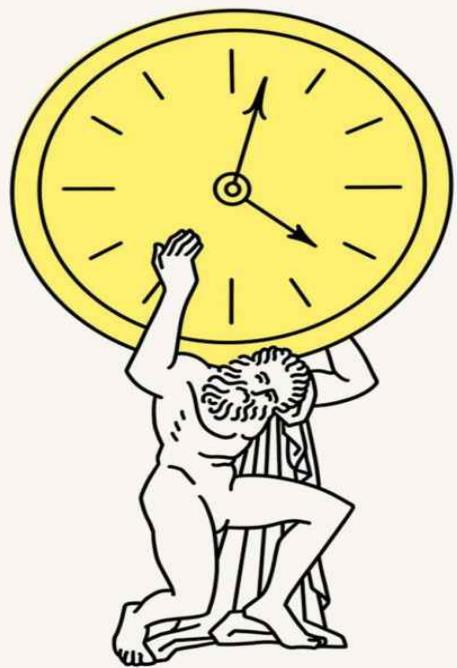


# Cuatro mil semanas

## Gestión del tiempo para mortales

Oliver  
Burkeman



# Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Cita

Introducción: A la larga, estamos todos muertos

Primera parte. La elección de elegir

1. Una vida que acepta sus límites
2. La trampa de la eficiencia
3. Enfrentarse a la finitud
4. Cómo procrastinar mejor
5. El problema de la sandía
6. El interruptor íntimo

Segunda parte. Fuera de control

7. Nunca tenemos tiempo
8. Estás aquí
9. Redescubrir el descanso
10. La espiral de la impaciencia
11. Quedarse en el autobús
12. La soledad del nómada digital
13. La terapia de la insignificancia cósmica
14. La enfermedad humana

Epílogo: Más allá de la esperanza

[Apéndice: Diez herramientas para aceptar tu finitud](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

[Créditos](#)

## Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragments de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

# PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## Sinopsis

La vida media del ser humano es ridículamente breve: si llegas a los 80 años, habrás vivido unas 4000 semanas. Si tienes 40, solo te quedan 2000. Sin embargo, estamos obsesionados con interminables listas de tareas pendientes, buzones saturados de correos sin leer y la sensación de que nunca llegamos a todo. La mayoría de los consejos sobre gestión de tiempo fomentan la idea de que un día podremos «hacerlo todo» y convertirnos en los dueños de nuestro tiempo, totalmente optimizados y emocionalmente invencibles. Nada hay más falso que eso. Basándose en las ideas de filósofos, psicólogos y maestros espirituales antiguos y contemporáneos, Oliver Burkeman ofrece una guía entretenida y práctica para construir una vida con sentido, unos objetivos alcanzables y una apuesta por todo aquello que realmente vale la pena.

CUATRO MIL SEMANAS

Gestión del tiempo para mortales

Oliver Burkeman



*A Heather y Rowan*

Es lo último, ¿verdad?, por lo que damos las gracias: por haber existido. Podrías no haber existido, ¿sabes? Podrías no haber existido. Pero has existido.

DOUGLAS HARDING

Lo que lo hace insopportable es el error de creer que tiene remedio.

CHARLOTTE JOKO BECK

## Introducción: A la larga, estamos todos muertos

La esperanza media de vida del ser humano es absurda, terrorífica e insultantemente corta. Por ponerlo en perspectiva: los primeros humanos modernos aparecieron en las llanuras de África hace al menos 200.000 años, y los científicos calculan que la vida, en una forma u otra, seguirá existiendo como mínimo otros 1.500 millones de años, hasta que el calor cada vez más intenso del sol acabe con el último organismo vivo. Pero ¿tú? Asumiendo que llegues a los ochenta años, habrás vivido unas cuatro mil semanas.

Desde luego, podrías tener suerte: si llegas a los noventa, habrás vivido casi 4.700 semanas. Y puede que la fortuna te sonría de verdad, como a Jeanne Calment, la mujer francesa que en el momento de su muerte, en 1997, se cree que tenía ciento veintidós años, lo que hace de ella la persona de más edad de la que se tiene noticia.<sup>1</sup> Calment sostenía haber conocido a Vincent van Gogh —recordaba sobre todo que apetataba a alcohol— y todavía seguía viva cuando en 1996 nació la oveja Dolly, el primer mamífero clonado con éxito. Los biólogos predicen que pronto será habitual vivir tanto como ella.<sup>2</sup> Y, aun así, Calment solo tuvo unas 6.400 semanas.

Expresado así, en términos tan llamativos, es fácil entender por qué los filósofos, desde la antigua Grecia hasta hoy, han considerado que el de la brevedad de la vida es el problema que define la existencia humana: se nos ha concedido la capacidad mental de elaborar planes infinitamente ambiciosos, pero no el tiempo suficiente para ponerlos en práctica. «Ese tiempo concedido se nos pasa tan rápido y veloz que, exceptuando a muy pocos, al resto le abandona la vida durante los propios preparativos de la vida», se

lamentaba Séneca, el filósofo romano, en una carta conocida hoy con el título de *Sobre la brevedad de la vida*.<sup>3</sup> Cuando hice por primera vez el cálculo de las cuatro mil semanas, la cabeza empezó a darme vueltas; en cuanto me recobré, empecé a molestar a mis amigos para que me dijeran —a bote pronto, sin hacer ningún cálculo mental— cuántas semanas creían que, de media, vivía una persona. Una amiga mencionó un número de seis cifras; me vi obligado a comunicarle que una cantidad de seis cifras, y de la franja inferior —310.000—, es la duración aproximada de toda la civilización humana desde los sumerios de Mesopotamia. En casi cualquier escala de tiempo significativa, y en palabras del filósofo contemporáneo Thomas Nagel, «estaremos todos muertos en cualquier momento».<sup>4</sup>

De ello se desprende que la gestión del tiempo, en términos amplios, debería ser nuestra principal preocupación. Podría decirse, en realidad, que la vida no es más que gestionar tiempo. Y, aun así, la disciplina moderna conocida como «gestión del tiempo» —y su pariente de moda, la productividad— es más bien deprimente y cortoplacista, y está orientada a hacer la mayor cantidad de trabajo posible o descubrir la perfecta rutina matinal o cocinar todas las cenas de la semana los domingos. Todas esas cosas son importantes hasta cierto punto, sin duda. Pero, desde luego, no son lo único que importa. El universo está lleno de maravillas, pero pocos gurús de la productividad parecen darse cuenta de que el objetivo principal de nuestra actividad frenética debería ser disfrutar más de esas maravillas. El mundo, además, parece estar yéndose al garete —nuestra vida, como ciudadanos, es una locura; una pandemia ha paralizado a la sociedad, y el planeta se calienta cada vez más—, pero no es fácil encontrar un sistema de gestión del tiempo que te permita dedicarte, de forma productiva, a actividades que involucren a tus conciudadanos, o que traten asuntos relacionados con la situación del mundo o con el medio ambiente. Cuando menos, seguro que imaginas que deben de existir unos cuantos libros sobre productividad que abordan de forma seria el problema de la brevedad de la

vida en toda su crudeza, en lugar de fingir que es posible ignorar la cuestión. Pero te equivocas.

Así que este libro es un intento de reequilibrar la balanza, de ver si podemos descubrir, o recuperar, alguna forma de pensar sobre el tiempo que le haga justicia a nuestra situación real: a la indignante brevedad y a las posibilidades espléndidas de nuestras cuatro mil semanas.

## La vida en la cinta transportadora

Desde luego, no hay nadie que no sea consciente, en cierto modo, de que no hay tiempo para todo. Vivimos obsesionados con nuestras bandejas de entrada desbordadas de *emails*, y nuestras cada vez más largas listas de tareas pendientes, sintiéndonos culpables por no estar haciendo más, o por no estar haciendo otras cosas, o por ambas sensaciones a la vez. (¿Que cómo se sabe si alguien está muy atareado? Es como lo que dicen sobre cómo se sabe si alguien es vegano: no te preocupes, te lo va a decir.) Los sondeos demuestran que creemos tener menos tiempo que nunca,<sup>5</sup> y ello pese a que, en 2013, un grupo de investigadores de los Países Bajos planteó la hilarante posibilidad de que las encuestas pudieran estar subestimando la magnitud de la epidemia de la falta de tiempo debido a la cantidad de personas que creen no tener tiempo de participar en ellas.<sup>6</sup> En épocas recientes, con el desarrollo de la economía del bolo o *gig economy*, a esa falta de tiempo se la ha empezado a llamar «lío», que viene a referirse a un trabajo incansable, pero no como una carga que hay que soportar, sino como un estilo de vida estimulante que se practica por elección, y sobre el que se alardea en las redes sociales. En realidad, sin embargo, se trata del mismo problema de siempre: la presión de hacer encajar una cantidad de actividades que crecen sin cesar en una cantidad de horas al día que se empeñan en permanecer invariables. Solo que llevado al extremo.

Y, aun así, ese ajetreo laboral es solo una parte del problema. Si te paras a

pensar en ello, a menudo, cuando nos quejamos de ciertas cosas, nos estamos quejando, en realidad, de falta de tiempo. No hay más que pensar en la batalla diaria contra la distracción *online*, y la sensación, alarmante, de que nuestra capacidad de atención se ha reducido hasta tal punto que incluso a los que éramos de pequeños lectores voraces nos cuesta ahora leer un párrafo entero sin sentir la necesidad de mirar el móvil. A la postre, lo que hace que sea tan preocupante es que supone un fracaso a la hora de darle el mejor uso a la pequeña cantidad de tiempo de que disponemos. (No te sentirías tan mal perdiendo una mañana entera en Facebook si la cantidad de mañanas disponibles fuera infinita.) O quizá tu problema no es tener demasiado lío, sino tener poco lío, languidecer en un trabajo aburrido o no tener empleo. Esa es una situación que la brevedad de la vida hace aún más angustiosa, porque estás dedicando tu tiempo, limitado, a algo que preferirías no tener que hacer. Algunos de los peores aspectos de nuestra era —como nuestra política agresivamente partidista y los terroristas radicalizados a través de vídeos de YouTube— también pueden explicarse, de forma indirecta, por lo que subyace tras la realidad de la brevedad de la vida. Y es que nuestro tiempo y nuestra atención son tan limitados que las compañías que hay detrás de las redes sociales necesitan acaparar la mayor cantidad posible, por cualquier medio; de ahí que muestren a los usuarios un tipo de contenido que seguro que les va a enfurecer, en lugar de un contenido riguroso pero más aburrido.<sup>7</sup>

Luego están todos esos eternos dilemas humanos: con quién casarse, si tener hijos, en qué trabajar. Si tuviéramos miles de años por vivir, no le daríamos tantas vueltas a nada de eso tampoco, porque habría tiempo suficiente para dedicar décadas a probar cada una de esas posibles existencias. Porque ningún catálogo de nuestros problemas con el tiempo estaría completo si no mencionáramos ese fenómeno alarmante, y que le será familiar a cualquiera mayor de treinta años, por el que el tiempo parece acelerarse a medida que te haces mayor. Y lo hace de forma sostenida, hasta que, según dicen aquellos que están en los setenta u ochenta, los meses

empiezan a transcurrir en lo que parecen minutos. Cuesta imaginar una situación más cruel: nuestras cuatro mil semanas no solo van disminuyendo de forma regular, sino que, cuanto menos nos quedan, más rápido nos parece perderlas.

Y si nuestra relación con lo limitado de nuestro tiempo ha sido siempre difícil, acontecimientos recientes han llevado la situación a un punto crítico. En 2020, durante el confinamiento obligado por la pandemia del coronavirus, con nuestra rutina cotidiana interrumpida, muchas personas dijeron sentir que el tiempo se desintegraba por completo, lo que daba lugar a la sensación, de lo más confusa, de que los días volaban y, al mismo tiempo, que no se acababan nunca. El tiempo nos dividió, incluso más que antes: para los que tenían trabajos y niños pequeños en casa, no había suficiente; para los que estaban afectados por un expediente de regulación de empleo o en el paro, había demasiado. Algunos se vieron trabajando a horas muy raras, encorvados sobre sus portátiles en sus viviendas, al margen de los ciclos convencionales de día y noche; otros arriesgaban la vida en hospitales o almacenes de reparto a domicilio. Y parecía que el futuro estaba en un compás de espera, dejándonos a muchos, en palabras de un psiquiatra, «en un nuevo tipo de presente eterno»,<sup>8</sup> un limbo angustioso en el que navegábamos sin cesar por las redes sociales, recibíamos ocasionales llamadas de Zoom y sufríamos insomnio, y en el que parecía imposible hacer planes significativos o incluso hacerse una idea de lo que pasaría más allá del final de la semana siguiente.

Todo lo cual hace que sea especialmente frustrante que a tantos de nosotros se nos dé tan mal gestionar nuestro escaso tiempo, que nuestros esfuerzos por sacarle el máximo partido posible no solo no funcionen, sino que parezcan empeorar las cosas. Nos llegan en avalancha, desde hace años, consejos sobre cómo optimizar nuestras vidas, a través de libros con títulos como *Productividad extrema*, *La semana laboral de 4 horas* y *Más agudo, más rápido y mejor*, y de páginas web repletas de «trucos útiles» para

completar tus tareas diarias en menos tiempo. (Atención al uso del término «truco», que parece sugerir que tu vida es una especie de artilugio defectuoso que hay que modificar para que deje de funcionar de manera no del todo óptima.) Existen numerosas aplicaciones y dispositivos portátiles para maximizar tu jornada laboral, tus entrenamientos e incluso tus horas de sueño, además de bebidas sustitutivas, como Soylent, para dejar de perder el tiempo comiendo. Y el principal argumento de venta de miles de otros productos y servicios, desde electrodomésticos a la banca *online*, es que te ayudarán a alcanzar el objetivo, ambicionado por todos, de aprovechar al máximo tu tiempo.

El problema no es que esas técnicas y productos no funcionen. El problema es que sí que funcionan —en el sentido de que te permiten hacer más cosas, llegar a más reuniones, llevar a tus hijos a más actividades extraescolares y generar más beneficios para tu empresa—, pero que, aun así, paradójicamente, hacen que estés cada vez más atareado, más ansioso y te sientas en cierta forma más vacío. El antropólogo estadounidense Edward T. Hall señaló en una ocasión que, en el mundo moderno, el tiempo es como una cinta transportadora que no se detiene y que nos trae nuevas cosas que hacer en cuanto acabamos con las que tenemos entre manos.<sup>9</sup> Ser «más productivos» no parece hacer más que acelerar el ritmo de la cinta, o que, en última instancia, se rompa: es habitual en estos tiempos encontrar a adultos, sobre todo jóvenes, víctimas de un agotamiento generalizado y agudo, caracterizado por la incapacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas más simples. El suyo es el cansancio paralizante de «una generación de herramientas finamente afiladas, concebidas, desde la fase de embrión, para convertirse en máquinas capaces de producir de forma eficiente», sostiene el crítico social de los mileniales Malcolm Harris.<sup>10</sup>

He ahí la enloquecedora verdad sobre el tiempo, la que suelen olvidar la mayoría de los que dan consejos sobre cómo gestionarlo. Es como un niño revoltoso: cuanto más tratas de dominarlo, de hacer que se adapte a las

circunstancias, más se escapa a tu control. Piensa en toda la tecnología destinada a ayudarnos a ganarle la partida al tiempo: según cualquier lógica sensata, en un mundo con lavaplatos, microondas y motores de reacción, el tiempo debería parecer más vasto y abundante, gracias a todas las horas que han quedado libres. Pero nadie lo vive así. De hecho, la vida cada vez se acelera más, y las personas somos más impacientes. Por algún motivo, nos saca mucho más de quicio esperar dos minutos al microondas que dos horas al horno, o diez segundos a una página web que tarda en descargarse que tres días a que llegue esa misma información por correo.

Ese mismo patrón autodestructivo se aplica a muchos de nuestros intentos de ser más productivos en el trabajo. Hace unos años, harto del exceso de *emails*, decidí aplicar el sistema conocido como «Bandeja de Entrada a Cero», pero pronto descubrí que cuando te vuelves tremadamente eficiente a la hora de responder tus correos electrónicos lo que ocurre es que recibes aún más. Como me sentía sobrepasado —por culpa de todos los *emails* que estaba recibiendo— compré *Organízate con eficacia*, del gurú de la gestión del tiempo David Allen, atraído por la promesa de que es posible que «una persona tenga una gran cantidad de cosas que hacer y que, aun así, trabaje de manera productiva, con la cabeza despejada» y «lo que los expertos en artes marciales llaman una “mente como el agua”». <sup>11</sup> Pero no fui capaz de entender lo que en el fondo estaba diciendo Allen (que siempre habrá demasiadas cosas que hacer) y, en cambio, traté de asumir una cantidad de trabajo imposible. De hecho, cada vez se me daba mejor tachar cosas de mi lista de tareas pendientes, pero solo para descubrir que cantidades aún mayores de trabajo empezaban a aparecer como por arte de magia. (No era magia, en realidad, sino simple psicología, más capitalismo. Volveremos a ello más adelante.)

No es así como se suponía que iba a ser el futuro. En 1930, en un discurso titulado «Las posibilidades económicas de nuestros nietos», el economista John Maynard Keynes hizo una famosa predicción: antes de un siglo, gracias

al aumento de la riqueza y al avance de la tecnología, nadie tendría que trabajar más de quince horas a la semana. El problema sería cómo llenar todo ese tiempo de ocio que se desplegaría ante nosotros sin volvemos locos. «Por primera vez desde su creación —sostuvo Keynes ante su audiencia—, el hombre se enfrentará al que es su problema real y permanente: cómo utilizar su libertad respecto a las preocupaciones económicas más apremiantes.»<sup>12</sup> Pero Keynes se equivocaba. Resulta que cuando alguien gana suficiente dinero como para satisfacer sus necesidades, genera nuevas necesidades y descubre nuevos estilos de vida a los que aspirar; nunca logra tener más que el vecino, porque, en cuanto está a punto de conseguirlo, encuentra a un vecino distinto, y mejor, al que tratar de ponerse a la par. Como consecuencia, cada vez trabaja más horas, y estar liado se convierte en un emblema de prestigio. Lo que, por supuesto, es del todo absurdo: durante gran parte de la historia, la gracia de ser rico era que no tenías que trabajar tanto. Encima, el trajín de los que tienen más acaba contagiándose, porque una manera muy efectiva de ganar más dinero, para los que están en lo más alto de la cadena alimentaria, es recortar costes y hacer que sus compañías y fábricas trabajen de forma más eficiente. Lo que redunda en una mayor inseguridad para los que están por debajo, que se ven obligados a trabajar más para salir adelante.

## Cuando las cosas que haces no son las más importantes

Pero aquí es cuando llegamos al meollo del asunto, a un sentimiento que va más allá de todo lo anterior y que no es fácil poner en palabras: a la sensación de que, pese a todo ese frenesí, incluso los relativamente privilegiados de entre nosotros rara vez llegan a hacer las cosas que de verdad importan. Intuimos que podríamos emplear nuestro tiempo de muchas maneras válidas y satisfactorias, incluso aunque no sepamos decir exactamente cuáles son, y,

aun así, dedicamos nuestros días, de forma sistemática, a otros asuntos. Ese deseo de hacer más puede adoptar muchas formas. Está, por ejemplo, en el anhelo de dedicarse en cuerpo y alma a una causa superior, porque algo te hace intuir que este momento concreto de la historia, con todas sus crisis y sus tribulaciones, podría estar pidiendo de ti algo más que ganar dinero y gastarlo. Pero está también en el sentimiento de frustración de tener un trabajo alimenticio solo para poder dedicar algo de tiempo al trabajo que te gusta, y el afán, tan simple, de pasar más tiempo, del poco que tienes en la tierra, con tus hijos, en la naturaleza o, al menos, no de camino al trabajo. El ecologista y autor de libros sobre espiritualidad Charles Eisenstein se dio cuenta por primera vez de que había algo que estaba mal en el modo en que empleábamos el tiempo siendo un niño rodeado de comodidades materiales en los Estados Unidos de los años setenta:

Yo sabía que la vida, a la fuerza, tenía que ser algo más alegre, más real, más trascendente, y el mundo un lugar más hermoso. No deberíamos odiar los lunes y vivir para los fines de semana y las vacaciones. No deberíamos tener que levantar la mano para que nos dieran permiso para ir al baño. No deberíamos tener que estar siempre bajo techo cuando hace un día bonito, una y otra vez.<sup>13</sup>

Y esa sensación de que algo no está bien la agravan nuestros intentos de ser más productivos, que parecen tener el efecto de apartar de nosotros las cosas que de verdad importan. Pasamos los días tratando de «tachar» de la lista ciertas tareas, para «sacárnoslas de en medio», y como resultado vivimos mentalmente en el futuro, esperando que llegue el momento de hacer esas cosas tan significativas, y preocupándonos, entretanto, por no estar a la altura, por no tener el empuje o la resistencia necesarios para movernos a la velocidad a la que parece avanzar ahora la vida. «El espíritu de los tiempos es el de una urgencia sin alegría», señala la ensayista Marilynne Robinson, que observa que muchos de nosotros nos dedicamos a «prepararnos, a nosotros mismos y a nuestros hijos, para ser medios para unos fines inescrutables que no son en ningún caso los nuestros». <sup>14</sup> La forma en que nos esforzamos por tenerlo todo bajo control quizá sirva a los intereses de otros; trabajar más

horas —y dedicar cualquier ingreso extra a adquirir más bienes de consumo — nos convierte en una pieza bien engrasada de la maquinaria económica. Pero no redunda en más paz mental, ni nos lleva a pasar un porcentaje mayor de nuestro limitado tiempo con las personas y en las cosas que más nos importan.

*Cuatro mil semanas* es otro libro más sobre cómo sacarle mejor partido a nuestro tiempo. Pero está escrito desde el convencimiento de que la gestión del tiempo, tal como la conocemos, ha fracasado estrepitosamente, y que tenemos que dejar de fingir que no es así. El momento histórico en el que estamos, tan poco convencional y en el que el tiempo parece ir a la deriva, podría ser, de hecho, idóneo para replantearnos nuestra relación con él. Los pensadores de otras épocas se han enfrentado a ese reto antes que nosotros y, si aplicamos su sabiduría al presente, ciertas verdades se hacen más evidentes. La productividad es una trampa. Ser más eficiente solo consigue que vayas más acelerado, y tratar de despejar el camino que tienes por delante no hace más que espesar cada vez más la maleza que aparece a tu alrededor. Nadie en la historia de la humanidad ha logrado jamás «conciliar la vida laboral y familiar», sea lo que sea eso, y desde luego no lo conseguirás reproduciendo las «seis cosas que las personas con éxito hacen antes de las siete de la mañana». No llegará nunca el día en el que lo tendrás todo bajo control, en el que la avalancha de correos electrónicos se mantendrá a raya, en el que tu lista de cosas por hacer dejará de crecer, en el que habrás cumplido con todas tus obligaciones en el trabajo y en casa, en el que nadie estará molesto contigo por dejar pasar una fecha de entrega o cometer un error, y en el que la persona totalmente optimizada en la que te habrás convertido podrá, al fin, abordar las cosas que de verdad dan sentido a la vida. Empecemos por admitir la derrota: nada de eso va a pasar.

Pero ¿sabes qué? Es una maravillosa noticia.

# Primera parte

## La elección de elegir

## 1. Una vida que acepta sus límites

El verdadero problema no es que tengamos un tiempo limitado. El verdadero problema —espero poder convencerte de ello— es que, sin quererlo, hemos heredado una serie de ideas problemáticas acerca de cómo emplear nuestro tiempo limitado, y sentimos la presión de vivir en función de ellas, cuando está claro que no hacen más que empeorar las cosas. Para saber cómo hemos llegado hasta aquí y cómo mejorar nuestra relación con el tiempo, tenemos que hacer retroceder los relojes hasta antes de que hubiera relojes.

Desde casi todos los puntos de vista, deberías dar las gracias por no haber nacido campesino en la Inglaterra medieval. En primer lugar, porque las posibilidades de llegar a la edad adulta entonces eran mucho menores; pero es que, incluso en el caso de conseguirlo, la vida que te esperaba estaba marcada por la servidumbre. Te partías la espalda cultivando los campos en los que el señor feudal te permitía vivir a cambio de que le dieras un porcentaje abusivo de lo que producías o de los ingresos que pudieras generar con ello. La Iglesia te exigía también aportaciones continuas, y el miedo a la condenación eterna te impulsaba a obedecer. Por la noche, te retirabas a tu choza de una habitación, en la que también estaban no solo el resto de tu familia —que, como tú, raras veces se bañaba o se cepillaba los dientes—, sino también tus cerdos y gallinas, a los que hacías entrar por la noche; osos y lobos campaban a sus anchas en los bosques y podían atacar a cualquier animal que quedara fuera tras la puesta de sol. La enfermedad era también una presencia habitual: las más comunes iban desde el sarampión y la gripe a

la plaga bubónica y la fiebre de San Antonio, una forma de intoxicación alimentaria causada por el consumo de cereal enmohecido que hacía que el enfermo delirante sintiera que la piel le ardía o que lo mordían dientes invisibles.<sup>1</sup>

## El tiempo antes de los horarios

Aunque habría toda una serie de problemas que casi con total seguridad no experimentarías: los problemas de tiempo. Ni en los días más ajetreados se te ocurriría decir que tenías «demasiadas cosas que hacer», que debías darte prisa o que la vida pasaba muy rápido, y desde luego no habrías dicho nunca que tenías problemas para conciliar tu vida laboral y tu vida familiar. De la misma manera, en los días tranquilos, nunca dirías que te estabas aburriendo. Y aunque la muerte era una presencia constante, y morían personas jóvenes con mucha más frecuencia que ahora, no te parecería que el tiempo que tenías era limitado. No habrías sentido la necesidad de encontrar maneras de «ganar tiempo». Ni te habrías sentido culpable por malgastarlo: si una tarde hubieras dejado la trilla unas horas para ir a ver una pelea de gallos en el prado del pueblo, no te habría parecido que te estabas escaqueando en «horario de trabajo». Y no porque las cosas fueran más despacio entonces, o porque los campesinos medievales tuvieran una actitud relajada o estuvieran más resignados a su suerte, sino porque, hasta donde sabemos, entonces, por lo general, no se experimentaba el tiempo como una entidad abstracta —como una cosa— en absoluto.

Si te resulta confuso es porque la manera moderna de pensar en el tiempo está tan arraigada en nosotros que hasta olvidamos que no es más que una forma de pensar; somos como el famoso pez que no sabe lo que es el agua porque vive inmerso en ella. Pero, si adoptamos una cierta distancia mental, nuestra perspectiva empieza a parecer un tanto peculiar. Creemos que el tiempo existe al margen de nosotros y de la realidad que nos rodea, que es

«un mundo independiente de secuencias matemáticamente medibles», en palabras del crítico cultural estadounidense Lewis Mumford.<sup>2</sup> Para entender a lo que se refiere, vale la pena plantearse alguna pregunta relacionada con el tiempo —qué planes tienes para mañana por la tarde, por ejemplo, o cuáles han sido tus logros en el último año— y, sin ser plenamente consciente de ello al principio, es probable que te descubras visualizando un calendario, una regla, una cinta de medir, los números de la esfera de un reloj o algún otro tipo de vaga forma de medir el tiempo de manera abstracta. Luego procederás a medir y a juzgar tu vida real a partir de ese indicador imaginario, alineando tus actividades junto a la línea temporal que aparece en tu cabeza. Edward Hall se refería a eso mismo cuando decía que el tiempo era una cinta transportadora que nos pasa por delante. Cada hora o semana o año es como una caja que la cinta transporta y que tenemos que llenar cuando pasa por nuestro lado, si queremos tener la sensación de estar haciendo un buen uso de nuestro tiempo. Cuando tenemos más actividades de las que pueden caber con facilidad en las cajas, nos agobiamos; cuando son pocas, nos aburrimos. Si conseguimos llenar a tiempo las cajas que circulan frente a nosotros, nos felicitamos por tenerlo todo «bajo control» y tenemos la sensación de que nuestra existencia está justificada; si dejamos pasar demasiadas cajas sin llenar, creemos estar desperdiciándolas, y si utilizamos cajas con la etiqueta «horas de trabajo» para fines de ocio, nuestro jefe podría enfadarse. (Ha pagado por esas cajas; ¡le pertenecen!)

El granjero medieval no tenía, de entrada, ningún motivo para adoptar una idea tan peregrina. Los trabajadores se levantaban con el sol e iban a dormir al anochecer, y la duración de sus días variaba con las estaciones. No había necesidad de pensar en el tiempo como algo abstracto y diferenciado de la vida: ordeñabas las vacas cuando hacía falta ordeñarlas y recogías la cosecha cuando llegaba el tiempo de la cosecha, y a cualquiera que hubiera intentado imponer un calendario independiente a cualquiera de esas cosas —por ejemplo, haciendo que se ordeñara todo lo de un mes en un día, para

sacárselo de encima, o que la cosecha se recogiera antes— se lo habría tomado por loco, y con toda la razón. Tampoco existía la presión de tenerlo «todo hecho», porque el trabajo de un granjero no tiene fin: siempre habrá otro ordeño y otra cosecha, no se acaban nunca, así que no tiene ningún sentido tratar de llegar lo antes posible a un hipotético momento en el que no habrá nada más que hacer. Los historiadores llaman a esta forma de vida «orientada a la tarea», porque los ritmos de la vida emergen orgánicamente de las propias tareas, y no de que estén colocadas en un calendario abstracto, que es el tipo de enfoque que se ha convertido hoy en nuestra segunda naturaleza. (Sería fácil caer en la tentación de creer que en la época medieval las cosas iban más despacio, pero, en realidad, a la mayoría de la gente de la época hablar de vivir «más despacio» le habría parecido absurdo. ¿Más despacio en comparación con qué?) En aquellos tiempos sin relojes, cuando necesitabas explicar cuánto tardarías en hacer algo, no tenías más remedio que compararlo con otra actividad concreta. En la época medieval, se podía decir que una tarea duraba «lo que un miserere» —es decir, el tiempo aproximado que se tardaba en recitar el Salmo 50 de la Biblia, conocido como «miserere»— o, por el contrario, «lo que una meada», un término para el que seguramente no hace falta explicación.<sup>3</sup>

Vivir así cabe imaginar que era una experiencia rica y fluida, impregnada de algo que no sería exagerado llamar una especie de magia. A pesar de las muchas privaciones de su día a día, nuestro campesino quizá percibiera una dimensión brillante y asombrosa en el mundo que lo rodeaba. Como el tiempo, para él, no era algo que «pasaba», puede que su conciencia de la viveza de las cosas fuera más intensa, que tuviera esa sensación de atemporalidad que el sacerdote franciscano y escritor Richard Rohr llama «vivir en tiempo profundo».<sup>4</sup> Al anochecer, el campesino medieval tal vez oía a los espíritus susurrar en el bosque, junto a los osos y los lobos; al arar el campo, quizá se sintiera parte del inmenso latido de la historia, en el que sus ancestros más lejanos estaban casi tan vivos para él como sus propios hijos.

Podemos afirmar todo ello con cierta seguridad porque seguimos encontrando de vez en cuando islotes de tiempo profundo hoy por hoy, sobre todo en esos momentos en los que, para citar a Gary Eberle, nos adentramos «en un reino donde hay suficiente de todo, donde no estamos intentando llenar un vacío en nosotros ni en el mundo».<sup>5</sup> La línea que separa al yo del resto de la realidad se desdibuja y el tiempo se detiene. «El reloj no se para, claro —sostiene Eberle—, pero no oímos su tic tac.»<sup>6</sup>

Es lo que sienten algunas personas durante la oración o al meditar o al contemplar un paisaje magnífico; estoy seguro de que mi hijo ha pasado gran parte de sus pocos años de vida en ese estado y solo ahora empieza a abandonarlo. (Hasta que no se les impone un horario, los bebés son los seres más radicalmente «orientados a la tarea» que existen, lo que, junto a la privación de sueño, puede explicar la sensación de estar en otro mundo que experimentan los padres en los primeros meses con un recién nacido: te lleva a rastras del tiempo del reloj al tiempo profundo, lo quieras o no.) El psicólogo suizo Carl Jung, de visita en Kenia en 1925, se sintió sumergido en esa sensación de atemporalidad al ponerse en marcha con las primeras luces del alba:

Sobre una baja colina en esta amplia sabana nos esperaba un panorama sin igual. Hasta lo más alejado del horizonte se veían enormes manadas de animales: gacelas, antílopes, ñus, cebras, jabalíes, etc. En lento tropel, paciendo, inclinadas las cabezas, se movían las manadas. Apenas se oía el melancólico chillar de un ave de presa. Era el silencio del eterno principio, el mundo tal como siempre había sido, en el estado del no-ser [...]. Me separé de mis acompañantes hasta que ya no les vi y tuve la sensación de estar solo.<sup>7</sup>

## El fin de la eternidad

Dedicarle tan poco tiempo a la idea abstracta del tiempo tiene un gran inconveniente, no obstante, y es que limita, sin duda, lo que puedes llegar a hacer. Podrás ser un granjero a pequeña escala, porque las estaciones te marcarán lo que tienes que hacer en cada momento, pero no podrás ser

mucho más que un granjero a pequeña escala (o un bebé). Porque coordinar las actividades de una cantidad apreciable de personas requiere de un método fiable y consensuado de medir el tiempo. Se cree que es por eso por lo que se inventaron los primeros relojes mecánicos, porque los monjes medievales que rezaban sus plegarias matutinas cuando aún era de noche necesitaban asegurarse de algún modo de que todos los habitantes del monasterio se levantaban en el momento requerido. (Algunas de las estrategias empleadas hasta entonces incluían delegar en un monje la responsabilidad de permanecer despierto toda la noche, observando los movimientos de las estrellas. Un sistema que solo funcionaba si no estaba nublado, y siempre y cuando el monje del turno de noche no se quedara dormido.) Convertir, de este modo, el tiempo en algo estandarizado y visible incita, de forma inevitable, a los demás a pensar en él como en algo abstracto, con una existencia independiente, separada de las actividades específicas en las que se emplea; el «tiempo» es lo que avanza cuando las manecillas se desplazan alrededor de la esfera del reloj. Suele decirse que la máquina de vapor desencadenó la Revolución Industrial, pero Mumford, en *Técnica y civilización*, su obra capital de 1934, demuestra que tampoco podría haberse producido de no existir el reloj. A finales del siglo XVIII, oleadas de campesinos británicos emigraron a las ciudades del Reino Unido para trabajar en fábricas, y en cada una de ellas era necesario coordinar el trabajo de centenares de personas. El trabajo se desarrollaba durante unas horas fijas, a menudo seis días a la semana, para que la maquinaria estuviera en marcha la mayor cantidad de tiempo posible.

Cuando el tiempo pasa a considerarse algo abstracto, es natural empezar a tratarlo como si fuera un recurso, algo que puede comprarse y venderse, y emplearse de la forma más eficiente posible, como el carbón o el acero o cualquier otra materia prima. Antes, a los trabajadores se les pagaba por lo que se consideraba, de forma un tanto imprecisa, «un día de trabajo», o bien a destajo, es decir, una suma determinada por cada paca de heno o por cada

cerdo sacrificado. Pero poco a poco empezó a ser habitual el pago por hora, y el dueño de una fábrica que empleaba las horas de sus trabajadores de forma eficiente, que sacaba el máximo provecho posible de cada empleado, tenía más posibilidades de conseguir mayores beneficios que el que no lo hacía. De hecho, algunos industriales cascarrabias llegaron a la conclusión de que los trabajadores que no se esforzaban lo suficiente estaban robándoles, con todas las letras. «Hay varias personas que me han estado estafando», se lamentaba el magnate del acero Ambrose Crowley en un memorando de la década de 1790 en el que anunciaba que, a partir de ese momento, se descontaría del sueldo el tiempo que los trabajadores dedicaran a «fumar, cantar, leer el periódico, discutir, pelear, realizar actividades ajenas a mi negocio [o] perder el tiempo de cualquier otro modo».<sup>8</sup> Tal y como lo veía Crowley, los empleados holgazanes eran ladrones que se estaban apropiando de forma ilegal de las cajas de la cinta transportadora de tiempo.

No hace falta que creas, como Mumford parece insinuar a veces, que la invención del reloj tiene la culpa de todos nuestros problemas con el tiempo. (Y, desde luego, no seré yo quien abogue por un retorno a la forma de vida de los campesinos medievales.) Pero su aparición hizo que se dejara atrás un umbral. Antes, el tiempo no era más que el medio en el que se desarrollaba la vida, la materia de la que estaba hecha la existencia. Después, al hacer que «tiempo» y «vida» ocuparan espacios separados en la mente de la mayoría de las personas, el tiempo se convirtió en algo que utilizabas. Y es ese cambio el que actúa a modo de condición previa para todas las formas singularmente modernas en las que batallamos hoy con el tiempo. Basta con que el tiempo pase a ser un recurso para que te sientas presionado, por fuerzas externas o por ti mismo, para emplearlo bien, y te castigues cuando crees que has estado perdiéndolo. Cuando te enfrentas a un exceso de tareas, es fácil asumir que la única solución pasa por aprovechar mejor el tiempo, ser más eficiente, esforzarte más o trabajar más horas —como si fueras una máquina en la Revolución Industrial—, en lugar de preguntarte si no será que lo que se

exige de ti es poco razonable. Empieza a tentarte la idea de hacer varias cosas a la vez, es decir, de utilizar la misma porción de tiempo para dos tareas, como observó, y fue uno de los primeros en hacerlo, el filósofo alemán Friedrich Nietzsche: «Acabas pensando con el reloj en la mano —se lamentaba en un ensayo de 1887—, incluso durante la comida del mediodía, mientras lees las últimas noticias sobre la bolsa». <sup>9</sup> Y se vuelve mucho más intuitivo proyectar lo que piensas de tu vida sobre un futuro imaginario, lo que te deja preguntándote, ansioso, si las cosas acabarán pasando de la forma que quieras. Pronto, tu autoestima empieza a estar ligada de forma inextricable a la forma en que empleas el tiempo; deja de ser el agua en la que nadas y se convierte en algo que crees que tienes que dominar o que controlar si quieras evitar sentir culpa, miedo o angustia. El título de un libro que llegó a mi mesa hace pocos días lo resume bien: *Controla tu tiempo, controla tu vida.* <sup>10</sup>

El problema fundamental es que esa actitud con relación al tiempo pone en marcha un juego amañado en el que es imposible que alguna vez llegues a sentir que has hecho lo suficiente. En lugar de vivir nuestras vidas a medida que transcurren en el tiempo —en lugar de ser tiempo, se podría decir—, se hace difícil no valorar cada momento en primer lugar en función de su utilidad de cara a alguna meta futura, a algún futuro oasis de relajación que esperas alcanzar cuando hayas conseguido «sacarte de en medio» ciertas tareas. De entrada, parece una forma sensata de vivir, especialmente en un clima económico hipercompetitivo como el actual, en el que parece que tienes que estar constantemente haciendo el uso más sensato posible de tu tiempo si quieras mantenerte a flote. (También refleja el modo en que se nos ha enseñado, a la mayoría de nosotros, a poner los futuros beneficios por encima del disfrute actual.) Pero, a la postre, es contraproducente. Te arranca del presente, y te lleva a un tipo de vida en la que no haces más que pensar en el futuro, en si las cosas saldrán bien, en experimentarlo todo en función de un posible beneficio posterior al que aspiramos. Lo que hace que no

alcancemos nunca la paz mental y que sea imposible que experimentemos el «tiempo profundo», esa sensación de atemporalidad para la que es necesario que nos olvidemos de cualquier vara de medir abstracta y que nos sumerjamos de nuevo en la viveza de la realidad.

En cuanto esa mentalidad moderna se impuso, sostiene Mumford, «la eternidad dejó poco a poco de servir como medida y eje central de las acciones humanas». <sup>11</sup> En su lugar se instaló la dictadura del reloj, los horarios y las alertas del calendario de Google; la «urgencia sin alegría» de la que habla Marilynne Robinson y la sensación constante de tener que estar haciendo más. El problema de intentar controlar tu tiempo es que, al final, el tiempo acaba controlándote a ti.

## Confesiones de un adicto a la productividad

Lo que encontrarás en este libro es un intento de explorar una forma más sensata de relacionarse con el tiempo y un surtido de ideas prácticas para conseguirlo que beben del trabajo de filósofos, psicólogos y expertos en espiritualidad que desistieron de intentar controlarlo o dominarlo. Dibuja, tal como yo lo veo, un tipo de vida más tranquila y llena de sentido, y una que hace más fácil, además, mantener una productividad sostenida a largo plazo. Pero no quiero dar una impresión equivocada: he pasado años esforzándome por dominar mi tiempo, y fracasando en el intento. De hecho, los síntomas de ese intento eran especialmente evidentes en la subespecie a la que yo pertenecía: la de los «adictos a la productividad». ¿Sabes esas personas que solo piensan en el culturismo, la moda, la escalada o la poesía? Pues los adictos a la productividad solo piensan en tachar elementos de su lista de tareas pendientes; es un poco lo mismo, solo que infinitamente más triste.

Mis aventuras con Bandeja de Entrada a Cero fueron solo la punta del iceberg. He malgastado incontables horas —y una cantidad de dinero no despreciable, sobre todo en libretas chulas y en rotuladores— en aras de la

creencia de que, con un sistema de gestión del tiempo adecuado, unos hábitos adecuados y la autodisciplina necesaria, yo podía ganarle la batalla al tiempo de una vez por todas. (Daba alas a mi fantasía el hecho de escribir una columna semanal sobre productividad en un medio escrito; eso me proporcionaba una excusa para experimentar nuevas técnicas, ya que lo hacía por motivos de trabajo: era como un alcohólico contratado como experto en vinos.) En una ocasión, traté de programar todas las tareas del día en bloques de quince minutos; en otra, utilicé un temporizador de cocina para trabajar exclusivamente en períodos de veinticinco minutos. (Es un enfoque que tiene un nombre oficial, «técnica Pomodoro», y fieles adeptos en el mundo *online*.) Dividí mis listas de tareas en prioridades A, B y C. (Adivina cuántas de mis prioridades B y C se quedaron en el tintero.) Probé a alinear mis actividades diarias con mis objetivos, y mis objetivos, con mis valores fundamentales. Echar mano de esas técnicas a menudo hacía que me sintiera a un paso de adentrarme en una era dorada de calma, productividad sin distracciones y actividades llenas de sentido. Pero ese momento nunca llegaba. De hecho, lo único que conseguía era estresarme más y ser más infeliz.

Recuerdo estar sentado en un banco del parque, cerca de mi casa, en Brooklyn, una mañana de invierno de 2014, y notarme más ansioso de lo habitual por la cantidad de cosas que tenía por hacer, y darme cuenta de repente de que nada de aquello iba a funcionar. Nunca iba a conseguir conjurar la eficiencia, la autodisciplina y el esfuerzo necesarios para hacerme sentir que lo tenía todo bajo control, que estaba al corriente de mis obligaciones y que no tenía que preocuparme por el futuro. Irónicamente, percatarme de que había estado recurriendo a una estrategia incapaz de traerme la paz interior me trajo de inmediato cierta paz interior. (Al fin y al cabo, en cuanto te convences de que algo por lo que has estado luchando es imposible, cuesta más seguir fustigándote por no lograrlo.) Lo que entonces aún no entendía era que aquellos métodos estaban condenados al fracaso

porque los estaba utilizando para tratar de sentir que tenía un control sobre mi vida que iba siempre a estar fuera de mi alcance.

Aunque en gran parte yo no era consciente de ello, mi obsesión con la productividad servía a un propósito que conectaba con mi lado emocional. Por un lado, me ayudaba a combatir la sensación de precariedad inherente al mundo laboral de hoy en día: si yo era capaz de cumplir con las exigencias de todos los redactores jefe al mismo tiempo que ponía en marcha mis propios proyectos, quizá algún día podría sentirme al fin seguro desde un punto de vista laboral y económico. Pero, por otro, también mantenía a raya una serie de preguntas acerca de qué estaba haciendo con mi vida, y si no eran necesarios algunos cambios importantes. Mi subconsciente parecía haber llegado a la conclusión de que si yo completaba una cierta cantidad de tareas no sería necesario que me preguntara, para empezar, si de verdad era saludable que extrajera gran parte de mi autoestima de mi trabajo. Y que, mientras estuviera siempre a punto de controlar mi tiempo, podía ignorar la sensación de que quizás lo que la vida me estaba pidiendo, en realidad, era que renunciara a mi deseo de dominarlo todo y me abandonara a lo desconocido. En mi caso, aquello quería decir comprometerme en una relación a largo plazo y, más adelante, tomar la decisión, con mi mujer, de formar una familia; dos cosas que, sin duda, no habría logrado de haberme dejado guiar por alguno de aquellos sistemas para sacar un mejor partido a tu tiempo. Había preferido imaginar, porque me resultaba tranquilizador, que llegaría el momento en el que me «optimizaría» a mí mismo y me convertiría en el tipo de persona que se enfrenta a ese tipo de decisiones sin miedo, sintiendo que tiene todo el proceso bajo control. No quería aceptar que nada de eso iba a pasar, que el miedo era parte del trato, y que experimentarlo no iba a acabar conmigo.

En cualquier caso —no te preocupes—, no voy a extenderme aquí sobre mi situación personal. La verdad universal que se esconde tras problemas tan concretos como los míos es que la mayoría de nosotros invierte, de un modo

u otro, una gran cantidad de energía en evitar experimentar de forma plena la realidad que nos rodea. Huimos de la ansiedad que podría invadirnos si nos preguntáramos si vamos por el buen camino, o qué ideas sobre nosotros mismos ha llegado el momento de dejar atrás. No queremos correr el riesgo de que una relación nos haga daño o de tener un fracaso profesional; no queremos aceptar que quizás jamás hayamos conseguido complacer a nuestros padres ni cambiar ciertas cosas que no nos gustan de nosotros, y, por supuesto, no queremos enfermar y morir. Los detalles cambian de una persona a otra, pero la sustancia es la misma. Nos repugna la idea de que esto es lo que hay, de que esta vida, con todos sus defectos y vulnerabilidades ineludibles, su extrema brevedad y el limitado control que ejercemos sobre su desarrollo, es la única que tendremos. Así que, por dentro, luchamos contra cómo son las cosas, para, en palabras del psicoterapeuta Bruce Tift, «no tener que participar de forma consciente en lo que supone sentirse angustiado, aprisionado, impotente y constreñido por la realidad».<sup>12</sup> Esa lucha contra los alarmantes límites de nuestra existencia es lo que algunos psicoanalistas de la vieja escuela llaman «neurosis» y adopta todo tipo de formas, desde la adicción al trabajo y la fobia al compromiso hasta la codependencia y la timidez crónica.

Nuestra problemática relación con el tiempo nace en gran parte de ese esfuerzo por eludir los dolorosos límites de la realidad. Y muchas de las estrategias con las que tratamos de ser más productivos de hecho empeoran la situación, porque no son más que formas de seguir eludiéndolos. A fin de cuentas, afrontar que tu tiempo es limitado no es fácil, porque quiere decir que no podrás evitar tener que tomar decisiones difíciles y que no tendrás tiempo de hacer todo lo que una vez soñaste que harías. Tampoco es fácil aceptar hasta qué punto el control que tienes sobre el tiempo es limitado: quizás lo que pasa es que careces de la resistencia o del talento o de cualquier otro recurso necesario para hacer un buen papel en todos los ámbitos en los que crees que deberías hacerlo. Y, así, en lugar de plantarles cara a nuestras

limitaciones, optamos por estrategias de evitación, en un esfuerzo por seguir sintiendo que somos infinitos. Nos esforzamos más si cabe, y le damos alas a la fantasía de que es posible alcanzar el equilibrio perfecto entre la vida laboral y la familiar; o recurrimos a sistemas de gestión del tiempo que prometen que podremos hacerlo todo, y que harán que no tengamos que tomar decisiones difíciles. O procrastinamos, que es otra forma de seguir sintiendo que tienes un control omnipotente sobre la vida, porque, por supuesto, jamás tendrás que pasar por el trago de fracasar en un proyecto que te intimida si ni siquiera te pones a ello. Ocupamos nuestra mente con obligaciones y distracciones para anestesiar nuestro lado emocional. («Nos afanamos en nuestro trabajo diario de forma más ardiente y despreocupada de lo que es necesario para preservar nuestra vida —escribió Nietzsche—, porque para nosotros es aún más necesario no tener tiempo de pararnos a pensar. La prisa es universal, porque todo el mundo está huyendo de sí mismo.») <sup>13</sup> O hacemos planes de forma compulsiva, porque la alternativa es afrontar que no tenemos apenas control sobre el futuro. Encima, muchos de nosotros aspiramos a dominar nuestro tiempo de una forma individual y muy concreta —en nuestra cultura, el ideal es que solo tú controles tu horario, y hagas lo que quieras cuando quieras—, porque da mucho miedo lidiar con la certeza de que casi todo lo que vale la pena, desde casarse y tener hijos hasta los negocios y la política, depende de la cooperación con otras personas, y por lo tanto implica exponerse a la incertidumbre emocional de las relaciones.

Pero negar la realidad nunca sirve de nada. Puede proporcionar un cierto alivio inmediato, porque te permite seguir pensando que en algún momento del futuro podrías sentir, al fin, que lo tienes todo controlado. Pero nunca hará que creas que estás haciendo lo suficiente —que eres suficiente, de hecho—, porque define «suficiente» como una clase de control ilimitado que no está al alcance de ningún ser humano. En realidad, esa lucha interior solo lleva a experimentar más ansiedad y a tener una vida menos plena. Cuanto más crees que podrás «llegar a todo», por poner un ejemplo, más

compromisos adquieres, y menos sientes la necesidad de preguntarte si cada nuevo compromiso se merece de verdad una parte de tu tiempo. Tus días, como consecuencia, se llenan de actividades a las que no concedes ningún valor especial. Cuanta más prisa te das, más frustrante es toparte con tareas —o con niños pequeños— que necesitan su tiempo; cuanto más compulsivamente haces planes para el futuro, más se apodera de ti la ansiedad por las incertidumbres que no puedes prever, que son muchas. Y cuanta más soberanía individual logras tener sobre tu tiempo, más solo te sientes.

Todo ello ilustra algo que recorre todo lo que se explicará a continuación y que podría denominarse la «paradoja de la limitación»: cuanto más tratas de gestionar tu tiempo con el objetivo de alcanzar una sensación de control total, y de libertad respecto a las inevitables limitaciones del ser humano, más estresante, vacía y frustrante se vuelve tu vida. En cambio, cuanto más te enfrentas a la realidad de la finitud —y trabajas a favor de esa realidad, en lugar de en su contra—, más productiva, llena de sentido y alegre será tu existencia. No es que la ansiedad desaparezca jamás del todo; también nuestra capacidad de aceptar nuestros límites tiene, al parecer, sus límites. Pero no conozco ninguna otra técnica de gestión del tiempo que sea ni la mitad de efectiva que la de enfrentarse a las cosas tal y como son.

## Un chorro helado de realidad

A efectos prácticos, comportarte como alguien que acepta que su tiempo en este mundo es limitado consiste en planificar tus días sabiendo que, sin ningún género de dudas, no vas a tener tiempo de hacer todo lo que quieras hacer o lo que otras personas quieren que hagas. Es una forma de, al menos, no mortificarte por no llegar a todo. Puesto que las decisiones difíciles son inevitables, lo importante es aprender a tomarlas de forma consciente, y resolver en qué centrarse y qué pasar por alto, en lugar de dejar que todo se

decida por defecto, o engañarte pensando que, si te esfuerzas lo suficiente y recurras a un sistema adecuado de gestión del tiempo, quizá no tengas que tomar ninguna decisión. También consiste en resistirse a la tentación, siempre seductora, de retrasar el momento de tomar una decisión —otra manera, en realidad, de tratar de mantener el control— y asumir, de forma deliberada, compromisos enormes, intimidantes e irreversibles; el tipo de compromisos que no sabes de antemano si acabarán bien, pero que, al final, son los que generan una mayor satisfacción. Y consiste en mantenerse firme frente al «miedo a perderse algo», porque perderse algo —o casi todo— es inevitable. Lo que no es ningún problema, al fin y al cabo, porque «perderse algo» es lo que hace que nuestras decisiones tengan, en primer lugar, algún sentido. Cada vez que decides dedicar una parte de tu tiempo a algo en concreto, estás dejando de lado todas las otras posibles maneras de emplear ese tiempo. Y realizar ese sacrificio de forma voluntaria es pronunciarse, sin reservas, sobre lo que es más importante para ti. Quizá debería dejar claro que yo aún estoy lejos de haber alcanzado la perfección en cualquiera de esos aspectos; escribo este libro para mí tanto como para cualquier otra persona, con la fe puesta en las palabras de Richard Bach: «Enseñas mejor lo que más necesitas aprender». <sup>14</sup>

Enfrentarse a lo limitado de nuestro tiempo también pone de manifiesto que la libertad, a veces, no está en alcanzar una mayor soberanía sobre nuestro horario, sino en dejarse limitar por los ritmos de la comunidad, como cuando participas en actividades de la vida social en las que no decides del todo ni lo que haces ni cuándo lo haces. Lo que nos lleva a la idea de que la productividad, cuando es significativa, a menudo no nace de acelerar las cosas, sino de dejar que se tomen el tiempo que necesiten, plegándose a lo que en alemán se ha llamado *Eigenzeit*, o el tiempo inherente a un determinado proceso. <sup>15</sup> Quizá lo más radical de todo sea que ver y aceptar los límites del poder que tenemos sobre nuestro tiempo puede, en primer lugar, llevarnos a cuestionar la idea de que el tiempo sea algo que se usa.

Existe una alternativa: la idea, poderosa por más que esté en desuso, de dejar que el tiempo te use a ti, y de vivir la vida no como una oportunidad de poner en práctica tus planes predefinidos para lograr el éxito, sino como una situación desde la que responder a las necesidades de tu lugar y tu momento de la historia.

Quiero dejar claro que no estoy sugiriendo que nuestros problemas con el tiempo sean solo un producto de nuestra imaginación, o que un simple cambio de enfoque pueda hacerlos desaparecer. La presión del tiempo proviene en gran parte de fuerzas externas: de la economía feroz; de la pérdida de las redes de seguridad sociales y familiares que solían aliviar la carga del trabajo y del cuidado de los hijos, y de la expectativa sexista de que las mujeres deban brillar en el trabajo al mismo tiempo que asumen la mayor parte de las responsabilidades en casa. Nada de todo eso va a resolverse solo con autoayuda. Tal como señala la periodista Anne Helen Petersen en un ensayo muy leído sobre el agotamiento milénial, no se trata de un problema que puedas solucionar «con unas vacaciones o un libro de colorear para adultos o descubriendo los beneficios de hacer pan o con la técnica Pomodoro o desayunando unos putos copos de avena remojados en leche la noche anterior». <sup>16</sup> Más bien lo que intento decir es que, estés en una situación privilegiada o todo lo contrario, enfrentarse de cara a la realidad no puede más que ayudar. Mientras sigas intentando cumplir con exigencias imposibles sobre lo que puedes hacer con tu tiempo a fuerza de intentar convencerte de que quizás algún día encontrarás la manera de hacer lo imposible, seguirás colaborando de forma implícita con esas exigencias. Por el contrario, si te das cuenta, pero de verdad, de que son imposibles, tendrás la capacidad de resistirte a ellas, y de centrarte, en su lugar, en hacer de tu vida algo lleno de sentido, sea cual sea tu situación.

