



Vivimos inmersos en la sociedad del rendimiento y la hiperactividad. ¿Resultado? Ansiedad. Debemos distinguir entre lo importante, lo urgente y lo eliminable.

POR GABRIEL GARCÍA DE ORO

## La vida es más que una lista de tareas

**Empecemos con un cuento.** El de *La Cenicienta*. Pero no nos fijaremos ni en el zapato de cristal, ni en la calabaza que se convierte en carruaje, ni en el príncipe azul. Vamos a poner nuestra atención en la cantidad de tareas que debe hacer Cenicienta antes de ir al baile. Fregar, limpiar, planchar, ordenar, cocinar y volver a fregar, limpiar, ordenar... Lógicamente, cuando llega la hora de ir al baile, que es lo que realmente le hace ilusión y lo que de verdad cambiará su vida, está tan

cansada que necesita la mágica ayuda del Hada Madrina para conseguirlo. Sin ella, Cenicienta se hubiera quedado en casa, cansada y pensando con ansiedad en todo lo que aún le queda por hacer y en todo aquello para lo que no tendrá tiempo.

Pues bien, nosotros no somos muy diferentes a ella. Antes de poder asistir a nuestros bailes, es decir, a aquello que realmente nos hace ilusión, nos motiva y quién sabe si también puede cambiar nuestras vidas, nos

vemos inmersos en un sinfín de quehaceres: la casa perfectamente ordenada, la lavadora tendida, el niño apuntado a cuatro actividades extraescolares; hay que ser, por supuesto, tremendamente productivos en nuestros trabajos, excelentes e imaginativos amantes con una vida social rica, activa y variada... y tener actualizado Facebook. ¡Ah!, y sería bueno comer cinco piezas de fruta al día y correr diez kilómetros y no tener ojeras y... Hacer, hacer y hacer. Al final de nuestro cuento, lo que sucede es que el baile siempre queda relegado a mañana, a "cuando acabe esto...". Y así pasan los días.

Como mínimo, Cenicienta tiene una excusa, o dos. Las malvadas hermanastras la obligan y la maltratan. Una fuerza externa la presiona, somete y explota. Pero hoy las hermanastras somos nosotros mismos. Byung-Chul Han, en su célebre libro *La sociedad del cansancio*, nos advierte de que vivimos en una sociedad de gimnasios, torres de oficinas, bancos, aviones y laboratorios genéticos. Es decir, en la sociedad del rendimiento, del *multitasking* (multitarea). Y una de las características de esta sociedad es que el individuo se autoexplota con la coartada de la obligación. Tenemos a las hermanastras dentro, diciéndonos todo aquello que debemos hacer en una continua y excéntrica carrera en espiral. Porque hoy el único pecado es no hacer nada. Hasta los momentos de ocio o los periodos de vacaciones se han convertido en una conjunción inagotable de tareas que nos dejan más cansados que cuando empezamos.

Además, como señala el filósofo surcoreano, al no haber un explotador externo al que podamos enfrentarnos y oponernos con un rotundo ¡no!, la lucha resulta más complicada. Sin embargo, también es verdad que basta con querer para vencer a las dos hermanastras que nos tiranizan y desatar la magia del Hada Madrina que llevamos dentro.

### ¿Cómo actuar?

"Primero, lo primero"

STEPHEN COVEY

Admitamos pues que nos rodea el afán de productividad, que quien más quien menos se deja seducir por esas insoportables apps que nos alertan de todo aquello que nos queda por hacer. O por las libretas preparadas para que podamos hacer listas que cumplir. O por libros que nos explican cómo hacerlo todo, cómo llegar a todas partes y que el tiempo nos cunda más. Pero llega el momento de abandonar esa locura, porque en el fondo, y paradójicamente,

no hay nada menos productivo que el afán de productividad. Byung-Chul Han asegura que el *multitasking* nos conduce a un estado de atención superficial y debemos tener en cuenta que los logros de la humanidad se deben a una atención profunda y contemplativa. Así, también nuestros logros dependen de saber poner el foco y la atención en aquellas cosas importantes, en los bailes que merecen la pena. Y para ello vamos a atacar al enemigo con sus mismas armas y confeccionar una lista, pero inteligente, que nos sirva a nosotros y no que acabemos nosotros sirviéndola a ella. ¿Cómo?

**El baile, en primer lugar.** Hay que darle la vuelta a la lista. No dejar el baile para "cuando acabe todo esto". Ocuparnos primero de lo fundamental, de nosotros mismos. Empezar el día dedicándonos a aquello que sabemos que nos hará bien. Imaginemos un tipo que tiene que escribir un artículo y antes de empezar, sin embargo, lee los correos pendientes, atiende las alertas de las redes sociales y contesta un par de *whatsapp*s. ¿Resultado? Cansancio antes de empezar. Cenicienta bien puede ir al baile y dejar esas otras cosas que requieren menos brillantez para después.

Bien, ¿y qué hacemos con todo lo demás? Porque está claro que hay cosas que no podemos simplemente dejarlas de lado. ¿Cómo hacer entonces? Ayudará dividir el registro de tareas en tres grandes grupos.

