temprano, a veces más tarde, dependiendo del convento) y comienzan con la meditación y el trabajo (aún practican meditación mientras trabajan). Tienen cosas para hacer como limpiar los baños. O trabajar en el jardín. O como un Tenzo, cocinan. Lo hacen con todo el cuidado que pueden reunir. Lo que sea que hagan, lo hacen sin sufrir y son (o deberían ser) felices, porque cada segundo, aún en los momentos en que limpian los baños, es un segundo de sus vidas.

Dicho esto, deja de quejarte si necesitas copiar y pegar Excel. Sólo hazlo. No gastes tus energías con esas cosas; pasarán. En cambio, vuélvete el mejor copiador de Excel que exista.

Si sufres un ataque cardíaco, la gente probablemente diga: “Oh, sí, él era un trabajador muy dedicado—trabajaba incluso gratis para mí por las noches”. Nadie puede guiarte al otro mundo. Este último paso se toma solo. No puedes intercambiar nada en este mundo, ni siquiera un pedo. Entonces depende de ti prestar atención, cada segundo. Si mueres, mueres. Pero cuando vives, vives. No hay tiempo que perder.

“Cuidado” es una palabra inmensa en el Budismo Zen (y pienso que también en cada forma del Budismo). No puedo expresar todo lo que necesita decirse. Son difíciles de entender los diversos significados de “cuidado”. Probablemente sea mejor con la palabra “conciencia”. Debes estar consciente de lo que haces, cada segundo de tu vida. Debes estar atento en tu vida. De otro modo, la malgastas. Pero, por supuesto, depende de ti hacerlo si quieres.

8. No Hay Jefes

Sí, existe alguien que te paga. Existe alguien que te dice qué necesita hacerse. Y él puede despedirte. Pero esa no es razón para rendir tu propia vida, o enfermarte por tu trabajo. Finalmente, tu jefe no tiene control sobre ti. Se puede dudar incluso si tú mismo tienes control sobre ti—pero no exploremos este camino.

Volviendo a tu jefe: puede hacer tu vida peor si lo dejas hacerlo, pero existe una salida. Decir “no” si debes hacer algo que te enferma o que está en contra de tu ética ¿Qué sucederá? En el peor escenario, te despedirán. ¿Y? Si vives en las naciones del oeste, y si eres un programador (lo que es probable ya que estás leyendo esto) obtendrás otro trabajo.

No quiero decir que digas que “no” a tareas como copiar datos de un CSV en HTML. Estoy hablando de semanas de ochenta horas y sentir que tu cuerpo se rompe. O sentir que tus hijos necesitarían tu atención también. O que te fuercen a despedir gente sólo porque no le caen bien a tu jefe. O si eres un consultor y obtienes un trabajo para desarrollar software para una planta nuclear (algunos dirían que está perfectamente bien trabajar para compañías nucleares—va contra mi ética y sirve como ejemplo) o software para tanques de guerra. Puedes decir que “no”.

9. Haz Algo Más

Un programador es más que un programador. Deberías hacer algo que no tenga nada que ver con las computadoras. En tu tiempo libre, ve a navegar, pescar, nadar. Medita, haz artes marciales. Toca el Shakuhachi. Lo que sea que hagas, hazlo con toda la energía que te queda. Como lo haces en tu horario laboral. Hazlo seriamente: un hobby no es sólo un hobby, es una expresión de quién eres. No dejes que nadie te engañe cuando dicen que los hobbies no son importantes. Hoy en día podemos costear tener hobbies. He grabado varios discos y escrito libros de fantasía (estos últimos no han sido publicados, aún necesito más práctica). Esas cosas me han convertido en la persona que soy ahora, y finalmente me han llevado hacia el Zen y a este libro. Estos días practico Zen Shakuhachi. Es un aspecto muy importante de mi vida diaria.