La idea de que la plenitud podría residir en aceptar, más que en negar, tus limitaciones temporales no habría sorprendido a los filósofos de la antigua Grecia y Roma. Ellos eran conscientes de que la ausencia de límites era

patrimonio de los dioses, y que el fin más noble del ser humano no era convertirse en un dios, sino ser plenamente humano. En cualquier caso, la realidad es esa, y te sorprendería lo vigorizante que resulta afrontarla. En la década de 1950, un británico magníficamente cascarrabias, Charles Garfield Lott Du Cann, escribió un librito, *Teach Yourself to Live* (Enséñate a vivir), en el que recomendaba la vida del que acepta sus límites y replicaba con agudeza a los que insinuaban que lo que aconsejaba era deprimente. «¿Deprimente? En absoluto. O tanto como pueda serlo una ducha de agua fría [...]. Dejas de estar confundido o abrumado por una ilusión falsa y engañosa sobre tu vida, como lo está la mayoría de la gente.»<sup>17</sup> Es un ánimo excelente con el que afrontar el reto de emplear bien tu tiempo. Ninguno de nosotros puede acabar, por su cuenta y sin la ayuda de nadie, con una sociedad consagrada a la productividad sin límites, a la distracción y a la rapidez. Pero sí puedes, aquí y ahora, dejar de creer en el engaño de que alguna de esas cosas va a hacer que te sientas bien. Puedes afrontar los hechos. Puedes poner en marcha la ducha, prepararte para un chorro de agua helada y vigorizante, y meterete dentro.

## 2. La trampa de la eficiencia

Empecemos con la idea de «estar liado». No es el único de nuestros problemas con el tiempo, y no es un problema que tenga todo el mundo. Pero ilustra de manera singular y vívida el esfuerzo que dedicamos a luchar contra las limitaciones que traemos de serie, gracias a lo normalizado que ha llegado a estar sentir que tienes que hacer más de lo que puedes hacer. «Estar liado» no es el término apropiado para esa situación, en realidad, porque cierto tipo de trajín puede ser maravilloso. ¿Quién no querría vivir en Felicidad, el escenario de los emblemáticos libros infantiles de los años sesenta del ilustrador estadounidense Richard Scarry? Sus gatos tenderos y sus cerdos bomberos están, sin duda, atareados; nadie en Felicidad está ocioso; o, si lo está, lo esconde a las autoridades, al estilo de Pionyang. Lo que no están es sobrepasados. Irradian la alegre compostura de los gatos y los cerdos que tienen mucho que hacer, pero también la confianza de que sus obligaciones se ajustan perfectamente a las horas que tienen disponibles. Mientras que nosotros vivimos con la ansiedad constante de temer, o de saber a ciencia cierta, que las nuestras no.

Hay estudios que demuestran que ese sentimiento es común a todos los peldaños de la escalera económica.<sup>1</sup> Si tienes dos trabajos en los que cobras el sueldo mínimo para que tus hijos puedan llevarse algo a la boca, es muy probable que te sientas desbordado. Pero si tu situación económica es buena, te sentirás desbordado por razones que, para ti, no son menos importantes: porque tienes una casa mejor con una hipoteca alta o porque las exigencias de

tu trabajo —interesante y bien pagado— entran en conflicto con tu deseo de pasar más tiempo con tus padres, que se hacen mayores, o de estar más presente en la vida de tus hijos, o de dedicar tu vida a la lucha contra el cambio climático. Como ha demostrado el profesor Daniel Markovits, incluso los triunfadores de nuestra cultura obsesionada con el éxito, los que consiguen entrar a las universidades de élite y luego se llevan los salarios más altos, descubren que su recompensa es la presión inacabable de trabajar con una intensidad demoledora para mantener los ingresos y el estatus que han llegado a parecer prerrequisitos para las vidas que quieren llevar.<sup>2</sup>

No es solo que esa situación parezca imposible: es que, en términos de estricta lógica, es realmente imposible. No puede ser que tengas que hacer más de lo que puedes hacer. No tiene ningún sentido: si de verdad no tienes tiempo para todo lo que quieras hacer o crees que deberías hacer u otras personas insisten en que tienes que hacer, entonces, en fin, es que no tienes tiempo, por muy graves que sean las consecuencias de no llegar a todo. Así que, desde un punto de vista técnico, es irracional sentirse abrumado por una desbordante lista de tareas. Harás lo que puedas hacer, no harás lo que no puedas hacer, y la tiránica voz interior que insiste en que tienes que hacerlo todo no sabe de qué habla. Raras veces nos detenemos a considerar las cosas de un modo tan racional, no obstante, porque eso sería enfrentarnos a la triste realidad de nuestras limitaciones. Y nos obligaría a reconocer la necesidad de tomar decisiones difíciles: qué tareas dejar de lado, a quién decepcionar, cuál de las ambiciones que acariciábamos abandonar, en qué ámbito fracasar. Quizá no puedas conservar tu trabajo actual si lo que quieras es ver lo suficiente a tus hijos; puede que dedicarle el tiempo necesario a tu actividad creativa preferida durante la semana signifique que nunca vas a tener la casa del todo ordenada o que no harás tanto ejercicio como deberías; y así con todo. Sin embargo, en un intento de evitar esas verdades desagradables, hacemos uso de la estrategia que atraviesa la mayoría de los consejos sobre cómo lidiar con el exceso de trabajo: nos decimos a nosotros mismos que

tenemos que encontrar la manera de hacer más; de abordar nuestro «lío», podría decirse, liándonos todavía más.

## La bandeja de entrada de Sísifo

Se trata de una reacción moderna a un problema moderno, pero no es del todo nueva. En 1908, el periodista británico Arnold Bennett publicó un librito cascarrabias de consejos, *Cómo vivir con veinticuatro horas al día*, cuyo título demuestra que la ansiedad por hacer más en menos tiempo ya era una realidad en la época eduardiana.<sup>3</sup> «No hace mucho, un rotativo fue testigo de una encarnizada batalla en torno a la cuestión de si una mujer podía llevar una vida digna en el campo con 87 libras al año —decía Bennett—. Incluso he visto un ensayo titulado *Cómo vivir con ocho chelines a la semana*. Pero jamás me he topado con uno que diga *Cómo vivir con veinticuatro horas al día.*» De lo que Bennett se está riendo —por dejarlo claro— es de lo absurdo que resulta que haya alguien que necesite consejos para algo así, teniendo en cuenta que nadie ha tenido nunca más de veinticuatro horas al día para vivir. Y aun así, se necesitaban: a Bennett y a su público objetivo, profesionales de los suburbios que se desplazaban en tranvía y en tren a trabajos de oficina en las ciudades cada vez más prósperas del Reino Unido, el tiempo empezaba a parecerles una caja demasiado pequeña para todo lo que había que meter dentro. Bennett escribía, según sus propias palabras, para sus «compañeros de infortunios: esa incommensurable congregación de almas angustiadas —con mayor o menor pena— por la sensación de que los años se les escapan, y escapan, y escapan... sin que hayan logrado aún poner orden en sus vidas». Su contundente diagnóstico era que la mayoría de las personas desperdiciaban varias horas al día, sobre todo por la tarde. Se decían a sí mismas que estaban cansadas, en lugar de arremangarse y ponerse de una vez a hacer todas esas actividades enriquecedoras para las que aseguraban no tener nunca tiempo. «Lo que yo propongo —sugiere Bennett— es que a las

seis en punto tenga el valor de sincerarse consigo mismo y reconozca que no está cansado (porque no lo está, y lo sabe).» Como estrategia alternativa, propone levantarse más temprano; el libro incluye incluso instrucciones sobre cómo prepararte tu propio té, en caso de que te despiertes antes que los criados.

*Cómo vivir con veinticuatro horas al día* es un libro maravillosamente estimulante, repleto de sugerencias prácticas que hacen que sea un libro que incluso hoy en día valga la pena leer. Pero parte de una suposición muy dudosa —más allá de la de que todo el mundo tiene criados, claro—: como casi todos los expertos en gestión del tiempo que vendrían tras él, Bennett da a entender que, si sigues sus recomendaciones, la cantidad de tareas realmente importantes que conseguirás completar bastarán para hacerte sentir que has hecho las paces con el tiempo. Incluye alguna actividad más en la caja de cada día, añade, y alcanzarás la posición, serena y de dominio, de tener al fin «tiempo suficiente». Pero nada de eso era verdad en 1908, y aún lo es menos ahora. Es lo que empecé a entender en aquel banco de Brooklyn, y lo que sigo pensando que es el mejor antídoto contra la presión del tiempo y un primer paso maravillosamente liberador en el camino que te llevará a aceptar tus límites: que el problema de intentar encontrar tiempo para todo lo que parece importante —o para lo principal de lo que parece importante— es que no vas a conseguirlo nunca.

El motivo no es que no hayas descubierto aún las estrategias de gestión del tiempo adecuadas o que no te esfuerces lo suficiente, o que debas empezar a levantarte antes o que seas, en general, una persona inútil, sino que la suposición que subyace a todo ello no tiene ningún fundamento: no hay ninguna razón para creer que, para sentir que lo tienes todo «bajo control» o que tendrás tiempo para todo lo importante, basta con que hagas más cosas. Para empezar, «lo importante» es subjetivo, así que no tienes forma de saber que habrá tiempo para todo lo que tú o tu jefe o tu entorno cultural considera que es importante. Y luego está el asunto exasperante de que, si logras

abrir más, verás cómo los parámetros empiezan a cambiar: habrá más cosas que empezarán a parecer importantes, necesarias u obligatorias. Lábrate la fama de hacer tu trabajo a una velocidad asombrosa y te darán más aún. (Tu jefa no es tonta: ¿por qué tendría que darle el trabajo extra a alguien más lento?) Apáñatelas para pasar tiempo suficiente tanto con tus hijos como en la oficina, para no sentirte culpable por ninguna de las dos cosas, y sentirás de repente una nueva presión social: la de hacer más ejercicio o unirte a la asociación de padres y madres de la escuela y, oh, ¿no tocaría que aprendieras al fin a meditar? Saca el tiempo suficiente para poner en marcha el pequeño negocio paralelo con el que has estado soñando durante años y, si va bien, pronto no te bastará con que sea pequeño. Lo mismo pasa con las tareas del hogar: en su libro *More Work for Mother* (Más trabajo para mamá), la historiadora Ruth Schwartz Cowan pone en evidencia que el acceso de las amas de casa a los electrodomésticos que «ahorraban trabajo», como las lavadoras y las aspiradoras, no supuso ningún ahorro de tiempo, porque los estándares sociales de limpieza se hicieron más estrictos, e hicieron de contrapeso de los beneficios. De repente podías hacer que todas las camisas de tu marido volvieran a estar impecables tras un solo uso, así que empezó a parecer que debías hacerlo, para demostrarle cuánto lo querías.<sup>4</sup> «El trabajo se expande hasta ocupar el tiempo disponible para completarlo», sentenció el humorista e historiador C. Northcote Parkinson en 1955, acuñando así lo que llegó a conocerse como la «ley de Parkinson».<sup>5</sup> Pero no es solo una broma, y no se aplica solo al trabajo. Se aplica a todo lo que hay que hacer. De hecho, es la definición de «lo que hay que hacer» lo que se expande hasta ocupar el tiempo disponible.

Esta penosa ironía es especialmente llamativa en el caso del *email*, ese ingenioso invento del siglo XX por el cual cualquier persona del planeta puede incordiarte, en el momento que elija y por muy poco dinero, a través de una ventana digital situada a centímetros de tu nariz, o en tu bolsillo, durante toda tu jornada laboral, y a menudo también los fines de semana. El lado

«entrante» de este mecanismo —el número de *emails* que en principio puedes recibir— es, a efectos prácticos, infinito. Pero el lado «saliente» —el número de mensajes que tendrás tiempo de leer como dios manda, de contestar o de decidir que quieras eliminar, sin más—, en cambio, tiene unos límites estrictos. De manera que ser cada vez mejor a la hora de procesar tu *email* es como subir cada vez más rápido una escalera infinitamente alta: el agobio irá en aumento, pero, vayas a la velocidad que vayas, no llegarás nunca al final. Hay un antiguo mito griego en el que los dioses castigan, por su arrogancia, al rey Sísifo a empujar una enorme roca hasta la cima de una colina solo para verla rodar de nuevo hasta abajo, un acto que está condenado a repetir por toda la eternidad. En la versión contemporánea, Sísifo vaciaría su bandeja de entrada, se recostaría y respiraría a fondo antes de escuchar un sonido familiar: «Tienes mensajes nuevos...».

Pero la cosa se pone peor, porque ahí es cuando entra en juego el fenómeno del cambio de parámetros: cada vez que respondes a un *email*, te arriesgas a provocar una respuesta a ese *email*, que a su vez podría requerir otra réplica, y así sucesivamente, hasta la muerte térmica del universo. Al mismo tiempo, empezará a saberse que eres alguien que responde con agilidad a los correos electrónicos, de modo que más personas creerán que vale la pena enviarte un mensaje. (En cambio, quien tarda en contestar a los *emails* descubre a menudo que olvidar responder a alguien puede llegar a ahorrarle tiempo: su interlocutor acaba encontrando una solución alternativa para los problemas con los que lo atosigaba, o la crisis inminente sobre la que le escribía nunca llega a materializarse.) De manera que no es solo que sea imposible tener tu bandeja de entrada bajo control; es que el proceso de «tenerla bajo control» de hecho genera más *emails*. La «trampa de la eficiencia» sería un buen nombre para el principio general que opera en esos casos. Volverte más eficiente —ya sea poniendo en marcha técnicas de productividad diversas o esforzándote más— no hará que sientas que tienes «tiempo suficiente», porque, en igualdad de condiciones, las exigencias

aumentarán para compensar los posibles beneficios. Lejos de conseguir que esté todo hecho, estarás generando nuevas cosas que hacer.

Para muchos de nosotros, la mayor parte del tiempo no es posible evitar del todo la trampa de la eficiencia. Al fin y al cabo, pocos estamos en una posición que nos permita no tener que estar al día de nuestros *emails*, aunque eso nos suponga recibir más *emails*. Lo mismo vale para el resto de las responsabilidades de la vida: muchas veces nos vemos obligados a encontrar maneras de hacer más en la misma cantidad de tiempo, aunque acabemos más estresados. (Las amas de casa de principios de siglo xx de Schwartz Cowan seguramente también sentían que no podían hacer nada contra la presión social que las empujaba a tener casas cada vez más limpias y ordenadas.) Así que no quiero dar a entender que, en cuanto entiendas cómo funcionan las cosas, de repente no vayas a sentirte agobiado nunca más.

Pero a lo que sí puedes optar es a dejar de creer que solucionarás el desafío que supone tener que hacer mucho intentando hacer más aún, porque con eso solo empeorarás las cosas. Y en cuanto dejas de creer que quizá algún día llegarás a alcanzar la paz mental de ese modo, se hace más fácil encontrarla en el presente, incluso entre exigencias que te sobrepasan, porque habrás conseguido que tu paz mental no dependa de lidiar con ellas. En el momento en el que dejas de creer que podrás evitar de algún modo tomar decisiones difíciles con relación al tiempo, tomar mejores decisiones se vuelve más fácil. Empiezas a aceptar que cuando hay mucho que hacer —y siempre lo habrá—, la única vía de escape hacia la libertad psicológica es olvidarse de la fantasía de negar los límites e intentar hacerlo todo, y centrarte, en cambio, en hacer unas pocas cosas, pero de las que valen la pena.

## La lista sin fin de cosas que hacer antes de morir

Tanto hablar de bandejas de entrada y lavadoras tiene un riesgo: el de que

parezca que sentirse sobrepasado solo va de tener mucho trabajo en la oficina o en casa. Cuando en realidad hay otra razón, más profunda, por la que el mero hecho de estar vivo en este planeta hoy en día suponga sentirse atormentado por la sensación de tener «demasiadas cosas que hacer», lleves o no una vida ajetreada en un sentido convencional. Consideralo algo así como un «agobio existencial»: el mundo moderno proporciona una cantidad inagotable de cosas que parece que vale la pena hacer, y de ahí surge la brecha inevitable e insalvable entre lo que querías hacer, idealmente, y lo que de verdad puedes hacer. Según el sociólogo alemán Hartmut Rosa, en la época premoderna a nadie le atormentaban semejantes pensamientos, en parte porque creían en que había una vida después de la muerte: no había ninguna presión particular para «sacarle el mayor partido» a su limitada existencia porque, para ellos, no era limitada, y, en cualquier caso, la vida terrenal no era más que el preludio, y uno relativamente insignificante, de la parte que de verdad importaba.<sup>6</sup> También tendían a ver el mundo como un lugar que no experimentaba cambios a lo largo de la historia o, en algunas culturas, que pasaba de forma cíclica por las mismas etapas predecibles. No había sorpresas: bastaba con que desempeñaras tu papel en el drama humano —un papel que innumerables personas habían desempeñado antes que tú, y que otras tantas desempeñarían tras tu muerte—, y no tenías la sensación de estar perdiéndote las nuevas y emocionantes posibilidades de tu particular momento de la historia. (En una visión inmutable o cíclica de la historia, no hay nunca nuevas y emocionantes posibilidades.) Pero la modernidad secular hace que todo eso cambie. Cuando el ser humano deja de creer en la vida después de la muerte, lo importante pasa a ser aprovechar al máximo esta vida. Y cuando empieza a creer en el progreso —en la idea de que la historia se encamina hacia un futuro cada vez más perfecto—, se agudiza la congoja que le produce saber que su esperanza de vida es breve y que está condenado a perderse casi todo ese futuro. Y por eso las personas tratan de calmar su ansiedad llenando hasta los topes sus vidas de experiencias. En la

introducción al libro de Rosa *Social Acceleration* (Aceleración Social), el traductor del libro, Jonathan Trejo—Mathys, señala:

Cuanto más se acelera nuestra capacidad de ir a sitios distintos, ver cosas nuevas, probar comidas diferentes, adoptar otras formas de espiritualidad, aprender nuevas habilidades, compartir placeres sensuales con otros —ya estemos hablando de baile o de sexo—, experimentar variadas formas de arte y así sucesivamente, menor es la brecha entre la cantidad de posibles experiencias que podemos llevar a cabo en nuestro tiempo de vida y el conjunto de posibilidades a disposición de los seres humanos ahora y en el futuro; es decir, más nos acercamos a tener una vida «plena» en el sentido literal de llenarla de experiencias tanto como sea posible.<sup>7</sup>

Así que el jubilado que va tachando destinos exóticos de su lista de lugares a los que viajar antes de morir y la hedonista cuyos fines de semana están repletos de diversión puede que estén tan agobiados como la trabajadora social sobrepasada o el abogado de una corporación. Es verdad que los motivos por los que se sienten superados son, en principio, más agradables; sin duda, es mejor tener una larga lista de islas griegas que visitar que una larga lista de familias sin techo a las que encontrar una vivienda, o una enorme pila de contratos por revisar. Pero no deja de ser cierto que su satisfacción sigue estando a merced de su capacidad de hacer más de lo que pueden hacer. Eso ayuda a explicar por qué llenar tu vida de actividades placenteras suele ser menos satisfactorio de lo que esperarías. Es un intento de devorar las experiencias que el mundo te ofrece, de sentir que de verdad has vivido. Sin embargo, el mundo tiene un número prácticamente infinito de experiencias que ofrecer, de modo que haber vivido algunas de ellas no hace que sientas que estás más cerca de sacarle el máximo partido a la existencia. En realidad, lo que ocurre es que caes de nuevo en la trampa de la eficiencia. Cuantas más experiencias increíbles consigues vivir, más experiencias increíbles sientes que podrías estar viviendo —o deberías estar viviendo—, además de las que ya has tenido, y, como consecuencia, la sensación de ahogo existencial no hace más que agudizarse.

Quizá no haga falta ni decirlo, pero internet lo empeora todo, porque promete ayudarte a que hagas un mejor uso de tu tiempo a la vez que te

expone a muchísimos otros usos potenciales de tu tiempo. Así que la misma herramienta que estás empleando para sacarle el máximo partido a la vida hace que sientas que te estás perdiendo una gran parte de ella. Facebook, por ejemplo, es una plataforma muy eficaz para estar al corriente de eventos a los que quizá quieras acudir. Pero, sin duda, también hará que sepas de más eventos a los que querrías acudir de los que cualquier persona podría atender. OkCupid es una aplicación eficaz para conocer a gente con la que iniciar una relación romántica, pero al mismo tiempo te recuerda constantemente que hay muchas otras personas, potencialmente más atractivas, con las que podrías estar quedando. El *email* es una herramienta sin igual con la que responder con rapidez a una gran cantidad de mensajes, pero, de nuevo, si no existiera el *email* no estarías recibiendo todos esos mensajes en primer lugar. Las tecnologías que empleamos para intentar mantenerlo «todo bajo control» están abocadas a decepcionarnos, porque hacen aumentar el tamaño de ese «todo» que tratamos de mantener bajo control.

## Por qué deberías dejar de intentar hacerlo todo

Hasta ahora, he estado hablando como si la trampa de la eficiencia no fuera más que una cuestión de cantidad: tienes mucho que hacer, de modo que intentas llegar a todo, y el resultado, qué ironía, es que acabas teniendo aún más cosas que hacer. Pero lo peor de la trampa es que también es una cuestión de calidad. Cuanto más te esfuerzas por poder hacerlo todo, más tiempo acabas dedicándole a lo menos importante. Adopta un sistema ultraambicioso de gestión del tiempo, uno que prometa que podrás llevar a cabo toda tu lista de tareas pendientes, y es probable que no llegues ni siquiera a completar los puntos más importantes de esa lista. Dedica tu jubilación a ver tanto mundo como sea posible, y es probable que no llegues a ver los lugares más interesantes.

La razón está clara: cuanto más firmemente crees que tendría que ser

posible encontrar tiempo para todo, menos sientes la necesidad de preguntarte si una actividad concreta es el mejor uso que puedes darle a una porción de tu tiempo. Cada vez que te tropieces con un elemento que podría pasar a formar parte de tu lista de tareas pendientes o de tu calendario social, te sentirás inclinado a añadirlo, porque darás por sentado que no necesitas sacrificar ninguna otra tarea u oportunidad a cambio de hacerle un hueco. Pero como, en realidad, tu tiempo es limitado, hacer cualquier cosa requiere un sacrificio: el sacrificio de todas las otras cosas que podrías estar haciendo en ese trozo de tiempo. Si nunca te paras a preguntarte si el sacrificio vale la pena, tus días empezarán a llenarse no solo de más cosas, sino de cosas más triviales o tediosas, que nunca habrán tenido que salvar el obstáculo de que se juzgue si son más importantes que otras. Por lo general, se tratará de cosas que otras personas quieren que hagas, para hacerles la vida más fácil a ellas, y no pensarás en intentar negarte. Cuanto más eficiente eres, más posibilidades tienes de convertirte en un «contenedor ilimitado para las expectativas de otras personas», en palabras del experto en gestión Jim Benson.<sup>8</sup>

En mi época de adicto a la productividad a sueldo, era ese aspecto de la situación el que más me preocupaba. Pese a que me consideraba el tipo de persona que conseguía que las cosas se hicieran, cada vez tenía menos dudas, aunque me doliera, de que las cosas que hacía con más diligencia eran las menos importantes, y que las que contaban de verdad las iba posponiendo, ya fuera para siempre o hasta que una fecha de entrega inminente me obligaba a hacerlas, de forma mediocre y con mucho estrés. El *email* del departamento de informática de mi periódico sobre la importancia de cambiar mi contraseña de manera regular me hacía reaccionar de inmediato, pese a que podría haberlo ignorado por completo. (La pista estaba en el asunto, donde las palabras «POR FAVOR, LÉALO» suelen ser una señal de que no hay que molestarse en leer lo que pone a continuación.) Al mismo tiempo, dejaba sin contestar un largo mensaje de un viejo amigo que vivía en Nueva Deli y postergaba el trabajo de documentación para un artículo importante en el que

llevaba meses pensando, porque me decía a mí mismo que para esas tareas necesitaba toda mi atención, lo que significaba esperar hasta tener una buena cantidad de horas libres y menos tareas pequeñas, pero urgentes, reclamando mi atención. Así que, como el trabajador obediente y eficaz que era, ponía toda mi energía en completar la lista de tareas pendientes, empezando por las minucias, solo para descubrir que aquello me llevaba todo el día, que la lista de tareas volvía a llenarse por la noche de todas formas, y que el momento de responder al *email* de Nueva Deli o de documentarme para el artículo que podía ser un hito en mi carrera no llegaba nunca. Es fácil perder años así, posponiendo de forma sistemática precisamente las cosas que más te importan.

Lo que se necesita en ese tipo de situaciones, al fin fui capaz de entenderlo, es una especie de antihabilidad: no la estrategia contraproducente de intentar ser más eficaz, sino más bien la voluntad de resistirse a ese impulso, y aprender a soportar la ansiedad de sentirse abrumado, de no tenerlo todo bajo control, sin responder de forma automática tratando de decir que sí a más obligaciones. Enfrentarse a tus días de esa manera supone que, en lugar de intentar hacerlo todo, te niegues a intentar hacerlo todo, y te centres en cambio en hacer aquello que es de verdad importante, mientras soportas la incomodidad de saber que, mientras lo haces, la lista de tareas pendientes se hará más larga, con *emails* y recados y otras obligaciones, muchas de las cuales quizás no llegues a abordar nunca. Puede que de vez en cuando decidas hacer un esfuerzo suplementario en un intento de abarcar más, cuando las circunstancias lo requieran. Pero no será tu forma habitual de trabajar, porque ya no estarás operando bajo la quimera de que un día tendrás tiempo para todo.

Lo mismo vale para el agobio existencial: lo que se necesita es la voluntad de resistir al impulso de consumir experiencias sin parar, porque esa estrategia no lleva más que a sentir que te quedan todavía más experiencias que consumir. Una vez que te das cuenta de que seguro que vas a perderte

casi todas las experiencias que el mundo tiene que ofrecerte, el hecho de que haya tantas que todavía no has experimentado deja de parecer un problema. Lo que te permite centrarte en disfrutar plenamente de la diminuta cantidad de experiencias para las que en realidad tienes tiempo, y ser más libre para escoger, en cada momento, lo que de verdad importa.

## La trampa de la comodidad

La búsqueda de una eficiencia cada vez mayor pervierte nuestra relación con el tiempo también de otro modo, uno especialmente astuto: a través del tentador sueño de la comodidad. Hay compañías enteras que viven de hacernos creer que nos ayudarán a lidiar con la ingente cantidad de cosas que tenemos que hacer eliminando o acelerando tareas tediosas o que nos exigen mucho tiempo. Pero el resultado —en una ironía que no debería sorprendernos a estas alturas— es que la vida se vuelve un poco peor. Como ocurre con otras manifestaciones de la trampa de la eficiencia, liberar tiempo de ese modo resulta contraproducente en términos de cantidad, porque el tiempo que queda libre pasan a ocuparlo otras tareas que también consideras que debes hacer, y también en términos de calidad, porque, al tratar de eliminar solo las experiencias tediosas, acabamos eliminando sin querer cosas que no nos damos cuenta de que valorábamos hasta que dejamos de tenerlas.

La cosa funciona así: en la jerga de las empresas emergentes, la manera de hacer fortuna en Silicon Valley consiste en identificar un «punto de dolor» —una de las pequeñas molestias resultado de (más jerga) la «fricción» de la vida cotidiana— e idear una forma de sortearlo. Así, Uber elimina el «dolor» de tener que buscar el número de una compañía local de taxis y llamarla, o de intentar parar un taxi por la calle; las aplicaciones que funcionan como un monedero electrónico, como Apple Pay, eliminan el «dolor» de tener que buscar en el bolso tu monedero físico o dinero en efectivo. El servicio de entrega de comida a domicilio Seamless incluso se anuncia —en tono

irónico, pero aun así— haciendo alarde de que evitarás la agonía de hablar con los empleados de carne y hueso de un restaurante; solo tendrás que interactuar con una pantalla. Es verdad que todo fluye mejor así. Pero que las cosas fluyan, a la postre, acaba siendo una ventaja discutible, porque a menudo son las partes que no fluyen de la vida las que hacen que valga la pena vivirla y ayudan a alimentar relaciones que son cruciales para la salud mental y física, y para la resiliencia de nuestras comunidades. Que le seas fiel a tu compañía de taxis local es uno de esos delicados hilos sociales que, multiplicado por miles de veces, cohesionan un vecindario; tus interacciones con la mujer que atiende el local de comida china para llevar que hay al lado de tu casa pueden parecer poco relevantes, pero ayudan a hacer de tu entorno el tipo de lugar donde la gente aún se dirige la palabra, donde la soledad inducida por la tecnología aún no reina del todo. (Créeme, soy un escritor que trabaja desde casa: un par de interacciones breves con otro ser humano al día pueden suponer toda una diferencia.) En cuanto a Apple Pay, a mí me gusta que haya algún tipo de fricción cuando compro algo, porque eso incrementa, aunque sea marginalmente, la posibilidad de no realizar una compra inútil.

La comodidad, en otras palabras, hace las cosas más fáciles, pero no tiene en cuenta que no siempre lo que más se valora de una situación es que sea fácil. Están, por ejemplo, esos servicios —de los que he hecho uso muchas veces en los últimos años— que te permiten diseñar y enviar de forma remota una tarjeta de cumpleaños, de forma que tú nunca ves o tocas el objeto físico en sí mismo. Es mejor que nada, seguramente. Pero la persona que la envía y la que la recibe saben que es un triste intento de reemplazar el que alguien haya ido a comprar una tarjeta a una tienda, la escriba a mano y luego camine hasta un buzón para enviarla por correo, porque, al contrario de lo que dice el refrán, no es la intención lo que cuenta, sino el esfuerzo; o, lo que es lo mismo, la molestia. Cuando haces que el proceso sea más cómodo, lo vacías de significado. El inversor de capital riesgo y cofundador de Reddit Alexis Ohanian ha señalado que a menudo «no nos damos cuenta de que algo no

funciona bien hasta que otra persona no nos enseña que hay otra forma de hacerlo mejor». <sup>9</sup> Pero la otra razón por la que quizás no nos damos cuenta de que algo de lo que hacemos cada día no funciona bien es que tal vez, para empezar, sí que funciona bien, y que las molestias que conlleva, que desde fuera pueden parecer problemas de funcionamiento, encarnan, en realidad, algo esencialmente humano.

A menudo, el efecto de la comodidad no es solo que una actividad concreta empieza a parecer menos valiosa, sino que dejamos de realizar ciertas actividades valiosas del todo y las sustituimos por otras más cómodas. Como quedarte en casa, pedir comida en Seamless y mirar series en Netflix es algo que existe la posibilidad de hacer, acabas haciéndolo, aunque seas del todo consciente de que te lo habrías pasado mejor si hubieras dicho que sí a quedar con tus amigos en el centro o hubieras intentado una receta nueva e interesante. «Yo prefiero el café que me hago yo —reconoce el profesor de Derecho Tim Wu en un ensayo sobre las trampas de la cultura de la comodidad—, pero el instantáneo de Starbucks es tan cómodo que pocas veces hago lo que “prefiero”.» <sup>10</sup> Al mismo tiempo, los aspectos de la vida que se resisten a hacerse más fáciles empiezan a horrorizarnos. «Cuando puedes saltarte la cola y comprar entradas para un concierto con tu móvil —señala Wu—, esperar en fila para votar en unas elecciones acaba siendo insopportable.» A medida que la comodidad coloniza nuestras vidas, las actividades poco a poco empiezan a dividirse en dos tipos: las que ahora son mucho más cómodas, pero nos parecen vacías o no sintonizan con lo que en el fondo preferimos, y las que nos resultan insufribles, por lo incómodas que siguen siendo.

Resistirse a todo eso como individuo, o como familia, no es fácil, porque cuanto más cómoda se hace la vida, más raro ven los demás que insistas en aferrarte a las molestias eligiendo la forma menos cómoda de hacer las cosas. Deshazte de tu móvil, deja de usar Google, envía cartas en lugar de mensajes de WhatsApp y es muy probable que los que te rodean empiecen a creer que

te has vuelto loco. Aun así, es algo que puede hacerse. La especialista en estudios bíblicos y también granjera Sylvia Keesmaat dejó su trabajo como profesora universitaria a tiempo completo en Toronto porque tenía la intuición de que el ajetreo que rodeaba su vida —y las eficiencias y comodidades que parecía necesitar— la desproveía, de algún modo, de sentido. Se trasladó con su marido y sus hijos a una granja, situada en la franja de terreno conocida como Land Between, en Canadá, donde cada mañana de invierno empieza con el ritual de encender el fuego que calentará la casa y proporcionará calor para cocinar.

Cada mañana rasco con cuidado la ceniza del día anterior [...]. Mientras coloco la leña y escucho el crepitar de la llama devorando la madera, espero. La casa está fría, y lo único que tengo que hacer durante los próximos minutos es estar atenta y ser paciente. El fuego necesita su tiempo, necesita que lo alimenten y cuiden de él para alcanzar la fuerza necesaria para cocinar. Si me voy y lo dejo allí, se apagará. Si dejo de prestarle atención, se apagará. Por supuesto, al ser un fuego, si lo dejo crecer demasiado, sería yo la que podría morir. ¿Por qué arriesgarse?

Me preguntaron una vez cuánto tardaba en tomarme mi primera taza de té caliente por la mañana. Bien, veamos: en invierno, enciendo el fuego, barro el suelo y levanto a los niños para que hagan sus tareas [...]. Les pongo agua a las vacas, también algo de heno, les doy grano y agua a las gallinas, y alimento a los patos. A veces ayudo a los niños con los caballos y los gatos del establo, y a continuación me meto dentro otra vez. Entonces pongo el agua a hervir. A lo mejor me tomo algo una hora después de levantarme. Si todo va bien.<sup>11</sup>

No hace falta que nos detengamos en si el nuevo modo de vida de Keesmaat, deliberadamente incómodo, es intrínsecamente superior a otro con calefacción central, comida para llevar y dos desplazamientos al día al trabajo. (Aunque creo que quizás lo sea: sus días parecen atareados de la misma manera simpática y asumible del mundo creado por Richard Scarry.) Y, por supuesto, no todo el mundo tiene la posibilidad de seguir ese tipo de camino. Pero de lo que se trata aquí es de que la decisión de Keesmaat de hacer un cambio tan radical surge de la constatación de que nunca iba a lograr que su vida estuviera más llena de sentido —lo que para ella significaba cultivar una relación más consciente con el entorno físico de su familia— tratando de ahorrar tiempo, es decir, tratando de que en su vida cupieran más

cosas. Para encontrar tiempo para lo que importaba, tenía que renunciar a algo.

La cultura de la comodidad trata de convencernos de que, si eliminamos de la vida las actividades tediosas, vamos a poder hacerle un hueco a todo lo importante. Pero es mentira. Hay que elegir unas pocas cosas, sacrificar el resto y lidiar con la inevitable sensación de pérdida que vendrá después. Keesmaat optó por hacer fuego y cultivar alimentos con sus hijos. «¿Qué otra manera hay de conocer este lugar en el que estamos si no es cuidándolo? —se pregunta—. Si no plantamos la comida que comemos, ¿cómo aprenderemos que la tierra está viva y lo que necesitan los pimientos, la lechuga y la col rizada?»<sup>12</sup> Tu elección puede ser otra, claro. Pero la realidad insoslayable de una vida humana finita es que no va a quedarte más remedio que escoger.

### 3. Enfrentarse a la finitud

No es posible adentrarse demasiado en la cuestión de lo que significa la finitud de la vida humana y disponer de un tiempo finito en el planeta sin darse de bruces con el filósofo que, de todos los pensadores, más le ha dado vueltas al asunto de forma obsesiva: Martin Heidegger. Es una lástima, y por dos razones: la más llamativa, que durante más de una década, y desde 1933, Heidegger fue miembro de carné del Partido Nacionalsocialista. (La posible repercusión de ese hecho en su filosofía es una cuestión compleja y fascinante, pero que nos desviaría del tema. Así que vas a tener que decidir por ti mismo si esa decisión vital tan singularmente desafortunada de Heidegger invalida sus reflexiones acerca del modo en que tomamos decisiones vitales en general.) La segunda razón es que leerle es casi imposible. Su obra abunda en expresiones sombrías como «ser-para-la-muerte»<sup>1</sup> o «des-alejamiento»<sup>2</sup> o —quizá prefieras estar sentado para esta— «angustia ante el más propio, irrespectivo e insuperable poder-ser».<sup>3</sup> Por eso ninguna interpretación de la obra de Heidegger, lo que incluye por supuesto la mía, debería considerarse definitiva. Aunque hay algo que puede alegarse en su defensa en relación con este segundo cargo: el de resultar incomprensible. Y es que el lenguaje de cada día refleja nuestra forma cotidiana de ver las cosas. Pero Heidegger quiere deslizar las uñas por debajo de los elementos más básicos de la existencia —aquellos que apenas notamos de lo familiares que nos resultan— y extraerlos para que los inspeccionemos. Lo que implica hacer que las cosas dejen de ser familiares empleando

términos que no nos sean familiares. De modo que uno trastabilla y avanza a trompicones por sus escritos, pero, a veces, precisamente por eso, se da de cabeza con la realidad.

## Arrojados al tiempo

Hay algo que no somos capaces de apreciar del mundo, lo más primordial, sostiene Heidegger en su obra magna *Ser y tiempo*, y es, de hecho, hasta qué punto es desconcertante y extraordinario que exista, que haya algo en lugar de no haber nada. La mayoría de los filósofos y científicos dedican toda su trayectoria profesional a analizar cómo son las cosas: qué tipo de elementos existen, de dónde vienen, cómo se relacionan entre ellos, etc. Pero se nos ha olvidado asombrarnos de que las cosas existan, para empezar; que haya «un mundo que mundea a nuestro alrededor», en palabras de Heidegger.<sup>4</sup> Ese hecho —el hecho de que exista el ser, para empezar— es «la cruda realidad con la cual todos debemos estar tropezando constantemente», en la espléndida frase de la autora Sarah Bakewell.<sup>5</sup> Y, en cambio, casi siempre se nos pasa por alto.

Tras centrar nuestra atención en el asunto de base que es el «ser» en sí mismo, Heidegger pasa a hablar a continuación de los humanos en concreto, y de nuestra forma particular de ser. ¿Qué significa para un ser humano existir? (Me doy cuenta de que esto empieza a parecer un *sketch* cómico malo sobre filósofos absortos en salvajes abstracciones. Me temo que, antes de mejorar, va a ir a peor durante un par de párrafos.) La respuesta de Heidegger es que nuestra existencia está ligada de forma inextricable a nuestro tiempo limitado. Tanto que, de hecho, los dos son sinónimos: existir, para un ser humano, es sobre todo existir en el tiempo, en el período que transcurre desde el nacimiento y la muerte, con la certeza de que habrá un final, aunque no se pueda saber cuándo. Tendemos a decir que tenemos una cantidad limitada de tiempo. Pero quizá tenga más sentido, desde la curiosa perspectiva de

Heidegger, decir que somos una cantidad limitada de tiempo. Hasta ese punto lo limitado de nuestro tiempo nos define.

Desde que Heidegger hizo esa afirmación, los filósofos han estado discutiendo sobre qué quiere decir exactamente que seamos tiempo — algunos incluso han afirmado que no quiere decir nada—, de modo que no deberíamos empecinarnos en tratar de aclararlo con precisión. Basta con sacar de ello la idea de que cada momento de la existencia humana está impregnado de lo que Heidegger llama nuestra «finitud». Nuestro tiempo limitado no es solo una de las cosas con las que tenemos que lidiar, sino que es lo que nos define como humanos antes de tener que lidiar con cualquier otra cosa. Antes de que pueda plantearme una sola pregunta sobre lo que debería hacer con mi tiempo, ya estoy sumergido en el tiempo, en este momento en particular, con mi particular historia de vida, que me ha hecho lo que soy y de la que nunca podré escapar. Si miro hacia el futuro, estoy igualmente limitado por mi finitud: me arrastra el río del tiempo, y de ninguna manera puedo huir de la corriente, que me lleva hacia delante, hacia mi inevitable muerte, la cual, como si la situación no fuera ya delicada, podría llegar en cualquier momento.

En esas circunstancias, cualquier decisión que tome sobre cómo emplear mi tiempo ya está limitada de una forma radical. Por un lado, está limitada en un sentido retrospectivo, porque soy quien soy y estoy en el lugar en el que estoy, lo que determina las posibilidades que se abren ante mí. Pero también está limitada en un sentido prospectivo, en gran parte porque la decisión de hacer algo en concreto supone, de forma automática, sacrificar infinitas potenciales alternativas. A medida que tomo pequeñas decisiones durante el día, me construyo una vida, pero, al mismo tiempo, descarto la posibilidad de muchas otras para siempre. (La palabra original en latín para «decidir», *decidere*, significa «cortar», en el sentido de eliminar alternativas; es prima hermana de palabras como «homicidio» o «suicidio».) Toda vida finita —

incluso la mejor que puedes imaginar— es, por lo tanto, un decir adiós sin parar a otras posibilidades.

Lo único que importa, con relación a todo este asunto de la finitud, es si estamos dispuestos a afrontarla o no. Y eso, para Heidegger, es el desafío fundamental de la existencia humana: puesto que la finitud define nuestras vidas, él alega que vivir una vida verdaderamente auténtica —ser plenamente humano— significa enfrentarse a ese hecho. Debemos vivir nuestras vidas, en la medida que podamos, reconociendo de forma lúcida nuestras limitaciones, en el modo de existencia desengañada que Heidegger llama «ser-para-la-muerte», conscientes de que esto es todo, de que la vida no es un ensayo general, de que cada decisión exige toda una serie de sacrificios y de que el tiempo se nos está acabando a todas horas; que, de hecho, podría acabarse hoy, mañana o el mes que viene. Así que no se trata solo de vivir cada día «como si» fuera el último, como suele decirse. Porque el caso es que podría serlo. No es posible dar por seguro ni un solo momento del futuro.

Por supuesto, desde cualquier perspectiva corriente, todo esto suena intolerablemente macabro y estresante. Pero, claro, en la medida en que consigues adoptar esa actitud ante la vida, ya no la estás viendo desde una perspectiva corriente y, al menos según Heidegger, «macabra y estresante» es justo lo que esa perspectiva no es. Al contrario, es la única manera de que un ser humano, que dispone de un tiempo limitado, viva su vida de forma plena, se relacione con otros siendo una persona en todo el sentido de la palabra y experimente el mundo tal y como es. Lo que es macabro de verdad, desde esa perspectiva, es lo que hacemos la mayoría de nosotros la mayor parte del tiempo, que es entregarnos a la evitación o a la negación, lo que Heidegger llama «caída», en lugar de enfrentarnos a nuestra finitud. Lejos de hacernos cargo de nuestras vidas, salimos a la búsqueda de distracciones o nos abstraemos en el trajín y la rutina diarias, como intentando olvidar la situación en la que nos encontramos. O tratamos de evitar la pavorosa responsabilidad de tener que decidir qué hacer con nuestro tiempo limitado

diciéndonos a nosotros mismos que no podemos elegir, que tenemos que casarnos, conservar un trabajo que detestamos o cualquier otra cosa, solo porque es lo que toca. O, como hemos visto en el capítulo anterior, nos lanzamos a intentar «hacerlo todo», lo que es inútil y no deja de ser otra manera de evitar la responsabilidad de decidir qué hacer con el tiempo de que disponemos, porque, si de verdad pudieras hacerlo todo, nunca tendrías que escoger entre posibilidades que se excluyen mutuamente. La vida es, por lo general, más cómoda cuando te dedicas a evitar así la verdad. Pero es una comodidad embrutecedora y mortífera. Solo enfrentándonos a nuestra finitud podremos embarcarnos en una relación de verdad auténtica con la vida.

## ¡Despierta!

En su libro de 2019 *This Life* (Esta vida), el filósofo sueco Martin Hägglund aclara un poco el asunto y lo desmitifica al yuxtaponer la idea de enfrentarnos a nuestra finitud con la creencia religiosa en la vida eterna. Si de verdad creyeras que tu vida nunca va a acabar, argumenta, entonces nada importaría en realidad, porque no tendrías que enfrentarte jamás a la necesidad de decidir a qué dedicar una parte de tu preciado tiempo. «Si yo creyera que mi vida iba a durar para siempre —sostiene Hägglund—, no actuaría como si hubiera algo en juego y no se apoderaría de mí la necesidad de hacer algo en concreto con mi tiempo.»<sup>6</sup> La eternidad sería soporífera, porque cada vez que pensaras en hacer o no algo, un día cualquiera, la respuesta sería: ¿Qué más da? Al fin y al cabo, siempre habrá un mañana, y otro día después, y otro después de ese... Hägglund cita un titular de la revista *U.S. Catholic* que parece escrito por un devoto creyente al que acaba de asaltarle una duda atroz: «¿Será el cielo un lugar aburrido?». <sup>7</sup>

A modo de contraste, Hägglund describe las vacaciones anuales con su extensa familia en una casa de la costa báltica de Suecia, azotada por el viento. Forma parte intrínseca del valor de esa experiencia, señala, el hecho

de que no podrá vivirla siempre, que sus familiares tampoco, y que sus relaciones con su familia son, por lo tanto, también temporales; incluso la línea de la costa, en su estado actual, es un fenómeno pasajero, porque sigue emergiendo tierra firme del retroceso de doce mil años de los glaciares de la región. Si Hägglund tuviera por delante un número infinito de esas vacaciones de verano, ninguna de ellas tendría nada especial. Es la garantía de que, sin ninguna duda, no disfrutará de una infinidad de veranos, lo que hace que valgan la pena. De hecho, es solo desde esa posición de darle valor a lo que es limitado por ser limitado, por lo que, alega Hägglund, es posible sentir preocupación por el impacto de peligros colectivos como el cambio climático, que está transformando el paisaje de su país. Si nuestra existencia terrenal fuera solo el preludio de una eternidad en el cielo, las amenazas que pesaran sobre esa existencia no tendrían ninguna importancia, a efectos prácticos.

Por supuesto, si no eres religioso, y puede que incluso aunque lo seas, tal vez no creas de forma literal en la vida eterna. Pero cualquiera que deje pasar los días sin enfrentarse a la verdad de su finitud —convenciéndose a sí mismo, a un nivel subconsciente, de que dispone de todo el tiempo del mundo, o bien de que podrá embutir una infinita cantidad de cosas en el tiempo que tiene por delante— está en cierto modo en el mismo barco. Y está negándose a aceptar que su tiempo es limitado, por lo que, a la hora de decidir cómo emplear una determinada cantidad de ese tiempo, para esa persona no hay en realidad nada en juego. Es al enfrentarnos de forma consciente a la certeza de la muerte, y a lo que se desprende de esa certeza, cuando nos hacemos verdaderamente presentes en nuestras vidas.

Es la perla de sabiduría que se esconde en el lugar común del famoso que asegura que pasar un cáncer es «lo mejor» que le ha ocurrido: la enfermedad ha impulsado a esa persona a un modo de vivir más auténtico, en el que todo parece de repente tener un significado más vívido. Esa clase de historias a veces hacen que parezca que hay gente que de verdad es más feliz tras

enfrentarse a la muerte, lo que no es el caso; «más feliz» está claro que no es la expresión que mejor describe las nuevas capas de profundidad que se le añaden a la vida cuando aceptas, en lo más profundo de tu ser, el hecho de que vas a morir y de que tu tiempo es muy limitado. Pero sí que las cosas se vuelven más reales. Como recuerda en su libro de memorias *El iceberg*, la escultora británica Marion Coutts estaba llevando a su hijo de dos años a conocer a su nueva cuidadora cuando su marido, el crítico de arte Tom Lubbock, fue a buscarla y le dijo que tenía un tumor cerebral maligno, del que moriría tres años después:

Ha pasado algo. Una noticia. Nos han dado un diagnóstico que tiene categoría de acontecimiento. La noticia marca una ruptura con lo que estaba pasando hasta entonces; limpia, completa y total, salvo en un aspecto. Parece que, tras el acontecimiento, hemos tomado la decisión de seguir. Nuestra unidad [familiar] permanece intacta. [...]

Aprendemos algo. Somos mortales. Puedes decir que lo sabes, pero no lo sabes. La noticia encaja perfectamente entre un momento y otro. No creías que pudiera haber un hueco para algo así [...]. Es como si hubiera una nueva ley física hecha a medida para nosotros: absoluta, como el resto, pero aterradoramente desenfadada. Es una ley de la percepción. Dice: «Lo perderás todo hasta donde te alcance la vista». <sup>8</sup>

Quizá no haga falta decirlo, pero no es que un diagnóstico terminal o un duelo o cualquier otro encuentro con la muerte sea de algún modo bueno o deseable o «valga la pena». Lo que ocurre es que ese tipo de experiencias, aunque siempre sean poco gratas, a menudo hace que quien las padece adquiera una nueva relación con el tiempo, más honesta. La cuestión es si no deberíamos alcanzar al menos un poco de esa misma perspectiva sin tener que experimentar una pérdida atroz. Muchos escritores han tratado de transmitir la particular calidad que ese modo de existir infunde a la vida, porque aunque no se sea «más feliz», tampoco se está «más triste». Puedes llamarlo «tristeza luminosa» (como hace el sacerdote y escritor Richard Rohr), <sup>9</sup> «gozo obstinado» (el poeta Jack Gilbert) <sup>10</sup> o «alegría sobria» (el estudiioso de Heidegger Bruce Ballard). <sup>11</sup> O puedes llamarlo descubrir al fin lo que es de verdad la vida, y la cruda realidad de nuestras limitadas semanas.

## Vivimos un tiempo prestado

Llegados a este punto, tengo que confesar que, desafortunadamente, yo no vivo mi vida diaria en un estado permanente de aceptación inquebrantable de mi mortalidad. Quizá nadie viva así. De lo que puedo dar fe, sin embargo, es de que si adoptas el enfoque que hemos estado explorando, aunque sea un poco —si eres capaz de fijar tu atención, aunque solo sea de vez en cuando y durante unos instantes, en lo extraordinario que es existir, y en el poco tiempo que tienes para hacerlo—, quizás experimentes un cambio palpable en tu forma de estar aquí, ahora, con vida en el fluir del tiempo. (O siendo el fluir del tiempo, que diría un seguidor de Heidegger.) Desde un punto de vista cotidiano, que la vida tenga límites parece un insulto terrible, «una especie de afrenta personal, como si te robaran el tiempo», en palabras de un especialista en la materia.<sup>12</sup> Ahí estabas tú, planeando vivir para siempre —como decía Woody Allen, no en los corazones de tus compatriotas, sino en tu piso—, y tiene que llegar la mortalidad y dejarte sin la vida que te correspondía.

Aunque, pensándolo bien, hay algo de arrogancia en esa actitud. ¿Por qué damos por sentado que una cantidad infinita de tiempo es la norma, y la mortalidad un atropello intolerable? O, por decirlo de otra manera, ¿por qué nos comportamos como si esas cuatro mil semanas fueran muy pocas, solo porque es un número muy bajo comparado con el infinito, en lugar de tratarlas como una cantidad enorme, puesto que son muchas más semanas de las que tendrías si no hubieras nacido? Está claro que solo alguien que no se ha percatado, en primer lugar, de lo extraordinario que es que algo exista daría su propia existencia por descontada, como si fuera algo a lo que tuviera derecho y que nadie pudiera quitarle. Así que quizás no es que te hayan dejado sin una cantidad ilimitada de tiempo; quizás es que es milagroso hasta extremos inconcebibles que se te haya concedido alguna cantidad de tiempo para empezar.

El escritor canadiense David Cain se vio sacudido por esa realidad en el verano de 2018, cuando asistía a un evento en el distrito de Greektown, en

Toronto. La velada no tuvo nada de especial: «Llegué temprano —recuerda—, así que estuve un rato en un parque cercano y luego me paseé entre las tiendas y restaurantes de Danforth Avenue. Me paré delante de una iglesia para atarme el cordón del zapato. Recuerdo que estaba nervioso ante la perspectiva de conocer a un montón de gente nueva». <sup>13</sup> Dos semanas después, en el mismo trozo de calle, un perturbado disparó contra catorce personas, de las que dos murieron, y luego se suicidó. Desde un punto de vista racional, Cain reconoce que no es que escapara de la muerte por los pelos; miles de personas pasan por Danforth Avenue cada día, y los disparos no se produjeron precisamente pocos minutos después de que él pasara por allí. Aun así, el impacto que le supuso saber que podría haber quedado atrapado en ese tiroteo bastó para centrar su atención en lo que significaba haberlo evitado. «Ver las declaraciones de las personas que lo presenciaron todo, entre ellas algunas que estaban delante de la iglesia donde me até los zapatos y en la esquina por la que estuve paseando nervioso —afirmó un tiempo después—, me dio cierta perspectiva vital: sigo estando vivo, y no hay ninguna ley cósmica que me dé derecho a ese estatus. Estar vivo es solo un accidente, y nadie te garantiza que vayas a estarlo ni un solo día más.»

Ese cambio de perspectiva tiene un efecto especialmente llamativo, según he descubierto, en la forma en que vivo las incomodidades propias del día a día, en mi reacción hacia los atascos de tráfico y las colas de los controles de seguridad de los aeropuertos, los bebés que no duermen más allá de las cinco de la mañana y los lavaplatos que, por lo visto, tengo que volver a vaciar esta noche, pese a que (¡ya lo descubrirás!) lo hice ayer también. Me avergüenza admitir hasta qué punto esas pequeñas frustraciones me han hecho ser menos feliz a lo largo de los años. A menudo siguen provocando ese efecto; pero lo llevaba peor en el momento más álgido de mi adicción a la productividad, porque cuando estás intentando Controlar Tu Tiempo, pocas cosas hay más exasperantes que una tarea o un retraso que se te impone en contra de tu voluntad, sin ninguna consideración hacia el horario que habías trazado con

tanto esmero en tu carísima libreta. El caso es que cuando, en lugar de eso, centras tu atención en el hecho de que estás, en primer lugar, en posición de vivir una experiencia molesta, las cosas se ven de otro color. De repente puede parecerte asombroso estar allí, sin más, teniendo una experiencia de un modo que es muchísimo más importante que el hecho de que la experiencia en cuestión esté siendo insufrible. Geoff Lye, un asesor de medio ambiente, me dijo una vez que, tras la muerte repentina y prematura de su amigo y compañero David Watson, se vio un día en medio de un atasco, no apretando los puños, como solía pasarle, sino preguntándose: «¿Qué no habría dado David para estar atrapado en este atasco?». Empezó a pasarse lo mismo con las colas del supermercado y con las líneas de atención telefónica al cliente que lo dejaban en espera durante demasiado rato. Lye había dejado de pensar solo en lo que estaba haciendo en esos momentos o en lo que preferiría estar haciendo en lugar de estar allí; de repente era consciente también de que lo estaba haciendo, y la gratitud que sentía no dejaba de sorprenderle.

