

PENÍNSULA

**4
IMPULSA**

MEDITACIONES PARA MORTALES

OLIVER BURKEMAN

**28 DÍAS PARA ENCONTRAR
EL SENTIDO DE LA VIDA**

A LA VENTA EL 12 DE MARZO

***Autor disponible para entrevistas**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laura Fabregat | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es

Meditaciones para mortales

**28 días
para encontrar
el sentido
de la vida**



**Oliver
Burkeman**

Autor de *Cuatro mil semanas*

El autor de *Cuatro mil semanas*, la nueva voz de la conciencia para una sociedad desquiciada por los objetivos imposibles.

¿Cómo aceptar los límites intrínsecos de nuestra existencia? ¿Cómo tomar buenas decisiones cuando siempre estamos desbordados? ¿Y si, para ser verdaderamente productivos, tuviéramos que dejar que las cosas sucedan en lugar de provocarlas? En su nuevo libro, Burkeman insiste en la importancia de liberarse de los ideales y los retos inalcanzables y propone un cambio de paradigma adoptando el *imperfeccionismo* como filosofía de vida. Si *Cuatro mil semanas* abordaba la aceptación de los límites de la existencia humana, este nuevo libro nos enseña a volver a lo esencial y escapar de la presión constante de una sociedad que nos empuja a la acumulación. Inspirado en la sabiduría de los antiguos maestros, la literatura clásica, la religión y la psicología, ofrece herramientas prácticas para redescubrir el sentido de la vida. Concebido como un retiro espiritual de 28 días, esta obra es una guía esclarecedora para establecer objetivos alcanzables y llevar una vida más sana, libre y feliz.

EL AUTOR



OLIVER BURKEMAN es un escritor y periodista británico que, actualmente, vive en Nueva York. Su trabajo ha sido reconocido en varias ocasiones, fue nominado al Premio Orwell en 2006 y nombrado Joven Periodista del Año por The Foreign Press Association. Es autor de varios éxitos de ventas como *El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo*, *Help! How to Become Slightly Happier and Get a Bit More Done* y del best seller internacional, *Cuatro mil semanas: gestión del tiempo para mortales*. Asimismo, también escribe la popular columna semanal de psicología de *The Guardian* "This Column Will Change Your Life", en la que trata todo tipo de cuestiones vinculadas al mundo de la psicología, la filosofía y la salud mental, entre otros.

ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

«[...] Este es un libro sobre cómo el mundo se abre ante ti cuando te das cuenta de que nunca vas a poner en orden tu vida. Sobre lo maravillosamente productivo que pasas a ser cuando renuncias a la cruzada a cara de perro para ser cada vez más productivo, y sobre lo mucho más fácil que resulta hacer cosas valientes e importantes una vez que aceptas que solo sacarás tiempo para hacer algunas de ellas (y que, en realidad, no es para nada necesario que hagas ninguna). Trata de lo absorbente e incluso mágica que pasa a ser la vida en el momento en que aceptas que es fugaz e impredecible; de hasta qué punto dejar de ocultar tus defectos y fracasos hace que te sientas mucho menos solo; y de lo liberador que puede ser asimilar que las mayores dificultades de tu vida quizá no se resuelvan nunca del todo. En resumidas cuentas: trata de los cambios que se producen en cuanto comprendes que la vida humana, con sus limitaciones — en una época de tareas y oportunidades infinitas, frente a un futuro inescrutable, junto a otros seres humanos que se empeñan en tener cada uno su propia personalidad—, no es un problema que debas intentar resolver. »

«A mis veintimuchos me contrataron como articulista en el periódico londinense *The Guardian*, donde mi trabajo, al llegar a la oficina por la mañana, consistía en que me asignaran un tema de actualidad — el destino de los refugiados que huían de una crisis geopolítica que estuviera desarrollándose, por ejemplo, o por qué los batidos verdes eran de repente tan populares— y luego entregar un artículo de 2.000 palabras que abordara los puntos principales del tema y que pareciera inteligente a las cinco de la tarde de ese mismo día. »

«Tampoco puedo culpar a mi jefe de nada de todo eso. A aquellas alturas de mi vida, yo ya conocía de primera mano la sensación de no llegar a nada; de hecho, hay pocas cosas que considere más fundamentales de mi experiencia de la edad adulta que la vaga sensación de estar quedándose atrás y tener que luchar con uñas y dientes para alcanzar un mínimo nivel de productividad, si es que quería evitar la catástrofe imprecisa que, de no hacerlo, podría desplomarse sobre mi cabeza. [...]»

«A diferencia de entonces, ahora sé que no soy el único que se siente así. De hecho, difícilmente podría estar menos solo. Desde 2021, el año en que publiqué mi libro sobre lo difícil que es usar bien tu tiempo, centenares de conversaciones y de intercambios de emails me han convencido de que esa sensación de no tener dominada la vida — y de necesitar redoblar tus esfuerzos solo para evitar quedarte aún más rezagado— es casi universal a día de hoy. [...]»

«La manifestación más habitual del tipo de ansiedad que intento describir aquí es una auténtica y agobiante hiperactividad, por la sensación de tener mucho más que hacer que tiempo disponible para hacerlo. Pero se manifiesta también de otras maneras. Para algunos, por medio del síndrome del impostor, que es estar convencido de que existe un nivel básico de conocimientos que todo el mundo ha adquirido, pero que tú no, y de que no podrás dejar de dudar de ti mismo hasta que lo alcances. Surge también, para muchos de nosotros, en la

sensación de no haber descifrado aún el código secreto de las relaciones de pareja, de manera que, pese a todos nuestros logros externos, a diario nos sentimos frustrados por las desconcertantes complejidades de las relaciones amorosas, el matrimonio o la crianza. Para otros, la sensación de quedarse atrás consiste sobre todo en creer que deberían poner más de su parte para solucionar las crisis nacionales y mundiales que se desarrollan a su alrededor, pero no tener ni idea de qué podrían hacer, como individuos, para cambiar nada. Aunque el hilo conductor de todas estas situaciones es la idea de que hay una forma de estar en el mundo, una forma de dominar la situación de ser una persona en el siglo XXI, que tú aún no has descubierto. Y de que no serás capaz de sentirte en paz con tu vida hasta que lo hagas.»

