



OLIVER BURKEMAN (2022)

4000 SEMANAS. GESTIÓN DEL TIEMPO PARA MORTALES

PLANETA, BARCELONA

Es un libro complejo, que va tocando muchas cuestiones de forma variada a lo largo de pocas páginas. Por eso voy a seguir sus reflexiones dividiéndolas en torno a tres nociones: persona, tiempo, vida y un epílogo.

Persona. Partimos de una frase muy sencilla: “A la larga estamos todos muertos” y ahora somos mucho más conscientes de ello que en la antigüedad. El campesino inglés de la Edad Media no se preocupaba por el tiempo, pero no estaba tan agobiado como un oficinista en Nueva York. Entonces no entendían el tiempo, no tenían un concepto de tiempo como lo tenemos ahora, como un recurso a emplear de la manera más eficiente posible. Actualmente nos preocupamos mucho más por el tiempo, porque en el momento en que lo instrumentalizamos y sabemos que es limitado y somos conscientes de ello queremos aprovecharlo.

En realidad, el tiempo no existe. Es una convención humana. No es perceptible. Heidegger dice que no tenemos tiempo, somos tiempo. ¿Por qué entonces decimos NO tengo tiempo? Porque hemos instrumentalizado el tiempo. Porque lo empleamos como un recurso y lo gastamos. Y cuando sabemos que es un período limitado y somos conscientes de que se reduce a unas 4000 semanas es cuando sentimos la necesidad de aprovecharlo bien,

de hacerlo productivo. Y de aprovecharlo haciendo muchas cosas. Demasiadas. Y ahí está la trampa. Burkeman es contrario a todos los libros de productividad, porque ha sido un adicto a tal productividad. Cuando más productivo es uno, más cosas se acumulan. Afirma que no podemos hacer todo: en ocasiones, debemos ser perezosos y “saber procrastinar”. Y no pasa nada. Eso significa priorizar y para eso, hay que atender a las cosas. Actualmente el problema es que no somos capaces de atender. Burkeman señala que nuestra atención se ve afectada por las redes sociales, que nos distraen y nos polarizan. Mary Oliver explica que, aunque queremos prestar nuestra atención a algunos temas, acabamos por distraernos. La atención no se puede forzar.

Tiempo. El tiempo es inabarcable. Queremos controlarlo, pero no podemos. El autor señala que vivimos apuntando al futuro, pero sin vivir el presente. Exigimos que nuestro tiempo sea productivo, cuando realmente no tenemos derecho a exigir tiempo, porque no sabemos cuánto tenemos. Es importante tener planes, pero debemos ser conscientes de que son ideas, de que pueden cumplirse o no. Por eso, tratar de construir la felicidad apoyándose en planes es irreal. Sin contar con que siempre hay demasiadas experiencias y estímulos: demasiadas opciones. El hombre que piensa constantemente en el futuro se olvida del presente. Y cuando ve que no se alcanza ese fin, llega el caos. El autor señala que no se puede obligar a vivir el presente porque nunca ha existido otra opción: porque vivimos en el presente. Puedes negar la realidad, pero no las consecuencias de hacerlo. Acabamos justificando nuestro ocio y terminamos por no disfrutar de nuestro ocio. Por eso

es necesario obligarnos a descansar sin esperar a hacerlo en el futuro. Por eso indica que hace falta tener una afición: algo que entretenga, que no exija metas, en lo que no haya posibilidad de mejora.

Vida. Controlar el tiempo nos afecta en nuestra vida diaria y nos agobia. ¿Cómo enfocar nuestra vida? Lo primero es aceptar lo que el autor denomina la “insignificancia cósmica”: al universo no le importamos nada. Por eso necesitamos la paciencia vital: Esforzarnos por dedicar tiempo a cosas, sin mirarlo como un derroche de este recurso. Hay cosas que requieren tiempo para ser disfrutadas. La paciencia tiene tres principios y el primero es disfrutar de la experiencia. No hay que buscar exprimirla al máximo. La personalidad se basa en las actuaciones. La singularidad requiere tiempo y perseverancia, hasta conseguir lo propio, lo exclusivo. Pero en cuestiones de tiempo no hay un yo, sino un nosotros. Disfrutamos nuestro tiempo en la medida en que lo sincronizamos con otros, en que lo compartimos. Lo importante no es tanto conseguir grandes logros como disfrutar de la vida. Cuando uno se da cuenta de que es insignificante, puede comenzar a realizar sus pequeños actos y a realizarlos bien. Y termina por aprovechar su tiempo. Finalmente, en el epílogo del libro se recomienda “abandonar toda esperanza”. Probablemente no consigamos grandes logros ni grandes cambios sociales. Por ello, debemos hacer las cosas porque queremos hacerlas, porque nos llenan, porque nos distraen, porque son nuestro deber. Así vivimos el presente. Debemos escogerlas y vivir con una intención. Puede que se cumpla o no. Pero la habremos vivido.

.....

Cuando somos conscientes de que nuestro tiempo se reduce a unas 4000 semanas sentimos la necesidad de aprovecharlo bien, de hacer muchas cosas, demasiadas. Y ahí está la trampa

—————

Jorge Nanclares

jnanclares@alumni.unav.es