Piensa ahora en lo que todo esto significa respecto a la cuestión crucial y básica de elegir cómo emplear nuestro limitado tiempo. Como hemos visto, es un hecho de la vida que, como seres humanos a los que les llegará el fin, estamos continuamente tomando decisiones difíciles; de modo que, por ejemplo, que yo dedique esta tarde a algo que es importante para mí (escribir) significa dejar de lado muchas otras cosas que son también importantes (como jugar con mi hijo). Es natural que una situación así nos parezca desafortunada y que ansiemos una versión alternativa de la existencia en la que no tengamos que escoger de esa manera entre varias actividades valiosas. Pero es asombroso que se nos haya concedido, para empezar, la posibilidad de existir. Si «tu vida entera es un tiempo prestado», como comprendió Cain al ver las informaciones sobre el tiroteo de Danforth Avenue, ¿no tendría más sentido entonces hablar no de tener que tomar decisiones, sino de la oportunidad de poder tomarlas? Desde ese punto de vista, la situación empieza a parecer mucho menos deplorable: cada decisión se convierte en

una oportunidad para elegir de entre un tentador menú de posibilidades, cuando fácilmente podrías no haber tenido ningún menú, para empezar. Y deja de tener sentido que te compadezcas a ti mismo por que te hayan dejado sin todas las demás opciones.

En esa situación, tomar una decisión —escoger una opción del menú—, lejos de representar una especie de derrota, se convierte en una afirmación. Te estás comprometiendo, en positivo, a dedicar una parte de tu tiempo a hacer una cosa, en lugar de otra —en realidad, en lugar de una infinita cantidad de «otras»—, porque es lo que has decidido que es más importante en este momento. En otras palabras: es precisamente el hecho de que yo podría haber escogido una forma distinta, y quizá igual de valiosa, de pasar la tarde lo que le confiere sentido a la elección que he hecho. Y lo mismo se aplica, por supuesto, a toda una vida. Por ejemplo, es precisamente el hecho de que casarse acabe con la posibilidad de estar con alguien más —alguien que, ¿quién sabe?, podría encajar mejor contigo— lo que le otorga un sentido al matrimonio. Al alborozo que puede sobrevenir en ocasiones al comprender esta verdad sobre la finitud se lo ha llamado el «placer de perderse algo», en contraste, deliberado, con el «miedo a perderse algo». Es el entusiasmo del que reconoce que ni siquiera querría ser capaz de hacerlo todo, ya que, si no tuviera que decidir qué dejar de lado, sus elecciones no tendrían ningún significado. Desde esa mentalidad, es más fácil aceptar el hecho de que vas a renunciar a ciertos placeres o descuidar ciertas obligaciones, porque lo que has elegido hacer en su lugar —ganar dinero para mantener a tu familia, escribir tu novela, bañar al niño, detenerte a un lado del sendero para contemplar cómo el pálido sol invernal se hunde en el horizonte al anochecer — es el modo en que has escogido pasar ese trozo de tiempo que nunca tuviste ningún derecho a esperar.

## 4. Cómo procrastinar mejor

Aunque puede que corramos el riesgo de ponernos un poco demasiado metafísicos con todo esto. Muchos de los filósofos que han abordado el asunto de la finitud humana se han mostrado reticentes a la hora de convertir sus observaciones en consejos prácticos, porque eso huele a autoayuda. (¡Y Dios nos libre de que alguien quiera ayudarse a sí mismo!) Aun así, sus reflexiones sí tienen repercusiones concretas en la vida cotidiana. Entre otras cosas, dejan claro que el desafío principal a la hora de gestionar nuestro limitado tiempo no consiste en averiguar cómo llegar a hacerlo todo —eso no va a ocurrir nunca—, sino en decidir, de la forma más sensata, qué no hacer, y cómo sentirse en paz con no hacerlo. Ya lo dice el escritor y profesor estadounidense Gregg Krech: tenemos que aprender a procrastinar mejor.<sup>1</sup> La procrastinación de algún tipo es inevitable: de hecho, en cualquier momento del día lo estás procrastinando casi todo, y hacia el final de tu vida no habrás llegado a hacer prácticamente ninguna de las cosas que en teoría podrías haber hecho. Así que no se trata de erradicar la procrastinación, sino de saber escoger mejor aquello que vas a procrastinar, para centrarte en lo que de verdad importa. La verdadera medida de cualquier estrategia de gestión del tiempo es si te ayuda o no a escoger mejor qué dejar de lado.

La gran mayoría no lo hacen. Solo empeoran las cosas. La mayor parte de los expertos en productividad nos proponen fórmulas para que sigamos creyendo que es posible llegar a todo, con lo que actúan como meros facilitadores de nuestros problemas con el tiempo. Puede que conozcas la

insufrible parábola de las piedras en el frasco, que inició su dañino periplo por el mundo en *Primero, lo primero*, un libro de Stephen Covey de 1994, y que desde entonces se ha venido repitiendo *ad nauseam* en los foros sobre productividad.<sup>2</sup> En la versión con la que estoy más familiarizado, un profesor llega a clase un día con varias piedras de un tamaño considerable, unos cuantos guijarros, una bolsa de arena y un gran frasco de vidrio. El profesor les plantea un reto a sus estudiantes: ¿son capaces de meter todas las piedras, los guijarros y la arena en el frasco? Los estudiantes, que por lo visto no tienen muchas luces, intentan poner primero los guijarros y la arena, solo para descubrir que las piedras grandes no caben. Al final —y con una sonrisa condescendiente, sin duda—, el profesor les muestra la solución: coloca primero las piedras, luego los guijarros y por último la arena, para que los elementos más pequeños vayan a parar a los espacios que quedan entre los más grandes. La moraleja es que, si sacas tiempo primero para las cosas importantes, conseguirás hacerlas todas y tendrás tiempo de sobra también para las menos importantes. Pero que si no abordas tu lista de tareas pendientes en ese orden, nunca conseguirás tiempo para lo principal.

La historia acaba ahí. Pero es mentira. El fanfarrón del profesor está mintiendo. Ha amañado la presentación trayendo al aula solo unas pocas piedras que sabía que cabrían en el frasco. El problema real con la gestión del tiempo hoy en día no es que se nos dé mal priorizar las piedras grandes. Es que hay demasiadas piedras, y muchas de ellas ni siquiera llegarán a estar cerca del frasco. El desafío fundamental no consiste en diferenciar entre las actividades que importan y las que no, sino en qué hacer cuando hay demasiadas cosas que parecen al menos un poco importantes y que, por lo tanto, podrían considerarse piedras grandes. Por suerte, hay mentes más sabias que han abordado precisamente ese dilema, y sus consejos giran en torno a tres principios fundamentales.

## El arte de la negligencia creativa

El principio número uno es pagarte a ti mismo el primero cuando se trata de tiempo. Tomo prestada la expresión de Jessica Abel, novelista gráfica y *coach* de creatividad, que a su vez la tomó prestada del mundo de las finanzas personales, donde desde hace tiempo es un artículo de fe, porque funciona.<sup>3</sup> Si apartas una parte de tu sueldo el día que lo cobras, y la ahorras o la inviertes, o la usas para pagar deudas, es probable que no notes nunca que ya no tienes ese dinero; seguirás con tu vida —comprarás comida, pagarás tus facturas— como si nunca hubieras tenido esa cantidad de dinero para empezar. (Hay ciertos límites, claro: el plan no tiene sentido si ganas solo lo suficiente para sobrevivir.) Pero si, como la mayoría de las personas, te «pagas a ti mismo» al final —compras lo que necesitas y esperas a que quede algo de dinero al acabar el mes para ahorrar—, verás que, por lo general, no queda nada. Y no necesariamente porque lo hayas derrochado en caprichos innecesarios como cafés con leche, pedicuras, nuevos aparatos electrónicos o heroína. Cada gasto debió de parecerte sensato y necesario en el momento en que lo hiciste. El problema es que se nos da muy mal planificar a largo plazo: algo que parece una prioridad ahora es casi imposible valorar, con la cabeza fría, si seguirá siéndolo en una semana o en un mes. Así que, por supuesto, pecamos de malgastadores, y luego nos sentimos mal cuando no queda nada que ahorrar.

La misma lógica, señala Abel, se aplica al tiempo. Si tratas de sacar tiempo para las actividades que más importantes son para ti ocupándote primero de todas las demás cosas que tienes que hacer con la esperanza de que te quede algo de tiempo al final, la decepción está asegurada. Así que, si determinada actividad te importa de verdad —un proyecto creativo, por ejemplo, aunque también podría ser cultivar una relación o el activismo al servicio de alguna causa—, la única manera de asegurarte de que la llevarás a cabo es dedicándole hoy mismo algo de tiempo, aunque sea poco, y aunque otras piedras de las grandes estén reclamando tu atención. Tras años tratando

de domar sin éxito su lista de tareas pendientes y reorganizando su agenda en un intento de sacar tiempo para dedicarse a ilustrar, Abel tuvo claro que su única opción viable era adjudicarse ese tiempo; empezar a dibujar, una o dos horas cada día, y cargar con las consecuencias, incluso aunque supusiera dejar de lado otras actividades que también eran importantes para ella. «Si no apartas un poco de tiempo para ti, ahora mismo, cada semana —defiende—, no habrá un momento en el futuro en el que habrás acabado con todo, como por arte de magia, y tendrás un montón de tiempo libre.» Es la misma reflexión que hay tras dos famosos consejos sobre gestión del tiempo: es mejor trabajar en tu proyecto más importante a primera hora de cada día, y una forma de proteger ese espacio de tiempo es programar «reuniones» contigo mismo e incluirlas en tu calendario, para que no se inmiscuyan otros compromisos. Pensar en términos de «pagarte a ti primero» transforma esos consejos puntuales en una filosofía de vida, en el centro de la cual se encuentra una idea muy simple: si piensas dedicar una parte de tus cuatro mil semanas a hacer lo que más te importa, entonces en algún momento vas a tener que empezar a hacerlo.

El segundo principio es ponerle un límite al número de proyectos que tienes en marcha. Quizá la forma más recurrente de resistirse a la verdad sobre los límites de tu tiempo consiste en iniciar un gran número de proyectos a la vez; crees así que tienes muchos asuntos entre manos y que avanzas en todos los frentes. Cuando, en realidad, lo que por lo general acaba ocurriendo es que no avanzas en ningún frente, porque cada vez que un proyecto se vuelve difícil, intimidante o aburrido, pasas a otro. Así conservas la sensación de tenerlo todo bajo control, pero a costa de no terminar nunca nada importante.

La alternativa consiste en fijar un número máximo de proyectos en los que te das permiso para estar trabajando a la vez. En su libro *Personal Kanban* (Kanban personal), que explora esa estrategia en detalle, los expertos en gestión Jim Benson y Tonianne DeMaria Barry proponen que no sean más de

tres.<sup>4</sup> En cuanto los hayas seleccionado, el resto de las tareas que requieran tu tiempo deberán esperar hasta que uno de esos tres proyectos haya sido completado y libere así un espacio. (También es posible liberar un espacio abandonando un proyecto del todo si no está funcionando. No se trata de obligarte a terminar todo lo que empiezas, sino de abandonar la mala costumbre de acumular una cantidad creciente de proyectos a medio terminar en un segundo plano.)

Introducir este modesto cambio en mi forma de trabajar tuvo un efecto sorprendente. Ya no podía ignorar el hecho de que mi capacidad de trabajo tenía unos límites estrictos, porque cada vez que seleccionaba un elemento de mi lista de tareas pendientes y decidía que sería uno de los tres proyectos que tendría en marcha, me veía obligado a reflexionar sobre todos los que inevitablemente estaba dejando de lado para centrarme en aquel. Y, aun así, precisamente porque me obligaba con ello a enfrentarme a la realidad —a ver que estaba siempre dejando de lado una mayoría de tareas para poder dedicarle mi atención a alguna en concreto, y que trabajar en todas a la vez sencillamente no era una opción—, el resultado era una poderosa sensación de calma sin distracciones, y mucha más productividad que en mis días de adicción a la gestión del tiempo. Otra feliz consecuencia fue que me descubrí haciendo, sin darme cuenta, de cada proyecto varios de un tamaño más manejable, una estrategia que hacía tiempo que predicaba, pero que no había llevado nunca a la práctica. Aquello se convirtió de repente en lo que intuitivamente sabía que tenía que hacer: estaba claro que si decidía que «escribir un libro» o «cambiar de casa» sería uno de mis tres proyectos en marcha, iba a provocar un atasco en el sistema durante meses, de modo que, de forma natural, me di cuenta de que tenía que averiguar cuál era el siguiente paso a mi alcance en cada caso. En lugar de intentar hacerlo todo, me pareció más fácil aceptar la realidad de que solo haría unas pocas cosas al día. La diferencia, esta vez, es que de verdad las hacía.

El tercer principio es resistirse a los cantos de sirena de las prioridades

intermedias. De Warren Buffett se dice —aunque es probable que de la misma forma apócrifa en que se atribuyen agudas reflexiones a Albert Einstein o a Buda, independientemente de cuál sea su verdadero origen— que un día su piloto personal le preguntó al inversor, famoso por su astucia, cómo establecer prioridades.<sup>5</sup> A mí me asaltaría la tentación de responder: «¡Concéntrate en pilotar el avión!». Pero, al parecer, la conversación no tuvo lugar en pleno vuelo, porque el consejo de Buffett es otro: le recomienda al hombre que elabore una lista de las veinticinco principales cosas que quiere de la vida y que luego las ordene de mayor a menor importancia. Las cinco primeras, le dice Buffett, deberían ser aquellas en torno a las cuales organice su tiempo. Pero, en contra de lo que el piloto quizá esperaba oír, las otras veinte, Buffett le explica, no son las prioridades de segundo nivel a las que dedicarse en cuanto tenga la ocasión. Ni mucho menos. De hecho, debería evitar esas otras prioridades a toda costa, activamente, porque no son tan importantes para él como para estar en el centro de su vida, pero sí lo tientan lo suficiente como para distraerlo de las que sí importan.

No hace falta que elabores de verdad una lista de tus objetivos —yo personalmente no lo he hecho— para apreciar el mensaje subyacente de la historia, que no es más que, en un mundo en el que hay demasiadas piedras grandes, son las que tienen un atractivo medio —la oportunidad de trabajo que no está mal, el amigo con el que más o menos lo pasas bien— las que pueden hacer que una vida limitada se vaya a pique. La mayoría de nosotros debería aprender a decir no, es casi un cliché de la autoayuda. Pero, como señala la escritora Elizabeth Gilbert, sería demasiado fácil asumir que se trata solo de reunir el valor de negarse a hacer una serie de tareas tediosas que en realidad nunca te ha apetecido hacer. En verdad, explica, «es mucho más difícil que eso. Tienes que aprender a empezar a decir que no a cosas que sí quieres hacer, y a reconocer que solo tienes una vida».<sup>6</sup>

## Perfección y parálisis

Si la mejor manera de entender la gestión del tiempo es como un aprendizaje sobre cómo procrastinar bien, plantándole cara a la verdad sobre tu finitud y tomando decisiones en función de ello, entonces la otra clase de procrastinación —la mala, la que nos impide avanzar en el trabajo que importa— es, por lo general, el resultado de tratar de evitar esa verdad. El buen procrastinador acepta el hecho de que no puede llegar a todo, y decide, de la mejor manera que sabe, en qué tareas centrarse y cuáles dejar de lado. Por el contrario, el mal procrastinador se siente paralizado, precisamente porque no puede soportar la idea de enfrentarse a sus limitaciones. Para esa persona, la procrastinación es una estrategia de evitación emocional, un intento de no sentir la angustia psicológica que acompaña a la constatación de que es un ser humano con un tiempo de vida limitado.

Las limitaciones que tratamos de evitar cuando cedemos a este tipo de procrastinación autodestructiva a menudo no tienen nada que ver con cuánto seremos capaces de hacer en el tiempo disponible; por lo general, lo que nos preocupa es no tener el talento necesario para efectuar un trabajo de suficiente calidad, o que los demás no respondan a él como queríamos, o que las cosas no salgan de la forma en que esperábamos de algún otro modo. El filósofo Costica Bradatan ilustra esta cuestión mediante una fábula sobre un arquitecto de Shiraz, en Persia, que diseñó la mezquita más hermosa del mundo: una estructura imponente, de una originalidad deslumbrante y, a la vez, de proporciones clásicas, asombrosa en su grandeza, pero al mismo tiempo sin pretensiones. Todos los que vieron los planos arquitectónicos quisieron comprarlos o robarlos; famosos constructores le rogaron que les permitiera construirla. Pero el arquitecto se encerró en su estudio, contempló los planos durante tres días y tres noches, y luego les prendió fuego. Puede que fuera un genio, pero también era un perfeccionista: la mezquita de su imaginación era perfecta, y le angustiaba pensar en las concesiones que se vería obligado a hacer para que se convirtiera en realidad. Ni los mejores

constructores serían capaces de reproducir sus planos de forma del todo fiel; ni podría proteger su creación de los estragos del tiempo, de la decadencia física o de los ejércitos saqueadores que a la larga acabarían reduciéndola a polvo. Construir la mezquita, adentrándose así en el mundo de la finitud, significaría enfrentarse a todo lo que no podía hacer. Mejor atesorar en su imaginación una fantasía ideal que resignarse a la realidad, con todo lo que tiene de limitada e imprevisible.<sup>7</sup>

Bradatan alega que cuando dejamos para más tarde algo que es importante para nosotros, suele ser por ese tipo de mentalidad. No somos capaces de ver, o nos negamos a aceptar, que cualquier intento de convertir nuestras ideas en realidad quedará muy por debajo de lo que imaginábamos, independientemente de lo bien que seamos capaces de hacer las cosas, porque la realidad, a diferencia de la fantasía, es un terreno sobre el que solo podemos ejercer un control limitado, y no podemos esperar que esté a la altura de nuestros estándares perfeccionistas. Algo —nuestro talento limitado, nuestro tiempo limitado, nuestro control limitado sobre los acontecimientos y sobre las acciones de otras personas— hará que nuestra creación sea siempre menos que perfecta. Por desalentadora que pueda sonar en un primer momento, es una verdad que contiene un mensaje liberador: si estás dejando algo para luego porque te preocupa no hacerlo lo suficientemente bien, relájate, porque, según los estándares sin mácula de tu imaginación, no hay duda de que no lo harás lo suficientemente bien. Así que por qué no ponerte a ello.

Ese tipo de procrastinación que trata de eludir los límites por supuesto que no se circunscribe solo al mundo laboral. Es un problema serio también en las relaciones, donde ese mismo rechazo a enfrentarse a la realidad sobre la finitud es capaz de mantener a muchas personas atrapadas en una existencia provisional durante años. A modo de advertencia sobre las consecuencias de ese tipo de actitud, vale la pena recordar el caso del peor novio de la historia, Franz Kafka, que se embarcó en la relación romántica más importante de su

vida una noche de verano de 1912, en Praga, cuando tenía veintinueve años.<sup>8</sup> Cenando en casa de su amigo Max Brod, Kafka conoció a Felice Bauer, con la que su anfitrión tenía lazos familiares y que vivía en Berlín. Bauer tenía veinticuatro años y era una mujer de ideas propias, que disfrutaba de un considerable éxito profesional en su trabajo en una empresa de manufactura en Alemania y cuya sensata vitalidad le resultó atractiva al neurótico y cohibido Kafka. No sabemos demasiado de hasta qué punto ella le correspondía, puesto que solo sobrevive el relato de Kafka, pero él quedó prendado, y pronto iniciaron una relación.

O al menos la iniciaron en forma de correspondencia: durante los siguientes cinco años, la pareja intercambió centenares de cartas, pero solo se vio unas pocas veces, y cada una fue, por lo visto, un motivo de agonía para Kafka. Siete meses después de su primer encuentro, él al fin accedió a que hubiera un segundo, pero envió un telegrama la misma mañana de la cita para decir que no iba a acudir; luego apareció de todas formas, pero estuvo taciturno. Cuando la pareja al fin se comprometió, los padres de Bauer organizaron una celebración; pero asistir a ella, escribió Kafka a su diario, le hizo sentirse «atado de pies y manos como un criminal». Poco después, durante una cita en un hotel de Berlín, Kafka canceló el compromiso, pero las cartas siguieron llegando. (Aunque Kafka también tenía dudas sobre eso: «Es verdad que deberíamos poner fin a la demencia de escribirnos tantas cartas — le escribió a Bauer en una ocasión, al parecer en respuesta a una sugerencia de ella—. Ayer, sin ir más lejos, hasta empecé una carta sobre este particular, que te enviaré mañana».) Dos años después, volvían a estar comprometidos, pero no por mucho tiempo: en 1917, Kafka utilizó su tuberculosis, que entonces empezaba a manifestársele, como excusa para cancelar el compromiso por segunda y última vez. Bauer, quizá no sin cierto alivio, se casó con un banquero, tuvo dos hijos y se fue a vivir a Estados Unidos, donde fundó una marca de prendas de punto de mucho éxito. Dejaba tras de sí una

relación caracterizada por tantos giros catastróficos e impredecibles que es imposible resistirse a describirla como kafkiana.

Sería muy fácil catalogar a Kafka de «genio torturado» y considerarlo una figura del pasado que no tiene una mayor relevancia en nuestra vida cotidiana. Pero la verdad, como señala el crítico Morris Dickstein, es que sus «neurosis no eran diferentes de las nuestras, no eran más raras: solo eran más intensas, más puras [...]», y su genio las elevaba a una integridad infeliz que la mayoría de nosotros no llega a alcanzar nunca». <sup>9</sup> Como el resto de nosotros, Kafka se rebelaba ante los límites de la realidad. Era indeciso en el amor, y en muchas otras cosas, porque anhelaba vivir más de una vida: quería ser un ciudadano respetable, y por eso conservaba su trabajo como investigador de reclamaciones en una compañía de seguros; quería la relación íntima que suponía el matrimonio, lo que significaba casarse con Bauer; y quería también dedicarse sin concesiones a la escritura. En más de una ocasión, en sus cartas a Bauer, describió ese conflicto como una batalla entre «dos yos» que luchaban entre ellos en su interior: uno, enamorado de ella, y el otro, tan consumido por la literatura que «la muerte de su amigo más querido no le parecería más que un obstáculo» para su trabajo.

El grado de agonía quizá sea aquí extremo, pero la tensión, en esencia, es la misma que experimenta cualquier persona dividida entre su trabajo y su familia, entre su trabajo y su vocación creativa, entre el pueblo y la gran ciudad, o entre cualquier otra contraposición de vidas posibles. Y Kafka respondió también como todos nosotros: tratando de no enfrentarse al problema. Confinar su relación con Bauer al ámbito de las cartas equivalía a aferrarse a la posibilidad de una vida de intimidad con ella que no compitiera con su obsesión por el trabajo, como sin lugar a dudas lo haría una relación en la vida real. El esfuerzo para esquivar lo que implica la finitud no siempre se manifiesta en forma de fobia al compromiso, como en el caso de Kafka. Hay personas que se comprometen, de puertas afuera, a una relación, pero en su interior no desarrollan un compromiso emocional pleno. Otros saben,

desde hace años, que su matrimonio ya no funciona, pero se resisten a darlo por acabado porque quieren dejar abierta la posibilidad de que su relación llegue a ser larga y fructífera, y también la posibilidad de ejercer su libertad de dejarla en el futuro. Al final, se trata del mismo tipo de evasión. Bauer le aconsejó a su prometido en un momento dado que intentara «vivir más en el mundo real». Pero eso era precisamente lo que Kafka estaba tratando de evitar.

A mil kilómetros de distancia, en París, y dos décadas antes de que Franz conociera a Felice, el filósofo francés Henri Bergson diagnosticó de forma precisa el problema de Kafka en su libro *Ensayo sobre los datos inmediatos de la conciencia*. Optamos, una y otra vez, por la indecisión y por no comprometernos con un solo camino, advirtió Bergson, porque «el porvenir, del que disponemos a nuestro gusto, se nos aparece al mismo tiempo bajo una multitud de formas igualmente sonrientes, igualmente posibles».<sup>10</sup> En otras palabras, es fácil, para mí, fantasear con, por decir algo, una vida en la que alcanzo un éxito profesional sin igual y soy un padre y marido intachable, al mismo tiempo que me entreno para correr maratones, acudo a largos retiros de meditación o practico el voluntariado en mi comunidad, porque, mientras solo esté fantaseando, puedo imaginar que todas esas cosas se desarrollan a la vez y sin trabas. Sin embargo, en el momento en el que quiera hacer realidad cualquiera de esas cosas, me veré obligado a hacer concesiones —a dedicarle menos tiempo del que querría a uno de esos ámbitos para tener espacio para otro— y a aceptar que nada de lo que haga saldrá a la perfección de todas formas, con el resultado de que mi vida, la de verdad, comparada con la fantasía, me parecerá decepcionante. «La idea del porvenir, preñado de una infinidad de posibles, es, pues, más fecunda que el porvenir mismo —señaló Bergson—, y por eso se halla más encanto en la esperanza que en la posesión, en el sueño que en la realidad.»<sup>11</sup> Una vez más, el mensaje que se desprende, aunque pueda parecer desalentador, en realidad te libera. Puesto que todas las decisiones que tomamos en el mundo real acerca de cómo vivir

conllevan la pérdida de innumerables vidas alternativas, no hay razón para procrastinar, o para resistirte, con angustia, a adquirir compromisos creyendo que así evitarás que esas vidas se pierdan. Que se perderán es un hecho. Ese barco ha zarpado... Y qué alivio.

## Conformarse es inevitable

Lo que me lleva a uno de los pocos consejos sobre relaciones que puedo dar sin reparos, aunque de hecho es aplicable a cualquier otra esfera de la vida. Tiene que ver con «conformarse», ese miedo moderno, tan extendido, a comprometerte en una relación de pareja con una persona que no está a la altura de tu ideal, o que no es digna de tu maravillosa personalidad. (La versión laboral de esa preocupación entraña «conformarse» con un trabajo que paga las facturas en lugar de dedicarte de lleno a tu vocación.) El sentido común indica, y así lo ponen de manifiesto miles de artículos de revista y memes de Instagram, que conformarte es lo peor que puedes hacer. Pero el sentido común se equivoca. Sin ninguna duda, deberías conformarte.

O, para ser más preciso, no tienes alternativa. Acabarás conformándote, y debería parecerte bien. El teórico político estadounidense Robert Goodin escribió todo un tratado sobre este asunto, *On Settling* (Sobre conformarse), en el que pone de manifiesto que, para empezar, pecamos de incoherencia por lo que se refiere a lo que definimos como «conformarse». <sup>12</sup> Todo el mundo parece estar de acuerdo en que si te embarcas en una relación con alguien y una parte de ti cree que podría encontrar una pareja mejor, lo que estás haciendo es conformarte, porque estás optando por dedicarle una parte de tu vida a una persona que no es la ideal. Pero, como nuestro tiempo es limitado, la decisión de no conformarse —y de pasar una década rastreando sin descanso las páginas de citas *online* en busca de la persona perfecta— también es conformarse, porque estás optando por dedicarle una década de tu limitado tiempo a otra clase de situación que está lejos de ser ideal. Además,

señala Goodin, tendemos a creer que lo contrario de una vida en la que te conformas es una vida «de esfuerzo», como la llama él, con vivir la vida al máximo. Pero ese es un error también, y no solo porque conformarse es inevitable, sino porque vivir la vida al máximo exige conformarse. «Tienes que conformarte, de forma relativamente perdurable, con lo que será el objeto de tu esfuerzo, si quieres que ese esfuerzo cuente como tal», sostiene Goodin, porque no puedes llegar a ser un abogado o un artista o un político de enorme éxito sin antes «conformarte» con el derecho o el arte o la política y, por lo tanto, renunciar a lo que puedan tener de gratificante otras carreras. Si pasas de una a otra, no triunfarás en ninguna. De la misma manera, ninguna relación romántica será del todo satisfactoria si, al menos durante un tiempo, no estás dispuesto a conformarte con una relación en concreto, tenga las imperfecciones que tenga, y a desdeñar la tentación seductora de un número infinito de alternativas imaginarias superiores.

Por supuesto, pocas veces nos acercamos a una relación de forma tan madura. Por lo general, pasamos varios años sin atarnos del todo a nadie, ya sea encontrando una razón para romper la relación en cuanto las cosas se ponen serias o comprometiéndonos solo a medias en la que tenemos. O, si no, en un patrón que cualquier psicoterapeuta con experiencia ha visto centenares de veces, nos comprometemos, pero luego, al cabo de tres o cuatro años, empezamos a pensar en romper la relación, convencidos de que los problemas psicológicos de nuestra pareja la hacen imposible, o que no somos tan compatibles como creímos. Cualquiera de esas cosas podría ser cierta en determinados casos; las personas a veces toman decisiones nefastas en el amor, y también en otros ámbitos. Pero a menudo el verdadero problema es que la otra persona es otra persona. Dicho de otro modo: la razón de tus dudas no es que tu pareja esté llena de defectos o que los dos seáis particularmente incompatibles, sino que tú estás dándote cuenta, al fin, de las (inevitables) limitaciones de tu pareja, que acaba siendo, por lo tanto, una

decepción si la comparas con el mundo de tu fantasía, donde las reglas limitantes de la realidad no se aplican.

Lo que Bergson dijo sobre el futuro —que resulta más atractivo que el presente, porque en él puedes depositar todas tus esperanzas, incluso si se contradicen entre ellas— no es menos verdad en el caso de las parejas románticas de nuestra fantasía, que, sin duda, exhiben una gama de características que no podrían coexistir en una persona en el mundo real. Es habitual, por ejemplo, adentrarse en una relación esperando, de forma inconsciente, que tu pareja te aporte, a la vez, una estabilidad ilimitada y un enardecimiento ilimitado y, cuando no es eso lo que ocurre, creemos que el problema lo tiene nuestra pareja y que esas cualidades seguramente coexisten en otra persona, a la que por lo tanto deberíamos salir a buscar. La realidad es que esas dos pretensiones son contradictorias. Las cualidades que hacen de alguien una fuente de enardecimiento perpetuo por lo general son opuestas a las que podrían convertir a esa misma persona en una fuente fiable de estabilidad. Buscar ambas cosas en una sola persona es casi tan absurdo como soñar con una pareja que mida, a la vez, un metro cincuenta y un metro ochenta.

Y no solo deberías conformarte; lo ideal sería que te conformaras de un modo que te pusiera más difícil echarte atrás, como yéndote a vivir con esa persona o casándote o teniendo un hijo. Lo más irónico de nuestros esfuerzos para evitar enfrentarnos a la finitud —para seguir pensando que debería ser posible no tener que escoger entre opciones que se excluyen entre ellas— es que, cuando alguien finalmente toma una decisión relativamente irreversible, por lo general es mucho más feliz como resultado. Haríamos casi cualquier cosa para evitar quemar nuestros puentes, para mantener viva la fantasía de un futuro sin restricciones, pero luego, cuando los quemamos, muchas veces nos alegramos de hacerlo. Una vez, el psicólogo social Daniel Gilbert hizo un experimento con una compañera en el que le dio a centenares de personas la oportunidad de escoger un póster gratis de una selección de láminas. Luego

dividieron a los participantes en dos grupos. Al primer grupo le dijeron que durante un mes podía intercambiar su póster por cualquier otro; al segundo, que la decisión que ya habían tomado era la definitiva. En las encuestas de seguimiento que les hicieron, era este último grupo —el formado por los que tenían que conformarse con su decisión y el que, por tanto, no le estaba dando vueltas a la idea de que quizás era posible elegir mejor— el que mostró, de lejos, más aprecio por la obra de arte que había seleccionado.<sup>13</sup>

Aunque en realidad no necesitamos que los psicólogos nos lo demuestren. El estudio de Gilbert se hace eco de una idea que está profundamente enraizada en numerosas tradiciones culturales, sobre todo en la del matrimonio. Cuando dos personas convienen seguir juntas «en lo bueno y en lo malo», en lugar de echar a correr cuando las cosas se ponen difíciles, están llegando a un acuerdo que no solo las ayudará a superar las malas rachas, sino que también promete hacer que los buenos momentos sean más gratificantes, porque, como se han comprometido a una línea de acción delimitada, es mucho menos probable que se dediquen a soñar con alternativas fantasiosas. Al adquirir un compromiso consciente, están dejando de lado cualquier fantasía sobre las posibilidades infinitas que existen y apostando por lo que en el capítulo anterior he llamado el «placer de perderse algo», y que no es más que el reconocimiento de que renunciar a las alternativas es lo que, para empezar, da sentido a su elección. Por eso es por lo que hacer algo que has estado temiendo o retrasando —anunciar en el trabajo que te vas, tener un hijo, enfrentarte a un asunto familiar largamente postergado o cerrar la compra de una casa— puede proporcionar tanta paz. Cuando ya no hay vuelta atrás, la ansiedad desaparece, porque ahora solo puedes avanzar en una dirección: de frente, hacia las consecuencias de tu decisión.

## 5. El problema de la sandía

Un viernes de abril de 2016, mientras la polarizada carrera electoral de las presidenciales de Estados Unidos de ese año empezaba a ponerse al rojo vivo y más de treinta conflictos armados hacían estragos por todo el planeta, unos tres millones de personas dedicaron parte de su día a ver a dos periodistas de BuzzFeed colocar gomas elásticas alrededor de una sandía.<sup>1</sup> Poco a poco, a lo largo de 43 angustiosos minutos, la presión fue aumentando —tanto la psicológica como la ejercida sobre la sandía— hasta que, en el minuto 44, se colocó la goma número 686. Lo que ocurrió a continuación no le sorprenderá: la sandía reventó, y salió disparada en todas direcciones. Los periodistas chocaron las cinco, limpiaron las salpicaduras de sus gafas protectoras y comieron un poco de sandía. La emisión finalizó. La Tierra siguió dando vueltas alrededor del Sol.

No lo menciono como queriendo decir que hay algo de lo que avergonzarse en particular en el hecho de dedicar 44 minutos de tu día a mirar una sandía en internet. Al contrario: teniendo en cuenta lo que estaba a punto de pasarle al mundo *online* en los años que siguieron a 2016 —cuando los *trolls* y los neonazis empezaron a ocupar el espacio de los cuestionarios para poner a prueba tus conocimientos y los vídeos de gatitos, y las redes sociales se convirtieron cada vez más en lugares por los que navegar de forma obsesiva, en un aturdimiento depresivo, a través del chorreo inacabable de malas noticias—, la aventura de la sandía de BuzzFeed parece una fábula de un tiempo más feliz. Pero vale la pena mencionarlo porque pone de

manifiesto un problema evidente, pero del que nadie habla, que tiene que ver con todo lo que he estado diciendo hasta ahora sobre el tiempo y la gestión del tiempo. Y ese problema es la distracción. Al fin y al cabo, no importa que estés decidido a hacer el mejor uso de tu tiempo limitado si hay cosas en las que no tenías intención de fijarte que se apoderan de tu atención. Seguro que ninguna de esos tres millones de personas se levantó aquella mañana con la intención de dedicar una parte de su vida a ver explotar una sandía; de hecho, cuando llegó el momento, seguro que ninguna tuvo tampoco la sensación de haber escogido libremente hacerlo. «Quiero dejar de mirar, pero ya es tarde», era uno de los comentarios contritos que podía leerse en Facebook.<sup>2</sup> «Llevo cuarenta minutos viendo cómo ponéis gomas alrededor de una sandía — escribió otro—, ¿qué estoy haciendo con mi vida?»<sup>3</sup>

La historia de la sandía es un recordatorio, por otra parte, de que en estos tiempos la distracción se ha convertido en sinónimo de distracción digital, en lo que ocurre cuando internet impide que te concentres. Pero eso es engañoso. A los filósofos les ha preocupado la distracción al menos desde la época de la antigua Grecia, donde se veía no tanto desde el punto de vista de la interrupción externa como del carácter, del fracaso interno, sistémico, que hacía que no emplearas el tiempo de la forma que asegurabas que para ti era más importante. La razón por la que les preocupaba tanto distraerse era simple, y es la razón por la que también debería preocuparnos a nosotros: aquello a lo que prestas atención define, para ti, lo que es la realidad.

Ni los cronistas que más tiempo dedican a la «crisis de la distracción» moderna parecen comprender del todo lo que ello implica. Por ejemplo, se oye decir que la atención es un «recurso limitado», y desde luego que lo es: según un cálculo realizado por el psicólogo Timothy Wilson, solo somos capaces de prestar atención de forma consciente a un 0,0004 por ciento de la información que recibe nuestro cerebro en un momento dado.<sup>4</sup> Pero llamar «recurso» a la atención no transmite del todo la importancia que tiene en nuestras vidas. Muchos de los otros recursos de los que dependemos como

individuos —como la comida, el dinero o la electricidad— son cosas que nos hacen la vida más fácil y, en algunos casos, incluso es posible vivir sin ellos, al menos durante un tiempo. La atención, en cambio, es la vida, sin más: tu experiencia de estar vivo no es otra cosa que la suma de todo aquello a lo que le prestas atención. Al final de tu vida, cuando mires atrás, lo que impulsó tu atención de un momento a otro es lo que habrá sido tu vida. Así que cuando prestas atención a algo que no valoras particularmente, no es exagerado decir que estás pagando con tu vida. Visto así, «distracción» no tiene por qué referirse solo a un lapso momentáneo de atención, como cuando te distraes de tu trabajo por la notificación de un mensaje entrante o de una noticia irresistiblemente trágica. El trabajo mismo podría ser una distracción, algo en lo que inviertes parte de tu atención, y por lo tanto de tu vida, y que es menos significativo que otras opciones que podrías tener a tu alcance.

Ese era el motivo por el que Séneca, en *Sobre la brevedad de la vida*, era tan duro con sus compatriotas romanos por emprender carreras políticas cuando en realidad no les interesaban, por celebrar elaborados banquetes de los que no disfrutaban especialmente o por limitarse a «tostar sus cuerpos al sol»: no parecían darse cuenta de que, al sucumbir a ese tipo de diversiones, estaban despilfarrando la propia sustancia de la existencia.<sup>5</sup> Séneca puede parecer un estirado que odia el placer —al fin y al cabo, ¿qué tiene de malo tomar un poco de sol?— y, a decir verdad, sospecho que probablemente lo era. Pero lo esencial aquí no es que esté mal dedicar un tiempo a relajarse, ya sea en la playa o en BuzzFeed, sino que la persona distraída no está decidiendo nada. Su atención ha caído en manos de fuerzas que no tienen en cuenta sus más altos intereses.

La respuesta adecuada a esa situación, se nos dice a menudo ahora, es hacernos inmunes a las interrupciones: aprender los secretos de la «atención implacable» —entre ellos, meditación, aplicaciones que bloquean ciertas webs, auriculares muy caros que cancelan el ruido y más meditación— para ganar de una vez por todas la batalla de la atención. Pero es una trampa.

Cuando aspiras a tal grado de control sobre tu atención, cometes el error de enfrentarte a una verdad sobre los límites del ser humano —la finitud de tu tiempo y, por lo tanto, la necesidad de emplearlo bien— negando otra verdad sobre los límites del ser humano: la de que alcanzar una soberanía total sobre tu atención es, casi sin ninguna duda, imposible. Y, en cualquier caso, sería muy poco deseable que pudieras dirigir tu atención solo a lo que tú quisieras. Si no hubiera fuerzas externas que pudieran reclamar al menos una parte de ella en contra de tu voluntad, no te apartarías del paso de los autobuses que se aproximan, ni oirías el llanto angustiado de tu hijo. Los beneficios no se limitan a las emergencias; el mismo fenómeno es el que permite que una puesta de sol magnífica atrape tu atención o que una persona desconocida capte tu mirada desde la otra punta de una habitación. Pero son las ventajas evidentes para la supervivencia de este tipo de distracción las que explican por qué hemos evolucionado como lo hemos hecho. El cazador—recolector paleolítico alertado, lo quisiera o no, por un crujido en unos arbustos habría tenido muchas más posibilidades de prosperar que el que solo oyera esos crujidos tras haber tomado la decisión consciente de escucharlos.

Los neurocientíficos llaman a este fenómeno «atención ascendente» o «involuntaria», y pasariamos apuros para seguir con vida sin ella. Pero es la capacidad de ejercer algún tipo de influencia sobre la otra parte de tu atención —la «descendente» o voluntaria— la que puede marcar la diferencia entre una vida bien vivida y una infernal. El ejemplo clásico y más extremo es el caso del psicoterapeuta austriaco Viktor Frankl, el autor de *El hombre en busca de sentido*, que, estando prisionero en Auschwitz, fue capaz de huir de la desesperación porque conservó la capacidad de dirigir una parte de su atención hacia la única esfera de su existencia que estaba fuera del alcance de los guardias de los campos: su vida interior, que después consiguió gestionar con una cierta autonomía, resistiéndose a las presiones externas que amenazaban con reducirlo a una condición animal.<sup>6</sup> Pero la otra cara de esta maravillosa verdad es que, aunque tu vida transcurra en circunstancias

infinitamente mejores que las de un campo de concentración, si eres incapaz de dirigir una parte de tu atención hacia donde te gustaría, puede que te parezca que carece de un sentido definido. Al fin y al cabo, para que una experiencia sea significativa, deberías ser capaz de centrarte en ella, al menos un poco. ¿Estás viviéndola de verdad en caso contrario? ¿Es posible tener una experiencia que no experimentas? La mejor comida en un restaurante con estrella Michelin bien podría ser un plato de fideos instantáneos si tienes la cabeza en otro sitio; y una amistad a la que nunca le dedicas ni un pensamiento es una amistad solo de nombre. «La atención es el principio de la devoción», escribió la poeta Mary Oliver, apuntando al hecho de que la distracción y el afecto son incompatibles:<sup>7</sup> no puedes querer de verdad a una pareja o a un hijo, dedicarte a una carrera o a una causa —o saborear el placer de un paseo por el parque, sin más— más que en la medida en que, de entrada, eres capaz de mantener la atención puesta en el objeto de tu devoción.

## Una maquina para malgastar tu vida

Todo lo cual ayuda a dejar claro qué es lo más alarmante de la actual «economía de la atención» *online*, de la que tanto hemos oído hablar en los últimos años: que es, en esencia, una máquina gigantesca pensada para convencerte de que tomes las decisiones equivocadas sobre lo que hacer con tu atención y, por lo tanto, con tu vida limitada, haciendo que te importen cosas que no querías que te importaran. Y tú no tienes tanto control sobre tu atención como para decidir, como por decreto, que no vas a sucumbir a la tentación que representa.

Muchos de nosotros estamos familiarizados a estas alturas con los aspectos básicos de esta situación. Sabemos que las redes sociales gratuitas no son gratis en realidad, porque, como suele decirse, tú no eres el cliente, sino el producto; en otras palabras, que los beneficios de las compañías de

tecnología provienen de captar nuestra atención y vendérsela luego a los anunciantes. También somos conscientes, al menos en parte, de que nuestros móviles monitorizan todos nuestros movimientos, registran por dónde arrastramos el dedo y dónde hacemos clic, qué hace que nos detengamos y sobre qué pasamos de largo, de modo que la información obtenida pueda usarse para mostrarnos precisamente el contenido que más va a mantenernos enganchados, lo que suele querer decir lo que más nos enfada o nos horroriza. Así que todas las peleas y las noticias falsas y las humillaciones públicas en las redes sociales no son ningún defecto, desde la perspectiva de los propietarios de esas plataformas; son una parte integral de su modelo de negocio.

Puede que también sepas que todo ello es posible gracias al «diseño persuasivo», un término paraguas para un arsenal de técnicas psicológicas directamente inspiradas en el diseño de las máquinas tragaperras de los casinos y que tienen el objetivo deliberado de promover comportamientos compulsivos. Un ejemplo entre centenares es el gesto omnipresente de deslizar hacia abajo para actualizar, que se aprovecha de un fenómeno conocido como «recompensas variables», por el que no puedes predecir si actualizar la pantalla hará que aparezcan o no nuevas publicaciones, y no saberlo hace que sea más probable que sigas intentándolo, una vez y otra vez y otra vez, como lo harías en una máquina tragaperras. Cuando todo ese sistema alcanza un cierto nivel de eficiencia despiadada, el viejo cliché de que los usuarios son «el producto que se vende» deja de ser el más adecuado, advierte Roger McNamee, antiguo inversor de Facebook convertido ahora en detractor.<sup>8</sup> Al fin y al cabo, las compañías, por lo general, se sienten impelidas a tratar incluso a sus productos con un cierto grado de respeto, lo que es más de lo que puede decirse del modo en que algunas de ellas tratan a sus usuarios. Una analogía mejor, sugiere McNamee, sería decir que somos el combustible: troncos lanzados al fuego de Silicon Valley, repositorios impersonales de atención a los que explotar sin compasión, hasta agotarnos.

Mucho menos conocido es el fenómeno de hasta qué punto llega la distracción y el modo radical en el que erosiona nuestros esfuerzos por emplear nuestra limitada cantidad de tiempo como querríamos. De vuelta a la realidad tras una hora desperdiciada sin darte cuenta en Facebook, a nadie le parecería raro que pensaras que el daño, en términos de tiempo malgastado, se limita a esa única hora. Pero te equivocarías. La economía de la atención, al estar diseñada para priorizar lo más llamativo —en lugar de lo más cierto o más útil—, distorsiona de forma sistemática la imagen del mundo que llevamos en la cabeza en todo momento. Influye en nuestro sentido de lo que importa, en el tipo de amenazas a las que nos enfrentamos, en lo venales que son nuestros contrincantes políticos y en miles de otras cosas, y todos esos juicios distorsionados luego influyen en la forma en que repartimos también nuestro tiempo *offline*. Si las redes sociales te convencen, por ejemplo, de que los crímenes violentos son un problema en tu ciudad mucho mayor de lo que lo son en realidad, podría ocurrir que acabes yendo por la calle con un miedo injustificado, que te quedes en casa en lugar de aventurarte al exterior, que evites las interacciones con desconocidos... Y que votes a un demagogo con un programa de mano dura contra el crimen. Si de tus adversarios ideológicos no ves *online* más que su peor comportamiento, es probable que asumas que incluso los miembros de tu familia cuya postura política difiere de la tuya deben de ser irremediablemente igual de malos, y tu relación con ellos se hará más difícil. Así que no es solo que nuestros dispositivos nos distraigan de asuntos más importantes; es que cambian la forma en que definimos lo que son los «asuntos importantes» para empezar. En palabras del filósofo Harry Frankfurt, sabotean nuestra capacidad de «querer lo que queremos querer». <sup>9</sup>

Mi triste, aunque sospecho que del todo típico, pasado como yonqui de Twitter podría servir de ejemplo. Incluso en el pico de mi dependencia —estoy en proceso de rehabilitación—, pocas veces pasaba más de dos horas al día pegado a la pantalla. Y, aun así, el dominio de Twitter sobre mi atención iba mucho más allá de ese rato. Mucho después de haber cerrado la

aplicación, mientras resollaba sobre la cinta de correr en el gimnasio o troceaba zanahorias para la comida, yo seguía manteniendo una discusión arrolladora con la persona con una Opinión Equivocada a la que había tenido la mala suerte de encontrarme *online* unas horas antes. (En realidad no era mala suerte, claro; el algoritmo me enseñaba esas publicaciones de forma deliberada, porque ya sabía lo que me sacaba de quicio.) O mi hijo recién nacido hacía algo adorable y me sorprendía especulando sobre cómo podría explicarlo en un tuit, como si lo que importara no fuese la experiencia, sino mi papel como proveedor (¡no remunerado!) de contenido para Twitter. Y recuerdo de forma vívida estar caminando solo por una playa escocesa azotada por el viento y experimentar un efecto colateral particularmente inquietante del «diseño persuasivo», el del nerviosismo que empiezas a sentir cuando la actividad que estás llevando a cabo no la ha diseñado un equipo de psicólogos profesionales consagrados a asegurar que tu atención nunca decaiga. Me gustan las playas escocesas azotadas por el viento más que cualquier cosa que pueda recordar haber visto en las redes sociales, pero solo estas últimas están diseñadas para adaptarse una y otra vez a mis intereses y provocarme una reacción que mantiene mi interés. Es normal que el resto de la realidad a veces parezca que no pueda competir.

Al mismo tiempo, la desesperanza del mundo que veía *online* empezó a traspasarse al mundo de lo concreto. Difícil beber de la manguera de ira y sufrimiento de Twitter —hecha de noticias y opiniones seleccionadas para que yo las leyera precisamente porque no eran la norma, que era lo que las hacía más atractivas— sin empezar a actuar como si aquello fuera la norma, lo que se traducía en que estaba constantemente preparado para el enfrentamiento o el desastre, o albergando una vaga sensación de aprensión. Para sorpresa de nadie, no solía ser la mejor forma de tener un día gratificante. Para complicar aún más las cosas, que a la atención le cueste tanto fiscalizarse a sí misma, que es un problema particular que tiene, hace aún más difícil darse cuenta de que tu perspectiva sobre la vida está

cambiando en esa dirección tan deprimente. Solo puedes ver lo que está pasando con tu atención empleando tu atención, que es justo lo que ya te han arrebatado. Lo que significa que, una vez que la economía de la atención te ha distraído o te ha irritado o te ha puesto de los nervios lo suficiente, es fácil asumir que esa es la sensación que produce la vida hoy en día. En palabras de T. S. Eliot, estamos «distraídos de la distracción por la distracción». <sup>10</sup> Lo más inquietante es que, si estás convencido de que nada de esto es un problema para ti —si crees que las redes sociales no te han convertido en una versión más irritable, menos empática, más ansiosa o más aturdida de ti mismo—, es porque tal vez ya haya ocurrido. Ya se han apropiado de tu tiempo limitado sin que te hayas dado cuenta de que algo no va bien.

Desde luego, es obvio desde hace tiempo que todo esto constituye una emergencia política. Al retratar a nuestros adversarios como a personas con las que es imposible dialogar, las redes sociales nos clasifican en tribus cada vez más hostiles, y luego nos premian, con más «me gusta» y compartiendo más nuestro contenido, por las denuncias más hiperbólicas del lado contrario, alimentando un círculo vicioso que hace imposible el debate juicioso. Entretanto, hemos aprendido a las malas que hay políticos poco escrupulosos que pueden acabar con la oposición, además de con la capacidad de contrastar datos de los periodistas, inundando el ancho de banda de la atención de un país con un escándalo tras otro, de manera que cada uno de ellos se superponga al anterior en la opinión pública y que cualquiera que responda a ellos o los retuitee, incluso cuando lo hace con la intención de condenar al agitador, se encuentre premiándolos con atención, y ayudando, por lo tanto, a que se extiendan.

Como le gusta decir al especialista en ética y tecnología Tristan Harris, cada vez que abres la aplicación de una red social, hay «miles de personas al otro lado de la pantalla» a las que pagan para que sigas allí, y es muy poco realista esperar que los usuarios resistan ese asalto a su tiempo y atención solo a fuerza de voluntad. <sup>11</sup> Las crisis políticas exigen soluciones políticas.

Y, sin embargo, si de verdad queremos entender cómo funciona la distracción, tenemos que reconocer la verdad incómoda que hay en lo más profundo: la de que «asalto» —con sus implicaciones de ataque no bienvenido— no es la palabra adecuada. No deberíamos dejar que Silicon Valley se salga de rositas, pero tenemos que ser sinceros: gran parte del tiempo cedemos a la distracción de forma voluntaria. Una parte de nosotros quiere que algo la distraiga, ya sea nuestros dispositivos digitales o cualquier otra cosa, para no dedicar nuestras vidas a lo que creemos que más nos importa. Tenemos el enemigo en casa. Es uno de los obstáculos más insidiosos a los que nos enfrentamos en nuestro esfuerzo por emplear bien nuestra limitada vida, así que ha llegado el momento de analizar ese fenómeno más de cerca.

## 6. El interruptor íntimo

Si en el invierno de 1969 hubieras ido de excursión a los montes Kii, quizá habrías podido presenciar algo chocante: a un estadounidense pálido y flaco, desnudo del todo, vertiendo, sobre su propia cabeza, agua medio helada de una gran cisterna de madera.<sup>1</sup> Se llamaba Steve Young, y se estaba adiestrando para convertirse en monje de la rama *shingon* del budismo, aunque hasta ese momento el proceso no había consistido más que en una serie de humillaciones. En primer lugar, el abad del monasterio del monte Koya se había negado a dejarlo entrar. ¿Quién era ese joven blanco y desgarbado, a punto de doctorarse en estudios asiáticos, que por lo visto había decidido que la vida de monje era lo suyo? Al final, y tras mucho insistir, a Young se le había permitido quedarse, pero solo a cambio de que se hiciera cargo de ciertas tareas domésticas del monasterio, como barrer los pasillos y lavar los platos. Hacía poco que, al fin, se le había autorizado a emprender el retiro en solitario de cien días que constituía el primer paso real del camino monástico; nada más empezar, había descubierto que consistía en vivir en una cabaña diminuta y sin calefacción y llevar a cabo un ritual de purificación tres veces al día en el que Young, que se había criado junto al océano en el clima templado de California, debía lanzarse por encima varios litros de nieve derretida. Era un «terrible calvario», recordaría Young años después. «Hace tanto frío que el agua se congela en cuanto toca el suelo, y la toalla se te congela en la mano. Así que vas patinando descalzo sobre hielo, intentando secarte con una toalla de mano congelada.»

La mayoría de las personas reacciona al sufrimiento físico —incluso de una variedad mucho más suave que este— tratando, de forma instintiva, de no prestarle atención y de concentrarse en cualquier otra cosa. Por ejemplo, si, como yo, les tienes cierta fobia a las jeringuillas hipodérmicas, seguramente te verás fijando la vista en los cuadros mediocres que cuelgan de las paredes de las consultas médicas, en un esfuerzo de no pensar en la inyección que estás a punto de recibir. Al principio, eso fue también lo que, por instinto, hizo Young: apartar de sí, internamente, la experiencia del agua helada que golpeaba su piel pensando en otras cosas, o por lo menos intentar, a fuerza de pura voluntad, no notar el frío. No es en absoluto una reacción descabellada: cuando centrarse en la experiencia presente es desagradable en exceso, el sentido común parece sugerir que abstraerse mentalmente de la situación hará el dolor más tolerable.

