

Meditaciones para mortales

28 días
para encontrar
el sentido
de la vida

Oliver
Burkeman

Autor de *Cuatro mil semanas*



Oliver Burkeman

Meditaciones para mortales

28 días para encontrar
el sentido de la vida

Traducción de Ana Camallonga

4
IMPULSA

Título original: *Meditations for Mortals: Four Weeks to Embrace
Your Limitations and Make Time for What Counts*

© Oliver Burkeman, 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: marzo de 2025

© de la traducción del inglés, Ana Camallonga Claveria, 2025

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2025

Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición
Impresión y encuadernación: Limpergraf
Depósito legal: B. 3.602-2025
ISBN: 978-84-1100-343-8

Printed in Spain - Impreso en España



Índice

Introducción: La vida imperfecta	15
----------------------------------	----

SEMANA I SER MORTAL

Día 1	
Es peor de lo que crees	
<i>Sobre lo liberador de la derrota</i>	31

Día 2	
Kayaks y superyates	
<i>Sobre ponerse a hacer cosas</i>	37

Día 3	
Solo tienes que atenerte a las consecuencias	
<i>Sobre pagar el precio</i>	42

Día 4	
Contra la deuda de productividad	
<i>Sobre el poder de una «lista de cosas hechas»</i>	48

Día 5

Demasiada información

Sobre el arte de leer y no leer 54

Día 6

No puedes preocuparte por todo

Sobre conservar la cordura cuando el mundo se desmorona 60

Día 7

Deja el futuro en el futuro

Sobre cruzar puentes al llegar a ellos 66

SEMANA II
PASAR A LA ACCIÓN

Día 8

A la caza de decisiones

Sobre elegir un camino a través del bosque 73

Día 9

Acabar las cosas

Sobre la magia de terminar algo 79

Día 10

Busca la tarea vital

Sobre lo que la realidad quiere 84

Día 11

Tú ve al cobertizo

Sobre llevarte bien con tus miedos 89

Día 12	
Reglas al servicio de la vida	
<i>Sobre hacer algo más o menos a diario</i>	94
Día 13	
Tres horas	
<i>Sobre cómo centrarse en medio del caos</i>	99
Día 14	
Encontrarle la gracia a los problemas	
<i>Sobre no llegar nunca a estar libre de preocupaciones</i>	104

SEMANA III SOLTAR

Día 15	
¿Y si esto fuera fácil?	
<i>Sobre el falso atractivo del esfuerzo</i>	111
Día 16	
La regla de oro inversa	
<i>Sobre no ser tu propio peor enemigo</i>	117
Día 17	
No le pongas trabas a la generosidad	
<i>Sobre la futilidad de «ser mejor persona»</i>	123
Día 18	
Deja que los demás tengan sus problemas	
<i>Sobre ocuparte de tus asuntos</i>	127

Día 19

Un buen rato o una buena historia

Sobre las ventajas de lo impredecible 132

Día 20

Márcate un objetivo cuantitativo

*Sobre despedir al responsable de control de calidad
que llevas dentro* 138

Día 21

Porque, ¿qué es una interrupción?

Sobre la importancia de la distracción 143

SEMANA IV
ESTAR PRESENTE

Día 22

Deja de ser tan atento con tu yo del futuro

Sobre entrar de lleno en el espacio y el tiempo 153

Día 23

Cómo partir de la cordura

Sobre pagarse a uno mismo primero 159

Día 24

Hospitalidad descuidada

Sobre establecer vínculos por medio de los defectos 165

Día 25

No se puede hacer acopio de la vida

Sobre dejar que los momentos ocurran 171

Día 26	
Inconcebible	
<i>Sobre el consuelo de la duda</i>	176
Día 27	
C'est fait par du monde	
<i>Sobre intentarlo</i>	182
Día 28	
Lo que importa	
<i>Sobre encontrar tu camino</i>	187
Epílogo	
Imperfectamente hacia delante	193
Agradecimientos	197
Para saber más	199
Fuentes	205
Índice de aflicciones	209

Semana I

SER MORTAL

Si te pierdes en el bosque, a la mierda todo, hazte una casa. «Bueno, me había perdido, ¡pero ahora vivo aquí! ¡He mejorado muchísimo mi situación!»

MITCH HEDBERG

Día 1

Es peor de lo que crees

Sobre lo liberador de la derrota

Lo que es verdad ya lo es. El admitirlo no lo hace peor. No ser franco acerca de ello no lo hace desaparecer. Y, porque es cierto, es con lo que hay que interactuar. Todo lo que es falso no está ahí para ser vivido. Las personas pueden tolerar lo que es verdad porque ya lo están tolerando.

EUGENE GENDLIN

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. ¿Sabes esa nube de melancolía que desciende en ocasiones sobre ti —tal vez despertando en la oscuridad a las tres de la madrugada o hacia al final de un jueves agotador en el trabajo— cuando parece como si

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.

Plantéate, 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.