10. No Existe Nada Especial

Una flor es bella. Pero sólo es una flor bella, nada más. No hay nada especial al respecto. Eres un humano que puede programar. Quizás eres bueno. No hay nada especial acerca de ti. Eres del mismo tipo que soy yo, y todos los otros en este planeta.

Necesitas ir al baño y comer. Por supuesto, necesitas dormir. Luego de (esperemos) mucho tiempo morirás y todo lo que has creado se perderá. Incluso las pirámides se perderán, luego de mucho tiempo ¿Sabes los nombres de

las personas que las construyeron? Si acaso los sabes, ¿es importante saberlos? No lo es. Las pirámides están allí, o no. Nada especial.

Lo mismo aplica para tu software. El banco está ganando dinero con tu software. Luego de que te vayas, nadie te recordará. No hay nada de malo con eso, es el paso del tiempo. Nada de lo que debas preocuparte. Si estás siguiendo las primeras nueve reglas, verás que este último proyecto fue un proyecto bueno y divertido. Ahora simplemente es momento de continuar y concentrarse en algo más.

Si tu compañía cierra por problemas financieros, no hay problema: la vida continuará. No hay necesidad real para una Xbox, un auto, o algo más. La mayoría de la gente en este planeta vive en la más profunda pobreza. No se preocupan por una Xbox porque a ellos les encantaría tener simplemente algo de comida o incluso agua.

Entonces... ¿por qué eres especial, exactamente? ¿Porque tuviste la suerte de nacer en un país occidental? ¿Porque puedes programar? No, no hay nada de especial sobre eso. Puedes dejar ir tu ego y vivir libremente. Disfruta de los colores y huele las flores. No estés tan triste cuando el invierno llegue, y no estés tan feliz cuando la primavera regrese. Es solamente un flujo. Mantén esto en mente cuando alguien rechace tu aplicación laboral. Porque ninguna compañía es tan especial como para que necesites estar preocupado por el trabajo.

Y ahora, ¿qué?

Acabas de leer un libro que explica Zen a los Programadores. La pregunta es ¿por qué lo hiciste? La gente que lee sobre Zen usualmente está buscando algo.

Zen es un término que está de moda en la comunidad de desarrolladores. Es utilizado en forma recurrente para decir “mínimo”, “eficiente” o “productividad”. Pero este libro no intenta hacer tu trabajo más duro. Este libro tiene como intención darte algo de inspiración sobre cómo vivir mejor. Esto debería, por supuesto, reflejarse en tu trabajo—eso me sucedió a mí.

Cuando comencé con el Zen, esperaba que pudiera encontrar alguna receta mágica que pudiera ayudarme a resistir el estrés. Las malas noticias: no existe esa receta mágica. El Zen no resolvió mis problemas. Las buenas noticias: El Zen me mostró que yo soy la única persona que es capaz de resolver mis problemas.

Los problemas que tenía eran problemas de mi mente. Tuve que limpiarla. En términos de computación: Necesitaba reiniciar mi sistema operativo. Creía que mi problema era único y no podía ser comparado con nada más. La búsqueda de una solución pudo haberme llevado a terapias, libros de auto-ayuda, gurúes, o incluso a unas cuantas cervezas. Pero luego de que practiqué por un tiempo, me distancié de mi problema y entendí que solamente yo podía resolverlo. Pude no cambiar de compañía ni de proyecto:

era yo quien necesitaba cambiar. Este libro no puede hacer actuar.

Al final ningún libro, ningún gurú, ni tampoco ningún amigo puede cambiar tu vida. Sólo tú eres responsable de eso.

No hay camino hacia la paz. La paz es el camino.

—Mahatma Gandhi

Nuestros sentimientos son nuestra *realidad*. Si sientes que algo está mal, entonces algo está mal. Entre el ruido de los exhaustivos días de trabajo no podía escuchar la voz que me alertaba. Necesitaba el Zen para ser capaz de escuchar. El Zen no decidió por mí, sólo me hizo escuchar.