Pero a medida que se sucedían las duchas heladas, Young empezó a entender que estaba empleando la estrategia equivocada. De hecho, cuanto más se concentraba en las sensaciones de frío intenso, prestándoles toda la atención posible, menos atroces le parecían. Mientras que si «pensaba en otra cosa, el sufrimiento se volvía insopportable». Al cabo de pocos días, comenzó a prepararse para cada ritual fijando su atención, hasta donde era capaz, en la experiencia presente, para evitar que, cuando el agua le golpeara, la incomodidad se convirtiera en sufrimiento. Cayó en la cuenta, con el tiempo, de que aquel era el propósito de la ceremonia. En sus propias palabras —un monje tradicional budista lo habría expresado de otro modo—, aquel era un «dispositivo gigantesco de biorretroalimentación» diseñado para enseñarle a concentrarse, puesto que le premiaba (con una reducción del sufrimiento) por no distraerse, y le castigaba (con un aumento del sufrimiento) cuando lo hacía. Tras el retiro, Young —que trabaja en la actualidad como profesor de meditación y es más conocido por el nombre de Shinzen, que le concedió el abad del monte Koya— descubrió que su capacidad de concentración se había visto transformada. Mantener la atención en el presente, lo mismo que

había conseguido que el sufrimiento del ritual del agua helada fuera más tolerable, hizo también que tareas menos desagradables —obligaciones cotidianas que con anterioridad no le provocaban ningún sufrimiento, pero sí que lo aburrían o lo irritaban— le resultaran de lo más absorbentes. Cuanto más intensamente era capaz de experimentar lo que fuera que estuviera haciendo, más claro tenía que el verdadero problema había sido no la actividad en sí misma, sino su resistencia interna a experimentarla. Cuando dejaba de intentar apartar esas sensaciones y, en lugar de eso, las acompañaba, el malestar desaparecía.

El calvario de Young ilustra algo muy importante que ocurre cuando sucumbimos a la distracción: lo que nos motiva es el deseo de escapar de algo en nuestra experiencia del presente que nos produce dolor. Es evidente cuando el dolor es físico, como el agua helada sobre la piel desnuda o la vacuna de la gripe en la consulta del doctor. Son casos en los que las sensaciones penosas son tan difíciles de ignorar que desviar tu atención requiere un verdadero esfuerzo. Pero también es cierto, de un modo más sutil, cuando se trata de distracciones cotidianas. No hay más que pensar en la situación arquetípica de las redes sociales distrayéndote del trabajo: por lo general, no es que tú estés ahí sentado, concentrado al máximo, y que tu atención se vea desviada en contra de tu voluntad. En realidad, estás deseando tener alguna excusa, por pequeña que sea, para dejar de hacer lo que estás haciendo y huir de lo desagradable que te resulta estar haciéndolo; y te escabullen a mirar la inacabable cadena de tuits o los últimos cotilleos en una web sobre famosos no con reticencia, sino con alivio. Nos dicen que hay una «guerra por nuestra atención» y que Silicon Valley es la fuerza invasora. Pero, si eso es verdad, nuestro papel en el campo de batalla es a menudo el de colaboradores con el enemigo.

Mary Oliver llama a esa necesidad interna de distraernos «el interruptor íntimo»,<sup>2</sup> ese «yo dentro del yo que silba y aporreá los paneles de las puertas»<sup>3</sup> y te promete una vida más fácil con que solo desvías tu atención de

la tarea importante, pero también exigente, que tienes entre manos, y la lleves hacia lo que sea que esté ocurriendo en la siguiente pestaña de tu navegador. «De lo que he aprendido, lo más desconcertante —señala Gregg Krech respecto a su propia experiencia con ese mismo impulso— es que, con frecuencia, no me apetece hacer la mayoría de las cosas que hay que hacer. No hablo solo de limpiar la taza del vater o hacer la declaración de la renta. Me refiero a esas cosas que de verdad quiero hacer.»<sup>4</sup>

## El malestar de lo que importa

Vale la pena detenerse a pensar en lo raro, en lo muy raro que es eso. ¿Por qué nos resulta tan incómodo centrar nuestra atención en cosas que importan —en las cosas que creemos que queremos hacer con nuestras vidas— que preferimos sustituirlas por distracciones que, por definición, son lo que no queremos estar haciendo con nuestras vidas? Ciertas tareas específicas puede que sean tan desagradables o intimiden tanto que no tendría nada de raro querer evitarlas. Pero el problema más habitual es el del aburrimiento, que surge a menudo sin explicación. De repente, aquello que estabas decidido a hacer, porque era importante para ti hacerlo, resulta tan tedioso que no puedes soportar concentrarte en ello ni un segundo más.

La solución a ese misterio, por dramático que suene, es que cuando sucumbimos a la distracción lo que estamos haciendo es tratar de evitar un enfrentamiento doloroso con nuestra finitud, con el dilema humano de disponer de un tiempo limitado y, de forma especial, en el caso de la distracción, de un control limitado sobre ese tiempo, lo que impide que tengamos algún tipo de certeza sobre cómo saldrán las cosas. (Salvo por lo que se refiere, claro, a la desagradable certeza de que la muerte pondrá fin un día a todo.) Cuando intentas poner toda tu atención en algo que para ti es importante, te ves obligado a enfrentarte a tus límites, una experiencia que resulta especialmente desagradable si la tarea que tienes entre manos es una a

la que concedes un valor particular. A diferencia del arquitecto de Shiraz, que se negó a traer su mezquita ideal al mundo del tiempo y de la imperfección, tú te ves obligado a dejar de lado tus aspiraciones de divinidad y a experimentar lo que supone no tener ningún control sobre las cosas que te importan. Puede que ese proyecto creativo tan querido para ti esté más allá de tu talento o puede que la difícil conversación conyugal para la que te habías estado preparando se convierta en una amarga discusión. E incluso si todo se desarrolla de la mejor de las maneras, tú no podías haber sabido de antemano que iba a ser así, de modo que incluso en ese caso habrás tenido que renunciar a la sensación de ser el dueño de tu tiempo. Citando una vez más al psicoterapeuta Bruce Tift, habrás tenido que darte permiso para sentirte «encerrado, encarcelado, impotente y constreñido por la realidad». <sup>5</sup>

Es por eso por lo que el aburrimiento puede resultar tan sorprendente y agresivamente desagradable: tendemos a pensar que nos aburrimos porque no nos interesa demasiado lo que estamos haciendo, sea lo que sea, pero, de hecho, se trata de una intensa reacción a la profunda incomodidad de estar enfrentándonos a lo limitado de nuestra capacidad de control. El aburrimiento puede surgir en contextos muy distintos —cuando trabajas en un proyecto importante, cuando no se te ocurre qué hacer un domingo por la tarde, cuando tienes que cuidar a un niño de dos años durante cinco horas—, pero hay una característica en común en todos ellos: exigen que te enfrentes a tu finitud. Te obligan a lidiar con el modo en que tu experiencia se desarrolla en ese momento, a resignarte a la realidad de que esto es lo que hay.

No es de extrañar que busquemos distracciones *online*, donde parece que no hay límites, donde puedes estar al día de forma instantánea sobre acontecimientos que se desarrollan a un continente de distancia, presentarte al mundo de la forma que quieras y actualizar sin descanso el flujo de noticias sin fin, dejándote llevar a través de un «reino en el que el espacio no importa y el tiempo se extiende hacia un presente infinito», en palabras del crítico James Duesterberg.<sup>6</sup> Es verdad que matar el tiempo en internet muchas veces

no es especialmente divertido hoy en día. Pero no hace falta que lo sea: para atenuar el dolor de la finitud solo hace falta que te haga sentir libre.

Todo ello hace que sea más fácil entender por qué el tipo de cosas que suelen recomendarse para luchar contra la distracción —*detox* digitales, normas sobre cada cuánto revisar tu bandeja de entrada, etc.— pocas veces funcionan, o al menos funcionan solo durante un tiempo. Suponen limitar tu acceso a todo lo que utilizas para aliviar tu necesidad de distracción y, en el caso de las formas más adictivas de la tecnología, sin duda es una idea sensata. Pero no hacen desaparecer la necesidad en sí misma. Aunque dejes Facebook, o te prohíbas acceder a las redes sociales durante la jornada laboral o te exilias a una cabaña en la montaña, seguirá resultándote incómodamente restrictivo tener que concentrarte en lo que importa y encontrarás la manera de aliviar esa molestia distrayéndote: soñando despierto, echándote una siesta innecesaria o —la opción preferida de los adictos a la productividad— rediseñando tu lista de tareas pendientes y reorganizando tu mesa.

Lo que estoy diciendo es que lo que vemos como «distracciones» no son la razón por la que nos distraemos. Son solo los lugares en los que buscamos aliviar la incomodidad de enfrentarnos a nuestras limitaciones. El motivo por el que te cuesta concentrarte en una conversación con tu pareja no es que estés mirando a escondidas el móvil por debajo de la mesa del comedor. Al contrario, «mirar a escondidas el móvil por debajo de la mesa del comedor» es lo que haces porque es difícil concentrarse en la conversación, porque escuchar requiere esfuerzo y paciencia y espíritu de entrega, y porque lo que oigas podría no gustarte, de modo que mirar tu teléfono es por supuesto más agradable. Y si dejas el móvil fuera de tu alcance, no debería sorprenderte que acabes buscando cualquier otra manera de evitar prestar atención. En el caso de una conversación, muchas veces consiste en ensayar mentalmente lo que vas a decir a continuación, en cuanto la otra persona deje de emitir sonidos con la boca.

Ojalá pudiera revelar, llegados a este punto, la fórmula para arrancar de

raíz la necesidad de distracción, la manera de evitar que sea desagradable decidir fijar tu atención, durante un tiempo prolongado, en algo que es importante para ti o que no puedes decidir no hacer. Pero la verdad es que no creo que haya ninguna fórmula. El modo más eficaz de arrebatarle a la distracción su poder es dejar de esperar que las cosas vayan a ser de otra manera y aceptar que ese malestar no es más que lo que los humanos, en nuestra finitud, sentimos al comprometernos a hacer el tipo de tareas exigentes y valiosas que nos obligan a enfrentarnos a nuestro limitado control sobre el desarrollo de nuestras vidas.

Porque hay un sentido en el que aceptar que no hay una solución es la solución. Después de todo, lo que Young descubrió en la ladera de la montaña fue que su sufrimiento se atenuaba únicamente cuando se resignaba a la realidad de su situación, cuando dejaba de luchar contra los hechos y se permitía a sí mismo sentir de forma más plena el agua helada sobre su piel. Cuanta menos atención le dedicaba a negarse a lo que le estaba pasando, más atención podía proporcionarle a lo que estaba pasando de verdad. Mi capacidad de concentración quizá esté lejos de la de Young, pero he descubierto que es posible aplicar esa misma lógica. Para descubrirse enfrascado en un proyecto difícil o en una tarde aburrida de domingo, no hay que buscar activamente la sensación de paz o de concentración, sino reconocer que el malestar es inevitable, y estar más atento a la realidad de tu situación que a rebelarte contra ella.

Una parte del budismo zen sostiene que la totalidad el sufrimiento humano puede reducirse a ese esfuerzo por resistirse a prestar una atención plena al modo en que suceden las cosas, ya sea porque nos gustaría que sucedieran de otro modo («¡Esto no debería estar ocurriendo!») o porque queríamos tener un control mayor sobre el proceso.<sup>7</sup> Es liberador, de un modo que te pone los pies en el suelo, comprender que hay ciertas realidades, que tienen que ver con el hecho de que eres un ser humano limitado, de las que nunca vas a librarte. No puedes dictar el curso de los acontecimientos. Y la paradójica

recompensa por aceptar las restricciones que impone la realidad es que dejan de parecer tan restrictivas.

## Segunda parte

### Fuera de control

## 7. Nunca tenemos tiempo

El científico cognitivo Douglas Hofstadter es famoso, entre otras razones, por acuñar la ley de Hofstadter, según la cual cualquier tarea que te dispongas a abordar te llevará siempre mucho más tiempo del que esperas, «incluso teniendo en cuenta la ley de Hofstadter». <sup>1</sup> En otras palabras: aunque sepas que un proyecto en concreto es probable que no pueda completarse en el tiempo previsto y realices los ajustes necesarios en el calendario como consecuencia, la tarea acabará sobrepasando igualmente la nueva fecha estimada de finalización. De lo que se deduce que lo que suele recomendarse a la hora de planificar algo —que preveas el doble del tiempo que crees que necesitarás— en realidad podría empeorar las cosas. Quizá seas consciente, por ejemplo, de tu tendencia a creer que puedes realizar la compra de comida de la semana en una hora, de puerta a puerta, por poco realista que sea esa previsión. Pero si te concedes dos horas, precisamente porque sabes que sueles ser demasiado optimista, tal vez acabes descubriendo que te lleva dos horas y media. (El efecto se hace aún más evidente a gran escala: el Gobierno de Nueva Gales del Sur, sabedor de que las grandes obras tienden a llevar más tiempo del previsto, previó unos, en apariencia, más que suficientes cuatro años para la construcción de la Ópera de Sídney, pero acabaron siendo necesarios catorce, con un coste más del 1.400 por ciento por encima del presupuesto original.) Hofstadter no hablaba del todo en serio, claro. Pero siempre me ha parecido que había algo inquietante en su ley, porque, si es cierta —y sin duda parece serlo, en mi experiencia—, da a entender algo muy

extraño: que las actividades que tratamos de planificar se resisten de algún modo a nuestros esfuerzos por hacer que se ajusten a nuestros planes. Es como si el intento de convertirnos en personas que planean bien no solo no llevara a nada, sino que hiciera que todo costara más tiempo. La realidad se nos resiste, como un dios enfadado que se empeña en recordarnos que sigue teniendo las de ganar, por más que intentemos rogarle misericordia concediéndole más tiempo en nuestras agendas.

Para ser justos, ese tipo de cosas probablemente me preocupan a mí más que a la mayoría, porque procedo de una familia de lo que no sería exagerado calificar de planificadores obsesivos. Somos ese tipo de personas a las que les gusta tenerlo todo previsto con tanta antelación como sea posible, para saber cómo va a desarrollarse el futuro, y que se ponen nerviosas y se inquietan cuando se ven obligadas a coordinarse con personas que prefieren tomarse la vida como viene. Mi mujer y yo pocas veces tenemos la suerte de llegar a finales de junio sin que mis padres me hayan preguntado qué planes tenemos para Navidades; y se me educó para considerar que cualquiera que reservara un vuelo o una habitación de hotel a menos de cuatro meses de la fecha prevista del viaje o de la estancia era alguien a quien le gustaba vivir al límite en un grado inexcusable. En las vacaciones familiares, salíamos de casa con tanto tiempo de margen que teníamos asegurada una espera de tres horas en el aeropuerto o de una hora en la estación de tren. («Papá sugiere llegar al aeropuerto con catorce horas de antelación», decía un titular de *The Onion*, al parecer inspirado en mi infancia.)<sup>2</sup> Todo aquello me irritaba entonces y me sigue irritando ahora, con esa irritación especial reservada para los rasgos que uno reconoce con claridad también en sí mismo.

Al menos, creo que puedo decir que mi familia tiene motivos para ser así. Mi abuela paterna, que era judía, tenía nueve años y vivía en Berlín cuando Hitler llegó al poder en 1933, y quince cuando su padrastro, viendo los destrozos de la Noche de los Cristales Rotos, finalmente hizo planes para llevar a su familia a Hamburgo, y subirla allí a bordo del SS Manhattan, con

dirección a Southampton, en el Reino Unido. (Una vez me contaron que los pasajeros descorcharon champán en cubierta, pero solo después de asegurarse de que el barco había abandonado aguas alemanas.) Su propia abuela, mi tatarabuela, no consiguió salir, y murió más adelante en el campo de concentración de Theresienstadt. A nadie se le escapan los motivos por los que una adolescente germanojudía llegada a Londres en vísperas de la Segunda Guerra Mundial podría adquirir, y luego transmitir a sus hijos, la firme creencia de que, si no haces planes muy precisos, algo muy malo podría ocurrirte, a ti o a tus seres queridos. A veces, cuando te vas de viaje, es importante de verdad llegar al punto de partida con mucho tiempo de antelación.

Aun así, cuando estás tan implicado emocionalmente en planificar para el futuro, y pese a que de vez en cuando esos planes puedan evitar una catástrofe, el resto del tiempo tienden a exacerbar la ansiedad que pretenden aliviar. El planificador obsesivo le está pidiendo al futuro, en esencia, ciertas garantías, pero el futuro no es algo que pueda proporcionarle la seguridad que ansía, por la razón obvia de que sigue estando en el futuro. Después de todo, nunca vas a tener la certeza absoluta de que algo no hará que llegues tarde al aeropuerto, por pronto que salgas de casa. O quizás sí puedes tener esa certeza, pero solo cuando ya hayas llegado y estés esperando en la terminal, y para entonces ya no es ningún consuelo saber que todo ha salido bien, porque queda ya en el pasado, y hay otro pedazo de futuro por el que preocuparse en su lugar. (¿Aterrizará el avión en su destino a tiempo para llegar al tren que tienes que tomar a continuación? Y así sucesivamente.) En realidad, no importa con cuánta antelación hagas planes: nunca vas a tener la certeza de que todo va a salir como te gustaría. Lo único que conseguirás es que la frontera de la incertidumbre se aleje más y más en dirección al horizonte. Cuando tus planes de Navidad estén decididos, tocará pensar en enero, y luego en febrero, y en marzo...

He utilizado a mi neurótica familia a modo de ejemplo, pero vale la pena

señalar que el deseo subconsciente de hacer del futuro algo predecible no es exclusivo de los planificadores compulsivos. Está presente en cualquiera que se preocupe por cualquier cosa, responda o no a ello elaborando complicados calendarios o planes de viaje ultracautos. La preocupación, en el fondo, es la experiencia repetitiva de una mente que trata de obtener algún tipo de seguridad sobre el futuro, fracasa y acto seguido vuelve a intentarlo una y otra vez, como si el propio esfuerzo de preocuparse pudiera de algún modo ayudar a prevenir el desastre. Lo que alimenta la preocupación, en otras palabras, es la exigencia interna de saber, por adelantado, que todo saldrá bien: que tu pareja no te dejará, que tendrás dinero suficiente para jubilarte, que una pandemia no se cobrará la vida de tus seres queridos, que tu candidato favorito ganará las próximas elecciones, que llegarás al final de tu lista de tareas pendientes a última hora del viernes. Pero el esfuerzo por controlar el futuro es un claro ejemplo del modo en que nos negamos a reconocer nuestras limitaciones intrínsecas por lo que se refiere al tiempo, porque es una batalla que está claro que no es posible ganar. Nunca se puede estar del todo seguro del futuro. Así que lo que esté a tu alcance siempre será más que lo que puedas abarcar.

## Todo puede pasar

En gran parte de lo que he dicho hasta ahora he enfatizado la importancia de afrontar, en lugar de evitar, la realidad incómoda sobre el poco tiempo de que disponemos. Pero también debería quedar claro que hay algo sospechoso en la idea del tiempo como algo que, para empezar, «tenemos». Como señala David Cain, el tiempo no es algo que tengamos nunca en el mismo sentido que tenemos dinero en la cartera o zapatos en los pies. Cuando decimos que tenemos tiempo, lo que en realidad queremos decir es que esperamos tenerlo. «Damos por sentado que tenemos tres horas o tres días para hacer algo — sostiene Cain—, pero [ese tiempo] no llega a estar nunca en nuestro

poder.»<sup>3</sup> Hay numerosos factores que podrían frustrar tus expectativas, desposeyéndote de las tres horas que pensabas que «tenías» para completar un importante proyecto de trabajo: tu jefe podría interrumpirte con una petición urgente, el metro podría sufrir una avería, podrías morir. E incluso si acabas teniendo las tres horas enteras, justo como esperabas, eso es algo que no sabrás hasta el momento en el que hayan pasado a la historia. No puedes tener ninguna seguridad sobre el futuro hasta que no se ha convertido en pasado.

De la misma manera, y a pesar de todo lo que he estado diciendo, a nadie se le conceden cuatro mil semanas para vivir; no solo porque podrías acabar con menos, sino porque en realidad nunca tienes ni siquiera una semana, en el sentido de que no puedes garantizar que esa semana llegará, o de que estarás en posición de emplearla exactamente del modo en que deseas. La realidad es que te descubres en cada momento tal como viene, como si alguien te hubiera arrojado aquí, a este tiempo y lugar, con todas las limitaciones que eso supone, y sin poder estar seguro de lo que pasará a continuación. Si reflexionas un poco sobre ello, la idea de Heidegger de que somos tiempo —de que no puedes pensar de verdad en la existencia de una persona salvo como una secuencia de instantes de tiempo— empieza a tener más sentido. Y tiene consecuencias psicológicas reales, porque la creencia de que el tiempo es algo que podemos poseer o controlar está, de forma tácita, detrás de casi todo lo que pensamos sobre el futuro, de lo que planeamos, de los objetivos que establecemos y de lo que nos preocupa. Así que es una fuente constante de ansiedad y nerviosismo, porque nuestras expectativas siempre chocan con la tercera realidad de que el tiempo no está en nuestro poder y no podemos someterlo a nuestro control.

Para ser claros, no estoy diciendo que sea mala idea hacer planes o ahorrar dinero para la jubilación o depositar tu voto o hacer cualquier otra cosa que haga aumentar las posibilidades de que el futuro acabe siendo como tú querrías. Lo que hacemos para influir sobre el futuro no es el problema. El

problema —la fuente de toda nuestra ansiedad— es la necesidad que sentimos, desde nuestra perspectiva privilegiada en el momento presente, de ser capaces de saber que el esfuerzo que hacemos servirá para algo. No tiene nada de malo preferir que tu pareja no te deje nunca, y tratarlo o tratarla de manera que ese final feliz sea mucho más probable. Pero insistir en que tienes que ser capaz de saber con certeza, ahora, que tu relación se desarrollará en esa dirección en el futuro es un planteamiento que te aboca a una vida de estrés sin fin. Un antídoto sorprendentemente eficaz contra la ansiedad puede ser darte cuenta de que en realidad nunca vas a poder satisfacer ese tipo de necesidad de seguridad sobre el futuro, sin más, por más que planifiques o te preocunes o preveas tiempo extra para llegar al aeropuerto. No tienes forma de saber que las cosas saldrán bien. Es inútil tratar de tener certezas, así que puedes darte permiso para dejar de intentarlo. Al futuro no se le pueden dar órdenes, el matemático y filósofo francés Blaise Pascal lo tenía claro: «[Somos] tan imprudentes —escribió— que nos extraviamos en los tiempos que no son los nuestros. [...] Tratamos de retener [el presente] por medio del porvenir, y pensamos en disponer las cosas que no están en nuestra mano para un tiempo al que no tenemos ninguna seguridad de llegar». <sup>4</sup>

Nuestra ansiedad por lo incontrolable del futuro empieza a parecer aún más absurda, y quizá por ello un poco más fácil de dejar de lado, si la situamos en el contexto del pasado. Vamos por la vida preocupados por no poder controlar lo que nos depara el futuro; y aun así la mayoría de nosotros probablemente admitiría que ha llegado adonde sea que esté en la vida sin haber ejercido demasiado control sobre ello. Las cosas que más valoras de tu vida siempre tienen su origen en un batiburrillo de sucesos azarosos que no podrías haber planeado, y que, sin duda, no puedes modificar retrospectivamente ahora. Podrían no haberte invitado nunca a la fiesta en la que conociste a la persona con la que acabarías casándote. Tus padres podrían no haberse mudado nunca cerca de la escuela en la que había aquel profesor maravilloso que supo ver tu talento por desarrollar y te ayudó a brillar. Y así

sucesivamente. Y si te remontas mucho más atrás, a antes de tu nacimiento, la acumulación de coincidencias es aún más abrumadora. En su autobiografía *Final de cuentas*, Simone de Beauvoir se maravilla ante la sobrecogedora cantidad de cosas, todas ajenas a su voluntad, que tuvieron que ocurrir para que ella fuera ella:

Pero si duermo la siesta en mi estudio, suele ocurrir que al despertar siento un asombro pueril: ¿por qué yo soy yo? Me sorprende —como al niño que toma conciencia de su propia identidad— encontrarme aquí, ahora, en el corazón de esta y no de otra vida. ¿Por qué azar? [...] La penetración de ese óvulo por ese espermatozoide, al implicar el encuentro y, antes, el nacimiento de mis padres y de todos sus antepasados, solo tenía una posibilidad entre miles de producirse. Un azar, imprevisible en el estado actual de la ciencia, me hizo nacer mujer. Luego, a partir de cada instante de mi pasado, miles de futuros diferentes me parecen concebibles: enfermar e interrumpir mis estudios; no encontrarme con Sartre, cualquier cosa.<sup>5</sup>

Hay algo tranquilizador en las palabras de Beauvoir: la insinuación de que, pese a que carecemos de cualquier tipo de control sobre esos sucesos, cada uno de nosotros ha logrado alcanzar este momento de su vida, así que al menos cabría considerar la posibilidad de que, cuando el incontrolable futuro llegue, quizá estemos preparados para capearlo también. Y que quizás ni siquiera querrías tener ese control, teniendo en cuenta cuánto de lo que valoras en la vida solo ha llegado a ocurrir gracias a circunstancias que jamás elegiste.

## Ocuparse de lo que te incumbe

Esas verdades sobre lo incontrolable del pasado y lo incognoscible del futuro explican por qué tantas tradiciones espirituales parecen coincidir en el mismo consejo, el de que deberíamos aspirar a circunscribir nuestra atención a la única porción de tiempo que nos incumbe: a esta, el presente. «Intentar controlar el futuro es como intentar ocupar el lugar del maestro carpintero», alerta uno de los textos fundacionales del taoísmo, el *Tao Te Ching*,<sup>6</sup> una advertencia de la que se hizo eco siglos más tarde el erudito budista Geshe

Shawopa, que ordenó con aspereza a sus estudiantes: «No gobernéis sobre reinos imaginarios de posibilidades que se multiplican sin fin». <sup>7</sup> Jesús dice un poco lo mismo en el sermón de la montaña —aunque muchos de sus seguidores posteriores interpretarían la idea cristiana de la vida eterna como una razón para concentrarse en el futuro, y no para ignorarlo—. «No os preocupéis por el mañana, porque mañana habrá tiempo de preocuparse», aconsejaba. <sup>8</sup> Luego añadía la célebre expresión: «Cada día tiene bastante con sus propios problemas», una frase que solo soy capaz de escuchar en un tono de irónica diversión dirigida a sus oyentes: ¿Acaso vosotros, galileos de clase obrera del siglo I, lleváis una vida tan libre de problemas que os hace falta inventarlos más preocupándoos por lo que podría pasar mañana?

Pero si con alguna versión de ese pensamiento sintonizo de forma especial es con la del maestro espiritual Jiddu Krishnamurti, tal como la expresó, a su manera característicamente directa, en una conferencia impartida en California a finales de la década de 1970. «Durante esa charla en particular —recuerda el escritor Jim Dreaver, que estaba presente—, Krishnamurti dejó de hablar de repente, se inclinó hacia delante y dijo, con un aire casi cómplice: “¿Queréis saber cuál es mi secreto?”. Como un solo cuerpo, nos pusimos en alerta [...]. Podía ver a los que me rodeaban adelantando el cuerpo, aguzando el oído, abriendo la boca poco a poco en muda anticipación.» Y entonces Krishnamurti «dijo con voz suave, casi tímida: “Veréis, no me importa lo que pase”». <sup>9</sup>

No me importa lo que pase. Quizá haya que explicar un poco esas palabras. No creo que Krishnamurti estuviera diciendo que no debamos sentir pena, compasión o ira cuando algo malo nos ocurre a nosotros o a los demás, ni que tengamos que renunciar a intentar que nada malo ocurra en el futuro. No, lo que está diciendo es que una vida dedicada a que «no te importa lo que pase» se vive sin la exigencia interior de querer saber que el futuro se adaptará a lo que quieras de él, y, por lo tanto, sin tener que estar constantemente en vilo mientras esperas a saber si las cosas se desarrollarán

como esperabas. Nada de eso significa que no podamos actuar con prudencia en el presente para reducir las posibilidades de que algo malo ocurra más adelante. Y seguimos pudiendo responder en función de nuestras posibilidades en el caso de que, pese a todo, tenga lugar un acontecimiento desgradable; no estamos obligados a aceptar el sufrimiento o la injusticia como parte del inevitable orden de las cosas. Pero en la medida en que podamos olvidarnos de exigir tener alguna certeza sobre si las cosas se desarrollarán más adelante de la forma en que deseamos, nos liberaremos de la ansiedad en el único momento que lo es de verdad, que es este.

A todo esto, tampoco considero que Krishnamurti esté recomendando que emulemos a esos individuos tan irritantes —todos conocemos a alguno— que están un poco demasiado orgullosos de lo espontáneos que son. Hablo de ese tipo de personas que insiste en su derecho a no hacer nunca planes y en ir a salto de mata por la vida, y de quien no puedes estar nunca seguro de si tiene la menor intención de aparecer a las seis, que es la hora a la que habéis quedado para tomar algo. Son individuos de una informalidad ostentosa que parecen sentirse aprisionados por el mero hecho de hacer planes o de intentar cumplirlos, cuando hacer planes es una herramienta esencial para construir una vida con sentido y para ejercer nuestras responsabilidades hacia otras personas. El problema no es hacer planes, sino que hacemos de nuestros planes algo que no son. Lo que olvidamos, o no queremos afrontar, es que, en palabras del maestro de meditación estadounidense Joseph Goldstein, «un plan es solo una idea». <sup>10</sup> Actuamos como si nuestros planes fueran un lazo que desde el presente lanzamos hacia el futuro, para que este actúe siguiendo nuestras órdenes. Pero un plan solo es —y solo puede ser— una declaración de intenciones hecha en el momento presente. Es una expresión de lo que en este momento opinas acerca de cómo, idealmente, querías hacer uso de tu modesta influencia sobre el futuro. El futuro, por supuesto, no tiene por qué obedecer.

## 8. Estás aquí

Actuar como si el tiempo fuera algo que estuviera en nuestras manos y pudiéramos controlar hace más penosa la existencia también en otro sentido. Y es que, inevitablemente, acabamos obsesionándonos con «emplear bien» el tiempo, lo que nos hace descubrir una triste verdad: cuanto más te esfuerzas en ello, más empieza a parecerte que cada día es una etapa que tienes que superar, otro paso en dirección a un futuro más tranquilo, mejor y más satisfactorio que en realidad nunca acaba de llegar. Es un problema de instrumentalización. Emplear el tiempo es, por definición, instrumentalizarlo, hacer que sea un medio para un fin, y, por supuesto, eso es algo que hacemos cada día: no enciendes el hervidor porque te encante que el agua hierva ni pones los calcetines en la lavadora por el placer que te provoca programarla, sino porque quieres una taza de café o que haya calcetines limpios. Pero acaba siendo peligrosamente fácil invertir más de la cuenta en esa relación instrumental con el tiempo —pensar solo en la meta final, y no en el momento presente—, con el resultado de que acabas viviendo mentalmente en el futuro, situando el valor «real» de tu vida en un instante que no has alcanzado aún, y que no alcanzarás nunca.

En su libro *Back to Sanity* (Recupera la cordura), el psicólogo Steve Taylor recuerda ver a turistas en el Museo Británico de Londres que en realidad no estaban mirando la piedra de Rosetta, la antigua estela egipcia expuesta frente a ellos, sino más bien preparándose para mirarla después, en las fotos y los vídeos que capturaban con sus móviles. Estaban tan

empeñados en que su tiempo tuviera un beneficio futuro —la posibilidad de revisitar o compartir la experiencia más adelante— que a duras penas estaban viviendo la exposición en sí misma. (Por no hablar de quién mira esos vídeos luego.) Sin duda, refunfuñar sobre el modo en que la gente joven utiliza el móvil es uno de los pasatiempos favoritos de ciertos cascarrabias de mediana edad como Taylor y como yo. Pero, más allá de eso, lo que Taylor está señalando es que, con frecuencia, todos nos comportamos así. Actuamos como si todo lo que hacemos —como si la vida, en otras palabras— solo tuviera valor en la medida en que sienta las bases para algo más.<sup>1</sup>

Esa actitud centrada en el futuro a menudo adopta la forma de lo que una vez oí describir como la mentalidad de «cuando por fin». <sup>2</sup> Es decir: «Cuando por fin tenga el trabajo controlado / consiga que salga escogido mi candidato / encuentre pareja / resuelva mis problemas psicológicos, entonces podré relajarme y llevar la vida que siempre tuve que estar viviendo». La persona inmersa en ese tipo de mentalidad cree que la razón por la que no se siente satisfecha y feliz es que no ha conseguido alcanzar una serie de metas específicas; pero que, cuando lo haga, se sentirá dueña de su vida y de su tiempo. Cuando, en realidad, el modo en que trata de alcanzar esa sensación de seguridad evita que en algún momento pueda sentirse realizada, porque hace que el presente sea solo un camino hacia un estadio superior y que nunca pueda resultar satisfactorio por sí mismo. Incluso en el caso de que logre controlar su volumen de trabajo o conozca a su media naranja, encontrará cualquier otra razón para posponer su satisfacción hasta más adelante.

Desde luego, es importante tener en cuenta el contexto: hay muchas situaciones en las que es comprensible que las personas se centren en la posibilidad de un futuro mejor. Nadie le reprochará a alguien que limpia retretes públicos por un salario bajo que no vea el momento de que acabe su jornada o de que se le presente la oportunidad de un trabajo mejor; entretanto, sus horas de trabajo serán sobre todo un medio para conseguir un fin: recibir

un salario. Pero lo que ya es más raro es que una arquitecta ambiciosa y bien pagada, que trabaja en la profesión de sus sueños, se vea aun así actuando como si cada momento de su experiencia tuviera algún tipo de valor solo en función de si le permite estar más cerca de completar un proyecto y emprender el siguiente, o ascender en el escalafón o acercarse a la jubilación. Vivir así es seguramente una locura, pero es una locura que se nos inculca desde muy temprano, como describe, con su vigor característico, el autodenominado «animador espiritual» y filósofo *new age* Alan Watts:

No hay más que pensar en la educación. Menudo engaño. Cuando eres un bebé, te llevan a la guardería. En la guardería, te dicen que te estás preparando para entrar en el colegio. Y luego llega primero, y segundo, y tercero... En el instituto, te dicen que te estás preparando para ir a la universidad. Y en la universidad te estás preparando para el mundo laboral... [Son] como burros que persiguen zanahorias que se balancean delante de su cara colgadas de un palo atado a su propio cuello. Nunca están aquí. Nunca llegan aquí. Nunca están vivos.<sup>3</sup>

## La catástrofe causal

Hasta que no me convertí en padre no comprendí del todo que me había pasado toda mi vida adulta, hasta ese momento, sumido en ese tipo de mentalidad que consiste en tener la mirada puesta en el futuro. La epifanía no fue instantánea. De hecho, lo que ocurrió al principio, a medida que se acercaba el nacimiento de mi hijo, fue que me obsesioné, más aún de lo habitual, con emplear bien mi tiempo. Es posible que todos los padres novatos, al llegar a casa del hospital y enfrentarse a su incompetencia en materia de crianza, sientan el deseo de invertir su tiempo de la forma más inteligente posible, en primer lugar para mantener a aquel bebé que se retuerce entre sus brazos con vida, y luego para hacer todo lo posible para sentar las bases de un futuro feliz. Pero, por aquel entonces, yo seguía siendo en gran medida un adicto a la productividad, de modo que sumé un problema a otro y compré varios libros prácticos dirigidos a padres de recién nacidos; estaba decidido a aprovechar al máximo aquellos primeros y cruciales meses.

Se trata de un género editorial, pronto me di cuenta, que se divide claramente en dos bandos, cada uno de los cuales vive en un estado de permanente indignación por la mera existencia del otro. Por un lado, estaban los gurús de lo que yo en mi interior denominaba «entrenadores de bebés», que nos instaban a marcarle un horario estricto a nuestro hijo lo antes posible, porque la ausencia de semejante estructura podría provocarle inseguridad existencial y también porque el hecho de que sus días fueran más predecibles haría más fácil integrarlo en los ritmos de la casa. Aquello permitiría que todo el mundo pudiera dormir unas cuantas horas y que mi mujer y yo pudiéramos volver al trabajo cuanto antes. Por otro lado, estaban los partidarios de la «crianza natural», para los que todos esos horarios —y, en realidad, la mera idea de que las madres tuvieran un trabajo al que regresar— eran una prueba más de que el mundo moderno había corrompido la esencia de la maternidad, que no podría recuperarse más que emulando las prácticas terrenales de las tribus indígenas de los países subdesarrollados y/o los humanos prehistóricos, dos grupos que, para esa facción de expertos en crianza, eran, a efectos prácticos, lo mismo.

Con el tiempo, aprendí que no hay evidencias científicas creíbles que avalen a ninguno de los dos bandos. (Por ejemplo: la «prueba» de que es malo dejar llorar a tu bebé hasta que se duerma procede en gran parte de estudios realizados con niños abandonados en orfanatos de Rumanía, lo que no puede decirse que sea lo mismo que dejar a tu bebé solo en su cómodo moisés de diseño escandinavo veinte minutos al día; por otro lado, hay un grupo étnico del oeste de África, los hausa—fulani, que consideran tabú en ciertos casos que la madre establezca contacto visual con su bebé, lo que va en contra de cualquier filosofía occidental de crianza, y pese a lo cual parece que esos niños se crían en su mayor parte sin ningún problema.)<sup>4</sup> Pero lo que más me chocó fue lo enormemente preocupados por el futuro que estaban ambos grupos de expertos; de hecho, todos los consejos sobre crianza que leía, tanto en los libros como en internet, parecían tener como objetivo

principal lograr que tu bebé se convirtiera en el niño y luego en el adulto más feliz o con más éxito o más productivo desde un punto de vista económico.

En el caso de los entrenadores de bebés, con su pasión por inculcarle al recién nacido buenos hábitos que pudieran serle de utilidad a lo largo de toda su vida, estaba claro que era así, pero también era el caso de los partidarios de la crianza natural. Una cosa habría sido que justificaran su insistencia en el porteo o en el colecho o en la lactancia materna hasta los tres años en el hecho de que era un modo de hacer las cosas que llenaba más a padres e hijos. Pero la verdadera razón, y a veces era una razón explícita, era que aquella era la mejor manera de que el niño tuviera en el futuro una mejor salud psicológica. (De nuevo: no hay pruebas de ello.) Y caí en la cuenta, con cierta incomodidad, de que la razón de que yo hubiera salido en busca de todos esos consejos era que aquella era también mi actitud ante la vida; que, hasta donde podía recordar, había dedicado mi existencia a perseguir un desenlace que llegaría en el futuro —resultados de exámenes, trabajos, mejores hábitos de ejercicio..., una lista inacabable— al servicio de un tiempo hipotético en el que la vida al fin sería fácil. Y ahora que mis obligaciones diarias incluían un bebé, me había limitado a ampliar mi enfoque instrumental para adaptarlo a la nueva realidad: quería saber que estaba haciendo lo que había que hacer para obtener unos futuros resultados óptimos también en el ámbito de la crianza.

Aquello empezó a parecerme de repente un modo muy perverso de abordar la forma en que decides pasar tu tiempo con un recién nacido, además de un asunto innecesariamente agotador en el que pensar en un momento que ya era agotador de por sí. Obviamente, había que tener un ojo puesto en el futuro: habría que administrar vacunas, pedir plaza en la guardería, etc. Pero mi hijo estaba allí ahora, y tendría cero años solo durante un año, y llegué a la conclusión de que no quería malgastar aquellos días del presente pensando solo en cómo podría sacarles el mejor partido en aras del futuro. Mi hijo era pura presencia, participaba incondicionalmente en el

momento en el que estaba, y yo quería unirme a él. Quería observar cómo su puño minúsculo agarraba mi dedo y cómo su cabeza tambaleante se volvía al escuchar un ruido, sin obsesionarme por si aquello significaba que estaba alcanzando sus «hitos de desarrollo» o lo que yo tenía que hacer para asegurarme de que los alcanzara. Y lo que es peor, caí en la cuenta de que mi obsesión por emplear bien el tiempo quería decir utilizar a mi propio hijo, a otro ser humano, a modo de herramienta para aliviar mi propia ansiedad y tratarlo únicamente como un medio con el que conseguir una hipotética futura sensación de seguridad y tranquilidad.

El escritor Adam Gopnik llama a esa trampa en la que yo había caído la «catástrofe causal», que define como la creencia «en que la prueba de que un método de crianza es mejor que otro es el tipo de adultos que produce». <sup>5</sup> Es una idea que parece razonable —¿de qué otra manera podrías juzgar que un método es mejor que otro?— hasta que te das cuenta de que actuar como si la infancia fuera un campo de entrenamiento para la edad adulta es despojarla de cualquier valor intrínseco. Puede que sea un «mal hábito», como dicen los entrenadores de bebés, que tu hijo de un año se acostumbre a dormirse sobre tu pecho. Pero también es una experiencia maravillosa en el momento presente, y eso debería tener algún peso a la hora de medir su valor; no puede ser que la preocupación por el futuro tenga siempre prioridad de forma automática. De la misma manera, la cuestión de si deberías dejar que tu hijo de nueve años juegue todos los días a videojuegos violentos durante horas no solo debería plantearse en términos de si eso lo convertirá en un adulto violento, sino en si es algo a lo que es bueno que dedique su tiempo ahora; puede que una infancia inmersa en sangre y vísceras sea una infancia de mala calidad, incluso si no tiene ningún efecto en el futuro. En su obra de teatro *La costa de Utopía*, Tom Stoppard pone una versión intensificada de ese mismo sentimiento en boca del filósofo ruso del siglo XIX Aleksandr Herzen, que no consigue superar la muerte de su hijo, fallecido en un naufragio, y cuya vida, insiste Herzen, no fue menos valiosa porque nunca llegara a fructificar en

logros adultos. «Como los niños crecen, creemos que el propósito de un niño es crecer —dice Herzen—. Pero el propósito de un niño es ser un niño. La naturaleza no desprecia lo que solo vive un día. Se da a sí misma por completo en cada momento. [...] El regalo de la vida está en su flujo. Luego es demasiado tarde.»<sup>6</sup>

## La última vez

Espero que a estas alturas sea evidente que nada de esto afecta solo a las personas que tienen hijos pequeños. Sin duda, un recién nacido, con su rápido desarrollo, hace especialmente difícil ignorar el hecho de que la vida es una sucesión de experiencias transitorias, valiosas en sí mismas, que vas a perderte si centras tu atención solo en el destino al que esperas que te lleven. Pero, como hace notar el escritor y presentador de pódcast Sam Harris, lo mismo puede aplicarse a todo: nuestras vidas, gracias a su finitud, están inevitablemente llenas de actividades que estamos haciendo por última vez.<sup>7</sup> Igual que un día cogeré en brazos a mi hijo por última vez —la idea me horroriza ahora, pero está claro que cuando él tenga treinta años no seguiré haciéndolo—, habrá una última vez en la que visitarás la casa de tu infancia, o nadarás en el océano, o harás el amor, o tendrás una conversación profunda con determinado amigo íntimo. Y por lo general no hay forma de saber, en ese momento, que lo estás haciendo por última vez. Lo que quiere decir Harris es que, por lo tanto, deberíamos enfrentarnos a cada experiencia de ese tipo con la misma reverencia con la que lo haríamos a la última. Y, de hecho, en cierto sentido cada momento de la vida es un «último momento». Llega, nunca lo tendrás de nuevo y, en cuanto pase, la cantidad de momentos que te queden será más pequeña que antes. Actuar como si esos momentos fueran solo peldaños que llevan a otro momento futuro demuestra tal nivel de inconsciencia respecto a nuestra situación real que sería increíble si no fuera porque lo hacemos todos a todas horas.

Hay que reconocer que el hecho de que abordemos la finitud de nuestro tiempo de una forma tan perversamente instrumental y centrada en el futuro no es solo culpa nuestra. Poderosas presiones externas nos empujan también en esa dirección, porque existimos dentro de un sistema económico que es instrumentalista hasta la médula. El capitalismo puede entenderse, de hecho, como una gigantesca máquina que instrumentaliza todo lo que encuentra a su paso —los recursos naturales, tu tiempo y habilidades (o «recursos humanos»)— al servicio de un beneficio futuro. Ver las cosas de ese modo ayuda a explicar ese fenómeno tan incomprendible de por qué las personas ricas en las economías capitalistas son a menudo sorprendentemente infelices. Se les da muy bien instrumentalizar su tiempo con el propósito de generar riqueza para sí mismas; esa es la definición de tener éxito en el mundo capitalista. Pero al centrarse tanto en instrumentalizar su tiempo, acaban considerando el momento presente solo como un vehículo en el que viajar a un futuro estado de felicidad. Así que sus días están desprovistos de sentido, incluso mientras sus cuentas corrientes siguen creciendo.

Está también ese algo de verdad que hay en el cliché de que a las personas de los países menos desarrollados se les da mejor disfrutar de la vida, que es otra manera de decir que están menos obsesionadas con instrumentalizarla en aras de un beneficio futuro y, por lo tanto, son más capaces de participar en los placeres del presente. México, por ejemplo, ha superado a menudo a Estados Unidos en los índices mundiales de felicidad.<sup>8</sup> De ahí la vieja parábola sobre un hombre de negocios de Nueva York que, estando de vacaciones, se pone a hablar con un pescador mexicano. El pescador le dice que él solo trabaja unas pocas horas al día y que pasa gran parte de su tiempo bebiendo vino al sol y tocando música con sus amigos. Horrorizado por el modo en que el pescador gestiona su tiempo, el hombre de negocios le da un consejo que nadie le ha pedido: si trabajara más horas, le explica, podría invertir los beneficios en una flota más grande de barcos, pagar a otros para que pesquen para él, amasar millones y jubilarse pronto. «¿Y qué haría

luego?», pregunta el pescador. «Ah, bueno —contesta el hombre de negocios—, luego podrías pasarte el día bebiendo vino al sol y tocando música con tus amigos.»

Un ejemplo muy gráfico del modo en que la presión capitalista por instrumentalizar el tiempo despoja a la vida de sentido es el conocido caso de los abogados corporativos. La jurista y teóloga Cathleen Kaveny ha argumentado que el motivo por el que son tan infelices —pese a que por lo general están muy bien pagados— es por la convención de las «horas facturables», que los obliga a actuar como si su tiempo, y por lo tanto ellos mismos, fuera un producto que se vende en pedazos de sesenta minutos a los clientes. Una hora que no se ha vendido es una hora desperdiciada. Así que cuando un abogado, que de cara al exterior tiene mucho éxito y es muy agresivo, no aparece en una comida familiar o en la función de teatro escolar de su hijo, no es necesariamente porque esté «muy ocupado», en el sentido más evidente de tener demasiadas cosas que hacer. También puede deberse a que ya no sea capaz de concebir que una actividad que no puede ser mercantilizada sea algo que valga la pena hacer. Como señala Kaveny, «a los abogados imbuidos de la filosofía de la hora facturable les cuesta entender que exista una forma no mercantilizada de entender el sentido del tiempo que haría que pudieran apreciar el verdadero valor de una participación así». <sup>9</sup> Cuando no es posible incluir una actividad en el recuento de horas facturables, empieza a parecer un lujo que uno no puede permitirse. Puede que haya más de esa filosofía en muchos de nosotros —incluso en los que no somos abogados— de lo que nos gustaría admitir.

Y, aun así, estaríamos engañándonos si le echáramos toda la culpa al capitalismo por el modo en que la vida moderna se nos hace tan cuesta arriba a veces, por sentir que es algo que hay que «sobrellevar» para llegar a un momento mejor del futuro. Porque lo cierto es que nosotros colaboramos a que la situación sea esa. Nosotros decidimos gestionar nuestro tiempo de ese modo instrumental y autodestructivo, y lo hacemos porque nos ayuda a creer

que tenemos un control omnipotente sobre nuestras vidas. Mientras sigas creyendo que el verdadero sentido de la vida está en algún momento del futuro —que algún día todo tu esfuerzo tendrá como recompensa una era dorada de felicidad en la que tus problemas quedarán atrás—, podrás evitar la desagradable realidad de que tu vida no se dirige a un momento de la verdad que aún no ha llegado. Nuestra obsesión por sacarle el máximo partido a nuestro tiempo de cara al futuro nos impide ver que, de hecho, el momento de la verdad es siempre ahora, que la vida no es más que una sucesión de presentes que culminan con la muerte, y que probablemente nunca llegarás a tener todos tus asuntos en perfecto orden de revista. Y que, por lo tanto, lo mejor es que dejes de posponer el «verdadero significado» de tu existencia y te lances a vivir ahora.

John Maynard Keynes vio la verdad que hay en el fondo de todo ello, que es que nuestra obsesión con lo que él llamaba «intencionalidad» —con emplear bien el tiempo con el propósito de que tenga un resultado en el futuro, o con la «productividad personal», como quizá diría si escribiera ahora— nace del deseo de no morir.

El hombre «intencional» está continuamente tratando de alcanzar una inmortalidad espuria e ilusoria para sus actos proyectando lo que le interesa de ellos en el futuro. No ama a su gata, sino a las crías de su gata; ni, en realidad, a las crías, sino a las crías de las crías y así sucesivamente, hasta el fin del reino de los gatos. Para él, la mermelada no es mermelada a menos que sea un caso de mermelada para mañana y no de mermelada para hoy. Así, proyectando su mermelada siempre hacia el futuro, se esfuerza por asegurarle una inmortalidad al mero acto de hervirla. <sup>10</sup>

Como nunca tiene que «cobrarse» el sentido de sus acciones en el aquí y ahora, el hombre intencional puede imaginarse a sí mismo como un dios omnipotente cuya influencia sobre la realidad se extiende de forma infinita hacia el futuro; puede creer que de verdad es el dueño de su tiempo. Pero el precio que paga es muy alto. No llega nunca a querer a un gato real, en el momento presente. Ni es capaz de disfrutar de una mermelada de verdad. Se esfuerza tanto en aprovechar el tiempo que no disfruta de su vida.

## Ausente en el presente

Intentar «vivir en el momento», encontrarle sentido a la vida en este instante, presenta sus propios desafíos, en cualquier caso. ¿Alguna vez lo has intentado? Pese a lo mucho que insisten los profesores modernos de *mindfulness* en que es una vía rápida hacia la felicidad —y pese al número creciente de estudios psicológicos sobre los beneficios de «saborear» o hacer un esfuerzo deliberado por apreciar los pequeños placeres de la vida—, hacerlo es mucho más difícil de lo que parece. En *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, un clásico de la era *hippy*, Robert Pirsig describe el momento de llegar con su hijo de pocos años a la extensión de azul encendido que es el lago del Cráter, en Oregón, un volcán prehistórico hundido convertido en la masa de agua más profunda de Estados Unidos. Pirsig está decidido a sacarle todo el partido a la experiencia, pero, por algún motivo, no lo consigue:

Vemos el lago del Cráter con una sensación de «Bueno, aquí está», igual que en las fotografías. Observo a los demás turistas, y sus miradas también parecen indicar que están fuera de lugar. No siento ningún tipo de animadversión, solo tengo la sensación de que todo es irreal y que la calidad del lago se ve afectada por el hecho de que se hable tanto de ella.<sup>11</sup>

Cuento más intentas estar en el presente y hablar de lo que está pasando en este momento y contemplarlo de verdad, más parece que no estás en el presente; o todo lo contrario, que sí lo estás, pero que la experiencia ha quedado desprovista de todo su sabor.

Entiendo cómo debía sentirse Pirsig. Estuve hace unos años en Tuktoyaktuk, un pueblo situado en el extremo norte de los Territorios del Noroeste de Canadá. En aquel momento, la zona era solo accesible por aire o mar o, en invierno, a través de la ruta que tomé yo y para la que había que viajar con un vehículo todoterreno por encima de la superficie de un río helado, pasando junto a barcos inmovilizados en el hielo, y luego circular por encima del mismísimo océano Ártico. Yo estaba allí como periodista, por la lucha entre Canadá y Rusia por los recursos petrolíferos situados bajo el Polo

Norte, pero, claro, había oído hablar tanto de la aurora boreal que quería verla. Durante varias noches seguidas, me obligué a mí mismo a salir fuera, a treinta grados bajo cero —una temperatura en la que la humedad del interior de tu nariz se convierte en hielo en cuanto respiras—, solo para encontrarme con la oscuridad de una espesa capa de nubes. No fue hasta mi última noche allí, poco después de las dos de la madrugada, cuando la pareja que alquilaba la cabaña de al lado en el hostal llamó con entusiasmo a mi puerta para informarme de que había llegado el momento: podía verse la aurora boreal. Me eché algo de abrigo encima de mi ropa interior térmica de cuerpo entero y salí a contemplar un cielo como de catedral, cuajado de cortinas de luz verde que se movían en un barrido que iba de horizonte a horizonte. Yo estaba decidido a disfrutar con la exhibición, que al día siguiente los nativos del lugar dirían que había sido particularmente impresionante. Pero cuanto más lo intentaba, menos capaz parecía de hacerlo. Cuando llegó la hora de volver al calor de mi cabaña, me hallaba tan lejos de estar absorto en el momento que me vino a la cabeza un pensamiento respecto de la aurora boreal que hoy aún no puedo recordar sin avergonzarme: «Oh —me vi pensando—, se parece a esos fondos de pantalla».

Ocurre que el esfuerzo por estar presente en el momento, aunque parece ser lo opuesto a la mentalidad instrumentalizadora y orientada al futuro que he estado criticando en este capítulo, no es más que una versión ligeramente distinta de esa misma mentalidad. Te obsesionas tanto con aprovechar tu tiempo al máximo —en este caso no porque vayas a obtener una recompensa más adelante, sino por disfrutar de una experiencia enriquecedora ahora mismo— que la experiencia en sí misma queda ensombrecida. Es como esforzarse demasiado en quedarse dormido, y, como consecuencia, no conseguirlo. Lo mismo podría ocurrir si te propones estar del todo presente mientras, por ejemplo, lavas los platos —puede que porque has visto esa cita del monje budista, y autor superventas, Thich Nhat Hanh, sobre ser capaz de ensimismarse en las actividades más mundanas—; <sup>12</sup> tal vez descubras que no

puedes, porque estás demasiado ocupado preguntándote si estás lo suficientemente presente. La frase «estar aquí ahora» nos trae a la mente imágenes de colgados con barba y pantalones de campana, del todo indiferentes a lo que ocurre a su alrededor. Cuando, de hecho, intentar estar aquí ahora más que relajante es agotador, y tratar de tener la experiencia del momento presente más intensa posible es un modo infalible de no conseguirlo. Mi ejemplo favorito de ese efecto es un estudio de 2015 de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh en el que se pidió a varias parejas que tuvieran relaciones sexuales el doble de veces de lo habitual durante un período de dos meses. Al finalizar ese tiempo, las parejas, concluyó el estudio, no eran más felices de lo que lo habían sido al principio.<sup>13</sup> Se dijo que las conclusiones demostraban que una vida sexual más activa no es tan disfrutable como podría imaginarse, pero lo que de verdad demuestran, me parece a mí, es que esforzarse demasiado por tener una vida sexual más activa no tiene nada de divertido.