«Aun así, lo peor de todo es que nuestros esfuerzos por resolver el problema parecen no hacer más que exacerbarlo. En mi anterior libro, *Cuatro mil semanas*, llamé a una versión de ese fenómeno “la trampa de la eficiencia”. Lo hacía para describir el modo en que, cuando mejoras y te vuelves más rápido a la hora de enfrentarte al flujo entrante de cualquier tarea, a menudo acabas más ocupado y estresado que antes.»

«Pero aquellas conversaciones me ayudaron también a reconocer un problema más profundo, que es el modo en que nuestros esfuerzos incesantes por tomar la sartén de la vida por el mango parecen privarla de la propia sensación de vitalidad que hace que valga la pena vivirla. Los días pierden lo que, de forma evocadora, el sociólogo alemán Hartmut Rosa llama su “resonancia”. El mundo nos parece estar muerto, y pese a nuestros esfuerzos por ser más productivos, nos vemos cada vez menos capaces de conseguir los resultados que buscábamos.»

«Pero la experiencia cotidiana, junto con siglos de reflexión filosófica, dan fe de que una vida plena y satisfactoria no va de ejercer un control cada vez mayor. No consiste en hacer que las cosas sean predecibles y seguras hasta que por fin puedas relajarte. Un partido de fútbol es emocionante porque no sabes quién lo ganará; un ámbito de estudio intelectual es absorbente porque aún no lo dominas todo. Los más grandes logros a menudo implican estar abiertos a la casualidad, aprovechar las oportunidades imprevistas o exprimir los estallidos inesperados de motivación.»

«No es de extrañar que tantos de nosotros dediquemos gran parte de nuestra vida a intentar situarnos en una posición de dominio sobre una realidad que, por otro lado, parece inmanejable y agobiante. ¿De qué otro modo se supone que vas a ser capaz de abordar todo lo que tienes pendiente, a perseguir algunas de tus preciadas ambiciones, a intentar ser un buen padre o madre, mujer o marido, y a poner tu granito de arena como habitante de un mundo en crisis? El problema es que no funciona. La vida tiende a volverse cada vez más aburrida, solitaria y a menudo exasperante, un peaje que hay que pagar para alcanzar una época supuestamente mejor que no parece llegar nunca. [...] *Meditaciones para mortales* es mi intento de empezar por donde fracasa la escuela de pensamiento del “pon orden en tu vida” y “tenlo todo al día”, y a partir de ahí tomar una dirección con más sentido y más productiva y, sobre todo, también más divertida.»

«Pero no porque tú seas un fracasado incapaz de mantener una disciplina, o porque no hayas leído el superventas adecuado que revela “la sorprendente ciencia” de la productividad, el

liderazgo, la crianza o cualquier otra cuestión. Es porque ser mortal significa no llegar a tener nunca el tipo de control o de seguridad del que muchos de nosotros sentimos que depende nuestra cordura. Significa que la lista de cosas que de entrada vale la pena hacer con tu tiempo siempre será muchísimo más larga que la lista de cosas para las que tendrás tiempo. Significa que siempre serás vulnerable a los desastres imprevistos o las emociones desasosegantes, y que nunca tendrás más que una influencia parcial sobre cómo transcurre tu tiempo, digan lo que digan esos youtubers de veintipocos años sin hijos sobre lo que constituye la rutina matutina ideal. El imperfeccionismo es la perspectiva que entiende que eso son buenas noticias.»

«Al describir este libro como un “retiro mental” lo que pretendo es que lo abordes como un retorno más o menos diario a un santuario metafórico, en un rincón tranquilo de tu cerebro, en el que puedas dejar que cobren vida nuevas ideas, sin necesidad de darle al botón de pausa al resto de tu vida, sino que esté ahí, de fondo, mientras tu día sigue su curso.»

SEMANA I SER MORTAL

«El paso más liberador, empoderador y productivo que puedes dar, si quieres dedicar una mayor cantidad de tu tiempo en este planeta a hacer lo que es importante para ti, es entender hasta qué punto la vida de un mortal — con un tiempo limitado, y un control limitado sobre ese tiempo— es en realidad mucho peor de lo que crees. De hecho, está mucho más allá de toda esperanza.»

«[...] la vida que habías imaginado tener quizá no fuera a hacerse nunca realidad? La magia se produce cuando te das cuenta de que seguro que jamás se hará realidad. Es verdad que se me ha acusado de ser un aguafiestas. Así que seguramente debería tratar de explicar por qué algo así no tiene nada de deprimente. Plántate, para empezar, el familiar dilema actual de sentirse sobrepasado por una larguísima lista de tareas pendientes. Crees que el problema es que tienes demasiadas cosas que hacer y poco tiempo para hacerlas, así que tu única esperanza es gestionar tu tiempo de forma tremendamente eficaz, hacer acopio de extraordinarias reservas de energía, dejar de lado cualquier distracción y seguir adelante con determinación hasta el final. En realidad, tu situación es peor de lo que imaginas, porque la cantidad de cosas que parece que deben hacerse no es que sea grande; es que, a todos los efectos y propósitos, es infinita. Así que hacerlas todas no solo es muy difícil, es que es imposible.»

«Porque resulta que nuestro problema no ha sido nunca que no hayamos encontrado aún la manera adecuada de lograr un control sobre la vida, o una seguridad frente a la vida. Nuestro problema real ha sido imaginar que, para empezar, algo así pudiera ser posible para los mortales, que, al fin y al cabo, se encuentran inevitablemente en la vida, con todas las limitaciones y sensaciones de claustrofobia y falta de vías de escape que conlleva. (En palabras de Mel Weitsman, otro maestro zen: “Sufrimos porque creemos que hay una salida”.) Cuando eres consciente de en qué sentido tu situación es peor de lo que pensabas, ya no tienes que

ir por la vida en posición de apoyo, esperando que, contra todo pronóstico, alguien encuentre una manera de evitar que el avión se estrelle. Porque sabes que el avión ya se ha estrellado. (Para ti se estrelló el día que naciste.)[...]»