Es fácil olvidar nuestra mortalidad. Cuando era joven, un amigo me preguntó: “¿Aceptarías tu muerte ahora mismo?”. No pude: tenía sueños, quería conseguir algo. Si un camión me hubiera golpeado, habrías visto sorpresa en mis ojos. Como un hombre joven, me sentía inmortal. Trabajaba duro y más duro y olvidé mi auténtica vida. Vivía dentro de una construcción teórica, una prisión construida en mi mente. Le di demasiado peso e importancia.

Aún ahora a veces olvido mi auténtica vida: cuando considero el éxito de una compañía como más importante que mi propia respiración y salud, entonces es que necesito meditar más seguido. Además de la meditación, utilizo las técnicas mencionadas en este libro. No todas al mismo

tiempo, sólo las que tengan sentido. Con el tiempo vas a desarrollar tus propias técnicas.

Conozco a una mujer que está dominando su vida mediante los caballos. Cuando se siente perdida, conduce hacia un rancho cercano y cuida de sus caballos. No estoy hablando de deportes de montar: esto es una relación intensa entre caballo y mujer. Esto le da la tan necesaria distancia. Cuando miras de cerca esta relación, encuentras elementos similares a los de la meditación Zen. En el Zen no sólo existe la meditación sentado, existe una que involucra el té, y otra que lo hace con la jardinería. ¿Por qué no debería haber meditación con caballos?

No estoy diciendo que necesites un pasatiempos. No estoy hablando de que tu vida cobre sentido. Estoy hablando de encontrar “tu camino”.

Maestros como Kôdô Sawaki enfatizaban el valor de la meditación sentada durante su vida entera. Ahora está perfectamente claro para mí: sin silencio y concentración, te hundirías en un océano de ruidos. Estoy siguiendo el camino de la flauta de bambú. ¿Cuál es tu camino?

Comienza con algo pequeño: toma sólo diez minutos al día. Siéntate en una silla que te sea confortable donde nadie te moleste. Elige un lindo lugar donde te sientas cómodo. Sólo siéntate allí y no hagas nada. Nada de correo electrónico. Nada de teléfono. Cuando los pensamientos vengan, déjalos pasar. No comiences a creer que este es tiempo para hacer planes. Fallarás de un modo miserable al principio. Pero cuanto más seguido lo hagas, te volverás mejor.

Me levanto a las 5am cada día. Mientras el café se está haciendo, tomo un momento para respirar el aire matutino y disfrutar de mi existencia. Esos son mis diez minutos.

Diez minutos sólo para ti te cambiarán luego de un tiempo. Si realmente quieres cambiar tu vida, deberías comenzar con esos diez minutos. Si puedes manejarlos, encontrarás tu camino.

Buena suerte, y gracias por leer.

Bibliografía

Red Pine (Eds). (1987). The Zen Teaching of Bodhidharma. New York: North Point Press, 1989.

Kôdô Sawaki. (2005). An Dich. Frankfurt: Angkor Verlag.

Kôdô Sawaki. (2005). Zen ist die größte Lüge aller Zeiten. Frankfurt: Angkor Verlag.

Kôdô Sawaki. (2008). Tag für Tag ein guter Tag. Frankfurt: Angkor Verlag. ISBN: 978-3-936018-57-8

Kôdô Sawaki, Kosho Ushiyama. (2007). Die Zen-Lehre des Landstreichers Kôdô. Frankfurt: Angkor Verlag.

Dhammasaavaka. (2005). The Buddhism Primer: An Introduction to Buddhism. Boston: Lulu.com. ISBN: 1-4116-6334-9

Jiho Sargent. (2001). Asking About Zen: 108 Answers. Boston: Weatherhill. ISBN: 0-7567-8888-9

Siddharta Gautama Buddha. Editorial Committee, Burma Tipitaka Association Rangoon (Eds.). (1986). The Dhammapada: Verses and Stories. Accedido el 2 de abril, de 2013, desde: <http://goo.gl/wIDPKI>

Immanuel Kant. Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. (2004). Göttingen: Vandenhoeck and Ruprecht. ISBN: 3-525-30602-4