Un enfoque más productivo al reto de vivir el momento con mayor plenitud consiste en darse cuenta de que, de hecho, ya estás siempre viviendo en el momento, te guste o no. A fin de cuentas, tus pensamientos conscientes acerca de si estás lo suficientemente concentrado en lavar los platos —o acerca de si estás disfrutando de todas esas relaciones sexuales de más que estáis teniendo desde que decidisteis participar en aquel estudio psicológico — son pensamientos que nacen también del momento presente. Y si ya estás ineludiblemente en el momento presente, está claro que hay algo muy cuestionable en lo de intentar provocar esa situación. Intentar vivir en el momento supone que, de algún modo, tú eres algo separado de «el momento» y, por lo tanto, que estás en posición de lograr, o no, vivir en él. Pese a las imágenes de relajación que conjura, tratar de estar aquí ahora no es más, pues, que otro intento instrumentalizador de utilizar el presente como un medio para un fin, en un esfuerzo por sentir que controlas el modo en que transcurre el tiempo. Y como suele pasar, no funciona. El malestar que

sientes cuando te esfuerzas demasiado en estar «más en el momento» tiene que ver con la incomodidad mental de estar intentando hacer algo imposible: modificar tu relación con el momento presente en el tiempo, cuando, de hecho, ese momento en el tiempo es, al fin y al cabo, todo lo que eres.

Como señala Jay Jennifer Matthews en su libro, breve y de excelente título, *Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are* (Instrucciones drásticamente resumidas para ser como eres), «no podemos sacar nada de la vida. No hay nada fuera adonde podamos llevar nada. No hay un bolsillito situado fuera de la vida [en el que podamos] arrebatarle provisiones a la vida y almacenarlas. No hay un lugar fuera de la vida que tienes en este momento». <sup>14</sup> Vivir con más plenitud en el presente puede que sea solo cuestión de darte cuenta al fin de que nunca has tenido otra opción que estar aquí ahora.

## 9. Redescubrir el descanso

Un fin de semana sofocante de verano de hace unos pocos años asistí a la charla que un grupo de vehementes activistas impartía en un auditorio universitario sin ventilación de Seattle, donde su organización, Recupera Tu Tiempo, se había congregado para hablar del objetivo que perseguían desde hace tiempo, «acabar con la epidemia del exceso de trabajo». La reunión en la que participé, su conferencia anual, no contaba con demasiados asistentes, en parte, admitían los organizadores, porque era agosto y había mucha gente de vacaciones, algo a lo que la principal asociación prodescanso de Estados Unidos por supuesto no tenía nada que oponer. Pero también porque Recupera Tu Tiempo promueve lo que equivale en estos tiempos a un mensaje enormemente subversivo. Reclamar más días libres o una jornada laboral más corta no tiene nada de inusual; son, de hecho, propuestas cada vez más habituales. Pero casi siempre se basan en el argumento de que un trabajador que ha descansado bien es un trabajador más productivo, y es precisamente ese razonamiento el que Recupera Tu Tiempo se había propuesto cuestionar. ¿Por qué, querían saber los miembros del grupo, habría que defender las vacaciones junto al mar, o las comidas con los amigos, o las mañanas haciendo el vago en la cama en términos de un mejor rendimiento en el trabajo? «No dejas de oír que más tiempo libre podría ser bueno para la economía —argumentaba echando chispas John de Graaf, un cineasta de más de setenta años que es uno de los principales impulsores de Recupera Tu Tiempo—. Pero ¿por qué deberíamos tener que justificar la vida en términos

económicos? ¡No tiene sentido!» Un tiempo después supe que existía una iniciativa rival, Proyecto: Tiempo Libre, que, a diferencia de Recupera Tu Tiempo, recibía generosos patrocinios corporativos y cuyas charlas estaban más concursadas, y no me sorprendió comprobar que su misión era promover «los beneficios personales, económicos y sociales» del tiempo libre. También contaba con el apoyo de la U.S. Travel Association, la patronal de las empresas estadounidenses relacionadas con el turismo, que tiene sus propias razones para querer que la gente haga más vacaciones.

## El declive del placer

De Graaf había puesto el dedo en la llaga de uno de los problemas, y es uno de los menos evidentes, que surgen al actuar como si el tiempo fuera algo que hubiera que emplear de la mejor forma posible, y es que empezamos a sentirnos presionados para utilizar también nuestro tiempo libre de forma productiva. Disfrutar del ocio por sí mismo —que es, se supone, el objetivo del ocio— acaba pareciendo insuficiente, lo que hace que sientas que, de algún modo, tu vida es un fracaso, porque no estás haciendo de tu tiempo libre una inversión de futuro. A veces esa presión se convierte en un alegato explícito, el de que deberías pensar en tus horas libres como en una oportunidad de convertirte en un trabajador más eficiente («¡Relájate! Serás más productivo» es el titular de un popular artículo de *The New York Times*).<sup>1</sup> Pero una versión más solapada de esa misma actitud es la que también exhibe esa amiga que parece estar siempre entrenándose para una carrera de diez kilómetros, pero que es aparentemente incapaz de salir solo a correr, porque se ha convencido a sí misma de que correr es algo que tiene sentido solo en la medida en que pueda conducir a un logro futuro. Yo también fui víctima de esa misma actitud durante los años que pasé asistiendo a clases de meditación y acudiendo a retiros; el objetivo, apenas consciente, era quizá llegar algún día a un estado de calma permanente. Incluso un

proyecto en apariencia tan hedonista como viajar de mochilero durante un año por el globo puede sufrir el mismo problema si tu propósito no es explorar el mundo, sino —y es una distinción sutil— sumar elementos a tu depósito mental de experiencias, con la esperanza de sentir, más adelante, que has aprovechado bien la vida.

La consecuencia más triste de justificar el ocio solo en relación con lo útil que puede resultar para otras cosas es que acaba pareciendo un poco una obligación; en otras palabras, un trabajo, en el peor sentido de la palabra. Es una trampa de la que se percató el crítico Walter Kerr ya en 1962, en su libro *El rechazo del placer*: «Todos nos sentimos obligados —escribió Kerr— a leer para extraer un beneficio, a ir de fiesta para hacer contactos [...], a apostar en actos benéficos, a salir por la noche por el bien del municipio y a quedarnos en casa el fin de semana para hacer bricolaje». <sup>2</sup> A los defensores del capitalismo moderno les gusta señalar que, pese a lo que pueda parecer, en realidad disfrutamos de más tiempo de ocio que en décadas anteriores, <sup>3</sup> una media de cinco horas al día en el caso de los hombres y un poco menos en el caso de las mujeres. Pero quizá una de las razones por las que no lo vivimos así es que ese ocio ya no resulta demasiado ocioso. De hecho, a menudo puede parecer una tarea pendiente más. Y, como ocurre con muchos otros de nuestros problemas con el tiempo, hay estudios que sugieren que es un problema que se agrava cuanto más rico eres. <sup>4</sup> Las personas con dinero suelen estar ocupadas trabajando, pero también tienen más opciones a la hora de decidir a qué dedicar su tiempo libre: como cualquiera, pueden leer una novela o dar un paseo, pero también pueden ir a la ópera o a esquiar a Courchevel. Así es más probable que sientan que hay actividades de ocio que deberían estar haciendo y que no están haciendo.

Posiblemente no podamos llegar a imaginar lo rarísima que le habría parecido esa actitud hacia el ocio a cualquiera que hubiera vivido antes de la Revolución Industrial. Para los filósofos de la Antigüedad, el ocio no era un medio para alcanzar un fin; al contrario, era el fin para el que todo lo demás

que valía la pena hacer era un medio. Aristóteles decía que el verdadero ocio —y con ello se refería a la introspección reflexiva y a la contemplación filosófica— estaba entre las más altas virtudes, porque era una que valía la pena escoger por sí misma, mientras que las demás virtudes, como el valor en la guerra o el comportamiento noble en el gobierno, eran virtuosas solo porque tenían un propósito. La palabra latina para negocio, *negotium*, significa literalmente «no ocio», lo que refleja esa visión del trabajo como una desviación de la más elevada vocación humana. Así entendido, el trabajo podía ser una necesidad ineludible para ciertas personas —sobre todo para los esclavos, cuyo esfuerzo hacía posible el ocio de los ciudadanos de Atenas y Roma—, pero era en esencia indigno y, desde luego, no era el objetivo principal de la vida.

Esa misma idea —la de que el ocio era el centro de gravedad de la vida, el estado por defecto del ser humano del que el trabajo era una interrupción a veces inevitable— permaneció intacta en lo esencial a lo largo de siglos de turbulencias históricas. Hasta las vidas de los campesinos ingleses del Medievo estaban impregnadas de ocio, puesto que se desarrollaban de acuerdo a un calendario dominado por las fiestas religiosas y el santoral, y por las celebraciones populares, de varios días, de los pueblos, pensadas para señalar acontecimientos trascendentales como bodas o fallecimientos. (O menos trascendentales, como la época de parición de las ovejas, el momento del año en el que nacen los corderos; cualquier excusa vale para emborracharse.) Algunos historiadores sostienen que un habitante del campo del siglo XVI habría trabajado de media solo unos 150 días al año,<sup>5</sup> y aunque hay quien discute esa cifra, nadie duda de que casi todas las vidas giraban en torno al ocio. Por otro lado, y aunque todo ese esparcimiento debía de ser divertido, tampoco es que fuera exactamente opcional. La fuerte presión social hacía imposible trabajar a todas horas: las fiestas religiosas se observaban porque la Iglesia lo exigía y en un pueblo pequeño tampoco habría sido fácil esquivar el resto de las celebraciones. Otra consecuencia es

que cierto sentido del ocio acabó filtrándose entre las grietas de los días en los que sí se trabajaba. «El trabajador —se lamentaba el obispo de Durham, James Pilkington, en torno a 1570— descansa hasta bien entrada la mañana; transcurre una buena parte del día antes de que llegue a su puesto de trabajo. Luego tiene que desayunar, aunque no se lo haya ganado, a su hora habitual, y si no, murmura y refunfuña [...]. Al mediodía tiene que echarse la siesta y por la tarde no puede faltar la merienda, lo que ocupa buena parte de la jornada.»<sup>6</sup>

Pero la industrialización, catalizada por la propagación de una nueva mentalidad nacida de la invención del reloj de fichar, acabó con todo eso. Las fábricas y los molinos no podían funcionar sin el trabajo coordinado de centenares de personas a las que se pagaba por hora, y, como consecuencia, el ocio y el trabajo quedaron claramente separados. A los trabajadores se les ofreció, de forma implícita, un trato: podían hacer lo que quisieran con su tiempo libre mientras no perjudicara —y preferiblemente contribuyera— a su utilidad en el trabajo. (De modo que había una razón relacionada con el beneficio económico en juego en la desaprobación de las clases altas hacia el entusiasmo de las clases bajas por beber ginebra: ir al trabajo con resaca porque habías dedicado tu tiempo libre a emborracharte era una violación de ese trato.) En un sentido estricto, esa nueva situación hizo que los trabajadores fueran más libres que antes, porque su ocio les pertenecía mucho más que cuando la Iglesia y la comunidad dictaban casi todo lo que hacían con él. Pero, al mismo tiempo, se había establecido una nueva jerarquía: el trabajo, de repente, exigía ser el principal objetivo de la existencia; el ocio no era más que una oportunidad para recuperarse y reponerse, con el propósito de seguir trabajando. El problema era que al trabajador medio de un molino o de una fábrica el trabajo industrial no le llenaba tanto como para ser el objetivo de su existencia: trabajabas por el dinero, no por las satisfacciones intrínsecas que te proporcionaba. De modo que la vida —toda, tanto el

trabajo como el ocio— debía ser valorada en función de otra cosa, en el futuro, más que por sí misma.

Irónicamente, los líderes sindicales y los reformistas que lucharon por que los trabajadores tuvieran más tiempo libre, y que a la postre consiguieron la jornada de ocho horas y el fin de semana de dos días, ayudaron a que arraigara esa actitud instrumental hacia el ocio, según la cual solo estaba justificado si servía para algo que no fuera el puro disfrute. Dijeron que los trabajadores dedicarían cualquier tiempo libre adicional que se les concediera a cultivarse, a través de la educación y de actividades culturales; que lo usarían, en otras palabras, para algo más que para descansar. Pero hay algo enternecedor en lo que los trabajadores textiles de Massachusetts del siglo XIX le dijeron a un encuestador sobre lo que de verdad les apetecería hacer en caso de tener más tiempo libre: «Mirar alrededor a ver qué pasa». <sup>7</sup> Ansiaban un ocio real, no otro tipo de productividad. Querían lo que el heterodoxo marxista Paul Lafargue llamaría más adelante, en el título de su panfleto más conocido, *El derecho a la pereza*.<sup>8</sup>

Lo que nos queda de todo ello es una idea sumamente esperpéntica de lo que significa emplear «bien» tu tiempo y, a la inversa, de lo que cuenta como perderlo. Desde ese punto de vista, cualquier actividad que no crea algún tipo de valor para el futuro es, por definición, pura holgazanería. El descanso está permitido, pero solo con el objetivo de recuperarse para el trabajo, o para marcarse alguna meta de superación personal. Se hace difícil disfrutar de un momento de descanso por sí mismo, al margen de cualquier posible futura recompensa, porque el descanso que no tiene un valor instrumental se ve como una pérdida de tiempo.

La verdad, sin embargo, es que «desperdiciar» al menos una parte de tu tiempo de ocio centrándote únicamente en el placer de la experiencia es el único modo de no desperdiciarlo, de practicar de verdad el ocio y no algún tipo de actividad de superación encubierta con la mirada puesta en su provecho futuro. Para vivir de forma plena la única vida que se te ha

concedido tienes que evitar dedicar cada una de tus horas libres al crecimiento personal. Desde esa perspectiva, la pereza no es solo perdonable, sino que es prácticamente una obligación. «Si la satisfacción de un anciano que bebe un vaso de vino no cuenta para nada —escribió Simone de Beauvoir—, entonces la producción y la riqueza no son más que mitos huecos; tienen sentido solo si son susceptibles de ser recuperados en forma de felicidad individual y viva.»<sup>9</sup>

## Productividad patológica

En este punto, no obstante, vamos a tener que afrontar una realidad sobre el descanso de la que pocas veces se habla: la de que no somos meras víctimas de un sistema económico que nos lo niega. Somos, cada vez más, personas que no queremos descansar, a las que les resulta verdaderamente desagradable que interrumpan sus esfuerzos por hacer cosas y que se ponen nerviosas cuando tienen la sensación de que no están siendo lo bastante productivas. Un caso extremo es el de la novelista Danielle Steel, que en una entrevista de 2019 para la revista *Glamour* revelaba el secreto de cómo había conseguido escribir a sus setenta y dos años 179 libros, a un ritmo de casi siete publicaciones anuales: trabajando casi literalmente sin parar, en jornadas de veinte horas —y varias veces al mes, de veinticuatro—, con una sola semana de vacaciones al año y durmiendo muy poco. («No me meto en la cama hasta que estoy tan cansada que podría dormir en el suelo —afirmaba—. Si consigo descansar cuatro horas, lo considero una buena noche.»)<sup>10</sup> Steel recibió elogios generalizados por sus «formidables» hábitos de trabajo. Pero, sin duda, no es descabellado ver en ese tipo de rutina diaria señales de un grave problema, de una arraigada incapacidad para abstenerse de emplear el tiempo de forma productiva. De hecho, la propia Steel en cierto modo parece admitir que usa la productividad como una manera de evitar enfrentarse a emociones difíciles. Su calvario personal incluye la pérdida de

un hijo adulto por una sobredosis y nada menos que cinco divorcios; el trabajo, confesaba a la revista, es «mi refugio. Incluso cuando en mi vida personal pasan cosas terribles, es una constante. Algo sólido a lo que escaparme».

Quizá parezca poco caritativo acusar a Steel de ser patológicamente incapaz de relajarse, pero debo aclarar que creo que se trata de una dolencia muy extendida. Yo la he padecido tanto como cualquiera y, a diferencia de Steel, en mi caso ni siquiera puedo alegar haberles alegrado la vida a millones de lectores de novela romántica como feliz efecto secundario. Los psicólogos sociales llaman a esa incapacidad para descansar «aversión a la pereza»,<sup>11</sup> que suena como un defecto de comportamiento menor, pero que en su famosa teoría sobre la «ética del trabajo protestante», el sociólogo alemán Max Weber afirmaba que era uno de los ingredientes fundamentales del alma moderna.<sup>12</sup> Emergió por primera vez, según Weber, entre los cristianos calvinistas del norte de Europa, que creían en la doctrina de la predestinación, según la cual cada ser humano, desde antes de nacer, ha sido preseleccionado para formar parte de los elegidos —y, por lo tanto, con derecho a pasar la eternidad en el cielo, con Dios, tras la muerte— o de los condenados —y, en consecuencia, destinado a ir al infierno—. El capitalismo temprano, aseguraba Weber, se alimentó en gran parte del vigor de los mercaderes y comerciantes que creían que trabajar mucho y sin pausa era una de las mejores maneras de probar —a los demás, pero también a sí mismos— que pertenecían a la primera categoría y no a la segunda. Su compromiso con la vida frugal le proporcionó a Weber la otra mitad de su teoría sobre el capitalismo: la de que cuando un grupo humano se pasa el día generando enormes cantidades de dinero por lo mucho que trabaja, pero al mismo tiempo se siente obligado a no despilfarrarlo en lujos, el resultado inevitable es que se acaben produciendo grandes acumulaciones de capital.

Como forma de vida, debía de ser particularmente asfixiante. No existía ninguna posibilidad de que todo ese esfuerzo hiciera aumentar las

probabilidades de salvación: al fin y al cabo, si de algo va la doctrina de la predestinación es de que nada puede influir en el destino de cada uno. Por otro lado, ¿no mostraría alguien que ya está salvado una tendencia natural al esfuerzo virtuoso y al ahorro? Esa ominosa certeza hacía de la pereza una fuente de particular ansiedad que había que evitar a toda costa, no solo como un vicio que podía llevar a la condenación si se abusaba de él, como el cristianismo llevaba tiempo diciendo, sino como algo que podía probar una verdad terrible: que ya estabas condenado.

Presumimos de haber dejado atrás ese tipo de supersticiones hoy en día y, aun así, en el malestar que percibimos ante lo que nos hace sentir que perdemos el tiempo pervive un cierto anhelo por algo no muy distinto a la salvación eterna. Mientras ocupes cada hora del día con algún tipo de actividad puedes seguir creyendo que todo ese esfuerzo te está llevando a alguna parte; a un imaginario futuro estado de excelencia quizá, un reino celestial en el que todo funcionará a la perfección, en el que lo limitado de tu tiempo no será motivo de preocupación y habrás dejado atrás ese sentimiento de culpabilidad que te lleva a pensar que deberías hacer más cosas para justificar tu existencia. Quizá no debería sorprendernos que algunas de las actividades con las que llenamos nuestras horas de ocio se parezcan cada vez más no solo a un trabajo, sino, como ocurre en el caso de las clases de *spinning* o de *crossfit*, a un verdadero castigo físico, a la autoflagelación de los pecadores culpables, ansiosos por borrar la mancha de la pereza antes de que sea demasiado tarde.<sup>13</sup>

El descanso por el descanso —disfrutar de una hora perdida porque sí— implica en primer lugar aceptar el hecho de que esto es lo que hay: que tus días no se encaminan hacia un futuro estado de felicidad perfecta e intocable, y que comportarse como si así fuera es vaciar nuestras cuatro mil semanas de todo su valor. «Somos la suma de todos los momentos de nuestras vidas —señala Thomas Wolfe—, todo lo que es nuestro está en ellos: no podemos rehuirlo ni ocultarlo.»<sup>14</sup> Si vamos a hacer acto de presencia y, por lo tanto, a

disfrutar de algún modo de nuestro breve paso por el planeta, más vale que empecemos ya.

## Las reglas del descanso

Después de todo lo que he dicho sobre la religión y sobre su papel en la incapacidad moderna para el relax, quizá parezca perverso sugerir que deberíamos buscar en la religión también el antídoto. Pero fueron miembros de comunidades religiosas los que en primer lugar entendieron algo crucial sobre el descanso, y es que no es solo lo que ocurre por defecto cuando dejas de trabajar, sino que tienes que poner los medios para que pueda producirse de verdad.

Tengo unos amigos que viven en un bloque de pisos del Lower East Side de Nueva York —un barrio históricamente judío— que dispone de un «ascensor de *sabbat*»: si entras en él entre el viernes por la tarde y el sábado por la noche, se detendrá en cada planta, aunque no haya nadie que quiera entrar o salir, porque está programado para evitar que los residentes o visitantes judíos tengan que violar la regla que les impide accionar interruptores eléctricos en *sabbat*. (De hecho, la regla original, tal como establece la antigua ley judía, lo que prohíbe es encender fuego, pero las autoridades modernas han interpretado que se refiere también a completar circuitos eléctricos. Las otras 38 categorías de actividades vetadas se han interpretado en forma de prohibiciones que van desde hinchar manguitos de agua en la piscina a cortar papel higiénico de un rollo.) Son reglas que a muchos de nosotros nos parecen absurdas. Pero, si lo son, es un tipo de absurdo hecho a medida de una realidad igualmente absurda sobre los humanos, que es que necesitamos que nos fuerzen de ese modo a obligarnos a descansar. Lo explica así la escritora Judith Shulevitz:

La mayoría de la gente cree, equivocadamente, que dejar de trabajar consiste solo en no trabajar. Los inventores del *sabbat* entendieron que se trataba de una empresa mucho más compleja. No se

baja una marcha tan fácil ni tan rápidamente, como quien se mete en la cama al final de un largo día. Como se dice en *El gato en el sombrero*: «Es divertido divertirse, pero tienes que saber cómo hacerlo». Por eso los *sabbats* puritanos y judíos son tan rigurosamente intencionales y requieren de una minuciosa preparación; como mínimo limpiar la casa, llenar la despensa y darse un baño. Las reglas no están para torturar a los fieles, sino para comunicarles la idea de que interrumpir la rueda incesante del trabajo requiere un acto de voluntad sorprendentemente agotador, uno que hay que reforzar con el hábito además de con la sanción social.<sup>15</sup>

Que haya un día a la semana en el que todo el mundo descance es algo que suena anticuado en la actualidad. Persiste solo en el recuerdo de los mayores de cuarenta años, que aún son capaces de recordar los tiempos en los que la mayoría de las tiendas estaban abiertas únicamente seis días a la semana, y en ciertas leyes extrañas y vestigiales, como la que prohíbe en mi ciudad la compra de licor los domingos antes del mediodía. Como consecuencia, corremos el peligro de olvidar hasta qué punto la idea del *sabbat* fue siempre radical; en particular porque, como los antiguos esclavos que lo iniciaron se esforzaron en señalar, incluía a todo el mundo, sin excepción. (Shulevitz hace notar que en los versículos de la Torá que establecen las reglas del *sabbat* judío se menciona dos veces el hecho de que debe permitirse que los esclavos descansen, como si fuera una idea extraordinaria en la que el autor del texto supiera que había que hacer hincapié.) Y desde los albores del capitalismo, ha sido radical también en otro sentido: mientras que el capitalismo se alimenta de la permanente ansiedad por tener más, el *sabbat* consagra la idea de que el trabajo que hayas completado al llegar al viernes (o al sábado) por la noche puede que sea suficiente; que podría no tener sentido, por ahora, intentar hacer más. En su libro *Sabbath as Resistance* (El *sabbat* como resistencia), el teólogo cristiano Walter Brueggemann describe el *sabbat* como una invitación a pasar un día a la semana «en la conciencia y la práctica de la afirmación de que somos los que recibimos los dones de Dios».<sup>16</sup> No hace falta creer en ninguna religión para sentir parte del profundo alivio que emana de la idea de ser «los que recibimos», de que exista la posibilidad de que, al menos hoy, pudiera no haber nada más que tuvieras que hacer para justificar tu existencia.

Y sin embargo, seguramente nunca ha costado tanto experimentar el vuelco psicológico requerido, interrumpir tu trabajo el tiempo suficiente para adentrarse en esa manera de experimentar el tiempo —más coherente, más armoniosa y de algún modo más densa— que se desprende de estar entre «los que reciben» de la vida, en la que dejas de lado el reloj y te introduces en el «tiempo profundo», en lugar de luchar sin descanso por dominarlo. Las convenciones sociales solían hacer que fuera relativamente fácil tener tiempo libre: no podías ir de compras si las tiendas no estaban abiertas, aunque quisieras, ni trabajar si la oficina estaba cerrada. Además de que era mucho menos probable que dejaras de ir a misa o a la comida de los domingos con tu familia extensa si sabías que tu ausencia iba a provocar miradas de desaprobación. Pero las convenciones nos empujan ahora en la dirección contraria: las tiendas están abiertas todo el día, todos los días (y noches, *online*), y gracias a la tecnología digital, todo son facilidades para seguir trabajando desde casa.

Reglas personales o de cada casa, como la idea, cada vez más popular, de un «*sabbat digital*» autoimpuesto, pueden llenar el vacío hasta cierto punto. Pero carecen del refuerzo social de que todos los demás estén cumpliendo también con esas reglas, así que, inevitablemente, cuesta más obedecerlas. Y puesto que dependen de la fuerza de voluntad de cada uno, son más sensibles a los peligros que conlleva obligarte a ti mismo a estar «más presente en el momento», tal como se ha analizado en el capítulo anterior. Otra de las cosas que deberíamos hacer cada uno de nosotros si queremos experimentar el descanso genuino es olvidarnos de sentirnos bien, al menos al principio. «No hay nada tan ajeno a la época actual como la pereza —señala el filósofo John Gray.<sup>17</sup> Y añade—: ¿Cómo va a ser posible el juego en una era en la que nada tiene sentido a menos que lleve a algo más?»<sup>18</sup> En una era así, está prácticamente asegurado que detenerse de verdad a descansar —y no a entrenarse para una carrera de diez kilómetros ni a meditar en un retiro con el objetivo de alcanzar la iluminación espiritual— va a provocarte una

sensación de profunda incomodidad, más que de placer. Aunque esa incomodidad no quiere decir que no deberías estar haciéndolo. Quiere decir que definitivamente deberías hacerlo.

## Pasear como fin en sí mismo

Son poco después de las siete y media de una mañana lluviosa de verano cuando aparco el coche junto a la carretera, me subo la cremallera de la chaqueta impermeable y empiezo a caminar hacia los altos páramos del norte de Yorkshire Dales. El esplendor del paisaje tiene algo de poderoso cuando lo recorres solo y no existe el peligro de que una conversación agradable te distraiga del dramatismo estéril del lugar. Así que me alegra no ir acompañado en mi camino hacia la cima, mientras dejo atrás una cascada con un nombre satánico de lo más satisfactorio —Hell Gill Force, la fuerza de las branquias del infierno— y me dirijo a terreno abierto, donde el crujido de mis botas de caminar hace que los urogallos, asustados, salgan volando de sus escondites en el brezo. Un kilómetro y medio más adelante, lejos de cualquier carretera, me topo con una pequeña iglesia de piedra que ya no se usa con la puerta abierta. El silencio en el interior parece haberse asentado, como si nadie lo hubiera perturbado en años, aunque en realidad es probable que hubiera excursionistas allí la tarde anterior. Veinte minutos después estoy en el páramo superior, de cara al viento, saboreando aquel lugar desolado que tanto me ha gustado siempre. Sé que hay personas que preferirían estar relajándose en una playa caribeña en lugar de empapándose en una ardua caminata a través de arbustos de tojo, bajo un cielo encapotado, pero no voy a fingir que las entiendo.

Por supuesto, se trata solo de un paseo por el campo, puede que la más mundana de las actividades de ocio; y, aun así, como forma de pasar el tiempo, tiene una o dos características dignas de mención. Por un lado, y a diferencia de casi todo lo que hago en la vida, no es relevante preguntarse si

se me da bien o no: lo único que hago es caminar, una habilidad en la que no he mejorado de forma apreciable desde los cuatro años. Además, un paseo por el campo no tiene un propósito, en el sentido de alcanzar un resultado o llegar a un sitio en concreto. (Incluso ir caminando al supermercado tiene un objetivo —llegar al supermercado—, mientras que en una caminata o realizas un recorrido circular o llegas a un determinado punto antes de darte la vuelta, así que la forma más eficiente de llegar a la meta sería no moverte de allí en primer lugar.) El paseo tiene efectos positivos, te pone en forma, pero en general esa no suele ser la razón por la que la gente sale de excursión. Dar un paseo por el campo, como escuchar una canción que te gusta o quedar con unos amigos una tarde para hablar, es, por lo tanto, un buen ejemplo de lo que el filósofo Kieran Setiya denomina una «actividad atólica», en el sentido de que su valor no se deriva de su *telos*, u objetivo final. No deberías aspirar a que un paseo esté «hecho», ni tampoco es probable que llegues a un punto en la vida en el que hayas llegado a realizar todos los paseos que te habías marcado como objetivo. «Puedes dejar de hacer esas cosas, y con el tiempo lo harás, pero no puedes completarlas», señala Setiya. Son actividades que no tienen «un resultado cuyo logro las agota y, por lo tanto, les da fin». Así que la única razón para hacerlas es por ellas mismas: «No hay más razones para dar un paseo que lo que estás haciendo en este mismo momento». <sup>19</sup>

En su libro *En la mitad de la vida*, Setiya explica que estaba a punto de cumplir los cuarenta años cuando empezó a sentir una insidiosa sensación de vacío, que más adelante entendería que era el resultado de una vida dedicada a completar proyectos, repleta de actividades no atéticas, sino télicas, orientadas a un fin, a lograr cierto resultado. Setiya había publicado artículos en revistas de filosofía para convertirse lo antes posible en profesor titular universitario, una meta que perseguía con el ánimo de obtener una reputación profesional sólida y también estabilidad académica, que era el mismo motivo por el que daba clases a sus alumnos, a los que trataba de ayudar a que se graduaran y pusieran en marcha sus propias carreras. En otras palabras, sufría

del problema que hemos estado analizando: cuando tu relación con el tiempo es casi únicamente instrumental, el momento presente empieza a perder todo sentido. Y es normal que esa sensación se manifieste en forma de crisis de la mediana edad, porque es entonces cuando muchos de nosotros asumimos nuestra mortalidad, y la mortalidad hace que sea imposible ignorar el absurdo de vivir solo para el futuro. ¿De qué sirve posponer constantemente cualquier posible realización personal hasta un momento situado en el futuro, cuando pronto no habrá ningún «futuro» ante ti?

El filósofo más pesimista que ha existido, Arthur Schopenhauer, parece haber considerado la vacuidad de ese tipo de vida como la consecuencia inevitable del modo en que funciona el deseo humano. Nos pasamos la vida tratando de alcanzar metas a las que aspiramos y, aun así, cada vez que nos fijamos una —conseguir ser profesor titular, por ejemplo— ocurre que o no la has alcanzado (y eso te produce insatisfacción, porque todavía no tienes lo que quieres) o ya lo has conseguido (y eso te produce insatisfacción, porque ya no es algo por lo que puedas luchar). Como dice Schopenhauer en su obra más conocida, *El mundo como voluntad y representación*, para los humanos es inherentemente doloroso tener «objetos del querer» —cosas que quieres hacer o tener en la vida—, porque no tenerlos es malo, pero tenerlos puede que sea incluso peor:

En cambio, cuando [al animal humano] le faltan objetos del querer porque una satisfacción demasiado fácil se los quita enseguida, le invade un terrible vacío y aburrimiento: es decir, su esencia y existencia mismas se le vuelven una carga insoportable. Así pues, su vida, igual que un péndulo, oscila entre el dolor y el aburrimiento. <sup>20</sup>

Pero la noción de la actividad atólica sugiere que hay una posibilidad que Schopenhauer podría haber pasado por alto, una que insinúa una solución parcial al problema de una vida demasiado instrumentalizada: quizás podríamos tratar de incorporar a nuestra vida cotidiana cosas que solo nos interesen por sí mismas; es decir, dedicar parte de nuestro tiempo a actividades de las que lo único que queramos sea poder hacerlas.

## Rod Stewart, radical

Hay un término menos rebuscado para referirse a muchas de las actividades que Setiya califica de atéticas: son lo que llamamos «aficiones». Su reticencia a referirse a ellas de ese modo es comprensible, porque es una palabra que ha llegado a tener un significado un poco ridículo. Muchos de nosotros tendemos a pensar que alguien con una gran afición a, por ejemplo, pintar figuritas de fantasía en miniatura o a cuidar de su colección de cactus raros no participa en la vida real tan activamente como debería. Aunque no es ninguna coincidencia que los *hobbies* hayan adquirido esa reputación tan embarazosa en una época consagrada a emplear el tiempo de forma instrumental. En la era de la instrumentalización, el que tiene una afición es un rebelde, porque es alguien que insiste en que hay cosas que vale la pena hacer por sí mismas, aunque no proporcionen ninguna recompensa en términos de productividad o beneficios. El escarnio del que hacemos objeto al ávido coleccionista de sellos o al que observa pasar los trenes en realidad podría ser una especie de mecanismo de defensa que evita que nos enfrentemos a la posibilidad de que ellos sean verdaderamente felices de una manera que los demás —dedicados a nuestras vidas télicas, en permanente búsqueda de una realización futura— no lo somos. Lo que ayuda a explicar por qué da mucha menos vergüenza —y de hecho está hasta de moda— tener lo que se llama una «segunda ocupación», una actividad parecida a un *hobby* que sí cultivas con fines de lucro.

Lo cierto es que, para ser una verdadera fuente de realización, un buen *hobby* probablemente debería ser un poco embarazoso; es la señal de que lo estás haciendo porque te gusta, y no porque te proporcione alguna clase de aprobación social. Mi respeto por la estrella del rock Rod Stewart se multiplicó hace unos años cuando supe —gracias a que la prensa se hizo eco de una entrevista que había concedido a la revista *Railway Modeler*— que llevaba dos décadas trabajando en una intrincada maqueta ferroviaria de una ciudad estadounidense de la década de 1940, una amalgama fantástica de

Nueva York y Chicago en la que había rascacielos, coches de época y aceras mugrientas, con la mugre pintada a mano por el propio *sir* Rod.<sup>21</sup> (Se llevó la maqueta de gira con él y pidió una habitación de hotel adicional para meterla.) Compárese el *hobby* de Stewart con, por ejemplo, las payasadas del emprendedor Richard Branson con el *kitesurf*. Seguro que Branson disfruta sinceramente de hacer *kitesurf*, pero es difícil no sospechar que ha escogido esa actividad recreativa en un esfuerzo calculado para potenciar su marca personal de hombre temerario, mientras que el modelismo al que se entrega Stewart tiene tan poco que ver con su imagen de rockero de pantalones de cuero y voz rota que canta *Da Ya Think I'm Sexy?* que es imposible no llegar a la conclusión de que debe de hacerlo porque de verdad le gusta.

Las aficiones plantean un reto a la cultura reinante de la productividad y el rendimiento también en otro sentido: no importa, de hecho es preferible, que no se te den bien. Stewart reconocía en *Railway Modeler* que no es demasiado hábil construyendo maquetas ferroviarias. (Pagó para que otra persona se encargara del cableado eléctrico, la parte más complicada.) Pero puede que sea por eso, en parte, por lo que lo disfruta tanto: entregarse a una actividad que no existe la menor posibilidad de que acabes haciendo de forma excepcional es dejar de lado, durante un rato, la agobiante necesidad de «emplear bien el tiempo», que en el caso de Stewart presumiblemente implica la necesidad de seguir complaciendo a la audiencia, llenar estadios y demostrarle al mundo que sigue siendo un cantante de éxito. Mi otro pasatiempo favorito además del senderismo, aporrear canciones de Elton John en mi piano eléctrico, me resulta estimulante y absorbente al menos en parte porque no hay ninguna posibilidad de que mi habilidad como músico, que está al nivel de la de un chimpancé, vaya a ser recompensada con dinero o con el aplauso de la crítica. Por el contrario, escribir es para mí una tarea mucho más estresante, en la que me es más difícil permanecer completamente absorto, porque no consigo hacer desaparecer del todo la esperanza de poder llegar a hacerlo con brillantez, merecer grandes elogios y alcanzar el éxito.

comercial, o al menos hacerlo lo suficientemente bien como para mantener a flote mi autoestima.

El surf es para la editora Karen Rinaldi lo que para mí tocar canciones de rock cursi al piano, o puede que más: dedica todos sus ratos libres a practicarlo y hasta invirtió sus ahorros en un terreno en Costa Rica para tener un acceso sin restricciones al océano. Aun así, admite que sigue siendo una surfista muy mediocre. (Tardó cinco años en aprender a coger una ola.) Pero «mientras intento alcanzar algunos momentos de felicidad —explica Rinaldi — experimento algo más: paciencia y humildad, definitivamente, pero también libertad. La libertad de ir tras lo inútil. Y la libertad de que algo se te dé mal y que no importe es reveladora». <sup>22</sup> Los resultados no lo son todo. De hecho, es mejor que no lo sean, porque los resultados siempre llegan más tarde, y más tarde siempre es demasiado tarde.

## 10. La espiral de la impaciencia

Si has pasado algún tiempo en una ciudad en la que se oyen cláxones a todas horas —como Nueva York o Bombay—, ya sabrás la singular irritación que transmite ese sonido, que se deriva del hecho de que no es solo una alteración de la paz y la tranquilidad, sino una alteración que además no sirve absolutamente para nada, ya que reduce la calidad de vida de todo el mundo sin que con eso mejore la del que toca la bocina. En mi esquina de Brooklyn, la hora punta del claxon empieza en torno a las cuatro de la tarde y se prolonga hasta las ocho; y en ese lapso de tiempo es imposible que haya más de unos cuantos bocinazos en todo el barrio que sirvan para algo útil, como avisar a alguien de un peligro o recordar a un conductor que el semáforo ha cambiado de color. Todos los demás cláxones solo están diciendo «¡Date prisa!». Y, sin embargo, todos los conductores están atrapados en el mismo atasco, con el mismo deseo de avanzar y la misma incapacidad para hacerlo; nadie que esté en sus cabales puede pensar de verdad que su bocinazo será lo que cambie las cosas y consiga que aquello avance al fin. Ese bocinazo sin sentido es, por lo tanto, un síntoma de otra de las principales maneras en las que nos negamos a reconocer nuestras limitaciones en lo que se refiere al tiempo: es un aullido de rabia por el hecho de que quien acciona el claxon no puede obligar al mundo a su alrededor a moverse tan rápido como le gustaría.

Lo que experimentamos cuando adoptamos ese tipo de actitud dictatorial hacia la realidad es una de las principales revelaciones del taoísmo, la antigua corriente filosófica de origen chino. El *Tao Te Ching* está lleno de imágenes

sobre la flexibilidad y la maleabilidad: el sabio —se informa constantemente al lector— es como un árbol que se dobla en lugar de romperse cuando sopla el viento o como el agua que fluye alrededor de los obstáculos que se presentan en su camino. Las cosas son como son, sugieren esas metáforas, por mucho que tú quieras que sean de otro modo, y solo podrás ejercer algún tipo de influencia real sobre el mundo si partes de ese principio, en lugar de luchar contra él. Pero el fenómeno de los bocinazos sin sentido y de la impaciencia en general sugiere que a la mayoría de nosotros no se nos da muy bien el taoísmo. Tendemos a comportarnos como si tuviéramos derecho a que las cosas se movieran a la velocidad que deseamos y, como consecuencia, nos amargamos a nosotros mismos, no solo porque pasamos mucho tiempo sintiéndonos frustrados, sino porque intentar que el mundo se mueva más deprisa es a menudo contraproyectivo. Por ejemplo, hace tiempo que se ha demostrado que la impaciencia en la conducción te hace avanzar más despacio. (La práctica de acercarse al máximo al coche de delante en un semáforo en rojo, habitual entre los motoristas inquietos, es del todo contraproducente, porque, en cuanto aquello empieza a moverse de nuevo, el conductor se ve obligado a acelerar más despacio de lo que lo habría hecho en otro momento, para evitar chocar por detrás con el vehículo de delante.)<sup>1</sup> Y lo mismo sirve para muchos otros de nuestros intentos de imponerle nuestro ritmo a la realidad. Trabajar de forma apresurada hará que cometas más errores, que te obligarán a volver atrás para corregirlos, y tratar de que un niño pequeño se vista rápido para salir de casa es casi una garantía de que el proceso será mucho más largo.

## Velocidad de escape

Aunque no es algo fácil de establecer científicamente, somos, casi con total seguridad, mucho más impacientes que antes. Nuestra cada vez menor tolerancia a que las cosas se retrasen se refleja en estadísticas de todo tipo,

desde las discusiones de tráfico a la duración de las declaraciones de los políticos y al número de segundos que el usuario medio de internet está dispuesto a esperar por una página que tarda en cargarse. (Se ha calculado que, si la página de inicio de Amazon se cargara un segundo más despacio, la compañía perdería 1.600 millones de dólares al año en ventas.)<sup>2</sup> Y, aun así, a primera vista, eso es algo que, como he mencionado en la introducción, resulta extremadamente raro. Casi todas las nuevas tecnologías, desde la máquina de vapor a la banda ancha móvil, nos han permitido hacer las cosas más rápido que antes. ¿No debería habernos hecho eso menos impacientes, siendo que vivimos a una velocidad más cercana a la que preferiríamos? Y, sin embargo, desde los inicios de la era moderna de la aceleración, el ser humano ha estado reaccionando a ella no con satisfacción por el tiempo que se ahorra, sino con cada vez más nerviosismo por no poder hacer que las cosas vayan aún más deprisa.

He ahí otro misterio que queda resuelto cuando entiendes que esa reacción es una forma de resistencia a nuestras limitaciones intrínsecas como seres humanos. El motivo por el que el progreso tecnológico exacerba nuestra impaciencia es que cada nuevo avance parece acercarnos más al momento en el que trascenderemos nuestros límites; es como si nos prometiera que esta vez, al fin, podríamos ser capaces de hacer que las cosas vayan lo suficientemente deprisa como para sentir que tenemos el control absoluto de nuestro tiempo. Como consecuencia, todo lo que nos recuerda que, de hecho, no podemos alcanzar ese nivel de control nos produce una sensación desagradable. En cuanto puedes calentarte la cena en el microondas en sesenta segundos, comienza a parecer realmente posible hacerlo al instante, en cero segundos, y por eso es tan frustrante tener que esperar un minuto entero. (Te habrás dado cuenta de con qué frecuencia el microondas de la oficina sigue manteniendo en el visor siete u ocho segundos de la última persona que lo utilizó, un registro preciso del momento en el que la impaciencia se le hizo insoportable.) Tampoco cambiaría nada, por desgracia,

que tú personalmente consiguieras armarte de una gran serenidad interior y evitaras ese tipo de reacciones, porque acabarías sufriendo igualmente de impaciencia social, es decir, de las expectativas cada vez más altas del resto del mundo sobre lo rápido que deberían hacerse las cosas. Si una mayoría cree que deberías ser capaz de contestar a cuarenta *emails* en una hora, que sigas teniendo un trabajo podría llegar a depender de que lo hagas, al margen de lo que tú opines al respecto.

Puede que no haya una demostración más gráfica de esa creciente sensación de incomodidad por querer acelerar la velocidad de la realidad que lo que ha ocurrido con la experiencia de la lectura. En la última década, cada vez más personas han empezado a sentir que las invade una sensación abrumadora en el momento de coger un libro, que etiquetan de «desasosiego» o «distracción», pero que es más bien una forma de impaciencia, una repugnancia ante el hecho de que el acto de leer lleva más tiempo del que les gustaría. «Cada vez me cuesta más concentrarme en las palabras, las frases, los párrafos —se lamenta Hugh McGuire, el fundador del servicio de audiolibros de dominio público LibriVox y (al menos hasta hace poco) un ávido lector de ficción literaria—. Por no hablar de los capítulos. Los capítulos suelen llenar página tras página de párrafos.» McGuire describe lo que ha cambiado en la experiencia, antes deliciosa, de meterse en la cama con un libro: «Una frase. Dos frases. Puede que tres. Y luego... Necesitaba algo más. Algo que me aliviara. Que satisficiera una necesidad que nacía de lo más profundo de mi mente: una miradita rápida al *email* en mi iPhone; escribir, y luego borrar, una respuesta a un tuit divertido de William Gibson; encontrar y clicar en el enlace de un artículo bueno, muy bueno, del *New Yorker*...». <sup>3</sup>

Muchas personas alegan que ya no tienen «tiempo de leer», pero la realidad, como ha señalado el novelista Tim Parks, pocas veces es que literalmente no puedan encontrar media hora disponible a lo largo del día. Lo que están diciendo es que cuando tienen un rato libre y lo dedican a intentar

leer, la impaciencia hace que no consigan volcarse en la lectura. «No es solo que te interrumpan —señala Parks—. Es que, de hecho, estás predispuesto a que lo hagan.»<sup>4</sup> No es tanto que estemos demasiado ocupados o nos distraigamos con facilidad, sino que no queremos aceptar la verdad de que la lectura es un tipo de actividad que tiene su propio ritmo. Si la aceleras demasiado, no tarda en dejar de tener sentido; podría decirse que se niega a plegarse a nuestro deseo de ejercer el control sobre cómo se desarrolla nuestro tiempo. En otras palabras, y de la misma manera que más aspectos de la realidad de lo que queremos reconocer, leer algo como es debido requiere el tiempo que requiere.

## Debo parar, no puedo parar

A finales de la década de 1990, una psicoterapeuta de California llamada Stephanie Brown empezó a notar que entre los clientes que acudían a su consulta se manifestaba un nuevo y llamativo patrón de conducta. Brown trabaja en Menlo Park, en el corazón de Silicon Valley, y con el primer *boom* de las puntocom en pleno apogeo, ella se vio frente a sus primeras víctimas: personas perfeccionistas, con un estatus elevado y un buen sueldo que estaban tan acostumbradas a una vida de movimientos y estímulos contantes que permanecer sentadas durante cincuenta minutos para la sesión de terapia les provocaba un malestar casi físico. Brown no tardó en darse cuenta de que aquella vibrante sensación de urgencia era una forma de automedicación; algo que hacían para no sentir otra cosa. «En cuanto bajo las revoluciones —recuerda que le dijo una mujer, en respuesta a la sugerencia de Brown de que quizás debería tomárselo con más calma— siento que aflora en mí la ansiedad, y busco algo que me la quite.»<sup>5</sup> Mirar el móvil, abordar la lista de tareas pendientes, machacarse en la máquina elíptica del gimnasio... Todas esas formas de vivir a toda velocidad estaban al servicio de cierto tipo de evasión emocional. A medida que pasaban los meses, Brown cayó en la cuenta de que

esa forma de evasión le resultaba íntimamente familiar, aunque su experiencia con ella pertenecía a una vida que había dejado atrás hacía tiempo. Aun así, la conexión estaba clara: «¡Esas personas hablaban exactamente de lo mismo!», me dijo, y aún había en su voz algo de la emoción que había sentido al descubrirlo por primera vez. Los adictos al trabajo de Silicon Valley le recordaban a sí misma, a su propio pasado como alcohólica.

Para entender en qué sentido, conviene señalar que Brown, como muchos exbebedores, tiene en gran estima la filosofía de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos, que sostiene que el alcoholismo es, fundamentalmente, el resultado de intentar ejercer un control sobre tus emociones imposible de alcanzar. El futuro alcohólico recurre a la bebida en un esfuerzo por escapar de algún aspecto doloroso de la existencia: Brown empezó a beber de verdad a los diecisésis años, explicaba, porque parecía la única forma de salvar el abismo emocional que se abría entre ella y sus padres, ambos adictos de toda la vida. «Desde muy pequeña supe que había algo raro en mi familia —recuerda—, pero cuando mi padre me ofreció por primera vez una copa de champán en una boda, recuerdo que me sentí muy feliz. Ni lo pensé. Fue como si por fin pudiera entrar a formar parte de mi familia.»

Al principio, esa estrategia parece funcionar, porque la bebida adormece temporalmente las emociones desagradables, pero, a largo plazo, el resultado es desastroso. Por más que te esfuerces en huir de tu experiencia, lo cierto es que sigues estando donde estás —en una familia disfuncional o una relación abusiva o con una depresión o rehuyendo hacer frente a las consecuencias de un trauma de tu infancia—, así que esos sentimientos vuelven, y necesitas beber algo cada vez más fuerte para anestesiarlos. Solo que los problemas de la persona que bebe se vuelven entonces mayores: además de esforzarse por controlar sus emociones a través de la bebida, también tiene que controlar cuánto bebe, para que no le cueste su relación, su trabajo o incluso su vida.

Es probable que empiece a experimentar más fricciones en el trabajo y en casa, y que se avergüenze de su situación, lo que desencadenará otras emociones difíciles que habrá que adormecer con más alcohol. Es el círculo vicioso que constituye la base psicológica de una adicción. Sabes que deberías parar, pero no puedes parar, porque lo mismo que te hace daño —el alcohol— ha llegado a parecer la única manera de controlar las emociones negativas que, de hecho, tu forma de beber está ayudando a provocar.

Tal vez sea melodramático comparar la «adicción a la velocidad», como ha bautizado Brown a la enfermedad moderna de la vida acelerada, con una condición tan grave como el alcoholismo. Hay personas que indudablemente se sienten ofendidas cuando ella lo hace. Pero lo que Brown está diciendo no es que la prisa compulsiva sea tan destructiva desde el punto de vista físico como el exceso de alcohol, sino que el mecanismo básico es el mismo. A medida que el mundo se acelera cada vez más, llegamos a creer que nuestra felicidad, o nuestra supervivencia económica, depende de que seamos capaces de trabajar y movernos y hacer que las cosas pasen a una velocidad sobrehumana. Nos genera ansiedad pensar que no podremos mantener el ritmo, así que para calmar la ansiedad, para tratar de sentir que tenemos nuestras vidas bajo control, vamos cada vez más rápido. Pero eso solo genera una espiral adictiva. Nos esforzamos por librarnos de la ansiedad, pero el resultado es que sufrimos más ansiedad aún, porque cuanto más rápido vamos, más evidente se hace que no conseguiremos nunca hacer las cosas tan deprisa, o que el mundo las haga tan deprisa como creemos que es necesario. (Entretanto, experimentamos el resto de las consecuencias de hacer las cosas a toda velocidad: trabajo de poca calidad, mala alimentación, relaciones que se deterioran.) Y lo único que nos parece posible hacer, a la hora de lidiar con toda esa ansiedad adicional, es movernos aún más rápido. Sabes que deberías dejar de estar tan acelerado, pero al mismo tiempo sientes que no puedes.

Esa forma de vida no es del todo desagradable: del mismo modo que el alcohol hace que el alcohólico sienta un plácido mareo, hay algo embriagador

y adictivo en el hecho de vivir a velocidad de vértigo. (Como señala el escritor especializado en ciencia James Gleick, no es ninguna coincidencia que un «subidón» pueda ser también una «sensación de regocijo».)<sup>6</sup> Pero como método para alcanzar la paz mental, está abocado al fracaso. Además, en la espiral hacia el alcoholismo, puede que haya amigos caritativos que traten de intervenir y de encaminarte hacia una vida más saludable, mientras que la adicción a la velocidad suele celebrarse desde el punto de vista social. De hecho, es probable que tus amigos te feliciten por ser una persona «tan motivada».

La futilidad de esa situación —en la que los esfuerzos del adicto para recuperar el control hacen que cada vez lo pierda más— es la base de la idea, en apariencia paradójica, por la que se ha hecho conocido Alcohólicos Anónimos: la de que no puedes esperar vencer al alcohol hasta que no abandones cualquier esperanza de hacerlo. Ese cambio de perspectiva necesario se produce por lo general tras «tocar fondo», que es la expresión que se utiliza en Alcohólicos Anónimos para referirse al momento en el que las cosas están tan mal que ya no puedes engañarte a ti mismo. En ese momento, al alcohólico se le hace imposible no claudicar ante la desagradable verdad de sus limitaciones, no ver que sencillamente no es capaz de utilizar el alcohol como una herramienta estratégica para suprimir sus emociones más difíciles. («Admitimos —sostiene el primero de los doce pasos— que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.»)<sup>7</sup> Solo entonces, habiendo abandonado el intento destructivo de lograr lo imposible, el alcohólico puede ponerse a trabajar en lo que sí está a su alcance: enfrentarse a la realidad —sobre todo a la realidad de que, en su caso, no hay un nivel de ingesta moderada de alcohol que sea compatible con llevar una vida funcional— y trabajar, poco a poco y desde la sobriedad, para construir una existencia más productiva y plena.

De la misma manera, arguye Brown, nosotros, los adictos a la velocidad, tenemos que estrellarnos contra la tierra. Tenemos que darnos por vencidos,

rendirnos y aceptar que las cosas necesitan el tiempo que necesitan, y que no puedes acallar tus ansiedades trabajando más rápido. Porque no está en tus manos marcar el ritmo de la realidad tanto como crees que necesitas, y porque, cuanto más rápido vayas, más rápido creerás que necesitas ir. Los clientes de Brown descubrieron que, si dejas que esas fantasías se vengan abajo, ocurre algo inesperado, el equivalente a lo que le pasa al alcohólico que abandona el deseo poco realista de control a cambio de la experiencia descarnada y prosaica de la rehabilitación con la que se obliga a enfrentarse a la realidad. Los psicoterapeutas lo llaman un «cambio de segundo orden», lo que significa que no se trata de una mejora gradual, sino de un cambio de perspectiva que lo redefine todo. Cuando al fin te enfrentas a la realidad de que no puedes dictar lo rápido que van las cosas, dejas de intentar superar tu ansiedad, y tu ansiedad se transforma. Volcarse en un proyecto de trabajo exigente que no es posible acelerar se convierte no en un desencadenante de estrés, sino en una elección que te revigoriza, y darle a una novela difícil el tiempo que pide, en una fuente de placer. «Desarrollas cierto aprecio por el aguante, por la perseverancia y por poner un pie delante del otro», explica Brown. Te olvidas de «exigir una resolución instantánea, un alivio instantáneo del malestar y el dolor, y soluciones mágicas». Dejas escapar un suspiro de alivio y, al sumergirte en la vida como de verdad es, desde una conciencia lúcida de tus limitaciones, empiezas a adquirir el que se ha convertido en el menos de moda pero quizá en el más consecuente de los superpoderes: la paciencia.

## 11. Quedarse en el autobús

La paciencia tiene muy mala reputación, no se puede negar. En primer lugar, la perspectiva de hacer algo que te dicen que requiere paciencia es, ya de entrada, poco apetecible. La paciencia es, además, inquietantemente pasiva. Es la virtud que se animaba a tener a las amas de casa mientras sus maridos llevaban vidas mucho más interesantes fuera del hogar; o a las minorías raciales, a las que se decía que esperaran unas pocas décadas más para tener plenos derechos civiles. La trabajadora capaz pero discreta que «aguarda pacientemente» a que la asciendan todos tendemos a pensar que se aburrirá esperando, y que sería mejor que se dedicara a pregonar sus logros. En todos esos casos, la paciencia es una manera de adaptarse psicológicamente a la falta de poder, una actitud pensada para que te sea más fácil resignarte a tu insignificante posición en el mundo, con la esperanza, al menos teórica, de que vengan días mejores. Pero a medida que la sociedad se acelera, algo cambia; en cada vez más contextos, la paciencia se convierte en una forma de poder. En un mundo dominado por la prisa, la capacidad de resistirse al ansia de hacer las cosas más rápido —y de permitir, por lo tanto, que se tomen su tiempo— es una forma de procurarse cierto control sobre el mundo, de hacer el trabajo que importa y de extraer cierta satisfacción del proceso mismo, en lugar de dejar para el futuro la posibilidad de sentirse realizado.