«A estas alturas de un libro sobre llegar a hacer lo que cuenta quizá estés esperando algún tipo de sistema. A mí al menos me pasaba. Cuando empezaba a leer una obra que hacía algún tipo de promesa sobre cómo triunfar en la vida o cómo hacer que tuviera más sentido, yo hojeaba las páginas preliminares y pasaba enseguida a la parte en la que el autor planteaba su sistema paso a paso para lograrlo. Pocas cosas hay más fascinantes, cuando esperas cambiar tu vida, que un nuevo sistema para lograrlo. Pero esa fascinación puede llevarte por el mal camino. Casi nadie quiere oír la verdadera respuesta a la pregunta de cómo dedicar una mayor parte de tu limitado tiempo a hacer las cosas que son importantes para ti. No tiene nada que ver con ningún sistema. La respuesta es haciéndolas.»

«No es que los sistemas para conseguir hacer más cosas tengan nada malo, en realidad. (Las reglas para una productividad con sentido tienen un papel que desempeñar, y hablaremos de algunas de ellas más adelante.) Es solo que no son lo importante. Lo importante — aunque a mí me llevó años darme cuenta de ello — es desarrollar la voluntad de hacer algo, aquí y ahora, por sí mismo, independientemente de si es parte de algún sistema, hábito o rutina. Si no priorizas la capacidad de hacer algo, te arriesgas a caer en una trampa sumamente engañosa: la de acabar embarcándote en el proyecto innecesario — y, lo que es peor, contraproducente — de convertirte en el tipo de persona que hace esa cosa. »

«Así es la vida. Pero no es así como queremos que sea. Preferiríamos tener una mayor sensación de control. En lugar de remar en un kayak, nos gustaría sentirnos capitanes de un superyate, relajado y al mando de todo, y programar nuestra ruta deseada en el ordenador de a bordo para luego recostarnos y verlo todo desde el sillón giratorio de cuero de primera calidad del tranquilo y silencioso puente de mando. Los sistemas y los programas de superación personal y los “proyectos a largo plazo” alimentan esa fantasía, la de soñar con que estás en el superyate, dominándolo todo e imaginando lo maravilloso que será llegar a tu destino. Mientras que hacer una sola cosa valiosa hoy — sentarte a meditar, escribir unos cuantos párrafos de tu novela, conceder toda tu atención a una conversación con tu hijo — requiere renunciar a la sensación de control. Supone no saber de antemano si lo harás bien (solo puedes estar seguro de que lo harás de forma imperfecta) ni si acabarás convirtiéndote en el tipo de persona que hace ese tipo de cosas todo el rato. De modo que es un acto de fe. Significa afrontar la realidad de que estás siempre en el kayak, nunca en el superyate.»

«[...]En algún momento, en tu intento de pasar una parte mayor de tu existencia mortal haciendo cosas que te resulten valiosas, es inevitable que te des cuenta de que no puedes tomar una determinada decisión sobre tu tiempo, por mucho que lo quieras, porque las circunstancias simplemente no te lo permiten. El obstáculo podría ser tan de peso como constatar que no puedes separarte o dejar una carrera profesional desalentadora por el impacto emocional o económico que tendría para ti o para los demás. O podría ser tan mundano como la certeza de que hoy no puedes dedicar media hora a un proyecto creativo

estimulante porque tienes demasiados emails por contestar, o demasiadas tareas domésticas que terminar primero. Se trata de preocupaciones válidas. Pero la idea de que eliminan cualquier margen de elección no es del todo correcta. »

«[...]Desde luego, hay una cuestión que es imposible ignorar, y es que las consecuencias de cualquier decisión podrían ser mucho más graves para unas personas que para otras. Hay quien se quedaría sin trabajo si ignorara unos cuantos emails, o quien sufriría represalias violentas si dejara juguetes esparcidos por todas partes. Pero esas realidades tremendamente injustas no cambian el hecho de que cada decisión es siempre y únicamente una cuestión de sopesar las contrapartidas. Si un camino que te encantaría tomar tiene muchas posibilidades de llevarte a la ruina o de perjudicarte de forma grave de algún otro modo, entonces es probable que no debas tomarlo. Pero, en el caso de la mayoría de nosotros, si somos sinceros con nosotros mismos, lo que solemos hacer más bien es exagerar las potenciales consecuencias, para ahorrarnos las molestias de tomar una decisión arriesgada. (He observado que, en el caso de las personas de ideología progresista, existe un peligro concreto que es el de utilizar el hecho de que una determinada opción pueda no estar al alcance de los menos privilegiados como una excusa para no escogerla ellas mismas. Pero, a menos que seas tú quien se cuente entre los menos privilegiados, esa es una coartada, no una justificación.) Una de las ideas clave del filósofo Jean-Paul Sartre es que en cierto modo nos consuela decirnos a nosotros mismos que no tenemos alternativa, porque es más fácil regodearse en la “mala fe” de creernos atrapados que enfrentarnos a las responsabilidades mareantes de la libertad. Pero la liberación también puede ser mareante.»

«Detengámonos un momento para recordar que, en realidad, tú no tienes que hacer nada de todo esto. Me refiero a utilizar tu tiempo de manera provechosa, a encontrar la forma de sacar tiempo para lo que te importa. Nada de esto es obligatorio. Tienes mi permiso para pasar de todo. Muchas personas, hoy en día, tienen la sensación de empezar cada mañana con una especie de “deuda de productividad” que deben esforzarse por pagar a lo largo de la jornada, con la esperanza de volver a tener un saldo cero al llegar la noche. Si no lo consiguen — o, peor, si ni siquiera lo intentan— es como si no hubieran justificado su existencia en la tierra. Si te sientes identificado con esa sensación, es muy probable que pertenezcas, como yo, a la triste tribu de lo que los psicólogos llaman “superdestacados inseguros”, que es una forma diplomática de decir que tus logros, por impresionantes que sean a veces, están impulsados en última instancia por sentimientos de insuficiencia. Por ejemplo, quizá creas que solo te habrás ganado el derecho a existir cuando alcances un determinado nivel de estatus social, o de ingresos, o de cualificaciones académicas. O quizá hayas vinculado tu autoestima al estándar más loco de todos, “sacar partido a tu potencial”, lo que significa que nunca podrás descansar, porque ¿cómo puedes estar seguro de que no te queda un poco más de potencial al que sacarle partido? La verdad es que no tienes por qué hacer nada de todo eso.»