Pero aquí es donde las cosas se ponen interesantes, porque se produce un cambio psicológico importante cuando te das cuenta de que un problema que has estado abordando como si fuera muy difícil es, de hecho, imposible. Algo dentro de ti se destensa. Es el equivalente a ese momento en el que, atrapado en medio de una tormenta sin paraguas, abandonas cualquier esfuerzo inútil por no mojarte y aceptas que vas a empaparte hasta los huesos. «Bueno, pues esto es lo que hay.» En cuanto ves que es inevitable llegar a hacer solo una parte de las cosas que en un mundo ideal querías hacer, disminuye la ansiedad y emerge una nueva determinación: la de dedicarte a lo que de verdad puedes hacer. No es que la vida de repente pase a ser fácil: según cuál sea

tu situación, dejar de lado ciertas tareas podría tener consecuencias graves. Pero si hacer todo lo que se te exige, o lo que te exiges a ti mismo, es de verdad imposible, entonces, en fin, es imposible, y afrontar la verdad no puede más que ayudar. Luego —ya cara a cara con la realidad— puedes pasar a la acción, no con la tensa esperanza de que tus actos quizá te conduzcan hacia una utopía futura de productividad perfecta, sino simplemente porque vale la pena llevarlos a cabo.

La hiperactividad podría no ser un problema importante para ti, claro. Tu problema podría ser el perfeccionismo, que sufras por llevar a cabo un trabajo que esté a la altura de sus exigentes estándares. Pero esa situación también es peor de lo que crees, porque la verdad es que ningún trabajo que lleves a cabo estará nunca a la altura de los estándares de perfección que tienes en mente. ¿Síndrome del impostor? Quizá creas que necesitas más experiencia o estar más cualificado para sentirte más seguro de ti mismo entre tus compañeros de trabajo; pero lo cierto es que incluso las personas más experimentadas y cualificadas tienen la sensación de estar improvisando sobre la marcha, y que, si alguna vez te ves en situación de aportar algo importante al mundo, probablemente debas hacerlo sintiéndote poco preparado. ¿Problemas de pareja? También son peores de lo que crees. Tal vez sea cierto que te casaste con la persona equivocada, o que necesitas años de terapia, pero es igualmente un hecho que dos seres humanos con limitaciones y defectos, que viven y crecen juntos, inevitablemente acabarán incordiándose y activando el uno en el otro traumas ocultos. (Quienes aseguran que nunca han experimentado nada parecido son quienes deberían preocuparte.)

Hōun Jiyu-Kennett, la ya fallecida maestra zen británica, nacida como Peggy Kennett, tenía una forma muy gráfica de describir la sensación de liberación interior que nace de comprender lo insuperable de nuestras limitaciones humanas. Le gustaba decir que su estilo a la hora de enseñar no consistía en aliviar la carga del alumno, sino en hacerla tan pesada que tuviera que depositarla en el suelo. En términos metafóricos, aliviar la carga de alguien significa animarlo a creer que, con un poco de esfuerzo, podrá superar todas sus dificultades: que encontrará una forma de sentir que está haciendo lo suficiente, o que es lo bastante competente, o que las relaciones son pan comido, y así con todo el resto. Según Kennett, a menudo puede ser mejor y más efectivo hacer la carga del alumno más pesada, para ayudarlo a entender lo irremediable de su situación, dándole, por lo tanto, permiso para dejar de esforzarse.

¿Y luego? Luego puedes descansar. Pero también puedes conseguir más, y disfrutar más el proceso, porque has dejado de negar la realidad de tu situación, ya sea de forma consciente o inconsciente. Es entonces cuando entras en el estado sagrado que el escritor Sasha Chapin denomina «jugar entre la chatarra».

Cuando tenía veintipocos años, la definición de Chapin de lo que era triunfar en la vida era llegar a ser un novelista de éxito, a la altura de David Foster Wallace. Que eso no ocurriera —que sus fantasías de perfeccionismo se toparan con los límites del mundo real— le resultó inesperadamente liberador. El fracaso que se había dicho a sí mismo que no podía permitirse que ocurriera ya había ocurrido, y no había acabado con él. De repente era libre de ser el escritor que de verdad podía ser. Cuando ese cara a cara con las limitaciones

se produce, sostiene Chapin, «puede emerger un precioso estado del ser [...]. No ves el paisaje a tu alrededor como algo que deba transformarse. Lo ves como el desguace que es. Y luego eres capaz de mirar en torno a ti y decir, vale, ¿qué es lo que hay aquí en realidad cuando no me estoy contando una mentira tras otra sobre lo que llegará a ser algún día?». Todo ello acompañado de la conciencia estimulante de que lo mejor que puedes hacer es seguir con tu vida, de que precisamente porque tu trabajo nunca será perfecto debes seguir haciendo el mejor trabajo que puedas, y de que precisamente porque las relaciones de pareja son demasiado complicadas como para esperar que se desarrollen sin obstáculos por qué no comprometerte con una y ver lo que pasa. No hay garantías, solo la garantía de que lo contrario, abstenerse de vivir, no conduce más que al sufrimiento.

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.) Ya estás varado en una isla desierta, sin más comida que la que queda en el avión

para subsistir, y sin más alternativa que sacarle todo el partido posible a la vida junto a los demás supervivientes.

Así que aquí estás. Aquí estamos todos. Y ahora... ¿Qué podrías hacer con tu tiempo que valiera la pena?