A. B. Mitford. (2005). Tales of Old Japan: Folklore, Fairy Tales, Ghost Stories and Legends of the Samurai. Dover

Pubn Inc. ISBN: 978-0486440620

Matthias Burisch. (2006). *Das Burnout-Syndrom*, 3. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag. ISBN: 3-540-23718-6

Frank Gebert. (2010). Wenn Arbeit krank macht. *FOCUS Magazin* 10.2010. Accedido el 6 de abril, de 2013, desde: goo.gl/WfgAM9

M. Kläsgen. (2010). *Selbstmord in Serie*. Accedido el 6 de abril de 2013, desde: <http://goo.gl/ePYrb3>

BBC News Europe. (2012). Ex-France Telecom chief Lombard probed over suicided. Retrieved August 23, 2012, desde: <http://goo.gl/DoMKA0>

DAK-Gesundheitsreport Hamburg. (2010). Accedido 6 de abril de 2013, desde: <http://goo.gl/WDn0yl>

Andrea Lohmann-Haislah: *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2012; ISBN: 978-3-88261-725-2

Shunryu Suzuki: *Zen Mind, Beginners's Mind*. 2011. Shambhala; ISBN: 978-1-59030-849-3

LAM TE NGU LUC: *The Sayings of Zen Master Linji Yixuan*. Accedido el 15 de abril de 2013, desde: <http://goo.gl/x01t6P>

Lafcadio Hearn: *Kwaidan. Stories and Studies of Strange Things*. Boston: Houghton, Mifflin and Co. 1904. Accedido el 23 de julio de 2013, desde: <http://goo.gl/OtaE9a>

Brad Isaac: *Jerry Seinfeld's Productivity Secret*. Lifehacker. Accedido el 2 de julio de 2013, desde: <http://goo.gl/CK9sNE>

Gerald M. Weinberg: *The Psychology of Computer Programming*. Van Nostrand Reinhold Company. 1972. ISBN:

978-0-44229-264-5

Eugen Herrigel: *Zen and the Art of Archery*. 1999. Vintage Books. ISBN: 0-3757-0509-0

Dōgen: Shobogenzo Zuimonki. Kristkeitz; Auflage: 4., durchgesehene und überarbeitete Auflage. 1997. ISBN: 3-9323-3768-9

Sun Tsu: *The Art Of War: Complete Text and Commentaries*. 1988. Boston: Shambhala Publications, Inc. ISBN: 978-1-59030-054-1

Forsyth, D. R.: *Group Dynamics*. 5th ed. 2009. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Watazumi Roshi: *The Way of Watzumi*. Accedido el 25 de noviembre de 2012, desde: <http://goo.gl/c96gkl>

Friedrich Nietzsche: *Jenseits von Gut und Böse*. 1886.

Dōgen, Kosho Uchiyama Roshi: *Zen für Küche und Garten*. 2007. Frankfurt: Angkor Verlag

Charles W. Eliot: *The Sayings of Confucius*. Vol. XLIV, Part 1. The Harvard Classics. New York: P.F. Collier & Son, 1909–14; Bartleby.com, 2001. www.bartleby.com/44/1/.

Patrick McKenzie: *Don't Call Yourself A Programmer, And Other Career Advice*. Accedido el 28 de octubre de 2011, desde: <http://goo.gl/SwGcjH>

Johnson, R. and Gamma, E. and Vlissides, J. and Helm, R.: *Design Patterns: Elements of Reusable Object-Oriented Software*. 1995. Addison-Wesley. ISBN: 9-780-20163-361-0

Robert C. Martin: *Clean Code: A Handbook of Agile Software Craftsmanship*. 2008. Prentice Hall PTR. ISBN: 0-1323-5088-2

Martin Fowler: *Refactoring: Improving the Design of*

Existing Code. Don Wells and Laurie A. Williams (Eds.).
2002. London, UK: Springer-Verlag.