«[...]Aunque lo que es indiscutible es que la vida de un deudor de productividad no tiene nada de divertido. Genera ansiedad, es agotadora y probablemente también contribuya a la epidemia moderna del aislamiento social, porque centrarse, con una visión de túnel, en pagar

tu deuda hace que te apetezca mucho menos priorizar actividades aparentemente improductivas como quedar con tus amigos. Peor aún: la mentalidad de deuda convierte el éxito en una especie de castigo. Cada nuevo logro no hace más que establecer un listón más alto al que sientes que tienes que llegar a continuación, por lo que saldar tu deuda se hace aún más difícil que antes. »

«[...] Es triste y divertido a la vez pensar que, en las primeras épocas de internet, la sobrecarga informativa se consideró un problema temporal. Sí, en ese momento nos veíamos inundados de tropecientos entradas de blogs, emails y noticias irrelevantes. Pero aquello no iba a durar, porque la tecnología pronto avanzaría y nos ayudaría a localizar la información que era importante para nosotros, y descartaría el resto. El problema real, según el destacado tecnooptimista Clay Shirky, no era la sobrecarga informativa, sino “la falta de filtros”. Lo que necesitábamos — y seguramente era inminente que tuviéramos— eran formas más sofisticadas de separar el trigo de la paja digital. No podíamos estar más equivocados. Aquello fue un caso de manual de “trampa de la eficiencia”. Es verdad que los filtros han mejorado: tecnologías como el motor de recomendaciones de Amazon son una manera estupenda de des cubrir nuevas lecturas, mientras que las redes sociales, en su mejor versión, son como tener a miles de ayudantes no remunerados buscando por todo el planeta un contenido que tiene muchos números de resultarte particularmente fascinante. Pero el resultado, e imagino que por poco que hayas estado activo online en las últimas décadas estarás de acuerdo, no ha sido más sentido común o más calma.»

«[...] Es tentador preguntarse si la solución podría estar en consumir las cosas más rápido, quizá escuchando audiolibros a doble velocidad o persiguiendo el sueño, porque no deja de ser un sueño, de aprender a leer más rápido. (Recordemos lo que dijo Woody Allen sobre hacer un curso de lectura rápida y luego leer *Guerra y paz*: “Va de Rusia”.) Pero hay demasiado contenido como para eso. “Podrías recortar todos los nanosegundos de silencio que hubiera y, aun así, no lo conseguirías”, señala un especialista en audio, en una invectiva contra la opción de “eliminar silencios” de determinadas aplicaciones de pódcast que permite a los oyentes suprimir hasta el último instante de silencio reflexivo que pueda haberse colado en un episodio. “Nunca serás tan eficiente como para oírlo todo antes de morirte.” »

«Por suerte, hay tres consejos para abrirse paso por un mundo de información infinita que son de verdad útiles. El primero es tratar tu pila de libros por leer como un río, no un cubo. Es decir: piensa en tu lista de lecturas pendientes no como en un contenedor que se va llenando poco a poco y que te toca a ti vaciar, sino como una corriente que pasa por tu lado y de la que puedes elegir algunos artículos, aquí y allá, sin sentirte culpable por dejar que los demás pasen de largo. En realidad, si te paras a pensarlo, hay algo un poco arbitrario en la manera en que decidimos qué depósitos de información son cubos generadores de culpabilidad. [...]»

«La regla final, estrechamente relacionada con la anterior, es recordar que consumir información es, como todo lo demás, una actividad del momento presente. No es solo que obsesionarse por retener hechos sea una manera pésima de sacarle partido a la lectura; es que la obsesión por “sacarle partido” a las cosas hace que corramos el riesgo de desdibujar la

realidad de que una vida llena de sentido al final tiene que incluir al menos algunas actividades que disfrutemos de por sí, aquí y ahora.»

«En sus memorias, el filósofo Raymond Aron contaba algo que le sucedió mientras paseaba por París con su mujer, Suzanne, y su hija recién nacida una espléndida mañana de la década de 1930. Es fácil imaginarse la escena: la ciudad entera disfrutando del sol, conversando a la sombra de los árboles o tomando café y fumando en las terrazas de los bistrós. Bueno, la ciudad entera no: en los jardines de Luxemburgo, Aron ve a su amiga y compañera de estudios en la École Normale Supérieure, Simone Weil, consumida por la preocupación. Aron y su mujer le preguntan qué le ocurre. “Hay una huelga en Shanghái — responde Weil, con los ojos cuajados de lágrimas—, ¡y las tropas han disparado contra los trabajadores!” Weil, tal como explica Alain Supiot, “era de ese tipo de personas que no consiguen abstraerse del caudal de sufrimiento en el que se ve inmersa la humanidad”. No soy quién para decir que Weil se equivocaba al sentir tamaña angustia por un horror que estaba teniendo lugar a miles de kilómetros de distancia y con el que no tenía ningún vínculo personal. Un cierto grado de preocupación por el sufrimiento de los que están lejos es inequívocamente loable, y muchos de los admiradores de hoy en día de la mística judío-católico-marxista la consideran una santa. Piso terreno más seguro cuando digo que la mayoría de nosotros, yo incluido, seríamos total-mente incapaces de seguir con nuestras vidas si experimentáramos el impacto emocional de cada asesinato o acto de injusticia que se produce en el mundo como si le hubiera ocurrido a un ser querido. Y, sin embargo, eso no está muy lejos de lo que se nos exige cada vez más hoy en día. Tal vez suene raro decir algo así de una era de la que más bien suele afirmarse que ha alcanzado niveles de egoísmo e insensibilidad sin precedentes. es. Pero gracias a la tecnología digital, es también una época en la que, suponiendo que seas el tipo de persona que considera su deber preocuparse por algo de lo que ocurre más allá de las paredes de su casa, estás expuesto a que te pidan que te preocupes con la máxima intensidad por todo. [...]»

«En otras palabras, elige tus batallas, y no te sientas mal por hacerlo. Al aceptar de ese modo tus limitaciones estarás en disposición de hacer más por las batallas que sí elijas librar y también, por lo tanto, de sentirte mejor contigo mismo que las personas que tratan de preocuparse por todo. (Y que quizá lo que quieran, en gran parte, sea demostrarle al mundo que se preocupan por todo.) [...]»