Es una lección que yo aprendí de Jennifer Roberts, profesora de Historia del Arte en la Universidad de Harvard.<sup>1</sup> Cuando te conviertes en alumno de Roberts, el primer trabajo que tienes que hacer para ella es siempre el mismo,

y es uno que se sabe que ha provocado gritos de dolor entre los estudiantes: debes escoger una pintura o escultura de un museo local, ir hasta allí y contemplarla durante tres horas seguidas. No puedes consultar tu *email* ni las redes sociales; no puedes salir a tomar algo rápido a un Starbucks. (Roberts admite a regañadientes que las visitas al baño están permitidas.) Cuando le dije a un amigo que tenía previsto ir a Harvard a conocer a Roberts y a someterme al ejercicio de contemplación, me miró con una mezcla de admiración y de temor por mi cordura, como si le acabara de decir que tenía intención de irme solo a surcar el Amazonas en kayak. Y hacía bien en preocuparse por mi salud mental. Hubo muchos momentos, mientras me removía en mi asiento en el Museo de Arte de Harvard durante el ejercicio, en los que de buena gana habría hecho un sinfín de cosas que suelen parecerme insopportables —ir a comprar ropa, montar muebles que vienen en embalajes planos, clavarle a mí mismo chinchetas en el muslo— solo porque podía haberlas hecho a toda prisa, en lugar de tener que ser paciente.

Ese tipo de reacciones no son una sorpresa para Roberts. La profesora insiste en que el ejercicio se alargue durante tres horas precisamente porque sabe que es muchísimo tiempo, especialmente para cualquiera que esté acostumbrado a una vida de velocidad. Roberts quiere que sus alumnos experimenten de primera mano lo raro e insopportable que resulta quedarse clavado en un sitio y no poder forzar que las cosas lleven un ritmo más veloz, y por qué vale tanto la pena ser capaz de superar esas sensaciones y llegar a lo que hay más allá. La idea se le ocurrió, me dijo, porque sus estudiantes se veían frente a tantas presiones para hacerlo todo a toda prisa —debido a la tecnología digital, pero también a la atmósfera ultracompetitiva de Harvard— que empezó a tener la sensación de que en su caso no bastaba con limitarse a encargarles un trabajo y esperar los resultados. Le pareció que no estaría haciendo lo que se pedía de ella si no intentaba también influir de algún modo en el ritmo al que trabajaban sus estudiantes y los ayudaba a entender el tempo reposado que exige el arte. «Necesitaban que alguien les diera

permiso para invertir semejante cantidad de tiempo en algo. Que les proporcionara una serie de normas y de limitaciones distintos a los que estaban dominando sus vidas.»

Ciertas formas de arte imponen restricciones temporales muy evidentes a su público: cuando asistes, por ejemplo, a una representación en directo de *Las bodas de Fígaro* o a una proyección de *Lawrence de Arabia*, no te queda otra que dejar que la obra en cuestión se tome su tiempo. Pero otros tipos de arte, entre los que se incluye la pintura, se benefician de restricciones externas, porque es muy fácil decirse a uno mismo, después de dedicarle un par de segundos a un cuadro, que ya lo has visto. Así que para evitar que sus alumnos hicieran el trabajo de forma apresurada, Roberts tuvo que hacer que «no apresurarse» fuera el trabajo.

Ella misma se sometió al ejercicio también, con un cuadro llamado *Niño con ardilla voladora*, del artista estadounidense John Singleton Copley. (En él aparece un niño con una ardilla voladora.) «Tardé nueve minutos en darme cuenta de que la forma de la oreja del niño se reproduce con exactitud en la membrana que hay a lo largo del vientre de la ardilla —escribiría Roberts después— y que Copley estaba estableciendo algún tipo de conexión entre el animal y el cuerpo humano. [...] Me llevó sus buenos 45 minutos caer en que los pliegues y arrugas de la cortina del fondo eran de hecho réplicas perfectas de la oreja y el ojo del niño.»

No hay rastro de resignación ni de pasividad en la clase de paciencia que nace de un esfuerzo como ese por resistirse al deseo de hacer las cosas rápido. Todo lo contrario: es un estado de alerta activo, casi muscular, sus beneficios, como veremos, van más allá de la contemplación del arte. Pero para que conste: cuando pasas tres horas ininterrumpidas sentado en una pequeña silla plegable en el Museo de Arte de Harvard mirando *Mercaderes de algodón*, de Edgar Degas —con tu móvil, tu portátil y el resto de las distracciones guardadas lejos de tu alcance, en el guardarropa—, los primeros cuarenta minutos los pasas preguntándote en qué estabas pensando cuando

decidiste hacerlo. Recuerdas —¿cómo has podido olvidarlo?— que siempre has odiado las galerías de arte, sobre todo el modo en que las multitudes de visitantes que avanzan arrastrando los pies inoculan en el ambiente una especie de letargo contagioso. Te planteas la posibilidad de cambiar de cuadro, dejar de lado una obra que de repente te parece una elección a todas luces tediosa (en él aparecen tres hombres en una habitación inspeccionando unas balas de algodón) y sustituirlo por una alternativa cercana donde se ve lo que parece una gran cantidad de diminutas almas siendo torturadas en el infierno. Pero en ese momento te ves forzado a reconocer que escoger otro cuadro y empezar de nuevo sería sucumbir a la impaciencia a la que precisamente estás tratando de resistirte, y dejarle tomar el control de tu experiencia justo de la manera que estás intentando evitar. Así que esperas. El mal humor da paso a la fatiga y luego a una irritación nerviosa. El tiempo se ralentiza y pierde consistencia. Te preguntas si llevas allí una hora, pero cuando miras el reloj ves que han pasado diecisiete minutos.

Y entonces, en torno a la marca de los ochenta minutos, pero sin que sepas del todo cuándo o cómo pasa, algo cambia. Renuncias, al fin, al intento de huir del malestar que te produce que el tiempo transcurra despacio, y el malestar disminuye. Y el Degas empieza a revelar sus detalles secretos: sutiles expresiones de atención y tristeza en los rostros de los tres hombres —uno de los cuales, ahora te das cuenta de verdad, es un comerciante negro en un entorno por lo demás blanco—, además de una sombra inexplicada que no habías visto antes, como si una cuarta persona estuviera acechando fuera del campo de visión; y una curiosa ilusión óptica que hace que una de las figuras parezca a ratos convencionalmente sólida y a ratos transparente, como un fantasma, según tus ojos interpreten las demás líneas del cuadro. Antes de que haya pasado mucho tiempo, estás experimentando la escena en toda su plenitud sensorial: la humedad y la claustrofobia de esa habitación de Nueva Orleans, el crujido de los suelos de madera, el polvo en el aire.

El cambio de segundo orden se ha producido: ahora que has abandonado

tus esfuerzos estériles por dictaminar la velocidad a la que se mueve la experiencia, puede empezar la verdadera experiencia. Y entiendes al fin lo que quería decir el filósofo Robert Grudin cuando decía que la experiencia de la paciencia era «tangible, casi comestible», como si proporcionara a las cosas una cierta cualidad masticable —no es la palabra más adecuada, pero es la más cercana que existe— a la que puedes hincarle el diente.<sup>2</sup> La recompensa que recibes por abandonar la fantasía de controlar el ritmo de la realidad es alcanzar, al fin, la sensación de que controlas esa realidad. O, dicho de otra manera, de haberte entregado de verdad a la vida.

## Observar y esperar

En su libro *El camino menos transitado*, el psicoterapeuta M. Scott Peck relata una experiencia transformadora de rendición a la velocidad de la realidad que pone de relieve que la paciencia no es solo una forma de vivir más serena y orientada al presente, sino también una habilidad práctica. Hasta los treinta y siete años, explica Peck, se consideró a sí mismo un «inútil en materia de mecánica», un inepto casi total a la hora de arreglar electrodomésticos, coches, bicicletas y demás. Pero entonces, un día, se encontró a un vecino que estaba reparando su cortadora de césped y le dirigió un elogio que contenía una crítica dirigida a sí mismo: «¡Vaya! Te admiro; yo nunca he sido capaz de arreglar estas cosas».<sup>3</sup>

«Eso es porque no te tomas el tiempo necesario», contestó el vecino, un comentario que se le quedó grabado a Peck y le removió algo en el alma, y que volvió a la superficie unas pocas semanas después, cuando el freno de mano de un coche que pertenecía a una de sus pacientes se quedó trabado. En otro momento, admite Peck, habría «tocado unos cuantos cables sin tener la más remota idea de lo que estaba haciendo y, al ver que de aquello no salía nada constructivo, habría tirado la toalla y proclamado: “¡Esto me supera!”». Aquella vez, sin embargo, Peck recordó el consejo de su vecino:

Me eché al suelo, por debajo del asiento delantero del coche, y me tomé todo el tiempo necesario para ponerme cómodo. Una vez que estuve cómodo, también me tomé mi tiempo para examinar la situación. [...] Al principio solo vi un confuso revoltijo de cables, tubos y varillas cuya función desconocía. Pero, poco a poco, sin apresurarme, logré localizar el dispositivo del freno y examiné todas sus partes. Localicé una especie de pequeña palanca que impedía que el freno se soltara. Estudié atentamente esa pieza hasta que comprendí que, si la empujaba hacia arriba con la punta del dedo, se movería y soltaría el freno; así lo hice: un solo movimiento, una pequeña presión de mi dedo y el problema estaba resuelto. ¡Ya era un experto mecánico!

Lo que trata de transmitir Peck aquí —que, si estás dispuesto a soportar el malestar de no saber algo, a menudo la solución se presenta sola— es útil ya solo a modo de consejo a la hora de arreglar cortadoras de césped y coches, pero es que, a un nivel más amplio, es aplicable a casi cualquier circunstancia de la vida: al trabajo creativo y a los problemas de pareja, a la política y a la crianza. La experiencia de dejar que la realidad se desarrolle a su propia velocidad nos incomoda tanto que, cuando nos enfrentamos a un problema, preferimos lanzarnos a la carrera a solucionarlo, a solucionarlo de la forma que sea en realidad, de modo que podamos decírnos a nosotros mismos que estamos «lidiando» con la situación, y seguir creyendo que tenemos control. Así que le contestamos mal a nuestra pareja en lugar de escuchar lo que tiene que decir, porque esperar y escuchar haría que sintiéramos —con razón— que no tenemos el control de la situación. O abandonamos proyectos creativos difíciles o relaciones románticas incipientes porque hay menos incertidumbre en dar algo por acabado que en ver cómo se desarrolla. Peck recuerda a una paciente, que en su vida profesional era una analista financiera de éxito, que adoptaba ese mismo enfoque apresurado a la hora de disciplinar a sus hijos: «O bien hacía lo primero que se le pasaba por la cabeza —obligarlos a desayunar más o enviarlos más temprano a la cama—, sin detenerse a considerar si semejante decisión tenía algo que ver con el problema, o bien acudía a la siguiente sesión de terapia [...] y, desesperada, declaraba: “Esto me supera. ¿Qué puedo hacer?”».

## Los tres principios de la paciencia

En la práctica, hay tres reglas generales que son especialmente útiles a la hora de sacarle todo el partido al poder de la paciencia como fuerza creativa en nuestra vida cotidiana. La primera es aprender a disfrutar de tener problemas. Detrás de nuestro afán por superar lo más rápido posible todos los obstáculos o desafíos, en un intento por conseguir tenerlos «resueltos», suele esconderse de forma tácita la fantasía de que llegará un día en el que no sufriremos ningún tipo de problemas. Como consecuencia, la mayoría de nosotros actuamos como si los problemas con los que nos tropezamos fueran doblemente problemáticos: primero, por el problema en sí que tenemos delante; y segundo, porque creemos, al menos de forma subconsciente, que no deberíamos tener problemas. Y, sin embargo, es evidente que jamás dejaremos de tenerlos. En realidad, no deberías querer dejar de tenerlos nunca, porque en una vida sin problemas no habría nada que valiera la pena hacer y, por lo tanto, estaría vacía de significado. Porque, ¿qué es un «problema» en realidad? La definición más genérica es que es algo que requiere de tu atención, y si la vida no viniera con ese tipo de exigencias, nada tendría sentido. Cuando renuncias a la meta inalcanzable de querer erradicar todos tus problemas, es posible llegar a apreciar el hecho de que la vida no es más que enfrentarse a un problema tras otro, dándole a cada uno el tiempo que necesita; en otras palabras, que los problemas no son un impedimento para una existencia significativa, sino su sustancia misma.

La segunda regla es adoptar el incrementalismo radical. El profesor de psicología Robert Boice dedicó su carrera a estudiar los hábitos de escritura de sus compañeros del mundo académico y llegó a la conclusión de que los mejores y los más productivos dedicaban a la escritura una parte más pequeña de su rutina diaria que los demás, lo que hacía que fuera más probable que no dejaran de hacerlo ni un día. Habían aprendido a tolerar el hecho de que seguramente no conseguirían hacer demasiado en uno solo de esos días, con el resultado de que lograban hacer mucho más a largo plazo. Escribían en breves sesiones diarias —a veces de solo diez minutos, y nunca

de más de cuatro horas— y descansaban religiosamente los fines de semana. Los aterrados estudiantes de doctorado a los que Boice trataba de inculcar ese régimen de escritura raras veces le hacían caso. Alegaban que tenían fechas de entrega inminentes, y que no podían permitirse unos hábitos de trabajo tan permisivos. ¡Debían acabar de escribir sus tesis, y rápido! Sin embargo, para Boice, esa reacción no hacía más que demostrar que él tenía razón. Era precisamente el deseo impaciente de los estudiantes de hacer el trabajo a una velocidad que no era la adecuada, de correr hasta terminarlo, lo que impedía que progresaran. No podían soportar el malestar que les producía verse obligados a reconocer su limitado control sobre la velocidad del proceso creativo, así que trataban de evitarlo, ya fuera no poniéndose a trabajar en absoluto o lanzándose de cabeza a estresantes maratones de escritura que duraban días enteros. Y que los llevaban más adelante a procrastinar, porque acababan odiando lo que tenían que hacer.

Un aspecto fundamental del enfoque incrementalista radical, que contradice mucho de lo que suele recomendarse en materia de productividad, es que tienes que estar dispuesto a parar cuando tus horas de trabajo hayan llegado a su fin, aunque estés lleno de energía y sientas que podrías avanzar mucho más. Si has decidido que trabajarás en un determinado proyecto durante cincuenta minutos, levántate y déjalo de lado en cuanto pasen. ¿Por qué? Porque, como señaló Boice, el deseo de seguir adelante más allá de ese punto «está compuesto en gran parte por la impaciencia que te produce no haber acabado, no ser lo suficientemente productivo, no volver a encontrar quizá un momento tan bueno» para trabajar.<sup>4</sup> Parar en ese punto ayuda a fortalecer el músculo de la paciencia que te permitirá volver a tu proyecto una y otra vez, y conservar así tu productividad a lo largo de toda una carrera.

La tercera regla es la que dice que, a menudo, la originalidad es la otra cara de la falta de originalidad. El fotógrafo finlandés residente en Estados Unidos Arno Minkkinen ejemplifica esa verdad profunda sobre el poder de la paciencia con una parábola sobre la estación principal de autobuses de

Helsinki.<sup>5</sup> Allí hay dos docenas de andenes, explica, y de cada uno salen varias líneas distintas. Al principio, los autobuses de todos los andenes recorren el mismo trayecto a través de la ciudad y realizan las mismas paradas. Lo que Minkkinen aconseja a los estudiantes de fotografía es que piensen en cada parada como en un año de su carrera. Escoges un rumbo artístico —quizá te pones a trabajar en desnudos realizados con la técnica de la platinotipia— y empiezas a hacerte con un portfolio de trabajo. Tres años (o paradas de autobús) después, se lo presentas con orgullo al propietario de una galería. Pero, para tu consternación, te dice que tus imágenes no son tan originales como creías, y que parecen una imitación del trabajo de Irving Penn. El autobús de ese fotógrafo, al parecer, había seguido la misma ruta que el tuyo. Enfadado contigo mismo por haber perdido tres años en un trayecto que ya ha hecho otra persona, saltas del autobús, llamas a un taxi y vuelves al punto de partida en la estación de autobuses. Esta vez te montas en un autobús distinto y escoges otro género fotográfico en el que especializarte. Pero unas pocas paradas más tarde ocurre lo mismo: te enteras de que tu nueva obra también resulta poco original. Otra vez de vuelta a la estación de autobuses. El mismo patrón sigue repitiéndose: nada de lo que haces consigue ser reconocido como verdaderamente tuyo.

¿Cuál es la solución? «Es muy simple —dice Minkkinen—. Quédate en el autobús. Quédate en el puto autobús.» Unas pocas paradas más allá, el trayecto por la ciudad de los autobuses diverge y, al adentrarse en los suburbios y luego en el campo, toma direcciones distintas. Ahí es donde empieza el trabajo singular. Pero solo para aquellos que consiguen reunir la paciencia necesaria para volcarse de lleno en el estadio anterior, la fase de ensayo y error en la que copias a otros, aprendes nuevas técnicas y acumulas experiencia.

Las implicaciones de esa idea no se limitan al trabajo creativo. En muchos ámbitos de la vida, existe una fuerte presión cultural por emprender un camino que sea solo tuyo; por rechazar las opciones más convencionales de

casarse o tener hijos o quedarse en tu ciudad de nacimiento o aceptar un trabajo de oficina, en favor de otros derroteros aparentemente más emocionantes y originales. Sin embargo, buscar siempre lo menos convencional es negarte a ti mismo la posibilidad de experimentar esas otras formas, más ricas, de singularidad reservadas para aquellos con la paciencia de viajar primero por el camino más trillado. Como el ejercicio de contemplación pictórica de tres horas de Jennifer Roberts, es algo que empieza con la voluntad de parar y estar donde estás, de comprometerte también con esa parte del viaje, en lugar de estar siempre metiéndole prisa a la realidad para que vaya más rápido. Para experimentar la profunda comprensión mutua de una pareja que lleva años casada tienes que seguir casado con una persona; para saber lo que se siente cuando estás arraigado en una determinada comunidad y lugar, tienes que dejar de mudarte. Son el tipo de logros significativos y singulares que necesitan el tiempo que necesitan.

## 12.

### La soledad del nómada digital

La paciencia no es la única manera a tu alcance de experimentar esa clase de libertad más profunda que nace de rendirse a las limitaciones temporales en vez de intentar imponerse al desarrollo de los acontecimientos. Hay otra que tiene que ver con el fenómeno, siempre irritante, de la existencia de otros seres humanos, que, imagino que te habrás dado cuenta, no paran de entrometerse en tu tiempo de una infinidad de formas a cuál más frustrante. Algo que tienen en común prácticamente todas las recomendaciones sobre productividad es el principio de que, en un mundo ideal, la única persona que tomaría decisiones sobre tu tiempo serías tú: establecerías tu propio horario, trabajarías donde quisieras, harías vacaciones cuando tú decidieras y, en general, no tendrías ningún compromiso con nadie. Pero existen fundadas razones para afirmar que ese grado de control sobre tu tiempo tiene un precio que, en última instancia, no vale la pena pagar.

Siempre que me noto resentido por una fecha de entrega o por los impredecibles horarios de sueño de mi hijo o por cualquier otro ataque a mi soberanía temporal, trato de pensar, a modo de ejemplo aleccionador, en Mario Salcedo, un cubano-estadounidense, consultor financiero, que casi con total seguridad ostenta el récord de número de noches pasadas a bordo de un crucero. No cabe duda de que Super Mario —como lo conoce el personal de Royal Caribbean, la compañía a la que ha sido leal durante gran parte de sus dos décadas como residente de los océanos, solo interrumpidas por la pandemia del coronavirus de 2020— tiene pleno control sobre su tiempo.

«No tengo que sacar la basura, no tengo que limpiar y no tengo que hacer la colada. He eliminado todas esas actividades sin valor añadido, y tengo todo el tiempo del mundo para disfrutar de lo que me gusta hacer», le dijo una vez al cineasta Lance Oppenheim junto a la piscina del *Enchantment of the Seas*.<sup>1</sup> Pero, para sorpresa de nadie, imagino, Salcedo no parece una persona demasiado feliz. En el corto documental de Oppenheim *The Happiest Guy in the World* (El tipo más feliz del mundo), Salcedo merodea por las cubiertas del barco con un cóctel en la mano, contemplando el mar, entre sonrisas de compromiso y reacios besos en la mejilla de las personas a las que se refiere como sus «amigos» —los empleados de Royal Caribbean—, quejándose porque no puede ver las noticias de la cadena Fox en el televisor de su camarote. «¡Soy seguramente el tipo más feliz del mundo!», asegura a los grupos de pasajeros con los que se encuentra, de forma más bien demasiado insistente; ellos sonríen y asienten y fingen educadamente que le tienen envidia.

Desde luego, no me corresponde a mí afirmar que Salcedo no es tan feliz como sostiene. Quizá lo sea. Lo que sí sé es que yo no lo sería si viviera como él. El problema, creo, es que su estilo de vida se basa en un malentendido sobre el valor del tiempo. Expresado en términos económicos, Salcedo ve el tiempo como un «bien» cualquiera, un recurso que es más valioso cuanto más se tiene. (El dinero es el ejemplo clásico: es mejor tener más que menos.) Pero el tiempo es también un «bien relacional», cuyo valor se deriva de cuántas otras personas tienen también acceso a él, y de hasta qué punto la parte que les corresponde se coordina con la tuya. Las redes telefónicas son el ejemplo más obvio en este caso: los teléfonos son útiles en la medida en que otros también los tienen. (Cuantas más personas tengan un teléfono, mejor será para ti tener uno, y, a diferencia del dinero, no tiene mucho sentido colecciónar tantos móviles como puedas para tu uso personal.) Las redes sociales siguen la misma lógica: lo que importa no es cuántos

perfíles de Facebook tengas, sino que otros los tengan también, y que estén vinculados al tuyo.

Igual que ocurre con el dinero, es bueno tener mucho tiempo, dejando aparte otros factores. Pero tener todo el tiempo del mundo no es de mucha utilidad si te ves obligado a vivirlo tú solo. Para muchas de las cosas más importantes que pueden hacerse con el tiempo —tener vida social, salir con alguien, criar a tus hijos, abrir un negocio, poner en marcha un movimiento político, trabajar por el progreso tecnológico— necesitas sincronizar el tuyo con el de otras personas. De hecho, disponer de grandes cantidades de tiempo pero de ninguna oportunidad de emplearlo de forma colaborativa no solo es inútil, sino que es directamente desagradable, razón por la cual para los humanos premodernos el peor de todos los castigos era ser condenado al ostracismo físico, que te abandonaran en un lugar remoto donde no pudieras hacerte con los ritmos de la tribu. Pese a lo cual, Super Mario parece haberse condenado a sí mismo a una versión algo más leve de ese mismo destino.

## Sincronizados y desincronizados

Lo verdaderamente preocupante, sin embargo, es que aquellos de nosotros que nunca soñaríamos con adoptar un estilo de vida como el de Salcedo podríamos, pese a todo, haber caído en el mismo error elemental que él, el de actuar como si nuestro tiempo fuera algo de lo que necesitáramos hacer acopio, cuando es algo en lo que hay que pensar desde la perspectiva de cómo compartirlo, incluso aunque eso signifique renunciar en parte al poder de decidir exactamente qué haces con él y cuándo. Debo admitir que el deseo de tener un mayor control individual sobre mi tiempo fue uno de los principales motivos por los que decidí dejar mi empleo en un periódico y empezar a trabajar desde casa. Y es la lógica implícita que se esconde tras ciertas políticas laborales que tendemos a pensar que son incuestionablemente positivas, como la flexibilidad horaria por motivos de

conciliación familiar o la posibilidad de que los empleados trabajen de forma remota, algo que parece que será más habitual tras la experiencia del confinamiento durante la pandemia. «Una persona con un horario flexible y unos ingresos en la media será más feliz que una persona feliz que lo tiene todo menos un horario flexible», sostiene Scott Adams, dibujante de cómics reconvertido en gurú de la autoayuda. Así que, añade, «el primer paso en tu búsqueda de la felicidad es trabajar sin descanso para tener el control de tu horario». <sup>2</sup> La expresión más radical de ese enfoque es el moderno estilo de vida de los «nómadas digitales», esas personas que dejan atrás el ajetreo del día a día para viajar por el mundo con su portátil, trabajando en su negocio *online* desde una playa de Guatemala o la cima de una montaña en Tailandia, según les apetezca.

Pero el de «nómada digital» es un término poco apropiado, aunque resulte esclarecedor. Los nómadas tradicionales no son viajeros solitarios cuya única diferencia con los nuevos nómadas es que les falta el portátil, sino grupos de personas intensamente centradas en el colectivo que, si acaso, tienen aún menos libertad personal que los miembros de las tribus sedentarias, porque su supervivencia depende de su capacidad de trabajar bien de forma conjunta. Por el contrario, en sus momentos de mayor franqueza, los nómadas digitales admitirán que el principal problema de su estilo de vida es la soledad. «El año pasado estuve en diecisiete países; este año iré a diez —escribió el autor Mark Manson en los tiempos en los que él aún era un nómada—. El año pasado vi el Taj Mahal, la Gran Muralla China y el Machu Picchu en un período de tres meses... Pero lo hice todo solo.» Otro viajero como él, descubrió Manson, «se echó a llorar en un pequeño suburbio de Japón al ver a varias familias que iban juntas en bicicleta por el parque», porque se dio cuenta de que su supuesta libertad —la teórica capacidad de hacer lo que quería cuando quería— había hecho que ese tipo de placeres ordinarios estuvieran fuera de su alcance. <sup>3</sup>

Para ser claros, no estoy diciendo que trabajar por cuenta propia o viajar

durante largos períodos de tiempo —ni mucho menos las políticas a favor de la conciliación en los puestos de trabajo— sean algo malo en sí mismo; lo que ocurre es que tienen una contrapartida inevitable, que es que todo lo que se gana en libertad de tiempo personal conlleva su correspondiente pérdida, la de que no sea tan fácil coordinar tu tiempo con el de los demás. El estilo de vida del nómada digital carece de los ritmos compartidos que necesitan las relaciones profundas para arraigar. Del mismo modo, para el resto de nosotros, la libertad de escoger cuándo y dónde trabajar hace más difícil forjar conexiones a través del trabajo, y menos probable que puedas salir con tus amigos cuando ellos pueden.

En 2013, un investigador de Upsala (Suecia) llamado Terry Hartig, junto con otros investigadores, demostró con elegancia que la sincronización y la satisfacción vital están relacionadas al comparar los patrones vacacionales de los suecos con las estadísticas sobre el ritmo al que los farmacéuticos despachaban antidepresivos. La primera de las dos conclusiones principales a las que llegó no tenía nada de sorprendente: venía a decir que cuando los suecos no trabajan son más felices (midiéndolo por el hecho de que es menos probable, de media, que necesiten antidepresivos). Pero la segunda era reveladora: Hartig demostró que el uso de antidepresivos descendía en mayor medida cuanto más elevado era el porcentaje de población que estaba de vacaciones en un momento dado. O, por decirlo de otro modo: cuantos más suecos estaban de vacaciones a la vez, más personas felices había. Los beneficios psicológicos no solo provenían de tener tiempo libre, sino de tenerlo al mismo tiempo que otras personas. Cuando un gran número de suecos estaba de vacaciones, era como si una nube de relajación sobrenatural e invisible descendiera sobre el país en su conjunto.<sup>4</sup>

El caso es que, si lo piensas, tiene todo el sentido que sea así. No hay nada sobrenatural en ello. Es más fácil cultivar las relaciones con tu familia y amigos si ellos también están de vacaciones. Y si sabes que tu oficina está desierta mientras intentas descansar, te ahorraras la ansiedad de pensar en todo

el trabajo por hacer que debe de estar acumulándose, en los *emails* que llenan tu bandeja de entrada y en los compañeros malintencionados que maquinan quedarse con tu trabajo. Aun así, los efectos beneficiosos de las vacaciones sincronizadas se extendían por toda la población hasta extremos escalofriantes. Hartig demostró que incluso las personas jubiladas, pese a no tener un trabajo del que descansar, eran más felices cuando gran parte de la población activa sueca estaba de vacaciones. Es un hallazgo que recuerda a los de otras investigaciones, como la que demostró que las personas que llevan mucho tiempo sin empleo tienen un chute de felicidad cuando llega el fin de semana, como si fueran personas con trabajo que se relajan tras una semana laboral de mucho ajetreo, pese a que para ellos no hay semana laboral.<sup>5</sup> La razón es que parte de lo que hace que los fines de semana valgan la pena es poder pasar tiempo con otras personas que tampoco están trabajando, además de que, a los que están en el paro, los fines de semana les permiten descansar de la sensación de vergüenza de pensar que deberían estar trabajando cuando no lo están.

Hartig no se arrugó ante las controvertidas implicaciones de sus resultados. Lo que sugieren, señaló, es que lo que la gente necesita no es un mayor control individual sobre sus horarios, sino lo que él denominó «la regulación social del tiempo», es decir, una presión externa que los obligue a utilizar su tiempo de formas concretas. Eso significa una mayor disposición a adaptarse a los ritmos de la comunidad; más tradiciones como el *sabbat* de décadas pasadas o el fenómeno francés de las *grandes vacances* de verano, donde casi todo se detiene por completo durante varias semanas. Quizá signifique incluso más leyes que regulen cuándo se puede o no trabajar; que haya límites, por ejemplo, en las horas que pueden abrir las tiendas los domingos o la legislación europea reciente que prohíbe a ciertas compañías enviar *emails* de trabajo a sus empleados fuera del horario laboral.

En un viaje de trabajo a Suecia hace unos años experimenté una versión a pequeña escala de esa misma idea en forma de *fika*, el momento del día en el

que todo el mundo se levanta de su mesa en la oficina y se reúne para tomar un café y algo dulce. Podría parecerse a una pausa para el café concurrida, salvo por el hecho de que los suecos son propensos a sentirse moderadamente ofendidos —el equivalente a que un no sueco se sienta seriamente ofendido — ante la sugerencia de que no es más que eso. Porque durante el *fika* sucede algo intangible, pero importante. Las divisiones habituales se dejan de lado; los trabajadores se mezclan sin importar la edad ni la clase ni el estatus dentro de la oficina, y hablan tanto de asuntos de trabajo como de cualquier otro tipo: durante una media hora la comunicación y la cordialidad están por encima de la jerarquía y la burocracia. Un alto directivo me dijo que era, de lejos, la forma más eficaz de saber lo que estaba pasando de verdad en su compañía. Sin embargo, funciona solo porque todos los implicados están dispuestos a renunciar a parte de su soberanía individual sobre su tiempo. Puedes hacer la pausa del café en cualquier otro momento, si así lo deseas. Pero quizás provoques miradas de desaprobación.

Otra forma de entender hasta qué punto nos beneficia someternos al tiempo comunal —nos demos cuenta de ello o no— es observar lo que ocurre cuando se nos impide hacerlo. El historiador Clive Foss ha descrito la pesadilla que se vivió en la URSS cuando sus líderes, movidos por el deseo de transformar la nación en una máquina de eficacia implacable, intentaron rediseñar el mismísimo tiempo.<sup>6</sup> A los soviéticos les entusiasmaba desde hacía tiempo la obra del experto en eficiencia Frederick Winslow Taylor, cuya filosofía de la «organización científica del trabajo» tenía como objetivo extraer el máximo rendimiento posible de los obreros de las fábricas estadounidenses. Así que el principal responsable de asuntos económicos de Iósif Stalin, Yuri Larin, urdió lo que, visto en perspectiva, parece un plan disparatadamente ambicioso para mantener las fábricas soviéticas en funcionamiento durante todos los días del año, sin interrupción. En adelante, anunció Larin en agosto de 1929, la semana tendría cinco días, no siete: cuatro de trabajo, seguidos de un día de descanso. Lo más importante, sin

embargo, era que no todos los trabajadores seguirían el mismo calendario, sino que se los dividiría en cinco grupos, identificados por un color — amarillo, verde, naranja, morado, rojo—, a cada uno de los cuales se les asignaría distintas semanas laborales de cuatro días y fines de semana de un día, para que la actividad no tuviera que detenerse nunca, ni un solo día. Por otro lado, aseguraron las autoridades soviéticas, aquello también tendría múltiples beneficios para el proletariado, como poder disfrutar de días libres con más frecuencia, además de que, gracias al flujo constante de clientes, las instituciones culturales y los supermercados estarían menos abarrotados.

El principal efecto, no obstante, que tuvo para los ciudadanos de a pie de la URSS, según ha explicado Judith Shulevitz, fue que acabó con cualquier posibilidad de tener vida social. Era una simple cuestión de calendario: dos amigos que pertenecieran a dos grupos distintos nunca estarían libres para quedar el mismo día; maridos y mujeres se suponía que debían estar asignados al mismo grupo, pero a menudo no era así, lo que sometía a las familias a mucho estrés, por no hablar de que, por razones obvias, las reuniones de carácter religioso de los domingos también se vieron afectadas. Aunque nada de todo ello suponía un problema para Moscú, puesto que parte de la misión del comunismo consistía en socavar los poderes rivales que constituían la familia y la Iglesia. (El historiador E. G. Richards mencionó al hablar del experimento que «la viuda de Lenin, de acuerdo con el ideario marxista, veía las comidas familiares de los domingos como una razón suficiente para abolir ese día».)<sup>7</sup> Como, con cierto atrevimiento, se quejaba un trabajador en el periódico oficial, el *Pravda*, «¿Qué se supone que tenemos que hacer en casa si tu mujer está en la fábrica, los niños en la escuela y nadie puede venir a vernos? ¿Qué nos queda sino ir al bar? ¿Qué clase de vida es esta en la que las vacaciones son por turnos, y no para todos los trabajadores a la vez? No son vacaciones si tienes que hacerlas solo». <sup>8</sup> Ciertos aspectos de la reforma de la semana laboral siguieron vigentes hasta 1940, cuando se abandonó del todo por los problemas que

causaba en el mantenimiento de la maquinaria. Pero no antes de que el Gobierno soviético hubiera demostrado, sin saberlo, hasta qué punto el valor del tiempo procede no de la cantidad que tienes, sino de si está en sintonía con el de las personas que más te importan.

## Moverse al unísono

El modo en que el tiempo parece más real —más intenso, más vívido, más lleno de sentido— cuando te sincronizas con los demás puede serlo de un modo aún más visceral. En 1941, un joven estadounidense llamado William McNeill fue llamado a filas por el ejército de Estados Unidos y enviado a un campamento militar, situado en una extensión de terreno polvoriento de los páramos de Texas, para realizar la instrucción básica. En teoría, su misión consistía en aprender a disparar baterías antiaéreas, pero como en el campamento había miles de reclutas y solo una batería, que ni siquiera estaba del todo operativa, los oficiales al mando llenaban el resto de las horas vacías con ejercicios tradicionales de marcha militar. A primera vista, aquellos ejercicios no tenían ningún sentido, algo que hasta un novato como McNeill era capaz de ver: la Segunda Guerra Mundial estaba en su apogeo, y a las tropas se las trasladaba a través de largas distancias en camiones y trenes, no a pie; en la era de la metralla, ponerse a desfilar en el fragor de la batalla era, a efectos prácticos, pedirle al enemigo que te masacrara. Así que McNeill no estaba preparado para el modo en que la experiencia de marchar con los otros soldados lo afectaría:

Marchar sin rumbo fijo por el campo de entrenamiento, desplegando arrogancia conforme a las posiciones militares prescritas, atento solo a no perder el paso para hacer el siguiente movimiento de forma correcta y a tiempo, era, de algún modo, agradable. Las palabras no bastan para describir la emoción que despertaba el prolongado movimiento al unísono que implicaba aquel ejercicio. Recuerdo una sensación de bienestar generalizado; específicamente, una extraña sensación de ensanchamiento personal, como si me expandiera o me hiciera más grande que la vida gracias a la participación en el ritual colectivo. [...] Moverse con brío y no perder el paso bastaba para hacer

que nos sintiéramos bien con nosotros mismos, contentos de estar moviéndonos en sintonía, y vagamente en paz con el resto del mundo.<sup>9</sup>

La experiencia se le quedó grabada a McNeill y, después de la guerra, cuando se convirtió en historiador profesional, retomó esa idea en un monográfico llamado *Keeping Together in Time* (Moverse al unísono). En él, sostiene que no se ha ponderado lo suficiente la importancia del movimiento sincronizado, y del canto sincronizado, en la historia del mundo, y recuerda que ha propiciado la cohesión entre grupos tan distintos como los constructores de las pirámides, los ejércitos del Imperio otomano y los oficinistas japoneses que se levantan de sus mesas para realizar ejercicios de calistenia en grupo al inicio de su jornada laboral. Los generales romanos estuvieron entre los primeros que descubrieron que a los soldados a los que se obligaba a avanzar en sincronía se los podía hacer viajar distancias más largas antes de que sucumbieran a la fatiga. Y algunos biólogos evolutivos tienen la teoría de que la música en sí misma —un fenómeno difícil de explicar en términos de selección natural darwiniana salvo como un agradable subproducto de otros mecanismos más importantes— podría haber emergido como una forma de coordinar grandes grupos de guerreros tribales, que, siguiendo ritmos y melodías, eran capaces de moverse al unísono cuando otras formas de comunicación se demostraban demasiado engorrosas para la tarea.<sup>10</sup>

En la vida cotidiana también acabamos sincronizándonos a todas horas, por lo general sin darnos cuenta: en el teatro, los aplausos poco a poco acaban acompañándose, y si caminas por la calle junto a un amigo, o incluso un desconocido, no tardarás en comprobar que habéis hecho coincidir la cadencia de vuestros pasos. Esa necesidad subliminal de actuar de forma coordinada es tan poderosa que ni los rivales acérrimos pueden resistirse a ella. Sería difícil imaginar a dos hombres más decididos a derrotarse el uno al otro —a un nivel consciente, al menos— que los velocistas Usain Bolt y Tyson Gay cuando compitieron por el título de campeón de los cien metros

lisos en los Mundiales de Atletismo de 2009. Pero un estudio basado en un análisis fotograma a fotograma de la carrera muestra que, pese a estar presumiblemente consumido por el deseo de ganar, Bolt no pudo evitar acoplarse al ritmo de Gay.<sup>11</sup> Y casi seguro que Bolt se benefició de ello: otros estudios indican que ajustarse a un ritmo externo hace que tu marcha sea imperceptiblemente más eficiente. Así que es probable que Gay, muy a su pesar, ayudara a su oponente a batir un nuevo récord mundial.

Como bien sabe cualquiera que se dedique a la danza, cuando alguien se sumerge en el baile, la sincronía es también un portal a otra dimensión, a ese lugar sagrado en el que los límites de uno mismo se desdibujan y el tiempo parece no existir. También yo lo he experimentado en el coro en el que canto, cuando las notas agudas y desafinadas de los cantantes aficionados se combinan en un todo tan perfecto que pocos de los que participan podrían conseguir por su cuenta. (Los extraordinarios beneficios psicológicos del canto coral, concluyó mordaz un estudio de 2005, no disminuyen «cuando el instrumento vocal es de calidad mediocre».)<sup>12</sup> De hecho, lo he vivido en situaciones aún más mundanas, como cuando voy a trabajar a la cooperativa de alimentos, una vez al mes, y me pongo a colocar cajas de zanahorias y brócoli en la cinta transportadora al mismo ritmo que otros trabajadores a los que apenas conozco. Por unas horas, comparto con ellos un vínculo que parece más profundo que el que tengo con algunos de mis amigos de verdad; es como si participáramos en los ritmos comunitarios de un monasterio, en el que las horas sincronizadas de la oración y el trabajo inoculan coherencia y cierto propósito compartido a la jornada.

Algo misterioso opera en esos momentos, y puede que no haya mejor prueba de su poder que el hecho de que pueda aprovecharse para fines peligrosos e incluso funestos. Al fin y al cabo, que los soldados se muevan al unísono interesa a los mandos militares no porque así caminarán distancias más rápidas, sino porque, si sienten que forman parte de algo más grande que ellos mismos, estarán más dispuestos a dar su vida por su unidad. En medio

de un ensayo de *El Mesías* de Händel en una iglesia de techos altos, a un cantante aficionado se le hace posible imaginar que una persona pueda llegar a ese estado mental. El mundo «no se abre en un millón de resplandecientes dimensiones de esperanza y posibilidad cuando canto sola», señala la escritora Stacy Horn, miembro de un coro. Eso solo pasa «cuando me rodean mis compañeros coristas y los distintos sonidos que producimos se combinan y nos llevan a canturrear en armonía, juntos e iluminados como luciérnagas tintineando en sincronía por cualquiera que sea la obra maestra que discurre por nuestros cerebros, cuerpos y corazones». <sup>13</sup>

## La libertad de no ver nunca a tus amigos

La pregunta es: ¿Qué clase de libertad queremos en realidad con relación al tiempo? Por un lado, está el objetivo, muy celebrado en nuestra cultura, de alcanzar la soberanía de tu tiempo individual: la libertad de establecer tu propio horario, de tomar tus propias decisiones y de liberarte de las intrusiones de los demás en tus valiosas cuatro mil semanas. Por otro, está la profunda sensación de plenitud que experimentas cuando estás dispuesto a acoplarte a los ritmos del resto del mundo, cuando eres libre de entregarte a todas las iniciativas colaborativas que valen la pena y que requieren que sacrifiques al menos parte de tu control exclusivo sobre lo que haces y cuándo lo haces. Por lo que se refiere al primer tipo de libertad, los libros sobre cómo mejorar tus niveles de productividad están llenos de consejos sobre cómo alcanzarla: rutinas matinales perfectas, estrictos horarios personales, técnicas para limitar el tiempo que pasas contestando al *email* cada día, sermones sobre la importancia de «aprender a decir que no»... Son estrategias que funcionan a modo de baluarte contra el riesgo de que los demás puedan ejercer una influencia excesiva sobre el modo en que empleas tu tiempo. Y, sin duda, desempeñan un papel: necesitamos poner límites para que ni jefes abusadores ni acuerdos laborales que explotan a los trabajadores

ni cónyuges narcisistas ni una tendencia culpable a complacer a los demás acaben dictando cómo transcurre nuestro día.

Sin embargo, el problema con ese tipo de libertad individualista, como señala Judith Shulevitz, es que una sociedad esclava de ella, como la nuestra, acaba desincronizándose a sí misma, imponiéndose algo sorprendentemente similar, desde el punto de vista de los resultados, al desastroso experimento soviético de la semana escalonada de cinco días. Nuestras rutinas temporales cada vez coinciden menos con las de los demás. El dominio desenfrenado de los valores individualistas, alimentado por las exigencias de la economía de mercado, ha hecho que la manera en la que tradicionalmente solíamos organizar nuestro tiempo haya quedado obsoleta, y que las horas en las que descansamos, trabajamos y socializamos estén cada vez menos coordinadas. Es más difícil que nunca encontrar tiempo para una tranquila cena en familia, una visita no planificada a unos amigos o cualquier proyecto colectivo —cuidar de un jardín comunitario, tocar en un grupo de rock de aficionados— que tenga lugar en un entorno distinto al del trabajo.

Para los más desfavorecidos, la preponderancia de ese tipo de libertad se traduce en ausencia de libertad. En empleos impredecibles propios de la economía del bolo, o *gig economy*, con un horario a demanda, es decir, que la gran superficie para la que trabajas puede pedirte que acudas a tu lugar de trabajo en cualquier momento, porque sus necesidades de trabajo se calculan algorítmicamente de hora en hora a partir del volumen de ventas, lo que hace imposible planificar el cuidado de los niños o las visitas esenciales al médico, por no hablar de salir una noche con tus amigos. Pero incluso para aquellos de nosotros que de verdad tenemos más control sobre las horas en las que trabajamos del que jamás tuvieron las generaciones anteriores, el resultado es que el trabajo penetra en nuestras vidas como el agua, llenando cada rendija de tareas pendientes, un fenómeno que no hizo más que intensificarse durante el confinamiento del coronavirus. Es casi como si tú, tu pareja y tus mejores amigos estuvierais en grupos de trabajo soviéticos de colores distintos. La

razón por la que a mi mujer y a mí nos resulta tan difícil encontrar una hora a la semana para tener una conversación de verdad, o a mis tres mejores amigos y a mí el momento de quedar para tomar una cerveza, no suele ser que «no tengamos tiempo» en el sentido estricto de la expresión, aunque eso sea lo que nos digamos a nosotros mismos. Tenemos tiempo, pero es muy poco probable que sea la misma porción de tiempo que tienen las demás personas involucradas. Libres para establecer nuestro propio horario personal, pero aun así sometidos al yugo de nuestro trabajo, nos hemos fabricado unas vidas que no encajan unas con otras.

Todo ello acaba teniendo también implicaciones políticas, porque los movimientos de base —el mundo de las reuniones, los mítines, las manifestaciones y las campañas animando al voto— están entre las actividades coordinadas más importantes que a una población desincronizada le cuesta ponerse a hacer. El vacío resultante en la acción colectiva vienen a llenarlo los líderes autocráticos, que medran gracias al apoyo masivo de personas por lo demás desconectadas y alienadas las unas de las otras, apoltronadas en el sofá de sus casas. Una audiencia cautiva para la propaganda televisada. «Los movimientos totalitarios son organizaciones de masas de individuos atomizados y aislados», dijo Hannah Arendt en *Los orígenes del totalitarismo*.<sup>14</sup> A un autócrata lo que le interesa es que el único vínculo real entre sus partidarios sea que lo apoyen a él. En las ocasiones en las que la acción sincronizada consigue romper ese aislamiento, como en las manifestaciones en todo el mundo por el asesinato de George Floyd por parte de la policía de Mineápolis en 2020, no es inusual que los manifestantes describan su experiencia de un modo que recuerda a la «extraña sensación de ensanchamiento personal» de William McNeill, como si el tiempo se espesara y se intensificara, y estuviera impregnado a algo parecido al éxtasis.

Al igual que el resto de nuestros problemas con el tiempo, la pérdida de sincronía está claro que no puede solucionarse exclusivamente con cambios en el ámbito individual o familiar. (Buena suerte convenciendo a todos tus

vecinos para que se tomen el mismo día libre a la semana.) Pero sí que cada uno de nosotros decide si colabora con la ética de la soberanía del tiempo individual o se resiste a ella. Es posible llevar tu vida un poco más en dirección a lo segundo, a esa especie de libertad comunal. En primer lugar, puedes comprometerte al tipo de cosas que eliminan la flexibilidad de tus horarios a cambio de la recompensa de lo comunitario, como coros de aficionados, equipos deportivos, grupos de activismo u organizaciones religiosas. Puedes priorizar las actividades en el mundo físico sobre las del digital, donde incluso cuando llevas a cabo tareas colaborativas acabas sintiéndote curiosamente aislado. Y si, como yo, tienes la inclinación natural del adicto a la productividad de tenerlo todo bajo control en lo que se refiere a tu tiempo, puedes probar a ver lo que se siente cuando no tratas de ejercer un control férreo sobre tu horario, cuando dejas que los ritmos de la vida de familia, de tus amigos y de la acción colectiva tengan prioridad sobre tu perfecta rutina matinal o el modo en que programas las actividades de la semana. Te ayudará a comprender que el poder sobre tu tiempo no es algo de lo que hagas acopio solo por ti mismo; que tu tiempo puede ser demasiado tuyo.

## 13. La terapia de la insignificancia cósmica

El psicoterapeuta junguiano James Hollis cuenta que una de sus pacientes, una ejecutiva de mucho éxito, vicepresidenta de una empresa de instrumental médico, estaba un día sobrevolando el Medio Oeste de Estados Unidos en un viaje de trabajo, leyendo un libro, cuando la asaltó un pensamiento: «Odio mi vida». <sup>1</sup> El malestar general que llevaba años creciendo en su interior había cristalizado en la constatación de que pasaba sus días haciendo cosas que ya no le parecía que tuvieran sentido. Hacía tiempo que no disfrutaba de su trabajo, los objetivos que había estado persiguiendo no parecían tener ningún valor y seguía adelante como por inercia, mientras se esfumaba cada vez más la esperanza de que todo aquello fuera a tener una recompensa en forma de futura felicidad.

Puede que entiendas cómo se sentía. No todo el mundo tiene ese tipo de epifanía repentina, pero muchos de nosotros sabemos lo que es sospechar que podríamos estar haciendo cosas más enriquecedoras, que nos llenaran y que nos apetecieran más, con nuestras cuatro mil semanas, incluso cuando lo que hoy por hoy estemos haciendo con ellas parezca, desde fuera, la definición del éxito. O quizás estés familiarizado con la experiencia de volver a tu rutina diaria, tras un fin de semana inusualmente satisfactorio en la naturaleza o con viejos amigos, y sorprenderte pensando que la vida debería ser así más a menudo, que sería razonable esperar que las partes cautivadoras no fueran solo raras excepciones. El mundo moderno está especialmente falto de buenas respuestas a ese tipo de sensaciones: la religión ya no proporciona un

sentido de finalidad universal y listo para consumir, como solía hacer, y el consumismo nos hace buscar, de forma engañosa, ese sentido donde no es posible encontrarlo. Pero el sentimiento en sí es ancestral. El autor del libro del Eclesiastés, entre muchos otros, habría reconocido al instante el sufrimiento de la paciente de Hollis: «Me puse luego a considerar mis propias obras y el trabajo que me había costado realizarlas, y me di cuenta de que todo era vana ilusión, un querer atrapar el viento, y de que no hay nada de provecho en este mundo». <sup>2</sup>

Es muy inquietante descubrir que dudas de lo que estás haciendo con tu vida. Pero no tiene nada malo, en realidad, porque demuestra que se ha producido un cambio en tu interior. De entrada, no podrías albergar esas dudas si no vieras tu vida desde una nueva perspectiva, una en la que ya has empezado a enfrentarte a la realidad de que no puedes depender de que la plenitud te llegue en un momento distante del futuro, una vez que tu vida esté en orden y hayas alcanzado lo que el mundo considera que es el éxito, sino que es un asunto que debe abordarse ahora. Darte cuenta a mitad de un viaje de trabajo de que odias tu vida es haber dado ya el primer paso para dejar de odiarla, porque significa que has entendido que estas, las que estás viviendo ahora, son las semanas que deberías estar invirtiendo en realizar algo valioso, si es que lo limitado de tu tiempo ha de tener algún sentido. Es una perspectiva desde la cual puedes hacerte al fin la pregunta fundamental sobre la gestión del tiempo: ¿Qué quiere decir pasar tu tiempo, el único que tendrás, de manera que cuente?

## La Gran Pausa

A veces ese cambio de percepción afecta a toda una sociedad a la vez. Escribí el primer borrador de este capítulo confinado en la ciudad de Nueva York, durante la pandemia del coronavirus, cuando, en medio del dolor y la ansiedad, empezó a ser habitual que muchas personas expresaran una especie

de gratitud agridulce por lo que estaban experimentando; por el hecho de que, pese a que se habían quedado temporalmente sin empleo y no dormían pensando en cómo pagar el alquiler, era una auténtica alegría ver más a sus hijos o redescubrir el placer de plantar flores o hacer pan. La obligada pausa en el trabajo, la escuela y la socialización puso en suspenso un buen número de suposiciones sobre a qué debíamos dedicar nuestro tiempo. Resultó, por ejemplo, que muchas personas podían desempeñar su trabajo adecuadamente sin tener que viajar durante una hora a una lúgubre oficina y sin quedarse en su mesa hasta las 18:30 solo para quedar bien. Resultó también que la mayoría de las comidas en restaurantes y de los cafés para llevar que me había acostumbrado a consumir, porque se suponía que hacían mi vida mejor, era algo a lo que podía renunciar sin ninguna sensación de pérdida (un descubrimiento de doble filo, si tenemos en cuenta la cantidad de trabajos que dependen de proporcionarlos). Y se hizo evidente —por el ritual de aplaudir a los trabajadores de los servicios de emergencias, y por tantas personas que les llevaban la compra a los vecinos que no podían salir de casa y por muchos otros actos de generosidad— que los humanos nos preocupamos los unos por los otros más de lo que habíamos creído. Solo que antes del virus, por lo visto, no teníamos tiempo de demostrarlo.

Las cosas no habían cambiado a mejor, claro. Pero, junto a la desolación que provocó, el virus nos hizo mejores, al menos temporalmente, y al menos en ciertos aspectos: nos ayudó a ver de forma más clara lo que les faltaba a nuestros días antes del confinamiento y los sacrificios que habíamos estado haciendo, lo quisieramos o no; como el de no tener tiempo de ser mejores vecinos por culpa de nuestra dedicación al trabajo. Un guionista y director neoyorquino, Julio Vincent Gambuto, supo capturar esa sensación de lo que me vi llamando el «*shock de posibilidades*», el alarmante descubrimiento de que las cosas podrían ser diferentes, a gran escala, si entre todos lo deseáramos lo suficiente. «Lo que el trauma nos ha mostrado —escribió Gambuto— no es algo que pueda no verse. Los Ángeles, sin coches, es una

ciudad de cielos azules, porque no está contaminada. En una Nueva York en silencio puedes oír piar a los pájaros en medio de Madison Avenue. Se han avistado coyotes en el puente Golden Gate. Son imágenes de postal de cómo podría ser el mundo si pudiéramos encontrar la manera de tener un efecto menos letal sobre el planeta.»<sup>3</sup> Desde luego, la crisis también puso de manifiesto la falta de financiación de los sistemas de salud pública, la venalidad de los políticos, las profundas desigualdades raciales y la crónica inseguridad económica. Pero también eso contribuyó a la sensación de que estábamos viendo lo que de verdad importaba, lo que exigía nuestra atención, y lo que, en cierto sentido, sabíamos que estaba ahí desde el principio.

Cuando el confinamiento acabara, nos advertía Gambuto, las corporaciones y los Gobiernos conspirarían para hacernos olvidar las posibilidades que habíamos vislumbrado con nuevos productos y servicios que llamarían nuestra atención y con guerras culturales pensadas para distraernos; y estaríamos tan desesperados por volver a la normalidad que nos sentiríamos tentados de hacer lo que nos pidieran. Pero también podíamos aferrarnos a la sensación de extrañeza que habíamos sentido y tomar decisiones distintas sobre a qué dedicar las horas de nuestra vida.

Lo ocurrido es inexplicablemente increíble. Es el mayor regalo jamás desenvuelto. No me refiero a las muertes, ni al virus, sino a la Gran Pausa. [...] Por favor, no retrocedas ante la radiante luz que entra por la ventana. Sé que hace daño a los ojos. También les hace daño a los míos. Pero la cortina está abierta de par en par. [...] Se acerca el Gran Retorno a la Normalidad de Estados Unidos [pero] te lo suplico: respira profundamente, ignora el ruido ensordecedor y piensa de verdad en lo que quieras que vuelva a tener una presencia en tu vida. Esta es tu oportunidad de definir una nueva versión de la normalidad, una ocasión única y sagrada (sí, sagrada) de deshacernos de las chorraditas y traer de vuelta solo lo que nos funciona, lo que enriquece nuestras vidas, lo que hace más felices a nuestros hijos, lo que nos llena de verdadero orgullo.