**Cosas que afrontar.** Lo que tengamos que hacer, hagámoslo. Una vez hayamos ido al baile, no dejemos que esas otras cosas que volverán a aparecer tarde o temprano revoloteen por nuestra cabeza. Por ejemplo, una llamada incómoda que vamos postergando. ¡Son tres minutos! Pero si seguimos retrasándola, en lugar de 180 segundos llegará a durar seis meses en nuestra cabeza.

**Cosas que organizar.** No hace falta que carguemos con todo. Podemos delegar, pedir ayuda, repartir tareas, conseguir que ciertas cosas se realicen sin que recaigan en nosotros.

**Cosas que no hacer.** Seguro que en esta lista hay muchos elementos que realmente no son necesarios. Que se pueden eliminar directamente y, de esta manera, liberar espacio. Cada uno debe decidir cuáles. Pero es importante que nos demos cuenta de que en este punto radica la primera gran victoria personal para olvidarnos de la vorágine de la hiperactividad sin sentido. Renunciar a todo aquello que ni nos aporta ni es estrictamente necesario. Saber qué es lo que no hay que realizar es tan importante como ponerse manos a la obra con aquello que sí lo es.



### PARA CONECTARNOS

#### LIBROS

#### 'La sociedad del cansancio'

Byung-Chul Han (Herder Editorial)

El filósofo reflexiona sobre cómo el exceso de positividad nos está conduciendo a una sociedad del cansancio, que produce agotados, fracasados y depresivos. Han también nos da las claves para combatirlo.

#### 'Los cuentos de hadas clásicos anotados'

María Tatar (Crítica)

Podemos repasar aquellos cuentos con los que crecimos y que, ahora, pueden ayudarnos a seguir creciendo.

#### 'Manual de limpieza de un monje budista'

Keisuke Matsumoto (Duomo Ediciones)

Podremos transformar las tareas del hogar en un ejercicio espiritual.

**Manual de limpieza de un monje budista.** A pesar de que a Cenicienta le disguste, deberemos encargarnos de nuestra casa. Pero podemos aprovechar para purificar nuestra alma y entrar en armonía. Esa es la propuesta que encontramos en el *Manual de limpieza del monje budista*, donde su autor nos recuerda que "el ambiente está conectado con nosotros y refleja nuestra mente, es decir, cuando ese entorno es desordenado, nuestra mente también". Así pues, también en las tareas del hogar existe dentro de cada actividad una fuente de crecimiento personal, como aquel discípulo de Buda que, según cuentan, encontró la iluminación mientras estaba barriendo.

### Cómo acudir al baile

"Los grandes bailarines no son geniales por su técnica. Son geniales por su pasión"

MARTHA GRAHAM

Una vez hemos conseguido dejar de correr en esa espiral del día a día fruto de esta sociedad de la multitarea, es el momento de empezar a bailar. Y lo más importante es descubrir cuál es nuestra música. Qué nos hace felices. Qué es lo que realmente nos importa. Sir Ken Robinson lo llama el elemento, y nos asegura que "descubrir el elemento es recuperar capacidades sorprendentes en nuestro interior, y desarrollarlo dará un giro radical no solo al entorno laboral, sino también a las relaciones y, en definitiva, a la vida". La buena noticia es que todos estamos invitados a un baile en el que seremos protagonistas. Algunos lo conocen ya y solamente deberán mantener a raya a las dos hermanastras. Otros, por el contrario, aún no lo han descubierto y deberán mirar en su interior, porque allí está, esperando a que lo saquen a bailar. Si la respuesta a estas tres preguntas es afirmativa, es que ya lo hemos encontrado:

¿Tenemos ganas de bailar? Si no nos da pereza, si siempre que pensamos en ello nos crece un hormigueo, si cuando estamos desarrollando esa actividad, aunque no sea todas las veces que quisiéramos, lo afrontamos con ganas y dedicación. Si la contestación es sí, atentos, porque puede ser que este sea nuestro elemento. El baile que nos está esperando.

¿Se detiene el tiempo? A pesar de las advertencias del Hada Madrina, Cenicienta está tan encantada en el baile que pierde la percepción del tiempo. Le dan las doce de la noche sin que se dé ni cuenta. Solo las campanadas del reloj la pueden sacar del estado de *flow* en el que ha caído, el verdadero hechizo cotidiano, y que se caracteriza porque enfocamos nuestra energía y sentimos una implicación total en la tarea, tal como lo definió Mihály Csikszentmihályi en 1975. Si aquí la respuesta es que sí, seguro que ese es el baile que andamos buscando.

¿Se activará la magia? La magia no es otra cosa que la pasión. Y la pasión es el motor de la grandeza, la autorrealización y la maestría. Si descubrimos aquello que nos apasiona, seremos capaces de focalizar nuestra energía en ello y descubrir que Platón estaba en lo cierto cuando afirmaba que "todas las cosas serán producidas en superior cantidad y calidad, y con mayor facilidad, cuando cada hombre trabaje en una sola ocupación, de acuerdo con sus dotes naturales, y en el momento adecuado, sin inmiscuirse en nada más" ●