SEMANA II PASAR A LA ACCIÓN

«Hay una energía misteriosa en el hecho de acabar las cosas. Al planteártelo de antemano, quizá des por sentado que llevar un proyecto hasta el final te dejará agotado, sobre todo si es uno que lleva tiempo rondando. Pero lo cierto es que completar un proyecto recarga las pilas, no las agota. Adquirir la costumbre de acabar lo que empiezas genera combustible para más productividad con sentido.»

«[...]El truco para acabar las cosas cuando la perspectiva te resulte agobiante consiste en redefinir lo que cuenta como acabado. En lugar de ver la finalización de un proyecto como

algo que ocurre solo de vez en cuando, tras días o semanas de trabajo, piensa en tus días como en la finalización secuencial de una serie de pequeñas “entregas”. El término “entregas” forma parte del espantosísimo lenguaje empresarial, sí, y evoca ese entorno impersonal en el que la gente habla de subir a la nube aprendizajes críticos para el negocio y de preparar competencias básicas para el futuro. Pero justo por eso me gusta. Es tan monótono que le resta dramatismo al acto de acabar, y lo transforma en algo tan rutinario que podrías hacerlo todos los días.»

«Hay una pregunta que puede ser extraordinariamente poderosa, sobre todo cuando te encuentras dividido entre varias opciones, o entre las presiones externas y tus propias ambiciones, o eres incapaz, por cualquier otra razón, de averiguar qué hacer a continuación: ¿cuál es la tarea vital aquí? No hablo de lo que tú quieres. ¿Qué es lo que la vida quiere? (Y si la idea de que la “vida” pueda “querer” cosas te resulta imperdonablemente acientífica entonces tu tarea vital, durante los párrafos siguientes, es dejar a un lado tu escepticismo.)»

«[...]¿Cómo identificar tu actual tarea vital? Debe ser siempre una cuestión de intuición. Pero hay dos señales que pueden ayudar. La primera es que una tarea vital será algo que puedas hacer “solo con esfuerzo y con dificultad”, en palabras de Jung, y concretamente con esa sensación de “buena dificultad” que surge al resistirse a caer en la comodidad y la seguridad que prefieres por defecto. En palabras de otro jungiano, James Hollis, podría ser el tipo de iniciativa que te “engrandece”, en lugar de hacer que te sientas bien inmediatamente. Aquí es donde tendrás que ser sincero contigo mismo.»

«Puede ser alarmante darse cuenta hasta qué punto la vida se ve condicionada por lo que tratamos activamente de evitar. Hablamos de “no sacar tiempo para las cosas”, como si fuera un mero fallo organizativo o de voluntad. Pero la verdad suele ser que dedicamos mucha energía a asegurarnos de no sacar nunca tiempo para ellas. Es lo de siempre: te produce ansiedad pensar en una tarea, o en todo un ámbito de la vida, así que los evitas. Te preocupa tener menos dinero en el banco del que crees, así que no compruebas nunca tu saldo. [...]»

«[...]Es irónico que a eso se lo conozca, en los círculos de autoayuda, como “quedarte en tu zona de confort”, porque no hay nada confortable en ello. De hecho, implica tolerar un constante malestar de fondo — una resaca de preocupación que a veces puede parecer útil o loable, aunque no lo sea— como el precio a pagar para evitar un pico más agudo de ansiedad. Lo que he aprendido que debes hacer en esas situaciones es ir al cobertizo. Supe de ese sistema para enfrentarse a la evitación a través de Paul Loomans, un monje zen holandés que lo cuenta en un precioso libro traducido al inglés con el título de *Time Surfing*.»

«¿De verdad hay alguien que piensa “me quedará sentado sin hacer nada y el trabajo se hará solo”?» En el mundillo de la productividad personal, la estrategia Seinfeld era el equivalente a la idea de que debes trabajar en tu proyecto principal todos los días sin falta. Pero la postura real de Seinfeld era la más evidente de que si quieres ser bueno en algo debes practicarlo mucho, a poder ser la mayo-ría de los días. Una regla mucho mejor — una, de hecho, que refleja con mayor precisión el modo en que aborda Seinfeld su trabajo— es la de hacer las cosas “más o menos a diario”. Le tomo prestada la expresión a Dan Harris, el presentador del

pódcast de meditación *Ten Percent Happier*, que la utiliza siempre que alguien le pregunta con qué frecuencia debería meditar. [...]»

«Sin embargo, si lo pensamos bien, una regla así es imposible que exista; por más que a veces deseemos externalizar la tarea de vivir, no podemos hacerlo. Piénsalo: incluso la persona que más se aferra a las reglas, que con más diligencia se impone un complicado horario o un conjunto de pautas de comportamiento, está tomando la decisión de seguirlas a cada momento. Siempre podría optar por no hacerlo. Te guste o no, siempre estás al mando del kayak.»

«No tendría mucho sentido que tratáramos de emular la rutina diaria completa de cualquiera de esas figuras, la mayoría de las cuales tenía séquitos de sirvientes, o/y una esposa, que se ocupaban de los asuntos cotidianos para que ellos pudieran dedicar una gran parte de su tiempo a pasear por el campo, jugar al tenis o beber cócteles. Pero la casi uniformidad de sus horas de concentración profunda apunta a lo que he dado en llamar la “regla de las tres a cuatro horas” para realizar un trabajo creativo. Tiene dos partes. La primera es intentar — hasta donde tu situación te lo permita— blindar un periodo de tres o cuatro horas al día libre de compromisos o interrupciones. La segunda parte, igualmente importante, consiste en no preocuparse por imponerle un orden excesivo al resto del día, y aceptar que las demás horas probablemente se caracterizarán por el caos fragmentario habitual de la vida. Este enfoque tan sencillo condensa más conocimiento sobre la aceptación de los límites de lo que pueda parecer en un principio. Para empezar, constata la realidad de que la mayoría de nosotros no tenemos capacidad más que para unas cuantas horas de concentración intensa al día. Pero también respeta nuestros límites de otro modo importante, porque te libera de la inútil lucha perfeccionista de intentar que el día entero se desarrolle según tus deseos.»