El peligro de cualquier discusión sobre «lo que importa más» en la vida es que tiende a suscitar un cierto tipo de grandiosidad paralizante. Hace que parezca que sea tu deber encontrar algo trascendental que hacer con tu tiempo —dejar tu trabajo de oficina y hacerte cooperante o poner en marcha una compañía de vuelos espaciales— o, si no estás en posición de hacer un gesto

tan grandilocuente, llegar a la conclusión de que una vida verdaderamente significativa está fuera de tu alcance. En el ámbito de la política y del cambio social, acaba siendo tentador decidir que solo las causas más revolucionarias, las más capaces de transformar el mundo, valen la pena; que no tendría sentido dedicar tu tiempo a, por ejemplo, cuidar a un pariente anciano con demencia o trabajar de voluntario en el jardín comunitario de tu barrio mientras el calentamiento global o la desigualdad salarial siguen sin resolverse. Entre aquellos con tendencias *new age*, esa misma grandiosidad adopta otra forma, la de creer que cada uno de nosotros tiene un Objetivo Vital de una importancia cósmica que el universo está deseando que descubramos y luego llevemos a cabo.

Por eso es por lo que es útil empezar este último tramo de nuestro camino con una verdad contundente pero inesperadamente liberadora: lo que hagas con tu vida no importa demasiado, y por lo que se refiere a tu limitado tiempo, al universo no le importa en absoluto el modo en que lo emplees.

## Una vida con un modesto sentido

Al filósofo británico Bryan Magee le gustaba hacer hincapié en la siguiente observación fascinante.<sup>4</sup> La civilización humana tiene unos seis mil años y solemos considerar que se trata de una cantidad de tiempo asombrosa, un vasto período durante el que se han levantado y caído imperios, y en el que períodos históricos a los que hemos llamado «Antigüedad clásica» o «Edad Media» se han ido sucediendo unos a otros en «un tiempo que apenas se mueve, que avanza del modo en el que lo hacen los glaciares». Pero prueba a mirarlo desde otro punto de vista. En cada generación, incluso cuando la esperanza de vida era muy inferior a la actual, ha habido al menos unas pocas personas que han vivido hasta los cien años (o 5.200 semanas). Y cuando cada una de esas personas nació, debía haber otras pocas personas vivas que a su vez habían alcanzado los cien años. Así que es posible visualizar una

cadena de vidas centenarias que se extienden a lo largo de la historia, sin huecos entre ellas: personas concretas que vivieron de verdad y a las que podríamos poner nombre, si los registros históricos fueran lo suficientemente buenos.

Ahora viene la parte fascinante: según esa medida, la edad de oro de los faraones egipcios —una época que a la mayoría de nosotros no puede resultarnos más remota— tuvo lugar apenas hace 35 vidas. Jesús nació hace unas veinte vidas y el Renacimiento se produjo hace solo siete. Cinco vidas centenarias atrás, Enrique VIII se sentaba en el trono de Inglaterra. ¡Solo cinco! Tal como señalaba Magee, el número de vidas que se necesitarían para abarcar toda la civilización, sesenta, es «el número de amigos que me caben en el comedor cuando celebro una fiesta». <sup>5</sup> Desde esa perspectiva, la historia humana no se ha desarrollado a la velocidad de un glaciar, sino en un abrir y cerrar de ojos. De lo que se desprende, por supuesto, que tu propia vida será un minúsculo parpadeo insignificante en el gran esquema de las cosas; apenas un puntito con dos inmensos tramos de tiempo, el pasado y el futuro del cosmos, perdiéndose en la distancia a cada lado.

Es natural que ese tipo de pensamientos te parezcan terroríficos. Contemplar «la descomunal indiferencia del universo», en palabras de Richard Holloway, antiguo obispo de Edimburgo, puede ser «tan turbador como perderse en un espeso bosque, o tan aterrador como caer al mar por la borda y que nadie sepa que te has ido». <sup>6</sup> Pero, mirado desde otro punto de vista, es extrañamente reconfortante. Podrías verlo como una especie de «terapia de la insignificancia cósmica»: cuando algo parece superarte, ¿qué mejor consuelo que recordar que todo es, siempre que estés dispuesto a contemplarlo con cierta perspectiva, indistinguible de la nada más absoluta? Las tribulaciones que ponen patas arriba cualquier existencia —problemas de pareja, rivalidades por cuestiones de estatus, preocupaciones económicas— se vuelven al instante irrelevantes. Lo mismo ocurre con las pandemias y las presidencias, a todo esto: pase lo que pase, el cosmos sigue a lo suyo, sereno

e imperturbable. O para citar el título de un libro que reseñé en una ocasión: *Al universo no le importas una mierda.*<sup>7</sup> Recordar lo poco que importas, a una escala cósmica, puede ser como sacarse de encima una pesada losa que la mayoría de nosotros no nos dábamos cuenta de que arrastrábamos.

Pero vale la pena examinar más de cerca esa sensación de alivio, porque atrae la atención sobre el hecho de que el resto del tiempo la mayoría de nosotros vamos por ahí pensando que somos bastante importantes para el desarrollo del universo; si no fuera así, no supondría ningún alivio que nos recordaran que en realidad no lo somos. No se trata de un problema que se circunscriba a los megalomaníacos o a los narcisistas patológicos, sino de algo que es parte fundamental de lo que supone ser humano: la tendencia, quizá comprensible, a juzgarlo todo desde la perspectiva que ocupa cada uno, y que hace que los pocos miles de semanas que estarás por aquí parezcan inevitablemente el episodio histórico central al que va a parar todo lo ocurrido hasta este momento. Ese tipo de valoración centrada en uno mismo es parte de lo que los psicólogos llaman el «sesgo egocéntrico» y tiene mucho sentido desde el punto de vista de la evolución. Porque si tuvieras una percepción más realista de tu propia y auténtica irrelevancia a una escala cósmica, probablemente te sentirías menos impelido a luchar por tu supervivencia y, por lo tanto, a propagar tus genes.

Por otra parte, cabría imaginar que una percepción tan poco realista de tu propia importancia histórica haría que tu vida pareciera tener más sentido, ya que imbuiría cada una de tus acciones de un significado cósmico, por injustificado que fuera. Pero lo que en realidad ocurre es que sobreestimar la importancia de tu existencia hace que tengas una idea poco realista de lo que quiere decir emplear bien tu limitado tiempo. Pone el listón demasiado alto. Sugiere que, para que cuente como «bien empleada», tu vida debe incluir grandes logros o producir un impacto duradero en las futuras generaciones, o al menos debe, en palabras del filósofo Iddo Landau, «trascender lo común y lo mundano».<sup>8</sup> Está claro que no puede ser solo una existencia ordinaria:

después de todo, si tu vida es tan significativa en el gran esquema de las cosas como crees, ¿cómo puedes no sentirte obligado a hacer algo verdaderamente extraordinario con ella?

Esa es la mentalidad del magnate de Silicon Valley decidido a «dejar huella en el universo», o del político obsesionado con dejar un legado, o de la novelista que para sus adentros piensa que su obra no valdrá nada a menos que alcance las cotas y el reconocimiento público de la de León Tolstói. Aunque, de forma menos evidente, esa es también la perspectiva de los que con aire sombrío llegan a la conclusión de que su vida, a fin de cuentas, carece de sentido, y que deberían dejar de esperar otra cosa. Lo que están diciendo, en realidad, es que han adoptado un estándar de lo que significa tener sentido fuera del alcance de casi todo el mundo. «No vemos con malos ojos a una silla porque no podamos utilizarla para hervir agua y hacernos una buena taza de té», señala Landau:<sup>9</sup> una silla no es la clase de objeto que deba servir para hervir agua, así que no tiene nada de malo que no lo haga. Y de la misma manera es «poco plausible, en casi todos los casos, que alguien se exija ser Michelangelo o Mozart o Einstein [...]. Solo ha habido unas pocas docenas de personas así en toda la historia de la humanidad».<sup>10</sup> En otras palabras, casi con total seguridad no vas a dejar huella en el universo. En realidad, y según lo riguroso de tus estándares, ni siquiera Steve Jobs, que utilizó en numerosos casos la expresión, dejó una huella tan profunda. Puede que el iPhone se recuerde durante más generaciones que cualquier cosa que tú o yo logremos hacer; pero desde el punto de vista cósmico, se olvidará pronto, como todo lo demás.

No es de extrañar que sea un alivio que te recuerden tu insignificancia: hace que te des cuenta de que te habías marcado unas metas que no era razonable que esperaras alcanzar. Y esa constatación no solo tranquiliza, sino que también libera, porque en cuanto dejas atrás una definición tan poco realista de lo que es una «vida bien empleada» eres libre de contemplar la posibilidad de que una variedad mucho más amplia de actividades pueda ser

una forma válida de emplear tu tiempo limitado. Eres libre, también, de contemplar la posibilidad de que muchas de las cosas que ya estás haciendo con él sean más significativas de lo que creías y que quizá hayas estado devaluándolas de forma subconsciente por creer que no lo eran.

Desde esa nueva perspectiva, es posible caer en la cuenta de que preparar comidas nutritivas para tus hijos puede ser tan importante como cualquier otra cosa, incluso aunque no vayas a ganar ningún concurso de cocina; o de que vale la pena escribir tu novela si commueve o entretiene a unos cuantos de tus contemporáneos, por más que sepas que no eres Tolstói. O que no hay prácticamente ninguna carrera a la que no merezca la pena dedicar tu vida laboral si hace que las cosas sean un poco mejores para aquellos a los que presta servicio. Es más, significa que, si de la experiencia de la pandemia del coronavirus sacamos la capacidad de estar un poco más atentos a las necesidades de nuestros vecinos, habremos aprendido algo valioso como consecuencia de la Gran Pausa, por lejos que esté de las transformaciones más radicales de la sociedad.

La terapia de la insignificancia cósmica es una invitación a enfrentarse a la verdad de tu irrelevancia en el gran esquema de las cosas, y a aceptarla, en la medida que puedas. (¿No es graciosísimo, visto en perspectiva, que hayas podido creer que las cosas eran de otra manera?) Hacerle justicia de verdad al regalo increíble que son unos pocos miles de semanas no va de decidir hacer «algo extraordinario» con ellas. De hecho, implica precisamente lo opuesto, no someterlas a un estándar abstracto y excesivo de excepcionalidad que jamás lograremos alcanzar y aceptarlas en sus propios términos, olvidándonos de fantasías divinas de importancia cósmica y sumergiéndonos en la experiencia de la vida tal como es: concreta, finita y, a menudo, maravillosa.

## 14

### La enfermedad humana

La idea fantástica que se esconde detrás de muchos de nuestros problemas con el tiempo está resumida en el título del libro al que me he referido en el primer capítulo: *Controla tu tiempo, controla tu vida*, del gurú de la gestión del tiempo Brian Tracy. Si batallamos con el tiempo es porque no dejamos de intentar controlarlo, de colocarnos en una posición de dominio sobre nuestras vidas en un intento de sentirnos a salvo y seguros, y menos expuestos a lo que pueda pasar.

A algunos de nosotros esa batalla nos lleva a intentar ser muy productivos y eficientes, para no tener que volver a experimentar la culpa de decepcionar a los demás, o preocuparnos por que nos despidan o por rendir por debajo de lo esperado; o para evitar enfrentarnos a la perspectiva de morir sin haber hecho realidad nuestras mayores ambiciones. Otras personas se abstienen por completo de embarcarse en proyectos importantes o en relaciones afectivas porque no pueden soportar la ansiedad de comprometerse en algo que, en la práctica, podría o no funcionar. Nos pasamos la vida despoticando contra los atascos de tráfico y los niños pequeños por atreverse a tomarse su tiempo, y es porque nos recuerdan sin ambages el escaso control que tenemos sobre nuestros horarios. Y perseguimos la fantasía definitiva del control del tiempo; el deseo de que, en el momento de morir, habremos importado en el esquema cósmico de las cosas, y que no nos arrollarán a sus pies las eras venideras.

Ese sueño de tener algún día las de ganar en nuestra relación con el tiempo es el más perdonable de los delirios humanos, porque la alternativa es

turbadora. Aunque, por desgracia, es la alternativa lo que es cierto: esa batalla estás condenado a perderla. Por lo limitado de tu tiempo, nunca llegarás a tener una posición de dominio que te permita gestionar todas las exigencias que se te impongan o hacer realidad todas las ambiciones que te parezcan importantes; de hecho, te verás obligado a tomar decisiones difíciles. Y como no puedes dictaminar ni predecir siquiera con precisión casi nada de lo que ocurre con la limitada porción de tiempo que es tuyo, nunca tendrás la sensación de controlar los acontecimientos, de ser inmune al sufrimiento, de estar listo y preparado para lo que sea que se te venga encima.

## La vida provisional

Pero la verdad más profunda detrás de todo ello está en la misteriosa sugerencia de Heidegger de que el tiempo no es algo que conseguimos o que tengamos, de que en realidad nosotros somos tiempo. Nunca tendremos las de ganar en nuestra relación con los instantes de nuestras vidas porque no somos más que esos instantes. Para «controlarlos» habría que salir de ellos, separarse de ellos. Pero ¿adónde iríamos? «El tiempo es la sustancia de la que estoy hecho —escribió Jorge Luis Borges—. El tiempo es un río que me arrebata, pero yo soy el río; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego.»<sup>1</sup> No hay forma de escapar a la seguridad de la orilla del río cuando tú eres el río. Así que la inseguridad y la vulnerabilidad son tu estado por defecto, porque en cada uno de los momentos que ineludiblemente eres podría pasar cualquier cosa, desde un *email* urgente que echa por tierra todos tus planes para esa mañana hasta un duelo que sacude tu mundo hasta sus cimientos.

Una vida consagrada a obtener algún tipo de seguridad por lo que se refiere al tiempo, cuando esa seguridad es inalcanzable, no puede más que parecerte provisional; como si la razón de haber nacido siguiera estando en el futuro, más allá del horizonte, y tu vida, en toda su plenitud, solo pudiera

empezar cuando todo estuviera, en la expresión de Arnold Bennett, «en perfecto orden de revista». Cuando hayas completado todas tus tareas pendientes, te dices; o cuando hayas puesto en marcha un sistema de organización personal mejor que el que tienes ahora o cuando te gradúes o cuando hayas dedicado una cantidad suficiente de años a aprender tu oficio; o cuando hayas encontrado a tu media naranja o hayas tenido hijos o cuando los niños se vayan de casa o cuando llegue la revolución y se establezca la justicia social; es entonces cuando al fin sentirás que lo tienes todo bajo control y podrás relajarte un poco y se revelará el verdadero sentido de todo. Hasta entonces, la vida, inevitablemente, te parecerá una lucha: a ratos apasionante, a ratos agotadora, pero siempre al servicio de algún momento de verdad que sigue estando en el futuro. Marie—Louise von Franz, la psicóloga suiza especializada en el estudio de los cuentos de hadas, describió en 1970 la atmósfera de una existencia así como de otro mundo:

Todo esto lleva a [...] la extraña actitud y sensación de no estar aún en la vida real. El individuo hace esto o aquello, provisionalmente, pero, ya se trate de una pareja o un trabajo, sigue sin ser lo que realmente deseaba y siempre alberga la fantasía de que en algún momento del futuro llegará lo bueno [...]. Lo que más teme un individuo así es estar atado a algo, a cualquier cosa. Siente un miedo terrorífico a ser definido, fijado, a entrar completamente en el tiempo y el espacio y ser el ser humano singular que cada uno de nosotros es.<sup>2</sup>

«Entrar completamente en el tiempo y el espacio» —o incluso parcialmente, que quizá sea a lo más que llegaremos cualquiera de nosotros — es admitir la derrota. Es dejar morir tus ilusiones. Es aceptar que siempre habrá demasiado por hacer; que no podrás evitar tener que tomar decisiones difíciles ni hacer que el mundo gire a la velocidad que tú quieras; que no habrá ninguna experiencia, y aún menos ninguna relación cercana con otros seres humanos, sobre la que puedas estar seguro de que no te causará ningún dolor y que acabará bien; ni tampoco, desde un punto de vista cósmico, de que, cuando todo llegue a su fin, habrá contado para mucho en cualquier caso.

¿Y qué consigues a cambio de aceptar todo eso? Consigues estar presente.

Consigues agarrarte de verdad a la vida. Consigues dedicar tu limitado tiempo a unas pocas cosas que te importan en sí mismas, ahora mismo, en este momento. Quizá no esté de más aclarar que nada de todo esto es un alegato en contra de emprender proyectos a largo plazo, como casarse o tener hijos o fundar organizaciones o reformar sistemas políticos, o, desde luego, luchar contra la crisis climática; están entre las cosas que más importan. Pero sí es un alegato a favor de recordar que incluso esas cosas solo importan ahora, en cada momento del trabajo que llevan, hayan llegado o no a lo que el resto del mundo define como su fin. Porque ahora es todo lo que vas a tener.

Es tentador imaginar que poner fin o al menos flexibilizar la batalla contra el tiempo también te hará más feliz; si no todo el rato, al menos sí gran parte de él. Pero no tengo ninguna razón para creer que eso sea cierto. Nuestras limitadas vidas están repletas de todos los problemas de la finitud, desde bandejas de entrada llenas a la propia muerte, y enfrentarse a ellos no hace que dejen de parecer problemas, o al menos no exactamente. La paz de espíritu que se propone aquí es de un orden superior: reside en el reconocimiento de que ser incapaz de escapar de los problemas de la finitud no es, en sí, un problema. La enfermedad humana es a menudo dolorosa, pero, en palabras de la profesora zen Charlotte Joko Beck, solo es insopportable si vives creyendo que podría tener remedio.<sup>3</sup> Aceptar que la aflicción es inevitable te libera: al fin puedes dedicarte a vivir. Esa misma certeza que a mí me asaltó de repente en un banco de un parque de Brooklyn al poeta francés Christian Bobin le asaltó, según recuerda, en un momento también muy mundano: «Estaba pelando una manzana roja del jardín cuando de repente entendí que la vida no iba a darme más que una serie de problemas maravillosamente insolubles. Y, con ese pensamiento, un océano de profunda paz inundó mi corazón».<sup>4</sup>

## Cinco preguntas

Para concretar un poco más, quizá sea útil que te hagas las siguientes preguntas sobre tu propia vida. No importa si las respuestas no te vienen de inmediato; se trata, según la famosa expresión de Rainer Maria Rilke, de «vivir las preguntas». <sup>5</sup> Incluso planteárselas con algún grado de sinceridad equivale a empezar a asumir la realidad de tu situación y dar los primeros pasos para sacarle un mejor partido a tu tiempo limitado.

### *1. ¿En qué situación de tu vida o tu trabajo estás buscando en este momento la comodidad, cuando lo que se requiere es un poco de incomodidad?*

Dedicarte a los proyectos de vida que son más importantes para ti casi siempre hará que no te sientas con el pleno control de tu tiempo, ni inmune a los asaltos dolorosos de la realidad ni seguro sobre lo que vendrá a continuación. Implica embarcarse en aventuras que podrían fracasar, quizá porque descubrirás que no tenías el talento suficiente; implica arriesgarse a pasar vergüenza, mantener conversaciones difíciles, decepcionar a otras personas y profundizar tanto en las relaciones que algún tipo de sufrimiento adicional —cuando les ocurren cosas malas a los que más quieras— está casi garantizado. Así que, por supuesto, tendemos a tomar decisiones sobre nuestra forma de emplear el tiempo que tienen como prioridad evitar la ansiedad. La procrastinación, la distracción, la fobia al compromiso, tratar de llegar a todo lo que tienes pendiente y asumir demasiados proyectos a la vez son todas ellas maneras de intentar conservar la ilusión de que tienes la situación bajo control. De un modo más sutil, también lo es preocuparse de forma compulsiva; es otra forma, sombría pero a su manera reconfortante, de sentir que estás haciendo algo constructivo para mantener controlada la situación.

James Hollis recomienda que, ante cualquier decisión importante en la vida, nos preguntemos lo siguiente: «¿Elegirlo me hace más pequeño o me hace más grande?». <sup>6</sup> La pregunta impide que cedas al impulso de tomar

decisiones solo para aliviar tu ansiedad y te ayuda a ponerte en contacto con lo que de verdad quieres hacer con tu tiempo. Si estás intentando decidir si dejar un determinado trabajo o relación, o, por el contrario, redoblar tu compromiso con ese trabajo o esa relación, preguntarte qué te haría más feliz es probable que te empuje hacia la opción más cómoda, o que te deje paralizado por la indecisión. Pero sueles saber, de forma intuitiva, si permanecer en una relación o un trabajo te ofrecerá el tipo de desafíos que te ayudarán a crecer como persona (hacerte más grande) o, por el contrario, hará que tu alma se vaya marchitando con el paso de las semanas (hacerte más pequeño). Escoge, siempre que puedas, la incomodidad que te hace más grande frente a la comodidad que te hace más pequeño.

## *2. ¿Estás comportándote y juzgándote por estándares de productividad o de rendimiento que son imposibles de cumplir?*

Un síntoma común de que alimentamos la idea fantástica de alcanzar algún día el dominio total del tiempo es que nos marcamos objetivos que en sí mismos son imposibles, y que deben dejarse siempre para el futuro, porque no hay manera de llevarlos a cabo en el presente. Lo cierto es que no es posible ser tan eficiente y organizado como para responder a un número ilimitado de tareas entrantes. Suele ser igualmente imposible dedicar «tiempo suficiente» a tu trabajo y a tus hijos, a tener vida social, a viajar o al activismo político. Pero te consuela, por más que sea engañoso, creer que estás en proceso de construirte ese tipo de vida, y que se hará realidad de un momento a otro.

¿Qué harías de otra forma con tu tiempo, hoy, si en lo más profundo de tu ser supieras que la salvación no llegará nunca, que los estándares que te has fijado han sido siempre inalcanzables y que, por lo tanto, nunca tendrás tiempo para todo lo que esperabas que ibas a poder hacer? Quizá te sientas tentado a decir que el tuyo es un caso especial, que, debido a tu situación particular, tú sí necesitas hacer lo imposible, desde el punto de vista temporal,

para evitar una catástrofe. Puede que, por ejemplo, tengas miedo de que te despidan y de perder tu fuente de ingresos si no llevas al día tu imposible carga de trabajo. Pero se trata de un malentendido. Si lo que te estás exigiendo a ti mismo es de verdad imposible, es que es imposible, aunque amenace con ocurrir una catástrofe, y enfrentarse a esa realidad no puede más que ser útil.

Tiene algo de crueldad, señala Iddo Landau, marcarse unos estándares a uno mismo con los que nadie podría cumplir (y que a muchos de nosotros ni se nos ocurriría exigir a otras personas).<sup>7</sup> Lo más humano es dejar de intentarlo en la medida de lo posible. Deja que tus estándares imposibles se estrellen contra el suelo. Y luego escoge unas cuantas tareas importantes de entre los escombros y ponte con ellas hoy mismo.

### *3. ¿En qué sentido aún no has aceptado que eres quien eres y no la persona que crees que deberías ser?*

Una forma estrechamente relacionada con la anterior de posponer tu enfrentamiento con la finitud —con la ansiedad que produce ser consciente de que esto es todo lo que hay— es actuar como si tu vida actual fuera un camino que te llevara a convertirte en el tipo de persona que crees que deberías ser a ojos de la sociedad, de la religión o de tus padres, estén vivos o no. Cuando te hayas ganado el derecho a existir, te dices a ti mismo, dejarás de sentir que la vida es incierta y que no tienes ningún control sobre ella. En estos tiempos de crisis políticas y medioambientales, esa mentalidad a menudo se materializa en la creencia de que en lo único en lo que vale la pena invertir tu tiempo es en abordar de frente y sin descanso ese tipo de emergencias, y de que haces bien en sentirte culpable o egoísta por dedicarlo a cualquier otra cosa.

Esa necesidad de justificar tu existencia a ojos de una autoridad externa puede prolongarse hasta la edad adulta. Pero «a cierta edad —explica el psicoterapeuta Stephen Cope— al fin nos damos cuenta de que, aunque

parezca mentira, a los demás les da igual lo que hagamos con nuestra vida. Para aquellos que hemos estado viviendo la vida de otro tras renunciar a la nuestra el descubrimiento es alarmante: no le importa a nadie, en realidad; solo a nosotros». <sup>8</sup> El intento de obtener seguridad tratando de justificar tu existencia resulta que al final era tan fútil como innecesario. Fútil porque la vida siempre será incierta y no tendrás nunca ningún control sobre ella. E innecesario porque, por lo tanto, no tiene ningún sentido que esperes a conseguir la validación de algo o de alguien para empezar a vivir. No se consigue la paz interior, ni se experimenta la embriagadora sensación de ser libre porque alguien te valide, sino cuando te abandonas a la realidad de que esa validación no te traerá ninguna seguridad.

En cualquier caso, estoy convencido de que es desde esa posición de no sentirte como si tuvieras que ganarte tus semanas en el planeta como consigues hacer un mejor uso de ellas. En cuanto dejas de sentir la presión asfixiante de convertirte en un tipo concreto de persona, puedes lidiar con la personalidad, las fortalezas y debilidades, los talentos y entusiasmos de los que dispones, aquí y ahora, y ver adónde te llevan. Puede que tu contribución concreta a un mundo que se enfrenta a múltiples crisis no consista principalmente en dedicar tu tiempo al activismo o a ser elegido para un cargo político, sino en cuidar a un pariente anciano o componer música o trabajar de repostero, como mi cuñado, un sudafricano corpulento al que podrías confundir con un jugador de rugby, pero cuyo trabajo consiste en confeccionar estructuras intrincadas de azúcar hilado y glaseado de mantequilla que provocan pequeñas explosiones de alegría en sus destinatarios. La profesora budista Susan Piver señala que para muchos de nosotros puede ser sorprendentemente radical e incómodo hacernos la pregunta de cómo nos gustaría disfrutar de nuestro tiempo. <sup>9</sup> Pero, al menos, no deberías descartar la posibilidad de que la respuesta a esa pregunta pueda ser un indicio de cuál podría ser la mejor manera de emplearlo.

*4. ¿En qué ámbitos de tu vida estás echando el freno a la espera de tener la sensación de que sabes lo que estás haciendo?*

Es fácil pasar años actuando como si tu vida fuera un ensayo general y justificarlo diciendo que lo que estás haciendo, por el momento, es adquirir las habilidades y la experiencia que te permitirán ejercer un control más decidido sobre las cosas más adelante. Pero a veces pienso que mi viaje a través de la edad adulta no ha sido más que el descubrimiento gradual de que no hay institución ni gremio en el que todo el mundo no esté improvisando a todas horas. Cuando era pequeño, pensaba que el periódico que había en la mesa del desayuno debían de hacerlo personas que sabían muy bien lo que hacían; pero luego conseguí trabajo en un periódico. Y, de forma inconsciente, trasladé mis ideas preconcebidas sobre la competencia a las personas que trabajaban en otros sitios, incluyendo las que lo hacían para el Gobierno. Pero luego conocí a unas cuantas personas con trabajos gubernamentales y todas admitían, tras un par de copas, que sus trabajos consistían en andar dando traspies de una crisis a otra, inventándose, en la parte de atrás de un coche, políticas que sonaran plausibles de camino a las ruedas de prensa en las que había que anunciarlas. E incluso entonces me descubrí pensando que todo aquello no era más que una manifestación de ese orgullo perverso que a veces sienten los británicos de ser desastrosamente mediocres. Luego me fui a vivir a Estados Unidos y resultó que allí todo el mundo improvisa también. Los acontecimientos políticos en los años transcurridos desde entonces no han hecho más que poner en evidencia que las personas «al mando» no tienen más control sobre lo que ocurre en el mundo que cualquiera de nosotros.

Da miedo enfrentarse a la perspectiva de que podrías no llegar a sentir nunca que sabes de verdad lo que estás haciendo, en el trabajo, en tu matrimonio, con tus hijos o en cualquier otro ámbito. Pero es liberador también, porque elimina uno de los motivos principales por los que ahora mismo te sientes acomplejado o inhibido por tu modo de actuar en cualquiera

de esos terrenos: si la sensación de que lo tienes todo controlado no va a llegar nunca, por qué esperar más a darlo todo en esas ocupaciones, por qué no poner en marcha planes audaces y dejar de pecar de precavido. Piensa que todos los demás están en el mismo barco, sean conscientes de ello o no.

##### *5. ¿En qué serían diferentes tus días si no te preocupara tanto que tus acciones llegaran a buen puerto?*

Una última manifestación habitual del deseo de controlar el tiempo nace del supuesto tácito al que en el capítulo 8 se le ha dado el nombre de «catástrofe causal»: la idea de que el valor que tiene el modo en que empleas tu tiempo solo va a juzgarse por los resultados que consigas. De esa perspectiva se desprende por supuesto que deberías centrarte en esas actividades de las que podrás ver el resultado antes de morir. Pero en su documental *A Life's Work* (El trabajo de una vida), el director David Licata sigue a varias personas que tomaron un camino distinto y dedicaron sus vidas a proyectos que casi con total seguridad no verán completados en su tiempo de vida, como a un padre y un hijo que tratan de catalogar todos los árboles de los bosques antiguos que quedan en el mundo, o a un astrónomo que rastrea ondas de radio en busca de señales de vida extraterrestre desde su escritorio en el Instituto SETI de California.<sup>10</sup> Todos tienen el brillo en la mirada de las personas que están haciendo cosas que importan, y que disfrutan de su trabajo precisamente porque no necesitan convencerse de que lo que ellos hagan será decisivo o llegará a completarse mientras estén vivos.

Aun así, en cierto sentido, toda clase de trabajo —también criar a tus hijos, consolidar un proyecto comunitario y cualquier otra cosa— tiene esa cualidad que hace que no pueda completarse en el marco de nuestra vida. Todas esas actividades pertenecen a un contexto temporal más amplio, con un valor final que solo podrá medirse mucho después de que nosotros ya no estemos (o puede que nunca, puesto que el tiempo se extiende indefinidamente). Así que vale la pena preguntarse a qué acciones —a qué actos de generosidad o de

preocupación por lo que ocurre en el mundo, a qué ambiciosos proyectos o inversiones en un futuro lejano— podría tener sentido comprometerse hoy sabiendo que no veremos nunca el resultado. Somos como los canteros medievales: añadimos unos pocos ladrillos más a la catedral que sabemos que no llegaremos a ver nunca acabada. Y pese a ello, vale la pena construirla.

## Lo siguiente más necesario

El 15 de diciembre de 1933, Carl Jung respondió a una carta enviada por una tal Frau V. contestando a varias de sus preguntas sobre cómo actuar en la vida, y lo que le dijo es una buena forma de acabar este libro. «Querida Frau V. —empezó Jung—: Sus preguntas no tienen respuesta, porque usted quiere saber cómo vivir. Y uno vive como puede. No hay una manera única y precisa [...]. Si eso es lo que busca, pruebe a unirse a la Iglesia católica, donde le dirán cómo son las cosas.» El camino individual, por otro lado, «se lo hace cada uno, y no está estipulado ni se conoce de antemano, sino que se construye a medida que se pone un pie delante del otro». Su único consejo para caminar por ese sendero era que hiciera «calladamente, lo siguiente y más necesario. Mientras crea que no sabe en qué consiste, aún tiene mucho dinero que gastar en especulaciones sin sentido. Pero si lleva a cabo con convicción lo siguiente y lo más necesario, siempre estará haciendo algo importante y que el destino tenía previsto». <sup>11</sup> Una versión modificada de esa idea, «Haz lo siguiente que sea correcto», se ha convertido desde entonces en una consigna muy apreciada entre los miembros de Alcohólicos Anónimos, como una forma de proceder con sensatez en momentos de grave crisis. Pero, en realidad, hacer «lo siguiente y más necesario» es todo a lo que cualquiera de nosotros puede aspirar en cualquier momento. Y debemos hacerlo pese a no tener ninguna forma objetiva de saber cuál es el camino correcto.

Por suerte, y precisamente porque es todo lo que puedes hacer, también es todo lo que tienes que hacer. Si eres capaz de afrontar esa verdad sobre el

tiempo —si eres capaz de adentrarte de lleno en tu condición de ser humano con límites—, alcanzarás las más altas cotas de productividad, de éxito, de trabajo y de plenitud que te correspondían de entrada. Y la vida que verás tomando forma de manera gradual en el espejo retrovisor será una que cumplirá con el único criterio que cuenta a la hora de medir si has empleado bien tus semanas, y que no es a cuántas personas hayas ayudado o cuánto hayas hecho, sino lo que, partiendo de los límites de tu momento en la historia y del tiempo que se te ha dado y de tus talentos, hayas conseguido hacer de verdad —iluminando la vida de los demás al hacerlo—, sin importar la magnífica tarea o la pequeñez extravagante para la que hayas venido aquí.

## Epílogo: Más allá de la esperanza

Salvo que hay un problema: todo va mal. Tal vez te hayas dado cuenta.

Un viajero del tiempo de una antigua civilización hindú no tardaría en identificar nuestra era como parte del Kaliyuga, esa fase del ciclo de la historia en la que, según la mitología hindú, todo empieza a venirse abajo: los Gobiernos se desmoronan, el medio ambiente entra en crisis y proliferan los extraños eventos meteorológicos, los refugiados atraviesan en masa las fronteras, y enfermedades y dudosas ideologías se extienden por todo el mundo. (En gran parte se trata de una cita casi literal del *Mahabharata*, la epopeya en sánscrito de dos mil años de antigüedad, así que su parecido con mi cronología de Twitter es o bien casual o bien sumamente siniestro.) Es cierto, como les gusta recordar a los opinadores más optimistas, que el ser humano siempre ha creído estar viviendo el fin de los tiempos, y que gran parte de las noticias de la actualidad son buenas: la mortalidad infantil, la pobreza y la desigualdad global han entrado en un rápido descenso, mientras que la alfabetización va al alza y es menos probable que nunca que te maten en una guerra. Aun así, esos 34 grados del Ártico son reales también, igual que la pandemia del coronavirus, los épicos incendios forestales y las pateras llenas de emigrantes desesperados. Por decirlo de la forma más suave posible, es difícil seguir creyendo sin asomo de duda que todo saldrá bien.

¿Qué sentido tiene hablar de la gestión del tiempo en un momento así? Podría parecer el colmo de lo irrelevante. Pero, como he tratado de explicar, creo que solo por la estrechez de miras de la mayoría de las recomendaciones

sobre cómo gestionar el tiempo más convencionales. Si se amplía un poco la perspectiva, se hace evidente que, en los períodos de ansiedad y oscuridad, todo lo relacionado con el empleo del tiempo cobra una nueva urgencia: que triunfemos o fracasemos a la hora de responder a los retos a los que nos enfrentamos dependerá por completo de cómo usemos las horas disponibles en el día. La expresión «gestión del tiempo» puede que haga que todo esto parezca bastante mundano. Pero, al fin y al cabo, una vida mundana —una que se desarrolla aquí y ahora, en este momento— es todo lo que tenemos.

La gente a veces le pregunta a Derrick Jensen, defensor de las causas ambientales y uno de los fundadores del grupo radical Deep Green Resistance, cómo consigue mantener la esperanza ante una realidad tan sombría.<sup>1</sup> Él responde que no la mantiene, y que cree que eso es algo bueno. Se supone que la esperanza es «nuestro faro en la oscuridad», señala Jensen. Pero, en realidad, es una maldición. Esperar un resultado concreto es confiar en que algo que está fuera de ti mismo, y del momento actual —el Gobierno, por ejemplo, o Dios, o la siguiente generación de activistas, o simplemente «el futuro»—, consiga que al final todo salga bien. Como señala la monja budista estadounidense Pema Chödrön, eso es relacionarse con la vida como si «fuera siempre a haber una canguro disponible cuando la necesitamos».<sup>2</sup> Y en ocasiones esa actitud puede estar justificada: si voy al hospital a operarme, por ejemplo, no me queda más que esperar que el cirujano sepa lo que está haciendo, porque seguramente nada de lo que yo pueda aportar cambiará demasiado las cosas. Pero, la mayor parte del tiempo, significa renegar de tu propia capacidad de cambiar las cosas, lo que, en el ámbito de Jensen, el activismo medioambiental, equivale a entregarles tu poder a las fuerzas contra las que se supone que estás luchando.

«Muchos dicen que esperan que la cultura dominante deje de destruir el mundo», sostiene Jensen. Pero, al hacerlo, «asumen que la destrucción continuará, al menos a corto plazo, y han abdicado de su propia capacidad de participar en detenerla». Abandonar la esperanza, en cambio, es recuperar ese

poder que en realidad sí tienes. Llegados a ese punto, prosigue Jensen, «ya no tenemos que “esperar” nada, sino que hacemos lo que hay que hacer. Nos aseguramos de que el salmón sobreviva. Que los perritos de las praderas sobrevivan. Que los osos pardos sobrevivan. [...] Cuando dejamos de esperar que la terrible situación en la que estamos se resuelva por sí sola, cuando dejamos de esperar que la situación no empeore de alguna manera, es en ese momento cuando somos libres, verdaderamente libres, de empezar a trabajar para resolverla».

Este libro podría considerarse un largo alegato a favor de lo estimulante que puede resultar abandonar la esperanza. Aceptar tus límites significa abandonar la esperanza de que, con los métodos adecuados y un poco más de esfuerzo, podrás asumir las exigencias ilimitadas de los demás, hacer realidad todas tus ambiciones, sobresalir en cada ámbito de tu vida o concederles a todas las causas justas o crisis humanitarias la atención que parecen merecer. Significa abandonar la esperanza de poder sentir alguna vez que lo tienes todo bajo control, o de estar seguro de que no vivirás experiencias profundamente dolorosas. Y significa abandonar, en la medida de lo posible, la esperanza principal que hay detrás de todo esto: la de que nada es real, la de que esto no es más que un ensayo general y llegará un día en el que estarás de verdad seguro de que tienes lo que hay que tener.

La clave de lo que Chödrön llama «familiarizarse con la desesperanza» reside en darse cuenta de que las cosas no van a ir bien. De hecho, las cosas ya no van bien, ni en el ámbito planetario ni en el individual. El hielo del Ártico ya se está derritiendo. La pandemia ya ha matado a millones de personas y ha hecho que la economía entre en crisis. La pregunta de hasta qué punto puedes estar poco cualificado para la presidencia de Estados Unidos y aun así acabar en la Casa Blanca ya ha recibido la respuesta definitiva. Millares de especies ya han desaparecido. Como decía una mujer en un artículo de *The New York Times* sobre urbanitas que trataban de aprender a sobrevivir en los bosques a base de carne de ciervo y bayas: «La gente dice:

“Oh, cuando llegue el apocalipsis...”. ¿De qué están hablando? Ya está aquí?». <sup>3</sup> El mundo ya está roto. Y lo que es cierto sobre el estado de la civilización vale también para tu vida: nunca ha sido posible que fueras a experimentar una vida de éxitos o de seguridad sin mácula. Y tus cuatro mil semanas siempre han estado agotándose.

Es toda una revelación: cuando empiezas a interiorizarlo, aunque solo sea un poco, lo que sientes no es desánimo, sino un chute vigorizante de motivación. Te das cuenta de que la terrible eventualidad para la que, de forma subliminal, habías estado preparándote toda tu vida, porque iba a ser una experiencia espantosa, ya ha ocurrido, y sigues aquí, sigues vivo, al menos de momento. «Abandonar la esperanza es una afirmación, el principio del principio», sostiene Chödrön. <sup>4</sup> Te das cuenta de que nunca has necesitado de verdad la sensación de seguridad completa que habías estado tratando de alcanzar con tanta desesperación. Es liberador. Cuando ya no necesitas convencerte a ti mismo de que el mundo no está lleno de incertidumbre y tragedia, eres libre de centrarte en hacer lo que puedas para ayudar. Y cuando ya no necesitas convencerte a ti mismo de que harás todas las cosas que quieras hacer, eres libre de centrarte en unas pocas cosas que valen la pena.

Aunque otra manera de hacer hincapié en el hecho de que abandonar toda esperanza, en expresión de Jensen, no acaba contigo es dejar claro que, en cierto sentido, sí acaba contigo. Acaba con la versión de ti que tiene miedo, que necesita tenerlo todo bajo control y está dominada por el ego, la que se preocupa a todas horas de lo que los demás piensan de ti, de no decepcionar a nadie ni pasarse demasiado de la raya, por si los que están a cargo de todo encuentran la manera de castigarte por ello más adelante. Descubres, señala Jensen, que «ha muerto tu yo civilizado. El yo manufacturado, fabricado, sellado y moldeado. La víctima ha muerto». Y el «tú» que queda está más vivo que antes, más preparado para la acción. También es más alegre, porque cuando estás abierto a enfrentarte a lo que son las cosas de verdad te abres también a dejar que entren las que son buenas, del todo y en sus propios

términos, en lugar de intentar utilizarlas para apuntalar tu necesidad de saber que todo saldrá bien. Consigues apreciar la vida con la misma ligereza que George Orwell durante un paseo a través del Londres golpeado por la guerra de principios de 1946, viendo a los cernícalos sobrevolando las lúgubres sombras de las fábricas de gas y a los renacuajos bailando en los riachuelos de las cunetas, y escribiendo luego sobre la experiencia: «La primavera ha llegado, incluso al distrito N1 de Londres, y no pueden impedir que la disfrutes». <sup>5</sup>

La esperanza de vida media del ser humano es absurda, aterradora e insultantemente breve. Pero no debería ser motivo para caer en el desánimo ni para vivir en un pánico alimentado por la ansiedad tratando de sacarle el mayor partido posible a tu tiempo limitado. Debería ser motivo de alivio. Te permite renunciar a algo que siempre fue imposible: al intento de convertirte en la persona optimizada, infinitamente capaz, emocionalmente invencible y plenamente independiente que en teoría deberías ser. Y a continuación arremangarte y empezar a trabajar en todo lo bueno que sí es posible.

## Apéndice: Diez herramientas para aceptar tu finitud

En este libro he defendido la necesidad de aceptar la realidad sobre lo limitado de tu tiempo y lo limitado de tu control sobre ese tiempo; y no solo porque es la verdad y más vale afrontarla, sino porque es enormemente empoderador hacerlo. Adentrarte de lleno en la realidad tal como es hará que consigas llevar a cabo un mayor número de tareas relevantes, y que te sientas más satisfecho por ello. A continuación encontrarás diez técnicas, que se suman a las que aparecen diseminadas por todo el texto, para llevar la filosofía de la aceptación de tus límites a tu vida cotidiana.

### 1. Adopta un modelo de «volumen fijo» en tu productividad

Muchas estrategias para mejorar tu productividad te aseguran, de forma implícita, que te ayudarán a conseguir que hagas todo lo importante. Pero eso es imposible y esforzarte por lograrlo solo hará que estés más ocupado (véase el capítulo 2). Es mejor partir de la base de que las decisiones difíciles son inevitables, y centrarse en tomarlas bien y de forma consciente. Cualquier método para limitar el número de proyectos que tienes en marcha te ayudará en ese sentido («El segundo principio es...»), pero quizás lo más fácil sea **tener dos listas de tareas pendientes, una «abierta» y otra «cerrada»**. La lista abierta es para todo lo que tienes entre manos y, sin duda, será

espantosamente larga. Por suerte, no se trata de que hagas todo lo que aparece en ella, sino de que la utilices para alimentar la lista cerrada, que tendrá un número fijo de entradas, diez como máximo. La norma consiste en que no puedes añadir ninguna tarea nueva hasta que no hayas completado otra. (Puede que necesites también una tercera lista para las tareas que están «en espera» hasta recibir una respuesta de alguien.) No llegarás nunca a completar todas las tareas de la lista abierta, pero tampoco ibas a hacerlo en cualquier caso, y al menos de ese modo llevarás a cabo mucho de lo que para ti es de verdad importante.

Una estrategia complementaria sería **establecer límites horarios predeterminados para tu trabajo diario**. En la medida en que tu situación laboral lo permita, decide de antemano cuánto tiempo le dedicarás al trabajo —podrías decidir empezar a las 8:30 y acabar no más tarde de las 17:30, por ejemplo— y luego toma todas las demás decisiones relacionadas con el tiempo en función de esos límites predeterminados. «Puedes llenar cualquier número arbitrario de horas con lo que parece trabajo productivo», recuerda Cal Newport, que explora este enfoque en su libro *Céntrate (Deep Work)*.<sup>1</sup> Pero si tu objetivo principal es hacer lo que sea necesario para acabar a las 17:30, serás más consciente de lo limitado de tu tiempo y estarás más motivado para emplearlo de forma inteligente.

## 2. Aborda proyectos de uno en uno

Siguiendo esa misma lógica, **céntrate en abordar los grandes proyectos de uno en uno** (o, como mucho, ten uno laboral y otro no laboral en marcha a la vez) y llévalos hasta el final antes de pasar al siguiente. Es tentador tratar de aliviar la ansiedad de tener demasiadas responsabilidades o ambiciones poniéndote a trabajar en todas ellas a la vez, pero así avanzarás poco; es mejor que aprendas a tolerar paulatinamente esa ansiedad y que lo hagas posponiendo de forma consciente todas las tareas lo que te sea posible, salvo

una. Pronto, la satisfacción de completar proyectos importantes hará que parezca que la ansiedad ha valido la pena, y como cada vez completarás más, tendrás menos motivos para sentir ansiedad de todas formas. Por supuesto, no será posible posponerlo absolutamente todo —no puedes dejar de pagar las facturas o de contestar al *email* o de llevar a tus hijos al colegio—, pero este método garantizará que las únicas tareas que no pospongás, mientras abordas el puñado de grandes proyectos que tienes entre manos, sean las verdaderamente esenciales, y no esas en las que te sumerges solo para aliviar tu ansiedad.

### 3. Decide de antemano en qué fallar

Acabarás, de forma inevitable, rindiendo por debajo de tus posibilidades en algún ámbito, aunque solo sea porque tu tiempo y energía son limitados. Pero la gran ventaja del **fracaso estratégico** —es decir, de decidir de antemano en qué ámbitos de tu vida no vas a aspirar a la excelencia— es que concentras ese tiempo y esa energía de forma más eficaz. Además de que evitarás sentirte abatido cuando no llegues a aquello a lo que ya habías planeado desde el principio que no ibas a llegar. «Cuando no puedes con todo, te sientes avergonzado y tiras la toalla», hace notar el escritor Jon Acuff, pero cuando «decides de antemano en qué vas a fracasar [...] eliminas el aguijón de la vergüenza». <sup>2</sup> Un césped poco cuidado o una cocina desordenada no son tan importantes cuando has preseleccionado «mantenimiento del césped» u «orden en la cocina» como objetivos a los que no dedicarás ninguna energía.

Como ocurre con la idea de abordar grandes proyectos de uno en uno, habrá muchas cosas en las que no puedas elegir «fracasar» si es que quieres ganarte la vida, estar sano, ser un cónyuge y un progenitor aceptable, etc. Pero incluso en esas esferas esenciales, hay margen para **fracasar de forma cíclica**: puedes proponerte hacer lo mínimo en el trabajo durante un par de meses, por ejemplo, para centrarte en tus hijos, o dejar de lado tus objetivos

de entrenamiento durante un tiempo para dedicarte a captar votos para las elecciones. Luego traslada toda tu energía a las áreas que hayas estado dejando de lado. Vivir de esta manera equivale a reemplazar la búsqueda frenética de un «equilibrio entre la vida y el trabajo» con una forma consciente de desequilibrio, sustentada en la certeza de que los roles en los que estás teniendo un rendimiento más pobre en estos momentos tendrán pronto su momento bajo los focos.

#### 4. Céntrate en lo que ya has hecho, no solo en lo que te queda por hacer

Como hacerlo todo es, por definición, imposible («La bandeja de entrada de Sísifo»), es fácil caer en el desaliento y en el autorreproche: si no puedes sentirte bien contigo mismo hasta que no hayas completado todas tus tareas pendientes, y no están nunca todas acabadas, nunca consigues sentirte bien contigo mismo. Parte del problema es la premisa, más bien contraproducente, de que empiezas cada mañana con una «deuda de productividad» que debes pagar trabajando mucho, con la esperanza de que el saldo esté a cero al llegar la noche. A modo de contraestrategia, **elabora una «lista de cosas hechas»**, que empezará el día vacía y que irás llenando poco a poco con todo lo que vayas haciendo a lo largo de la jornada. Cada línea será un feliz recordatorio de que, después de todo, podrías no haber llevado a cabo nada ni remotamente constructivo en todo el día, pero ¡fíjate en todo lo que has hecho! (Si te hallas en un bache psicológico considerable, baja el listón de lo que cuenta como logro: nadie más tiene que saber que has puesto «me he lavado los dientes» o «he hecho café» en la lista.) No se trata de un mero ejercicio para consolarte: el poder motivador de las «pequeñas victorias» está demostrado,<sup>3</sup> así que la consecuencia más probable de celebrar tus pequeños éxitos de ese modo es que lograrás que haya más, y que no sean tan pequeños.

## 5. Ponle foco a tu empatía

Las redes sociales son una gigantesca máquina diseñada para que dediques tu tiempo a cosas que no te importan («Una maquina para malgastar tu vida»), pero, por ese mismo motivo, son también una máquina que busca que te importen muchas, demasiadas cosas, incluso aunque cada una de ellas por separado sea indiscutiblemente digna de interés. Estamos expuestos a un caudal inacabable de atrocidades e injusticias, y aunque todas se merecen nuestro tiempo y nuestros donativos, sumadas son más de las que cualquier ser humano podría encargarse de forma efectiva. (Peor aún, la lógica de la economía de la atención obliga a los activistas a hablar de todas las crisis como si fueran especialmente urgentes. A ninguna organización moderna de recogida de fondos se le ocurriría describir su causa como la cuarta o la quinta más importantes del día.)

Una vez que comprendes los mecanismos que operan en estas situaciones, se hace más fácil **elegir conscientemente tus batallas en el terreno de la caridad, el activismo y la política**, y decidir que, durante los próximos dos años, dedicarás tu tiempo libre a hacer campaña por la reforma penitenciaria y a colaborar con un banco de alimentos de tu barrio. Y no porque los incendios en el Amazonas o el destino de los refugiados no importen, sino porque entiendes que para que tu aportación sirva de algo debes focalizar tu limitada capacidad de empatía.

## 6. Emplea tecnología aburrida y que sirva para un solo propósito

Las distracciones digitales son seductoras porque parecen ofrecerte la oportunidad de escapar a un terreno en el que no actúan las penosas limitaciones humanas: jamás te aburrirás ni te sentirás condicionado en tu libertad de acción, lo que no ocurre con el trabajo que cuenta de verdad («El

malestar de lo que importa»). Puedes combatir ese problema haciendo que tus dispositivos sean lo más aburridos posible, en primer lugar eliminando las aplicaciones de las redes sociales, incluso el *email* si te atreves, y luego **cambiando la pantalla de color a escala de grises**. (En el momento de escribir estas líneas, en el iPhone, esa opción puede encontrarse en Ajustes>Accesibilidad>Función rápida>Filtros de color.) «Tras cambiarme a escala de grises, no es que sea de repente una persona distinta, pero sí siento que tengo un mayor control sobre mi teléfono, que ahora parece más una herramienta que un juguete», sostiene la periodista Nellie Bowles en *The New York Times*.<sup>4</sup> Al mismo tiempo, y en la medida de lo posible, elige dispositivos que tengan solo un propósito, como el lector electrónico Kindle, en el que es pesado e incómodo hacer cualquier otra cosa que no sea leer. Si la música en *streaming* y las redes sociales acechan a solo un clic de distancia, será imposible resistirse a ellas cuando te asalte la primera punzada de aburrimiento o asome cualquier dificultad en la actividad en la que estás intentando concentrarte.

## 7. Busca la novedad en lo mundano

Resulta que podría haber una forma de hacer aminorar, o incluso de revertir, la manera desalentadora en la que el tiempo se acelera a medida que envejecemos, y que hace que, cuantas menos semanas nos quedan, más rápido parezcan pasar («Y si nuestra relación con lo limitado de nuestro tiempo...»). La explicación más probable de este fenómeno es que nuestros cerebros codifican el paso de los años a partir de la cantidad de información que procesamos en un intervalo determinado. Durante la infancia el número de experiencias novedosas es abundante, así que la recordamos como si hubiese durado mucho tiempo; pero, a medida que pasan los años, la vida se vuelve rutinaria —se reduce a unos pocos sitios, y a unas pocas relaciones y trabajos— y disminuyen las novedades. «Con el tiempo [...] la experiencia se

convierte en rutina automática», dejó escrito William James, y pronto «los días y las semanas se aplanan en el recuerdo hasta volverse unidades sin contenido, y los años se vacían y se desploman». <sup>5</sup>

Lo que se suele aconsejar, para contrarrestar ese efecto, es que llenes tu vida hasta arriba de nuevas experiencias, y hacerlo funciona. Pero se corre el riesgo de empeorar otro problema, el del «agobio existencial» («La lista sin fin de cosas que hacer antes de morir»). Además, es poco práctico: si tienes un empleo o hijos, gran parte de tu vida será necesariamente un poco rutinaria, y las oportunidades de realizar viajes exóticos podrían ser limitadas. Una alternativa, explica Shinzen Young, consistiría en **prestar más atención a cada momento, por mundano que sea**: encontrar la novedad no haciendo cosas radicalmente distintas, sino sumergiéndonos hasta el fondo en la vida que ya tenemos. Si experimentas tu vida con el doble de intensidad de lo habitual, «tu experiencia de la vida será el doble de plena de lo que es ahora» <sup>6</sup> y recordarás cada período de tu existencia como si hubiera durado el doble. La meditación suele ser de ayuda. Pero también pasear sin objetivo fijo; escoger una ruta distinta a la habitual para ir al trabajo; aficionarse a la fotografía, a la observación de aves, al dibujo naturalista o a escribir un diario; jugar al veo veo con un niño... Cualquier cosa que dirija tu atención de forma más plena hacia lo que estás haciendo en el presente.

## 8. Sé un «investigador» en tus relaciones

El deseo de sentir que ejercemos un control firme sobre cómo se desarrolla nuestro tiempo provoca numerosos problemas en las relaciones, y se manifiesta no solo en forma de un comportamiento abiertamente «controlador», sino de fobia al compromiso, incapacidad para escuchar, aburrimiento y una necesidad de soberanía personal sobre tu propio tiempo que hace que dejes de lado experiencias comunitarias enriquecedoras (capítulo 12). Una estrategia útil para relajar ese control es la que propone el

experto en educación preescolar Tom Hobson, y que, como él mismo señala, no solo sirve para interactuar con niños pequeños: consiste en que, ante una situación complicada o aburrida, **intentes deliberadamente adoptar una actitud de curiosidad**, en la que tu objetivo no sea conseguir un resultado concreto ni lograr dejar clara tu postura, sino, como dice Hobson, «entender quién es ese ser humano con el que estamos». <sup>7</sup> La curiosidad es una actitud que se adapta bien a lo inherentemente impredecible que es vivir con otras personas, porque se satisface tanto si esas personas actúan de una forma que te gusta como si ocurre todo lo contrario. En cambio, la posición de exigir un resultado concreto puede resultar frustrante si las cosas no salen como tú quieras.

