

Oliver
Burkeman
**Cuatro mil
semanas**

Gestión del tiempo
para mortales

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

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

© 2021, Oliver Burkeman

© 2022, Traducción: Ana Camallonga Claveria

© 2022, Editorial Planeta, S. A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: enero de 2022

ISBN: 978-84-08-25089-0

Primera edición en formato epub en México: marzo de 2022

ISBN: 978-607-07-8458-3

Primera edición impresa en México: marzo de 2022

ISBN: 978-607-07-8448-4

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

Índice

Introducción: A la larga, estamos todos muertos.	13
--	----

Primera parte: La elección de elegir

1. Una vida que acepta sus límites	27
2. La trampa de la eficiencia	45
3. Enfrentarse a la finitud	63
4. Cómo procrastinar mejor	75
5. El problema de la sandía.	91
6. El interruptor íntimo	101

Segunda parte: Fuera de control

7. Nunca tenemos tiempo	111
8. Estás aquí	121
9. Redescubrir el descanso	137
10. La espiral de la impaciencia	157
11. Quedarse en el autobús	167
12. La soledad del nómada digital	177
13. La terapia de la insignificancia cósmica.	193
14. La enfermedad humana	203

Epílogo: Más allá de la esperanza	215
---	-----

Apéndice: Diez herramientas para aceptar tu finitud.	221
Notas	231
Agradecimientos.	249
Índice analítico.	253

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.¹

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 morirían 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 escapando 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.² 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 banda transportadora que nos pasa por delante. Cada hora o semana o año es como una caja que la banda 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 aburrirnos. 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 enojarse. (Pagó 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: ordeña-

bas 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 quitárselo de encima, o que la cosecha se recogiera antes— se le 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.³

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».⁴ 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».⁵ 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 tictac.»⁶

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, jабalíes, etc. En lento tropel, pastando, 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 los vi y tuve la sensación de estar solo.⁷

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».⁸ Tal y como lo veía Crowley, los empleados holgazanes eran ladrones que se estaban apropiando de forma ilegal de las cajas de la banda 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».⁹ 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 quieres. 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 quieres evitar sentir culpa, miedo o angustia. El título de un libro que llegó a mi escritorio hace pocos días lo resume bien: *Controla tu tiempo, controla tu vida*.¹⁰

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 «quitarte 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 quieres 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».¹¹ 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». ¿Conoces 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 bonitas y en marcadores— 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 periodos 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 una banca 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 quizá 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 quizá 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».¹² 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: quizá 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 creemos que se puede, 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 hacerlo. 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 detenernos a pensar. La prisa es universal, porque todo el mundo está huyendo de sí mismo.»)¹³ 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 cuanto 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 capa-

cidad 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 quieres 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 recurres 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».¹⁴

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.¹⁵ 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 unas malditas hojuelas de avena remojadas en leche la noche anterior».¹⁶ 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 quizá 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.»¹⁷ 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 abrir la regadera, prepararte para un chorro de agua helada y vigorizante, y meterte a bañar.