SEMANA III SOLTAR

«[...] Piensa en el modelo básico de naturaleza humana implícito en un seminario como *¡Motívate!* y en la idea de que las acciones que merecen la pena son aquellas que tienes que “motivarte” para hacer. Es una idea que presupone que tendrás que azuzarte a ti mismo, que deberás proveerte de la cantidad necesaria de energía y de autodisciplina si quieres evitar volver a caer en la lasitud y la pérdida de tiempo de tu configuración de fábrica. (Podría presuponer también que necesitarás reabastecerte regularmente de todo ello, lo que difícilmente será un problema, desde el punto de vista comercial, para los proveedores de seminarios motivacionales, libros y demás.) Los logros significativos, visto así, requieren esfuerzo. Y llenarte de motivación es una forma importante de prestarte a hacer ese esfuerzo, y de ser capaz de hacerlo.»

«El peligro final en la idea de que si algo importa debe costar esfuerzo es que, por medio de una lógica inversa en apariencia razonable pero absolutamente falaz, lleva a presuponer que cualquier cosa que cueste un esfuerzo debe ser importante. Al desplomarte en el sofá al final de un largo día dedicado a limpiar a fondo tu casa o a organizar todos tus archivos digitales en una jerarquía ordenada de carpetas, es fácil llegar a la conclusión de que debes de haber

empleado bien tu tiempo: ¡fíjate en lo cansado que estás! Pero quizá tu casa podría haber aguantado otro mes sin una limpieza a fondo. Y quizá no deberías haberte molestado en organizar tus archivos, porque la función de búsqueda de tu ordenador es más que suficiente para localizar cualquier documento que necesites. »

«Así que un día, con la sensación de que tenía poco que perder por probar algo diferente, Piver se preguntó a sí misma qué pasaría si hiciera lo que le apetecía hacer cuando le apetecía hacerlo, que es otra forma de formular la pregunta que nos planteamos ayer: ¿y si esto fuera fácil? “De inmediato, es curioso, me invadió el miedo”, recuerda. “Si no me obligo a hacer cosas, no haré nada.” Pero no es eso lo que pasó. Siguiendo el dictado del placer, tuvo un día más productivo. [...]»

«¿Te parece autocomplaciente? Es reñirte a ti mismo constantemente lo que en realidad constituye el camino hacia la autocomplacencia, en un reflejo de la arrogante creencia de tu capataz interior de que puede obligarte hacer cualquier cosa con solo gritarte lo bastante fuerte. Enfrentarte a la realidad — como deben hacer los seres humanos mortales— significa también enfrentarte a la realidad de tus estados de ánimo, deseos e intereses. Por eso requiere valor hacerse a uno mismo la pregunta que sospecho que todos esos gurús que promocionan la “mentalidad del guerrero” y la “dureza mental” temen hacerse a sí mismos: ¿a qué te gustaría dedicar tu tiempo hoy? [...]»

«[...]De lo que a la larga me di cuenta — aunque nunca es del todo fácil asimilarlo— es de que las emociones negativas de los demás son, en última instancia, un problema que les pertenece a ellos. Hay que dejar que los demás tengan sus problemas. Se trata de otro ámbito en el que lo mejor que puedes hacer, como ser humano mortal con un control limitado que eres, es, por lo general, no entrometerte, y dejar que las cosas sean lo que tengan que ser. Antes de seguir, vale la pena señalar que las personas que te preocupa que puedan estar enfadadas o aburridas o decepcionadas contigo casi nunca lo están. »

«[...]Pero ¿qué pasa si alguien está auténticamente furioso, decepcionado o molesto contigo? Pues que, en el fondo, sigue sin ser tu problema. No estoy defendiendo la mentalidad de “¡ignora a quien te odia!” que promocionan a veces los gurús de la autoayuda, según la cual debes ignorar las emociones de los demás por principio. Tampoco te estoy dando carta blanca para ser un imbécil con los demás y tratarlos como si fueran basura antes salir por la puerta satisfecho diciéndote a ti mismo que no tienes ninguna responsabilidad sobre las emociones que acabas de desatar. De lo que se trata es de darte cuenta de que es un ejercicio inútil — y una negación flagrante de tu limitado poder sobre la realidad— hacer que tu bienestar dependa de que todo el mundo a tu alrededor esté bien también.»

«[...]En resumen, que cuanto más intentamos hacer del mundo un lugar controlable, menos lo conseguimos, y más pierde la vida cotidiana lo que Rosa llama su resonancia, su capacidad de conmovernos, emocionarnos y absorbernos. En el momento en el que una experiencia es controlable por completo, parece fría y muerta; una obra de arte que eres capaz de entender del todo o una persona cuyo comportamiento puedes predecir con total precisión no tienen la menor gracia. Lo que genera satisfacción es verse en una determinada forma de relación recíproca con el resto del mundo, incluidas las demás personas; podría compararse con un

baile en el que llevas al otro y te dejas llevar a la vez. Mientras que una relación en la que siempre tienes la sartén por el mango no es una relación en absoluto. »

«Otra verdad paradójica sobre el control: a menudo, la forma de tener las mejores ideas, y de conseguir los mejores resultados es desarrollar la capacidad de olvidarse completamente de cualquier intento de controlar la calidad de lo que produces. Y la manera más fácil de hacerlo es concentrarse en la cantidad. (“La cantidad tiene calidad por sí misma”, como alguien dijo una vez, aunque existe la inquietante posibilidad de que ese alguien fuera Iósif Stalin.) [...] En mi línea de trabajo, eso se traduce en quedarse mirando la pantalla mucho rato, formular trabajosamente media frase, releerla, considerarla inadecuada, borrarla, quedarse mirando la pantalla un poco más y luego intentarlo de nuevo. (Como señala el profesor de escritura Stephen Lloyd Webber, es irónico que a ese proceso se lo llame “escribir” siendo que en gran medida consiste en no escribir, o en borrar cosas que acabas de escribir.) Y la situación va a peor, porque cada vez que al fin permites que algo aparezca en la página, sus defectos te atormentan tanto que endureces más aún los criterios de calidad, hasta que, por pasarme a una metáfora más desagradable, estás tan estreñado que es imposible extraer de ti una sola palabra. Es entonces cuando un determinado tipo de personas de las que se autoproclaman creativas empiezan a hablar de lo que vagamente llaman “enamorarse del proceso”. »

«La alternativa al método de quedarte mirando la pantalla es la escritura libre, en la que te fijas un objetivo cuantitativo de tiempo — pongamos que diez minutos— y escribes sin parar hasta que suena la alarma del temporizador. (No es una técnica que valga solo para escritores: puedes utilizarla para escribir sobre cualquier problema personal o profesional al que te enfrentes.) La idea no es ponerte a teclear a toda prisa tantas palabras como puedas; no pasa nada por escribir despacio, siempre que no te detengas. [...]»