De hecho, podrías intentar adoptar esa actitud hacia todo lo demás, como sugiere la autora de autoayuda Susan Jeffers en su libro *Embracing Uncertainty* (Aceptar la incertidumbre). <sup>8</sup> No saber lo que va a pasar a continuación —que es la situación en la que te encuentras siempre respecto al futuro— supone una oportunidad inmejorable para optar por la curiosidad (preguntarse por lo que llegará a continuación) en lugar de por la preocupación (esperar que ocurra algo concreto y temer que no lo haga) siempre que puedas.

## 9. Cultiva la generosidad instantánea

Lo que no he incorporado aún del todo es el hábito que propone (y practica) el profesor de meditación Joseph Goldstein: el de que siempre que te asalte un impulso de generosidad —donar dinero, preguntarle a un amigo cómo está, enviar un *email* alabando el trabajo de otra persona— **sigas ese impulso de inmediato**, en lugar de dejarlo para luego. Cuando no actuamos con celeridad ante ese tipo de impulsos, pocas veces es por mala intención o porque hayamos cambiado de opinión sobre si el potencial destinatario de nuestra acción lo merece. A menudo es por algo que se deriva de nuestros

esfuerzos por sentir que controlamos nuestro tiempo. Nos decimos a nosotros mismos que nos encargaremos de ello cuando hayamos acabado con los asuntos de trabajo urgentes que tenemos entre manos, o cuando tengamos suficiente tiempo libre para hacerlo bien de verdad, o que deberíamos dedicar algo más de tiempo a investigar a quién sería mejor entregar nuestro donativo antes de hacerlo, etc. Pero las únicas donaciones que cuentan son las que llegas a hacer. Y aunque tu compañero podría agradecer un mensaje de alabanza bien redactado más que otro escrito a toda prisa, el segundo es preferible, de largo, a lo que es más probable que ocurra si lo dejas para más adelante, que es que nunca llegarás a enviar ese mensaje. Todo ello requiere de un esfuerzo inicial, pero, como observa Goldstein, la recompensa más egoísta es inmediata, porque está comprobado que las acciones generosas te hacen más feliz.

## 10. Ejercita tu capacidad de no hacer nada

«He descubierto que toda la infelicidad del ser humano se deriva de un solo hecho: de que no es capaz de quedarse quieto en su habitación», escribió Blaise Pascal.<sup>9</sup> A la hora de enfrentarte al reto de emplear bien tus cuatro mil semanas, la capacidad de no hacer nada es indispensable, porque si no puedes soportar la incomodidad de la inacción es mucho más probable que tomes malas decisiones sobre tu tiempo, aunque solo sea para sentir que estás haciendo algo. Decisiones como intentar acelerar actividades que requieren su tiempo, con el consiguiente estrés (capítulo 10), o actuar como si tuvieras que dedicar cada momento de tu vida a una productividad que sirva a futuras metas, posponiendo cualquier satisfacción hasta un momento del futuro que nunca llega (capítulo 8).

Es técnicamente imposible no hacer nada en absoluto: mientras sigas con vida, estarás siempre respirando, adoptando una postura u otra, etc. Así que ejercitar tu capacidad de «no hacer nada» en realidad significa ejercitarte

capacidad de resistirte al impulso de manipular tu experiencia o a las personas y cosas que están a tu alrededor. Es decir, dejar que las cosas sean como son. Young enseña **meditación «de no hacer nada»**, para la que las instrucciones son simplemente poner en marcha un cronómetro —al principio solo durante cinco o diez minutos—, sentarse en una silla y dejar de intentar hacer cosas. Si notas que estás haciendo algo —pensar, dirigir tu respiración o cualquier otra actividad—, tienes que dejar de hacerlo. (Si ves que estás riñéndote a ti mismo por dentro por hacer cosas, bueno, eso también cuenta como pensar, así que deja de hacerlo.) Sigue así hasta agotar el tiempo. «No hay nada más difícil que no hacer nada», señala la autora y artista Jenny Odell.<sup>10</sup> Pero lograr que se te dé cada vez mejor es la forma de empezar a recuperar tu autonomía, impedir que lo que te motive sea intentar evadirte de las sensaciones que te produce la realidad aquí y ahora, serenarte y tomar mejores decisiones respecto a tu breve porción de vida.

## Agradecimientos

Escribir este libro ha llevado su tiempo. Siento un enorme agradecimiento por todos los que han permitido que así fuera y que le han dado forma, en muchos sentidos, a lo largo de su escritura. Y, para que conste, perdonó a todos esos amigos que pensaron que sería gracioso señalar que, para ser un libro sobre la finitud del tiempo, escribirlo estaba llevando más de la cuenta. (Y fue gracioso, más o menos, las primeras veces...)

Este proyecto no habría llegado a ninguna parte sin Tina Bennett, mi excepcional agente, a la que le doy las gracias tanto por su asesoramiento experto y su apoyo inquebrantable como por las muchas ideas que me hizo llegar y que se recogen en este libro. He tenido también la enorme suerte de trabajar con Tracy Fisher en WME, y con su compañera en Londres, Matilda Forbes Watson. Entre las numerosas personas de FSG a las que debo gratitud, mencionaré aquí especialmente a mi editor, Eric Chinski, que, además de demostrar una gran paciencia, mejoró enormemente el texto y me animó a expresar mis ideas de forma más clara, y a Julia Ringo, por manejar las intrincadas fases posteriores de la edición con mano experta. Muchas gracias también a Lottchen Shivers y al resto de los miembros del departamento de comunicación y marketing, y a Judy Kiviat, Maureen Klier, Christine Paik y Chris Peterson. Stuart Williams, de The Bodley Head, ha aportado comentarios editoriales indispensables. Que me concedieran tanto de su tiempo y atención cuando las escuelas y las oficinas estaban cerradas por la pandemia del coronavirus me hace estar aún más agradecido.

Exploré por primera vez muchos de los temas de los que se habla aquí en

otros ámbitos, trabajando con personas de mucho talento, entre ellas Melissa Denes, Paul Laity, Ruth Lewy, Jonathan Shainin y David Wolf, en *The Guardian*; Zan Boag, en *New Philosopher*, y Peter McManus en la BBC. Las conversaciones que mantuve con Lila Cecil, Jon Krop, Robin Parmiter y Rachel Sherman fueron cruciales para que esas ideas tomaran forma de libro. Las siguientes personas también aportaron su sabiduría de forma generosa en el curso de mi investigación: Jessica Abel, Jim Benson, Stephanie Brown, Carl Cederström, James Hollis, Derrick Jensen, Robert Levine (fallecido en 2019), Geoff Lye, Antina von Schnitzler, María Martinón Torres, Jennifer Roberts, Michael Taft, Rebecca Wragg Sykes y Shinzen Young. Ashley Tuttle me facilitó un lugar maravilloso donde escribir en un momento crucial y tuve la suerte, de nuevo, de redactar gran parte del resto del libro en la Brooklyn Creative League, donde Neil Carlson y Erin Carney han creado una comunidad acogedora y solidaria. Estoy también muy agradecido por la amistad y las conversaciones con Kenneth Folk y Maxson McDowell.

Traspasé un umbral temporal mientras escribía este libro: ya conozco a Emma Brockes desde hace más de la mitad de mi vida. Es algo que me hace muy feliz, igual que el hecho de que nuestros hijos sean ahora amigos. Muchas conversaciones con ella, algunas de las cuales me trajeron de vuelta del borde de algún (metafórico) precipicio, forman parte de este libro. Mil gracias también a mis padres, Steven Burkeman y Jane Gibbins; a mis amigos de York; a mi hermana, Hannah, junto con Alton, Layla y Ethan; a Jeremy, Julia, Mari y Merope Mills; a June Chaplin, y a la familia Crawford—Montandon.

No hay palabras que puedan hacerle justicia al papel de Heather Chaplin en mi vida, pero diré de todas formas lo absurdamente agradecido que me siento por su amor, su compañía, su sentido del humor y su integridad, y por los muchos sacrificios que ha hecho por este libro. Nuestro hijo, Rowan, llegó a este mundo poco después de que empezara a trabajar en él. Podría llevar a equívoco (digámoslo así) sugerir que su llegada contribuyó a acelerar

la escritura del libro, pero, sin duda, la experiencia transformativa de conocerlo ha quedado reflejada en estas páginas. Mi amor por los dos es infinito.

Mi querida abuela Erica Burkeman, cuya salida de la Alemania nazi cuando era niña describo en el capítulo 7, murió en 2019 a los noventa y seis años. No sé si habría leído este libro, pero seguro que les habría contado a todos sus conocidos que yo lo había escrito.

# Notas

[1.](#) Dos décadas después de la muerte de Jeanne Calment, una pareja de investigadores rusos sorprendió a todo el mundo al anunciar que «Jeanne» era en realidad Yvonne, la hija de Jeanne, que habría adoptado la identidad de su madre tras la muerte de la anciana años atrás. El relato definitivo sobre la polémica -que se resolvió en gran medida a favor de la versión original de los acontecimientos- lo escribió Lauren Collins en «Living Proof», *New Yorker*, 17 y 24 de febrero de 2020.

[2.](#) Por ejemplo, Bryan Hugues y Siegfried Hekimi, «Many Possible Maximum Lifestyle Trajectories», *Nature*, 546 (2017), E8-E9.

3. Séneca, «De Brevitate Vitae», en *Moral Essays*, vol. 2, traducción de John W. Basore, Loeb Classical Library, Cambridge, 1932. Versión castellana de Eduardo Gil Bera, *Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad*, Acantilado, Barcelona, 2013.

[4.](#) Thomas Nagel, «The Absurd», *Journal of Philosophy*, 68 (1971), pp. 716-27.

[\*\*5.\*\*](#) Véase Jonathan Gershuny, «Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class», *Social Research*, 72 (2005), pp. 287-315.

6. Anina Vercruyssen *et al.*, «The Effect of Busyness on Survey Participation: Being Too Busy or Feeling Too Busy to Cooperate?», *International Journal of Social Research Methodology*, 17 (2014), pp. 357-71.

[7.](#) Véase James Williams, *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy*, Cambridge University Press, Cambridge, 2018.

8. Fredrick Matzner, citado por Matt Simon en «Why Life During a Pandemic Feels So Surreal», *Wired*, 31 de marzo de 2020, disponible en [www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal](http://www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal).

**9.** Edward T. Hall, *The Dance of Life: The Other Dimension of Time*, Anchor, Nueva York, 1983, p. 84.

- [10.](#) Malcolm Harris, *Kids These Days: The Making of Millennials*, Back Bay Books, Nueva York, 2018, p. 76.

[11.](#) David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Penguin, Nueva York, 2015, pp. 3 y 11. Versión castellana de Librada Piñero García, *Organízate con eficacia: El arte de la productividad sin estrés*, Empresa Activa, 2015.

12. John Maynard Keynes, «Economic Possibilities for Our Grandchildren», 1930, disponible en [www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf](http://www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf). Versión castellana de Jordi Pascual, *Las posibilidades económicas de nuestros nietos*, Taurus, Barcelona, 2015.

[13.](#) Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible*, North Atlantic Books, Berkeley, 2013, p. 2.

[\*\*14.\*\*](#) Marilynne Robinson, *The Givenness of Things: Essays*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2015, p. 4.

[1.](http://www.nationalgeographic.com/history/history-magazine/article/ergotism-infections-medieval-europe) Véase Ángel Sánchez-Crespo, «Killer in the Rye: St. Anthony's Fire», *National Geographic*, 27 de noviembre de 2018, disponible en [www.nationalgeographic.com/history/history-magazine/article/ergotism-infections-medieval-europe](http://www.nationalgeographic.com/history/history-magazine/article/ergotism-infections-medieval-europe).

[2.](#) Lewis Mumford, *Technics and Civilization*, University of Chicago Press, Chicago, 2010, p. 15. Versión castellana de Constantino Aznar de Acevedo y Emilio Ayllón Rull, *Técnica y civilización*, Pepitas de Calabaza, Logroño, 2020.

**3.** E. P. Thompson, «Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism», *Past and Present*, 38 (1967), p. 81.

4. Richard Rohr, «Living in Deep Time», en el pódcast On Being, disponible en <https://www.wnyc.org/story/richard-rohr--living-in-deep-time>.

[5.](#) Gary Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning*, Shambhala, Boston, 2002, p. 7.

**6.** *Ibid.*, p. 8.

[7](#). Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Vintage, Nueva York, 1989, p. 255. Versión castellana de Maria Rosa Borràs, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona, 2021.

[8.](#) E. P. Thompson, *op. cit.*, p. 81.

[9.](#) Friedrich Nietzsche, *The Gay Science*, Vintage, Nueva York, 1974, p. 259. Versión castellana de José Jara, *La gaya ciencia*, Ariel, Barcelona, 2019.

10. Brian Tracy, *Master Your Time, Master Your Life: The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in Every Area of Your Life*, TarcherPerigee, Nueva York, 2016. Versión castellana de traductor desconocido, *Controla tu tiempo, controla tu vida: Un sistema revolucionario para obtener más resultados en cada área de tu vida*, Taller del Éxito, Sunrise, 2017.

[11](#). Lewis Mumford, *op. cit.*, p. 14.

[12.](#) Bruce Tift, *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path of Liberation*, Sounds True, Boulder, 2015, p. 152.

[13.](#) Friedrich Nietzsche, *Untimely Meditations*, Cambridge University Press, Cambridge, 1997, p. 158. Versión castellana de Andrés Sánchez Pascual, *Consideraciones intempestivas 1*, Alianza, Madrid, 2015.

[\*\*14.\*\*](#) Richard Bach, *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*, Delta, Nueva York, 1998, p. 48.  
Versión castellana de Eduardo Goligorsky, *Ilusiones*, Ediciones B, 2007.

[15.](#) Morten Svenstrup, *Towards a New Time Culture*, versão inglesa de Peter Holm-Jensen, autoeditado, Copenhagen, 2013, p. 8.

16. Anne Helen Petersen, «How Millennials Became the Burnout Generation», *BuzzFeed*, 5 de enero de 2019, disponible en [www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work](http://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work).

[17.](#) Charles Garfield Lott Du Cann, *Teach Yourself to Live*, Teach Yourself, Londres, 2017, posición 107 de 2.101, Kindl.

[1.](#) Sobre el modo en que la «pobreza de tiempo» y la pobreza económica interactúan, véase por ejemplo Andrew S. Harvey y Arun K. Mukhopadhyay, «When Twenty-Four Hours Is Not Enough: Time Poverty of Working Parents», *Social Indicators Research*, 82 (2007), pp. 57-77. Aunque la sensación de estar atareado (y los lamentos por estarlo) son de hecho peores entre los que más ganan; véase Daniel Hamermesh, *Spending Time: The Most Valuable Resource*, Oxford University Press, Nueva York, 2018.

[2.](https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracy-is-miserable-winners/594760) Daniel Markovits, «How Life Became an Endless, Terrible Competition», *The Atlantic*, septiembre de 2019, disponible en [www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracy-is-miserable-winners/594760](https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracy-is-miserable-winners/594760).

**3.** Todas las citas de *How to Live on 24 Hours a Day* están extraídas de la transcripción no paginada de Proyecto Gutenberg, disponible en [www.gutenberg.org/files/2274/2274-h/2274-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/2274/2274-h/2274-h.htm). Versión castellana de Xavier Zambrano, *Cómo vivir con veinticuatro horas al día*, Melusina, Barcelona, 2010.

4. Ruth Schwartz Cowan, «The Invention of Housework: The Early Stages of Industrialization», en *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave*, Free Association, Londres, 1989, pp. 40-68.

5. C. Northcote Parkinson, «Parkinson's Law», *The Economist*, 19 de noviembre de 1955, disponible en [www.economist.com/news/1955/11/19/parkinsons-law](http://www.economist.com/news/1955/11/19/parkinsons-law).

6. Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, versión inglesa de Jonathan Trejo-Mathys, Columbia University Press, Nueva York, 2015.

[7.](#) Jonathan Trejo-Mathys, «Translator's Introduction», en Hartmut Rosa, *op. cit.*, p. 21.

**8.** Benson, comunicación personal.

**9.** Alexis Ohanian, *Without Their Permission: How the 21st Century Will Be Made, Not Managed*, Business Plus, Nueva York, 2013, p. 159.

[10.](#) Tim Wu, «The Tyranny of Convenience», *The New York Times*, 18 de febrero de 2018.

- [11.](#) Sylvia Keesmaat, «Musings on an Inefficient Life», *Topology*, 16 de marzo de 2017, disponible en [www.topologymagazine.org/essay/throwback/musings-on-an-inefficient-life](http://www.topologymagazine.org/essay/throwback/musings-on-an-inefficient-life).

[12.](#) *Ibid.*

1. Martin Heidegger, *Being and Time*, versión inglesa de John Macquarrie y Edward Robinson, Blackwell, Oxford, 1962, p. 277 y *passim*. Versión castellana de Jorge Eduardo Rivera, *Ser y tiempo*, Trotta, Madrid, 2020.

[2.](#). *Ibid.*, p.139.

*3. Ibid.*, p. 295.

**4.** Martin Heidegger, citado en Richard Polt, *Heidegger: An Introduction*, Cornell University Press, Ithaca, 1999, p. 1.

5. Sarah Bakewell, *At the Existentialist Café: Freedom, Being, and Apricot Cocktails*, Other Press, Nueva York, 2016, p. 51. Versión castellana de Ana Herrera Ferrer, *En el café de los existencialistas. Sexo, café y cigarrillos o cuando filosofar era provocar*, Ariel, Barcelona, 2016.

6. Martin Hägglund, *This Life: Why Mortality Makes Us Free*, Profile, Londres, 2019, p. 5.

[7](#). «Heaven: Will It Be Boring?», citado en Martin Hägglund, *ibid.*, p. 4.

8. Marion Coutts, *The Iceberg: A Memoir*, Black Cat, Nueva York, 2014, posición 23 de 3.796, Kindle. Versión castellana de Inmaculada Pérez Parra, *El iceberg*, Dioptrías, Madrid, 2019.

9. Richard Rohr, *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life*, Jossey-Bass, San Francisco, 2011, p. 117.

- 10.** Parafraseo el poema de Jack Gilbert «A Brief for the Defense», incluido en *Collected Poems*, Knopf, Nueva York, 2014, p. 213.

[11.](#) Bruce Ballard, análisis de «Heidegger's Moral Ontology by James Reid», *Review of Metaphysics*, 73 (2020), pp. 625-26.

12. Paul Sagar, «On Going On and On and On», *Aeon*, 3 de septiembre de 2018, disponible en <https://aeon.co/essays/theres-a-big-problem-with-immortality-it-goes-on-and-on>.

[13.](#) Todas las citas de David Cain de este capítulo están extraídas de «Your Whole Life Is Borrowed Time», *Raptitude*, 13 de agosto de 2018, disponible en [www.raptitude.com/2018/08/your-whole-life-is-borrowed-time](http://www.raptitude.com/2018/08/your-whole-life-is-borrowed-time).

1. Gregg Krech, *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology*, ToDo Institute, Monkton, 2014, p. 19.

[2.](#) Stephen R. Covey, *First Things First*, Free Press, Nueva York, 1996, p. 88. Versión castellana de Alejandra Bolanco y Adolfo Negrotto, *Primero, lo primero*, Paidós, Barcelona, 1997.

**3.** Las citas de Jessica Abel están extraídas de «How to Escape Panic Mode and Embrace Your Life-Expanding Projects», disponible en <https://jessicaabel.com/pay-yourself-first-life-expanding-projects/>.

4. Jim Benson y Tonianne DeMaria Barry, *Personal Kanban: Mapping Work, Navigating Life*, CreateSpace, Scotts Valley, 2011, p. 39.

5. El presunto origen de la anécdota y las declaraciones de Buffet asegurando que no recuerda haber dicho nunca nada parecido aparecen en Ruth Umoh, «The Surprising Lesson This 25-Year-Old Learned from Asking Warren Buffett an Embarrassing Question», en el programa de la CNBC *Make It* del 5 de junio de 2018, disponible en [www.cnbc.com/2018/06/05/warren-buffetts-answer-to-this-question-taught-alex-banayan-a-lesson.html](http://www.cnbc.com/2018/06/05/warren-buffetts-answer-to-this-question-taught-alex-banayan-a-lesson.html).

6. Elizabeth Gilbert le atribuye la frase a una «mujer sabia de cierta edad» en una entrada de Facebook del 4 de noviembre de 2015, disponible en <https://www.facebook.com/227291194019670/photos/pb.100044368931865.-2207520000./915704835:type=3>.

[7.](#) Costica Bradatan, «Why Do Anything? A Meditation on Procrastination», *The New York Times*, 18 de septiembre de 2016.

8. Además de en las cartas originales, reproducidas en *Letters to Felice*, edición de Erich Heller y Jürgen Born, Schocken, Nueva York, 1973 [versión castellana de Pablo Sorozábal, *Cartas a Felice*, Nórdica Libros, Madrid, 2013], mi versión de la relación de Kafka con Felice Bauer se basa en Eleanor Bass, «Kafka Was a Terrible Boyfriend», LitHub, 14 de febrero de 2018, disponible en <https://lithub.com/kafka-was-a-terrible-boyfriend>; y Rafia Zakaria, «Franz Kafka's Virtual Romance: A Love Affair by Letters as Unreal as Online Dating», en el blog de libros de *The Guardian*, 12 de agosto de 2016, disponible en [www.theguardian.com/books/booksblog/2016/aug/12/franz-kafkas-virtual-world-romance-felice-bauer](http://www.theguardian.com/books/booksblog/2016/aug/12/franz-kafkas-virtual-world-romance-felice-bauer).

[9.](#) Morris Dickstein, «A Record of Kafka's Love for a Girl and Hate for Himself», *The New York Times*, 30 de septiembre de 1973.

[10.](#) Henri Bergson, *Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness*, versión inglesa de F. L. Pogson, Dover, Mineola, 2001, p. 9. Versión castellana de Juan Miguel Palacios, *Ensayo sobre los datos inmediatos de la conciencia*, Sígueme, Salamanca, 1999.

[11.](#) *Ibid.*, p. 10.

[12](#). Robert E. Goodin, *On Settling*, Princeton University Press, Princeton, 2012, p. 65.

- [13.](#) Daniel Gilbert y Jane Ebert, «Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (2002), 503-514.

## 5. El problema de la sandía

1. Chelsea Marshall, James Harness y Edd Souaid, «This Is What Happens When Two BuzzFeed Employees Explode a Watermelon», BuzzFeed, 8 de abril de 2016, disponible en [www.buzzfeed.com/chelseamarshall/watermelon-explosion](http://www.buzzfeed.com/chelseamarshall/watermelon-explosion).

[2.](#) «In Online First, “Exploding Watermelon” Takes the Cake», Phys.org, 8 de abril de 2016, disponible en <https://phys.org/news/2016-04-online-watermelon-cake.html>.

3. Tasneem Nashrulla, «We Blew Up a Watermelon and Everyone Lost Their Freaking Minds», BuzzFeed, 8 de abril de 2016, disponible en [www.buzzfeednews.com/article/tasneemnashrulla/weblew-up-a-watermelon-and-everyone-lost-their-freaking-min](http://www.buzzfeednews.com/article/tasneemnashrulla/weblew-up-a-watermelon-and-everyone-lost-their-freaking-min).

4. Quoted in Jane Porter, «You're More Biased Than You Think», Fast Company, 6 de octubre de 2014, disponible en [www.fastcompany.com/3036627/youre-more-biased-than-you-think](http://www.fastcompany.com/3036627/youre-more-biased-than-you-think).

[5.](#) Seneca, *op. cit.*

6. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Beacon, Boston, 2006. Versión castellana del Comité de traducción al español, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 2015.

[7.](#) Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, Penguin, Nueva York, 2016, posición 166 de 1.669, Kindle.

8. Citado en «Full Q&A: Zucked Author Roger McNamee on Recode Decode», Vox, 11 de febrero de 2019, disponible en [www.vox.com/podcasts/2019/2/11/18220779/zucked-book-roger-mcnamee-decode-ara-swisher-podcast-mark-zuckerberg-facebook-fb-sheryl-sandberg](http://www.vox.com/podcasts/2019/2/11/18220779/zucked-book-roger-mcnamee-decode-ara-swisher-podcast-mark-zuckerberg-facebook-fb-sheryl-sandberg).

[9.](#) Citado en James Williams, *Stand Out of Our Light*, Cambridge University Press, Cambridge, 2018, p. 12. Versión castellana de Álex Gibert, *Clics contra la humanidad*, Gatopardo, Barcelona, 2021.

[10.](#) T. S. Eliot, «Burnt Norton», en *Four Quartets*, Mariner, Boston, 1968, p. 5. Versión castellana de José Emilio Pacheco, *Cuatro cuartetos*, Alianza, Madrid, 2017.

[11.](#) Por ejemplo, en Bianca Bosker, «The Binge Breaker», *The Atlantic*, noviembre de 2016, disponible en [www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122/](http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122/).

[1.](#) Mi versión de la historia de Steve/Shinzen Young y todas las citas que le atribuyo está extraída de la entrevista que le hice a Young y de su libro *The Science of Enlightenment: How Meditation Works*, Sounds True, Boulder, 2016. Versión castellana de Vicente Merlo, *La ciencia de la iluminación: Cómo funciona la meditación*, Sirio, Málaga, 2018.

[2.](#) Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, posición 305 de 1.669, Kindle.

[\*\*3.\*\*](#) *Ibid.*, posición 302 de 1.669, Kindle.

[4.](#) Gregg Krech, *op. cit.*, p. 71.

[5.](#) Bruce Tift, *op. cit.*, p. 152.

6. James Duesterberg, «Killing Time», *The Point Magazine*, 29 de marzo de 2020, disponible en <https://thepointmag.com/politics/killing-time/>.

[7](#). Véase, por ejemplo, John Tarrant, «You Don't Have to Know», *Lion's Roar*, 7 de marzo de 2013, disponible en <https://www.lionsroar.com/you-dont-have-to-know-tales-of-trauma-and-transformation-march-2013/>.

7. Nunca tenemos tiempo

- [1.](#) Douglas Hofstadter, *Gödel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid*, Basic Books, Nueva York, 1999, p 152. Versión castellana de Mario Arnaldo Usabiaga Bandizzi y Alejandro López Rousseau, *Gödel, Escher, Bach: Un eterno y grácil bucle*, Booket, Barcelona, 2015.

[2. The Onion](http://www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-14-hours-early-1819573933), 22 de septiembre de 2012, disponible en [www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-14-hours-early-1819573933](http://www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-14-hours-early-1819573933).

3. David Cain, «You Never Have Time, Only Intentions», Raptitude, 23 de mayo de 2017, disponible en [www.raptitude.com/2017/05/you-never-have-time-only-intentions](http://www.raptitude.com/2017/05/you-never-have-time-only-intentions).

**4.** Blaise Pascal, *Pensées*, traducción de W. F. Trotter, Mineola, 2018, p. 49. Versión castellana de Carlos R. de Dampierre, *Pensamientos*, Gredos, Madrid, 2014.

5. Simone de Beauvoir, *All Said and Done*, traducción de Patrick O'Brian, Putnam, Nueva York, 1974, p. 1. Versión castellana de Ida Vitale, *Final de cuentas*, Edhasa, Barcelona, 1990.

6. Lao Tse, *Tao Te Ching: A New English Version*, traducción de Stephen Mitchell, Harper Perennial Modern Classics, Nueva York, 2006, p. 92. Versión castellana de Jorge Viñes Roig, *Tao Te Ching*, Gaia, Móstoles, 2016.

[7.](#) Citado en Shaila Catherine, «Planning and the Busy Mind», transcripción de la charla disponible en [www.imsb.org/teachings/written-teachings-articles-and-interviews/planning-and-the-busy-mind-2](http://www.imsb.org/teachings/written-teachings-articles-and-interviews/planning-and-the-busy-mind-2).

**8.** Mateo 6:34, *Dios Habla Hoy*, 1996.

**9.** Citado en Bhava Ram, *Deep Yoga: Ancient Wisdom for Modern Times*, Deep Yoga, Coronado, 2013, p. 76.

[10.](#) Citado en Shaila Catherine, *op. cit.*

[1.](#) Steve Taylor, *Back to Sanity*, Hay House, Londres, 2012, p. 61.

[2.](#) Tara Brach, comunicación personal.

[\*\*3.\*\*](#) Alan Watts, «From Time to Eternity», en *Eastern Wisdom, Modern Life: Collected Talks 1960-1969*, New World Library, Novato, 2006, pp. 109-10.

4. Robert A. LeVine y Sarah LeVine, *Do Parents Matter? Why Japanese Babies Sleep Soundly, Mexican Siblings Don't Fight, and American Families Should Just Relax*, PublicAffairs, Nueva York, 2016, p. 10.

[5.](#) Adam Gopnik, «The Parenting Paradox», *New Yorker*, 29 de enero de 2018.

6. Tom Stoppard, *The Coast of Utopia*, Grove Press, Nueva York, 2007, p. 223. Versión castellana de Juan V. Martínez Luciano, *La costa de Utopía. Viaje. Naufragio. Rescate*, Centro Dramático Nacional, Madrid, 2010.

7. Sam Harris, «The Last Time», una charla en la aplicación Waking Up, disponible en [www.wakingup.com](http://www.wakingup.com).

8. Véase, por ejemplo, el Happy Planet Index, en <https://happyplanetindex.org/>; y John Helliwell, Richard Layard y Jeffrey Sachs, eds., *World Happiness Report 2013*, UN Sustainable Development Solutions Network, Nueva York, 2013.

- [\*\*9.\*\*](#) M. Cathleen Kaveny, «Billable Hours and Ordinary Time: A Theological Critique of the Instrumentalization of Time in Professional Life», *Loyola University of Chicago Law Journal*, número 33 (2001): 173-220.

10. John Maynard Keynes, «Economic Possibilities for Our Grandchildren», 1930, disponible en [www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf](http://www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf).

[11.](#) Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, William Morrow, Nueva York, 1974, p. 341. Versión castellana de Renato Valenzuela Molina, *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, Sexto Piso, Madrid, 2015.

[12.](#) Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness, traducción de Mobi Ho, Beacon, Boston, 1999, 3. Versión castellana de Núria Martí, *El milagro del mindfulness*, Zenith, Barcelona, 2019.

[13.](#) George Loewenstein *et al.*, «Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness?», *Journal of Economic Behavior and Organization* (2015): 206-18.

[14.](#) Jay Jennifer Matthews, *Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are*, CreateSpace, Scotts Valley, 2011, p. 27.

1. Tony Schwartz, «Relax! You'll Be More Productive», *The New York Times*, 10 de febrero de 2013.

[2.](#) Walter Kerr, citado en Staffan Linder, *The Harried Leisure Class*, Columbia University Press, Nueva York, 1970, p. 4.

**3.** Véase, por ejemplo, J. H. Ausable y A. Gruebler, «Working Less and Living Longer: Long-Term Trends in Working Time and Time Budgets», *Technological Forecasting and Social Change*, número 50 (1995): 113-31.

4. De la investigación de Daniel Hamermesh se habla en Allana Akhtar, «Wealthy Americans Don't Have Enough Time in the Day to Spend Their Money, and It's Stressing Them Out», *Business Insider*, 26 de junio de 2019, disponible en <https://markets.businessinsider.com/news/stocks/how-the-desire-for-status-symbols-leads-to-stress-2019-6>.

[5.](#) Juliet Shor, *The Overworked American*, Basic Books, Nueva York, 1992, p. 47.

**6.** Citado en Juliet Shor, *ibid.*, p. 43.

[7.](https://longreads.com/2018/07/11/clocking-out/) Livia Gershon, «Clocking Out», *Longreads*, julio de 2018, disponible en <https://longreads.com/2018/07/11/clocking-out/>.

8. Paul Lafargue, *The Right To Be Lazy* (1883), disponible en [www.marxists.org/archive/lafargue/1883/lazy/](http://www.marxists.org/archive/lafargue/1883/lazy/). Versión castellana de María Celia Cotarelo, disponible en <https://www.marxists.org/espanol/lafargue/1880s/1883.htm>.

[9.](#) Simone de Beauvoir, *The Ethics of Ambiguity*, Open Road, Nueva York, 2015, p. 146. Versión castellana de Rubén A. N. Laporte, *Para una moral de la ambigüedad*, La Pléyade, Buenos Aires, 1972.

[10.](#) Todas las citas de Danielle Steel están extraídas de Samantha Leach, «How the Hell Has Danielle Steel Managed to Write 179 Books?», *Glamour*, 9 de mayo de 2019, disponible en [www.glamour.com/story/danielle-steel-books-interview](http://www.glamour.com/story/danielle-steel-books-interview).

- [11.](#) C. K. Hsee *et al.*, «Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness», *Psychological Science*, número 21 (2010): 926-30.

- [12.](#) Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism and Other Writings*, Penguin Classics, Londres, 2002. Versión castellana de Joaquín Abellán, *La ética protestante y el «espíritu» del capitalismo*, Alianza, Madrid, 2012.

[\*\*13.\*\*](#) Este pensamiento se lo debo a David Zahl, *Seculosity: How Career, Parenting, Technology, Food, Politics, and Romance Became Our New Religion and What to Do About It*, Fortress Press, Minneapolis, 2019, pp. 106-107.

[14.](#) Thomas Wolfe, *Look Homeward, Angel*, Simon & Schuster, Nueva York, 1995), XV. Versión castellana de José Ferrer Aleu, *El ángel que nos mira*, Ciudad de Libros, Barcelona, 2014.

[\*\*15.\*\*](#) Judith Shulevitz, «Bring Back the Sabbath», *The New York Times*, 2 de marzo de 2003.

16. Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now*, Westminster John Knox Press, Louisville, 2014, XIV.

[17.](#) John Gray, *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2002, p. 195. Versión castellana de Albino Santos Mosquera, *Perros de paja: reflexiones sobre los humanos y otros animales*, Paidós, Barcelona, 2003.

[18.](#) *Ibid.*, p. 196.

- [19.](#) Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide*, Princeton University Press, Princeton, 2017, p. 134. Versión castellana de Ramón González Férriz, *En la mitad de la vida*, Libros del Asteroide, Barcelona, 2019.

**20.** Citado en Setiya, *ibid.*, p. 131.

[21.](#) Steve Flint y Craig Tiley, «In My Heart, and in My Soul: Sir Rod Stewart on His Lifelong Love of Model Railways», *Railway Modeler*, diciembre de 2019.

[22.](#) Karen Rinaldi, «(It's Great to) Suck at Something», *The New York Times*, 28 de abril de 2017.

1. S. Farzad Ahmadi *et al.*, «Latent Heat of Traffic Moving from Rest», *New Journal of Physics*, número 19 (2017), disponible en <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1367-2630/aa95f0/meta>.

[2.](#) Véase Kit Eaton, «How One Second Could Cost Amazon \$1.6 Billion in Sales», *Fast Company*, 15 de marzo de 2012, disponible en [www.fastcompany.com/1825005/how-one-second-could-cost-amazon-16-billion-sales](http://www.fastcompany.com/1825005/how-one-second-could-cost-amazon-16-billion-sales).

3. Hugh McGuire, «Why Can't We Read Anymore?», *Medium*, 22 de abril de 2015, disponible en [medium.com/@@hughmcguire/why-can-t-we-read-anymore-503c38c131fe](https://medium.com/@@hughmcguire/why-can-t-we-read-anymore-503c38c131fe).

4. Tim Parks, «Reading: The Struggle», *New York Review of Books*, blog del *NYR Daily*, 10 de junio de 2014, disponible en [www.nybooks.com/daily/2014/06/10/reading-struggle/](http://www.nybooks.com/daily/2014/06/10/reading-struggle/).

**5.** Todas las citas de Stephanie Brown provienen de la entrevista que le hice y de Stephanie Brown, *Speed: Facing Our Addiction to Fast and Faster-and Overcoming Our Fear of Slowing Down*, Berkley, Nueva York, 2014.

[\*\*6.\*\*](#) James Gleick, *Faster: The Acceleration of Just About Everything*, Pantheon, Nueva York, 1999, p. 12.

[7.](http://www.alcoholicos-anonimos.org/v_portal/apartados/apartado.asp?te=9) Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos están disponibles en [http://www.alcoholicos-anonimos.org/v\\_portal/apartados/apartado.asp?te=9](http://www.alcoholicos-anonimos.org/v_portal/apartados/apartado.asp?te=9).

1. Todas las citas de Jennifer Roberts provienen de la entrevista que le hice y de Jennifer Roberts, «The Power of Patience», *Harvard Magazine*, noviembre-diciembre de 2013, disponible en <https://harvardmagazine.com/2013/11/the-power-of-patience>.

[2](#). Robert Grudin, *Time and the Art of Living*, Harper and Row, Cambridge, 1982, p. 125.

**3.** Todas las citas de M. Scott Peck están extraídas de «Problem-Solving and Time», en *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*, Arrow Books, Londres, 2006, pp. 15-20. Versión castellana de Alfredo Báez, *El camino menos transitado*, Vergara, Barcelona, 2019.

4. Robert Boice, *How Writers Journey to Comfort and Fluency: A Psychological Adventure*, Praeger, Westport, 1994, p. 33.

5. Una transcripción de «Finding Your Own Vision», el discurso de Minkkinen en la ceremonia de graduación de 2004 de la New England School of Photography en el que resume esta teoría, está disponible en <https://jamesclear.com/great-speeches/finding-your-own-vision-by-arno-rafael-minkkinen>.

[1.](http://www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbean-retirement.html) Todas las citas de Mario Salcedo están extraídas de Lance Oppenheim, «The Happiest Guy in the World», *The New York Times*, 1 de mayo de 2018, disponible en [www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbean-retirement.html](http://www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbean-retirement.html).

[2.](#) Scott Adams, *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life*, Portfolio, Nueva York, 2013, p. 173. Versión castellana de Daniel Menezo García, *Cómo fracasar en casi todo y aun así triunfar. Algo así como la historia de mi vida*, Urano, Barcelona, 2014.

3. Mark Manson, «The Dark Side of the Digital Nomad», disponible en <https://markmanson.net/digital-nomad>.

4. Terry Hartig *et al.*, «Vacation, Collective Restoration, and Mental Health in a Population», *Society and Mental Health*, número 3 (2013): 221-36.

5. Cristobal Young and Chaeyoon Lim, «Time as a Network Good: Evidence from Unemployment and the Standard Workweek», *Sociological Science*, número 1 (2014): 10-27.

[6.](#) Clive Foss, «Stalin's Topsy-Turvy Work Week», *History Today*, septiembre de 2004. Está sacado también de Judith Shulevitz, «Why You Never See Your Friends Anymore», *The Atlantic*, noviembre de 2019.

[7](#). E. G. Richards, *Mapping Time: The Calendar and Its History*, Oxford University Press, Oxford, 2000, p. 278.

**8.** Citado en Shulevitz, *op. cit.*

- 9.** William H. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, Cambridge, 1995, p. 2.

- [10.](#) Véase Jay Schulkin y Greta Raglan, «The Evolution of Music and Human Social Capability», *Frontiers in Neuroscience*, número 8 (2014): 292.

- [11.](#) Manuel Varlet y Michael J. Richardson, «What Would Be Usain Bolt's 100-Meter Sprint World Record Without Tyson Gay? Unintentional Interpersonal Synchronization Between the Two Sprinters», *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, número 41 (2015): 36-41.

- [12.](#) Betty Bailey y Jane Davidson, «Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers», *Psychology of Music*, número 33 (2005): 269-303.

13. Stacy Horn, «Ode to Joy», *Slate*, 25 de julio de 2013, disponible en <https://slate.com/human-interest/2013/07/singing-in-a-choir-research-shows-it-increases-happiness.html>.

[14.](#) Hannah Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, Harvest, Nueva York, 1973, p. 323. Versión castellana de Guillermo Solana Díez, *Los orígenes del totalitarismo*, Alianza, Madrid, 2006.

<sup>1</sup>. En James Hollis, *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up*, Gotham, Nueva York, 2005, p. 2. Versión castellana de J. David González-Iglesias y Antonio J. Martínez Pleguezuelos, *La otra mitad del camino. Dar sentido a la segunda parte de la vida*, Autum Volatile, Zaragoza, 2018.

[2.](#) Eclesiastés 2:11, *Dios Habla Hoy*, 1996.

**3.** Todas las citas de Julio Vincent Gambuto proceden de «Prepare for the Ultimate Gaslighting», *Medium*, 10 de abril de 2020, disponible en <https://forge.medium.com/prepare-for-the-ultimate-gaslighting-6a8ce3f0a0e0>.

**4.** Bryan Magee, *Ultimate Questions*, Princeton University Press, Princeton, 2016, pp. 1-2.

[5.](#) *Ibid.*, p. 2.

6. Richard Holloway, *Looking in the Distance*, Canongate, Edimburgo, 2005, p. 13.

[7](#). Johnny Truant, *The Universe Doesn't Give a Flying Fuck About You*, autopublicado, Amazon Digital Services, 2014.

8. Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, Oxford University Press, Nueva York, 2017, p. 31.

**9.** *Ibid.*, p. 39.

[10.](#) *Ibid.*, p. 39.

1. Jorge Luis Borges, «Nueva refutación del tiempo», en *Inquisiciones. Otras inquisiciones*, Debolsillo, Barcelona, 2012.

[2.](#) Marie-Louise von Franz, *The Problem of the Puer Aeternus*, Inner City, Toronto, p. 8. Versión castellana de Isabel Núñez, *El puer aeternus*, Kairós, Barcelona, 2006.

**3.** Citado en Joan Tollifson, *Death: The End of Self-Improvement*, New Sarum Press, Salisbury, 2019, p. 60.

**4.** Citado en Christophe André, *Looking at Mindfulness: Twenty-Five Paintings to Change the Way You Live*, Blue Rider, Nueva York, 2011, p. 256. Versión castellana de Miguel Portillo, *Meditar día a día. 25 lecciones para vivir con mindfulness*, Kairós, Barcelona, 2019.

5. Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet*, W. W. Norton, Nueva York, 2004, p. 27. Versión castellana de José María Valverde, *Cartas a un joven poeta*, Alianza, Madrid, 2012.

6. James Hollis, *What Matters Most: Living a More Considered Life*, Gotham, Nueva York, 2009, p. 13.

[7](#). Iddo Landau, *op. cit.*, pp. 40-41.

8. Stephen Cope, *The Great Work of Your Life: A Guide for the Journey to Your True Calling*, Bantam, Nueva York, 2015, p. 37.

9. Susan Piver, «Getting Stuff Done by Not Being Mean to Yourself», 20 de agosto de 2010, disponible en <https://openheartproject.com/getting-stuff-done-by-not-being-mean-to-yourself>.

10. David Licata, *A Life's Work* (2019), en <https://alifesworkmovie.com/>.

[11.](#) Carl Jung, *Letters*, vol. 1, 1906-1950, Routledge, Oxford, 2015, p. 132.

[1.](https://orionmagazine.org/article/beyond-hope/) Todas las citas de Derrick Jensen están extraídas de «*Beyond Hope*», *Orion*, <https://orionmagazine.org/article/beyond-hope/>.

[2.](#) Pema Chödrön, *When Things Fall Apart*, Shambhala, Boulder, 2016, p. 38. Versión castellana de Miguel Iribarren Berrade, *Cuando todo se derrumba*, Gaia, Móstoles, 2012.

[3.](#) Nellie Bowles, «Fleeing Babylon for a Wild Life», *The New York Times*, 5 de marzo de 2020.

[4.](#) Pema Chödrön, *op. cit.*, p. 40.

5. George Orwell, «Some Thoughts on the Common Toad», publicado por primera vez en *Tribune*, 12 de abril de 1946, disponible en [www.orwellfoundation.com/the-orwell-foundation/orwell/essays-and-other-works/some-thoughts-on-the-common-toad](http://www.orwellfoundation.com/the-orwell-foundation/orwell/essays-and-other-works/some-thoughts-on-the-common-toad).

## Apéndice: Diez herramientas para aceptar tu finitud

1. Cal Newport, «Fixed-Schedule Productivity: How I Accomplish a Large Amount of Work in a Small Number of Work Hours», disponible en [www.calnewport.com/blog/2008/02/15/fixed-schedule-productivity-how-i-accomplish-a-large-amount-of-work-in-a-small-number-of-work-hours](http://www.calnewport.com/blog/2008/02/15/fixed-schedule-productivity-how-i-accomplish-a-large-amount-of-work-in-a-small-number-of-work-hours), con un análisis más profundo en Cal Newport, *Deep Work*, Grand Central, Nueva York, 2016.

[2.](#) Jon Acuff, *Finish: Give Yourself the Gift of Done*, Portfolio, Nueva York, 2017, p. 36.

**3.** Véase Teresa Amabile y Steven Kramer, *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*, Harvard Business Review Press, Brighton, 2011.

[\*\*4.\*\*](#) Nellie Bowles, «Is the Answer to Phone Addiction a Worse Phone?», *The New York Times*, 12 de enero de 2018.

5. William James, *The Principles of Psychology*, vol. 1, Dover, Nueva York, 1950, p. 625.

[\*\*6.\*\*](#) Steve Young, op. cit., p. 31.

7. Tom Hobson en conversación con Janet Lansbury, «Stop Worrying About Your Preschooler's Education», disponible en [www.janetlansbury.com/2020/05/stop-worrying-about-your-preschoolers-education](http://www.janetlansbury.com/2020/05/stop-worrying-about-your-preschoolers-education).

- 8.** Susan Jeffers, *Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown*, St. Martin's Press, Nueva York, 2003.

[9.](#) Blaise Pascal, *op. cit.*, 49.

[10.](#) Jenny Odell, *How to Do Nothing*, Melville House, Nueva York, 2019, p. 9. Versión castellana de Juanjo Estrella González, *Cómo no hacer nada*, Ariel, Barcelona, 2021.

*Cuatro mil semanas. Gestión del tiempo para mortales*  
Oliver Burkeman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals*

© del diseño de la portada, Rodrigo Corral  
© de la imagen de la portada, Matt Buck

© 2021 by Oliver Burkeman

© de la traducción del inglés, Ana Camallonga Claveria, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2022

ISBN: 978-84-08-25263-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

**¡Encuentra aquí tu próxima  
lectura!**

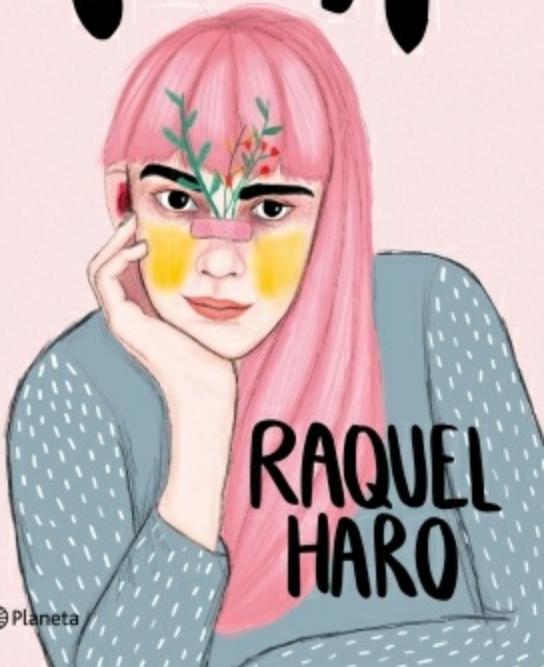


**Libros de autoayuda**

**¡Síguenos en redes sociales!**



**ME FALTA UNA  
TETA**



**RAQUEL  
HARO**

Planeta

# Me falta una teta

Haro, Raquel

9788408255215

384 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando el médico le coge las manos para anunciarle que tiene cáncer de mama, lo primero que teme Raquel, guionista y madre soltera de un niño de cuatro años, no es perder la teta, sino su pelazo, y encima justo ahora que acaba de hacerse el alisado de queratina. A medida que asimila la noticia y arranca el tratamiento, el miedo se asienta como un fiel compañero de viaje, al que ella pone a raya a golpe de un humor descarado y sin complejos.

Raquel Haro nos ofrece una lección magistral sobre cómo recorrer uno de los trayectos más oscuros de la vida sin perder la esperanza ni el sentido del humor. Pero, sobre todo, y acaso más importante, nos enseña qué hacer cuando tu hijo te quita la peluca en medio del parque, cuando pierdes la prótesis saltando en un concierto de Rigoberta Bandini o tu nuevo ligue prefiere no verte sin sujetador.

**Un relato sobre el cáncer de mama inusualmente divertido, escrito en primera persona por una joven guionista de *El Intermedio***

[Cómpralo y empieza a leer](#)



**EL JUEGO  
DE LOS  
CRÍMENES  
PERFECTOS**

**REYES - CALDERÓN**

 Planeta

# El juego de los crímenes perfectos

Calderón, Reyes

9788408255451

512 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Palacio de Hielo de Madrid, habilitado como morgue provisional durante la pandemia, no puede cerrar sus puertas y regresar a su actividad porque el ataúd no reclamado de una anciana lo impide. El inspector Salado y su ayudante Jaso acompañan al supersticioso juez Calvo a la inspección preliminar, que les depara una sorpresa: en su interior hay un varón con traje a medida y un Rolex de oro en la muñeca. Lo que parece una confusión de clasificación les introduce poco a poco en un macabro juego: una cadena de muertos, a cada cual más peculiar, que tienen en común la firma, en el certificado de defunción, de la doctora Paloma Padierna, joven internista en el Gregorio Marañón.

La doctora Padierna, ajena al asunto y agotada tras los duros meses de trabajo en el hospital, solo piensa en sus vacaciones. Pero el asesino de los crímenes perfectos tiene otros planes para ella.

**Vuelve la gran dama del crimen en España**

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Conoce a tu hijo y descubre su talento oculto

# El Código del niño



Danielle Dick

 Planeta

# El código del niño

Dick, Danielle

9788408255444

288 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Llevamos años consumiendo libros con consejos para padres centrados en el cerebro y el aprendizaje del niño. Sin embargo, esta tendencia obvia un hecho biológico elemental, que es que la genética influye en todos y cada uno de los aspectos del comportamiento humano. Por primera vez, *El código del niño* ofrece una explicación clara y concreta del papel de los genes en el desarrollo de nuestros niños y propone una forma más inteligente y mucho más eficaz de criar a los hijos.

Danielle Dick, reputada genetista y psicóloga del comportamiento, nos sumerge en el desconocido funcionamiento de la genética y nos explica cómo los genes conforman el carácter, la sociabilidad, el miedo, la ansiedad, la adicción o la felicidad. Cada niño tiene un código genético único que no podemos ignorar, y este libro aporta las herramientas necesarias para entender a tu hijo desde el primer día, adaptar su crianza a sus aptitudes y ayudarle a sacar todo su potencial.

**Todos los niños nacen con un talento oculto en sus genes. Este libro te ayudará a encontrarlo y estimularlo.**

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# LA VIDA VA DE ESTO

LUCÍA GALÁN  
BERTRAND



 Planeta

# La vida va de esto

Galán Bertrand, Lucía

9788408255383

224 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

## **La vida improvisa, y nosotros con ella.**

No tengas prisa. La vida es larga y bonita. Es una aventura en la que hay que aprender de cada experiencia. La vida es elección y cambio, es darse permiso para sentir, es autocrítica y aprendizaje. Y es vivir muchas vidas en una.

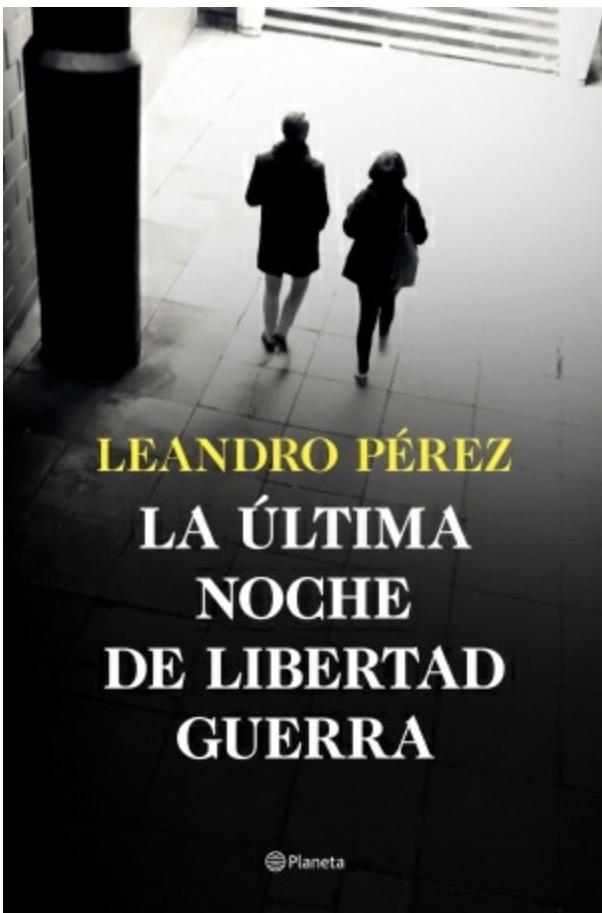
En este libro, Lucía Galán Bertrand, la famosa pediatra que tanto éxito tiene cuando comparte su cotidianidad, nos muestra sus experiencias más personales, su día a día cuando se quita la bata de médico. Aquí la verás como madre imperfecta, como pediatra veterana, como pareja ilusionada y como mujer de éxito: reflexiones dirigidas a sus lectores, de tú a tú, a pecho descubierto y con la sensibilidad que la caracteriza. Lucía apunta directo al corazón.

A los padres y madres de adolescentes, a los que han tenido un bebé y llevan meses sin dormir, a las chicas que han tenido su primera regla, a las madres de las madres, al compañero de viaje, a la vida, a la muerte, a la mujer emprendedora y a quienes no se rinden. A todos ellos se dirige este libro.

**Lucía en estado puro, hablando de verdad, porque la vida va de esto.**

**Lucía, mi pediatra vuelve con su libro más sincero e inspirador: historias cargadas de experiencia y directas al corazón**

[Cómpralo y empieza a leer](#)



LEANDRO PÉREZ  
LA ÚLTIMA  
NOCHE  
DE LIBERTAD  
GUERRA

Planeta

# La última noche de Libertad Guerra

Pérez, Leandro

9788408255376

432 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Imagina que hay otra España desde el golpe del 23-F. Y que vivimos en una dictadura militar.

Imagina que te llamas Libertad Guerra y eres periodista en el diario *Pueblo*, en Madrid. Que tu padre fue un poeta rojo y que en Lerma, vuestro pueblo, acosan a tu madre. Imagina que, mientras agoniza la movida de los 80, te enrollas con Imanol, un joven actor vasco. Y que la policía lo detiene y desaparece. Imagina que un flechazo te ha perforado. Y que tienes que encontrar a Imanol como sea.

**«Una novela magnífica y original, de plenitud creativa, que lanza un mensaje intenso a favor de la libertad». Santos Sanz Villanueva**

[Cómpralo y empieza a leer](#)