SEMANA IV ESTAR PRESENTE

«Si hay una sola verdad en el centro mismo de la perspectiva imperfeccionista, que abordaremos al comenzar esta semana final, es que esto, aquí y ahora, es la vida real. No hay más. Este pedazo de tu limitado tiempo, el que transcurre antes de haber conseguido ponerte al día de todo, o de haber resuelto tu problema de procrastinación, o de sacarte el título, o de encontrar pareja, o de haberte jubilado, antes de que la supervivencia de la democracia o del clima haya quedado garantizada, este pedazo importa tanto como cualquier otro y posiblemente aún más que cualquier otro, porque el pasado queda atrás y el futuro aún no ha ocurrido, así que este, el de ahora mismo, es el único momento que de verdad existe.»

«No es que preocuparse por el yo del futuro sea del todo malo, sobre todo cuando se es joven. Se podría argumentar que es fácil para Rickles arrepentirse de su autocastigo del pasado ahora que ya es un pianista consumado. De la misma manera que es fácil para mí decir que ojalá no me hubiera provocado una ansiedad galopante estudiando para mi título universitario ahora que tengo una carrera que quizá no se me habría abierto sin él. Pero igual que en el caso del hombre alérgico al compromiso de Franz, lo que hay detrás de ese exceso de preocupación por el yo del futuro es el horror de ser mortales. En aras de la simplicidad,

estoy describiendo esos dos tipos de personalidades como si fueran distintas, pero muchos de nosotros tenemos elementos de ambas. Sé que es mi caso. [...]»

«Todos sabemos que hay muchas personas a las que les convendría aprender a posponer la gratificación más de lo que lo hacen actualmente. Lo que ocurre es que si eres el tipo de persona que está fervorosamente a favor de esa afirmación, es muy probable que a ti te convenga aprender a postergar menos esa gratificación. Quizá te suenen los llamados “experimentos de la nube”, en los que el sociólogo Walter Mischel y su equipo le daban a un niño una golosina, una nube, y le decían que podía o bien comérsela o bien quedarse a solas con ella en la habitación diez minutos, lo que le haría ganarse otra. [...]»

«Operar desde la cordura, como he dicho, puede resultar incómodo al principio. Pero por debajo de esa incomodidad aparece casi de inmediato una extraña y nueva forma de satisfacción. Te sientes más absorto en tu experiencia y te parece que ejerces una mayor influencia sobre el mundo, pese a que eso es algo que has logrado relajándote y no haciendo más intensos tus intentos de sentir que lo controlas. Está claro que la vida no pasa a ser fácil de repente y, lo que es más, ya no tienes tan claro que vaya a serlo nunca. Pero tus problemas empiezan a parecerte más manejables e interesantes, y a menudo descubres que eres capaz de abordarlos con entusiasmo. [...]»

«Como concepto, la hospitalidad descuidada ya sería de por sí interesante aunque no consistiera más que en darse permiso para esforzarse un poco menos en tener la casa impoluta. Pero King apuntaba a algo más profundo: estar dispuesto a dejar que los demás vean tu vida como es de verdad puede ser también un acto positivo de generosidad hacia ellos. Incluso antes de conocer la obra de King, yo ya había observado una extraña contradicción en mi propia actitud hacia el caos doméstico. Si veía, por ejemplo, en mi casa migas debajo de la nevera o cartas inexplicablemente apiladas encima de la tostadora pocas horas antes de la llegada de unos invitados, me apresuraba a sacarlas del medio. [...]»

«Montar un gran despliegue para las visitas es erigir una fachada, y no hay nada intrínsecamente malo en ello: a algunos de nosotros nos encanta poder levantar una, y cuanto más fascinante mejor. Pero la idea de que esa fachada es obligatoria si quieres tener visitas parece partir del supuesto de que hay algo incompleto o inadecuado en tu vida el resto del tiempo. Y como la casa de tus invitados seguramente sea también un caos, incluso es posible que insinúe que también hay algo malo en su vida. No es de extrañar que suspender toda esa representación forje un vínculo más fuerte. La primera vez que veo la cocina caótica de un amigo es como el momento, en una toma falsa, en el que dos actores no pueden evitar salirse de su personaje y desternillarse de risa. En teoría no debería estar pasando, pero siempre resulta maravillosamente real cuando lo hace. [...]»

«Tal vez toda ansiedad — reflexiona Sarah Manguso — se derive de una fijación por los momentos, de una incapacidad para aceptar la vida como algo que está en curso.” Nuestro intento de aferrarnos a las experiencias fugaces pone de manifiesto el deseo de almacenarlas, de usarlas para fines futuros, de congelar el tiempo o de resistirnos de cualquier otra forma a la realidad de que esto es todo lo que hay.»

«Y si no necesitar hacerte una idea sobre lo que está pasando puede proporcionarte un cierto consuelo y un cierto respiro en esa situación, ¿cómo podría ayudarnos a sobreponernos a la infinidad de problemas mucho menos importantes que ese que nos asaltan a todas horas? ¿De qué forma útil podrías pasar hoy a la acción en un proyecto importante, pese a no saber, en realidad, cómo deberías proceder más allá de ese paso inicial? ¿Qué situación en tu vida podrías arreglar, qué relación mejorar, qué comportamiento alterar, sin entender del todo lo que salió mal de entrada?»

«La lección, repito, no es que debas fundar una religión; es que, si ese viejo charlatán pudo hacerlo, probablemente tú puedas darle una oportunidad a cualquier proyecto que te esté haciendo dudar de ti mismo, y que no hay motivo por el que no puedas ser tú el que haga fortuna o cambie el curso del mundo como resultado. Del mismo modo, si has estado pensando en llevar a cabo un cambio radical en tu vida — viajar por todo el mundo pese a tener ya una edad, por ejemplo, o educar a tus hijos al margen del sistema escolar— existe una buena posibilidad de que puedas arañar los recursos necesarios y encontrar la forma de hacerlo.»

«En sus *Meditaciones*, Marco Aurelio recomienda un ejercicio mental que hoy podríamos llamar “abrir plano”: siempre que te sientas angustiado o sobrepasado — o, al revés, demasiado orgulloso de ti mismo— intenta hacer que tu conciencia de la realidad pase de tu pequeña parcela de terreno al mundo en su totalidad. Eso pondrá las cosas en perspectiva. Siempre me sorprende lo que me relaja pensar en mi casi total falta de importancia en el gran esquema de las cosas. Podría parecer que una reflexión así debería resultar deprimente o desmotivadora. Pero yo la vivo como una liberación: dejo caer los hombros, dejo escapar el aire. La verdad, en palabras de un maestro espiritual, es que la realidad no necesita de mi ayuda para seguir adelante. Seguirá existiendo sin mí. Lo cual es evidente, pese a que el estrés que por lo general asociamos a nuestros esfuerzos por resolver nuestros pequeños problemas parecería indicar lo contrario. [...]»

«También puede ser esclarecedor darse cuenta del momento en el que nuestras teorías intelectuales sobre lo que es importante se desmoronan frente a la sensación intuitiva de que lo que estamos haciendo tiene sentido, digan lo que digan las teorías. »

«Hay otro supuesto que tendemos a no cuestionar al pensar en lo que importa, que es la noción sutil de que estamos, en lo fundamental, separados del resto de la realidad. [...]»

EPÍLOGO IMPERFECTAMENTE HACIA DELANTE

«Si me has acompañado hasta aquí, confío que no te escandalice demasiado saber que, pese al subtítulo de este libro, nadie debería esperar aceptar de lleno sus límites, afrontar su mortalidad y descubrir la libertad psicológica en solo cuatro semanas. Esas promesas de la autoayuda de “un abdomen definido en seis semanas” o “treinta días para liberarte del estrés” quizá se rompan más de lo que se mantienen, pero, por lo que se refiere al perfeccionismo, es peor, porque, por definición, el viaje no se acaba nunca. Si yo diera a

entender que completarlo es posible, estaría alimentando la misma vieja fantasía de que puedes solucionar tu vida, solo que de un modo ligeramente menos sofisticado. Si yo diera a entender que completarlo es posible, estaría alimentando la misma vieja fantasía de que puedes solucionar tu vida, solo que de un modo ligeramente menos sofisticado. La verdad es que nunca podrás estar seguro de que un reto imposible o una elección desafortunada no estén a la vuelta de la esquina, o de que los proyectos que espero que te sientas con renovadas ganas de emprender se verán coronados por el éxito. »

«Más allá del hecho de que no deberías esperar transformar tu vida en cuatro semanas, puede ser sorprendentemente liberador darse cuenta de que, en algunos ámbitos, quizá no la cambies nunca, y no pasa nada.»

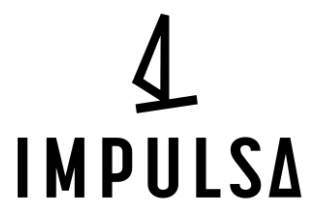
«[...]Sería estupendo no tener que preocuparse por nada de eso, claro. Hay algo que envidiar en la vida interior de un gato, tal como la imaginaba Borges: como la mayoría de los animales no humanos, el gato, al menos hasta donde sabemos, vive solo en el aquí y ahora, y no tiene la capacidad de contemplar ninguna otra posibilidad. Los humanos pueden hacer muchas más cosas que los gatos, y probablemente experimentar un abanico de emociones mucho más amplio. »

«Como imperfeccionista, no hace falta que finjas que esa situación no tiene sus sinsabores, sus momentos de aflicción, sus rachas de soledad, confusión o desesperación. Pero tampoco tienes que luchar con tanto empeño como antes para convencerte a ti mismo de que las cosas no son así o que la existencia humana debería ser de otro modo. Eliges dejar en el suelo esa carga imposible, y volver a dejarla en el suelo en cuanto te das cuenta, como ocurrirá con frecuencia, de que has vuelto a recogerla sin querer. Y avanzas en la vida con un vigor mayor, con la mente más en paz, abriéndote más a los demás y, en tus mejores días, con el alborozo que nace de paladear el aire estimulante de la realidad.»

4 IMPULSA

Durante muchos años, los libros de empresa ocuparon un pequeño rincón o estantería oculta en las librerías. Aquella era una mezcolanza de títulos que abordaban disciplinas más bien dispares que iban desde el floreciente marketing de los ochenta hasta los textos fundacionales de la educación financiera de los años treinta o cuarenta. A lo largo de los noventa se unió a la sección una nueva disciplina de fábulas y narrativas embebidas de la cultura *new age* que prometían éxito, riqueza y eficiencia. Pero como la realidad del propio trabajo, la literatura ha ido evolucionando, quitándose el traje y la corbata, obviando jerarquías, abandonando la oficina y proyectándose hacia ámbitos que hace poco renegaban de su nomenclatura. Hoy, las mismas habilidades que antes quedaban relegadas a los cuadros que se formaban en las escuelas de negocios parecen haberse democratizado y alcanzado a todos los estratos del universo profesional: desde autónomos hasta profesionales liberales; desde un gestor cultural a un guionista, desde un consultor hasta un periodista o *project manager*. En la nueva economía digital, todos vivimos sumidos en la misma ansiedad, individualidad y sobreexposición y por tanto nadie puede vivir ajeno a ideas como la gestión del tiempo, el trabajo en equipo, el liderazgo o la oratoria.

Hace pocos años, en Península empezamos a apostar por obras que llenaran ese hueco. *Céntrate*, de Cal Newport, era un libro que tenía ya algunos años, pero que seguía siendo la obra de referencia para aprender a lidiar con la gran epidemia de nuestra era: la distracción. Otro ejemplo fue *El mapa cultural*, una obra que, como la anterior, abordaba una nueva problemática inexistente pocos años antes, la de aprender a trabajar y comunicarse con gente de universos culturales muy distintos. El éxito de ambos* nos empuja hoy a construir una nueva línea editorial, Impulsa, cuyo horizonte decidirán los lectores pero que viene a ocupar un espacio yermo sin nombre que la defina – *Soft Skills*, *Growth Mindset*, desarrollo profesional- pero con un universo lector en auge, y una red de difusores que, a través de los nuevos medios –redes, youtube, pódcast-, permiten darle una proyección que antes no tenía.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laura Fabregat | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es

